

PROJETO VIVER BEM: EQUILIBRE SUAS EMOÇÕES

ÁREA TEMÁTICA

Extensão na interface com a saúde

DOI: <https://doi.org/10.31692/2595-2498.v3i2.185>

ANA CLÁUDIA SOUZA DA SILVA

claudia.souzasilva@ufpe.br

LAIS RODRIGUES PEREIRA

LORENA SALES RODRIGUES

DIEGO DE SOUSA DANTAS

PATRICIA ERIKA M MARINHO

RESUMO

A situação de pandemia constituiu e ainda constitui um cenário para a eclosão de doenças de cunho psicossomático, uma vez que o estresse emocional gerado por esse contexto afeta as pessoas, conduzindo ao adoecimento físico e emocional. Estratégias alternativas de intervenção para lidar com situações dessa ordem, podem ser alcançadas por meio da Terapia Floral e do Reiki, com o objetivo de recuperar a integridade emocional e física diante desses desafios, associado a programas de alongamento muscular, técnicas de relaxamento e respiração, e de educação em saúde. Objetivo do projeto: Promover o equilíbrio emocional e físico de estudantes de cursos de graduação e de pós-graduação da UFPE, no seu retorno às atividades presenciais ao campus. Relato de experiência: O projeto foi inicialmente cadastrado no Sigproj em maio/2022, aprovado e desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia/UFPE. Em março/2023 o projeto foi renovado até dezembro do corrente ano. A divulgação foi feita pelas redes sociais e pela ASCOM, e os agendamentos realizados por meio de formulário eletrônico. Os atendimentos foram realizados uma vez por semana. As atividades constaram de atendimento individualizado em Terapia floral e de Reiki, pelos professores coordenadores do projeto, e de sessões em grupo de exercícios de alongamento muscular e respiração e de educação em saúde, com alunas extensionistas voluntárias do projeto. No primeiro ano do projeto o foco de atenção foi dado aos alunos da graduação. A partir do segundo ano, foram incorporados alunos de pós-graduação stricto sensu e lato sensu, com boa aceitação e follow-up. No primeiro e segundo anos do projeto foram realizados 34 e 58 atendimentos na Terapia Floral, respectivamente. No Reiki, foram realizados 25 e 23 atendimentos, respectivamente. Todos os alunos foram atendidos nas duas terapias e também receberam atendimentos nas sessões de alongamentos e de exercícios de respiração ao longo do projeto. Reflexão sobre a experiência: O projeto se mostrou bem aceito por todos os usuários, sendo inclusive indicado para conhecidos de diversos cursos e programas de pós-graduação da instituição. A melhoria da saúde física e mental foram evidentes ao longo do projeto, com relatos de melhora significativa de qualidade de vida, rendimento acadêmico e de relações interpessoais. Proporcionar espaço para a expressão dos sentimentos e cuidado com o corpo físico, mental e emocional constitui o caminho a seguir para o bem-estar e equilíbrio na vida de todas as pessoas que se importam consigo e com o seu funcionamento no dia a dia. Esse projeto proporcionou mudanças e transformação na vida dessas pessoas, que hoje seguem seus caminhos com mais equilíbrio, leveza e realização. Recomendações: O projeto se mostrou efetivo quanto aos objetivos propostos. Apresentou demanda crescente em seu seguimento para as terapias propostas e acolheu de forma empática necessidades que são relegadas por outros tipos de atenção à saúde. De acordo com a nossa perspectiva, o projeto necessita ser continuado.

Palavras-chave: práticas integrativas e complementares; terapia floral; reiki; saúde mental; extensão.

Submetido em: 30/06/2024

Aceito em: 24/08/2024

Publicado em: 30/10/2024

Avaliado pelo sistema *double blind* review