



A APLICAÇÃO DA TEORIA DA YIN-YANG COMO ESTRATÉGIA DE EQUILÍBRIO NA VIDA UNIVERSITÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luegi Nair Luciano Isaac¹
Teodora Savihemba Adão²
Mário Gomes Chiccolovia³
Ângela Jurgeu Dias André⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

O ambiente universitário é marcado por múltiplos desafios que impactam a saúde física e emocional dos estudantes, como excesso de atividades acadêmicas, pressão por resultados e adaptação a novos contextos sociais e culturais. Tais fatores contribuem para o aumento de estresse, ansiedade e queda no desempenho acadêmico. Diante disso, buscou-se compreender e vivenciar a aplicação da teoria da yin-yang, oriundo da Medicina Tradicional Chinesa, como forma de promover equilíbrio e bem-estar na vida estudantil. O objetivo deste relato de experiência é apresentar reflexões sobre a utilização de práticas ligadas à yin-yang, como meditação, acupuntura, auriterapia e organização equilibrada da rotina, no cotidiano universitário. A experiência ocorreu no contexto das atividades acadêmicas em que foi implementado uma dinâmica que consistiu em nos fazer identificar se somos mais yin ou yang, e foi desenvolvida de forma autônoma e coletiva entre estudantes, após isso visitamos o laboratório em que tivemos contato com alguns materiais utilizados na acupuntura, meditação e outras terapias, que ajudam no autocuidado e na rotina de estudos. Foi observado que a adoção dessas práticas podem favorecer uma maior clareza mental, aumentando o nível de concentração e fortalecendo as relações interpessoais dos estudantes, reduzindo sensações de sobrecarga e promovendo um sentimento de bem-estar. Conclui-se que a vivência do yin-yang aplicada ao ambiente universitário é uma estratégia promissora para manutenção da saúde mental e equilíbrio emocional dos estudantes, apontando para a necessidade de ampliar espaços institucionais que incentivem práticas integrativas como parte da vida acadêmica.

Palavras-chave: Yin-yang; Universidade; Estudantes; Saúde Mental.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da saúde, Discente, lueginair4@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da saúde, Discente, teodorasavihemba02@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da saúde, Discente, mariochiccolovia@aluno.unilab.edu.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da saúde, Discente, angelaandre471@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵