



RELATO DE EXPERIÊNCIA: PRÁTICA INTEGRATIVA COM MEDITAÇÃO E AROMATERAPIA NO GRUPO A.M.A.R

Dorcas Mbuca António Domingos¹
Ângela Jurgeu Dias André²
Teodora Savihemba Adão³
Ebenezer Mauro António Bento⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm ganhando espaço no contexto acadêmico e assistencial, por promoverem bem-estar físico, mental e emocional de forma natural e acessível. Nesse cenário, o grupo A.M.A.R, formado por bolsistas da UNILAB, por meio do projeto Redes de Extensão para o Desenvolvimento de Ações Intersetoriais em Territórios em Situações de Vulnerabilidade (UNILAB/SASE/MEC), realizou uma atividade voltada a estudantes do primeiro semestre de Enfermagem, com o objetivo de estimular o cuidado integral com a saúde mental e emocional. A prática aconteceu na sala de grupo do CAIS Redenção-CE, com duração de 1h30min, sendo planejada para garantir um ambiente tranquilo e livre de distrações. Foram convidados 19 estudantes, previamente orientados quanto à proposta. A atividade foi estruturada em etapas: preparação do espaço, aplicação da aromaterapia e meditação guiada. Na aromaterapia, utilizou-se óleo essencial de lavanda, reconhecido por propriedades calmantes e relaxantes, eficazes na redução de estresse e ansiedade. O óleo foi aplicado nos pulsos ou nas palmas das mãos, à escolha dos participantes, antes do início da meditação. Esse recurso potencializou o efeito de relaxamento, criando uma atmosfera acolhedora e propícia ao cuidado. Em seguida, foi realizada a meditação guiada, conduzida pelos bolsistas. Os estudantes foram orientados a focar na respiração e no momento presente, permitindo liberação de tensões físicas e mentais. O ambiente contou com música suave e iluminação adequada, o que favoreceu o clima de serenidade durante cerca de 30 a 40 minutos. Ao término, os participantes relataram sensações de bem-estar, leveza e tranquilidade. Muitos destacaram redução da ansiedade, melhora do humor e maior clareza mental, reconhecendo a importância de inserir pausas de autocuidado na rotina acadêmica. A experiência contribuiu também para fortalecer vínculos e oferecer acolhimento em um momento de grandes demandas emocionais. Para os bolsistas, a condução da prática possibilitou desenvolver habilidades essenciais à formação em Enfermagem, como comunicação, empatia e liderança. Além disso, reafirmou a relevância do cuidado humanizado e integral, bem como a valorização do autocuidado no processo formativo. Conclui-se que a associação entre meditação e aromaterapia mostrou-se uma intervenção simples, eficaz e bem aceita, reforçando a importância das PICS como estratégia de promoção da saúde mental e emocional no ambiente universitário.. Agradece-se a Fundação de Apoio à Cultura, à Pesquisa e ao Desenvolvimento Institucional, Científico e Tecnológico- Fundação CETREDE pelo financiamento da pesquisa intitulada 'RELATO DE EXPERIÊNCIA: PRÁTICA INTEGRATIVA COM MEDITAÇÃO E AROMATERAPIA NO GRUPO A.M.A.R', executada entre 01/08/2025 e 31/07/2026, por meio do projeto Redes de Extensão para o Desenvolvimento de Ações Intersetoriais em Territórios em Situações de Vulnerabilidade (UNILAB/SASE/MEC).

Palavras-chave: Enfermagem; saúde mental; acolhimento.

Universidade da Integração Internacional Da Lusofonia Afrobrasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, dorcasdomingos27@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional Da Lusofonia Afrobrasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, angelaandre471@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional Da Lusofonia Afrobrasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, teodorasavihemba02@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional Da Lusofonia Afrobrasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, ebenezerbento6@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional Da Lusofonia Afrobrasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵