

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PRÁTICA DE MUDRAS COMO ESTUDANTE DO CURSO DE SECRETARIADO EXECUTIVO EM PROJETO DA PRÓ REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS (PRAE)

V Encontro de Iniciação Acadêmica

ThaynÁ Viviam de Sousa Coelho, Viviane Costa de Oliveira

INTRODUÇÃO: No projeto “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na promoção da qualidade de vida de estudantes universitários”, foi alocada uma estudante do curso Secretariado Executivo, no Núcleo Hospitalar de Epidemiologia (NHE) do Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC) com o intuito de multiplicar informações sobre as práticas integrativas em saúde, no ambiente universitário, com ênfase em Mudras. **OBJETIVO:** Relatar a experiência, como estudante universitária, com práticas integrativas (mudras). **METODOLOGIA** Relato de experiência, desenvolvido por meio de reuniões realizadas no Núcleo Hospitalar de Epidemiologia (NHE) do Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC), no ano de 2020, onde foram abordadas práticas integrativas. **RESULTADOS:** O projeto teve como objetivo multiplicar o conhecimento sobre práticas integrativas para estudantes universitários, entretanto, teve o cronograma proposto comprometido em decorrência dos ajustes necessários no ambiente universitário pela pandemia da COVID. Desta forma foi apresentado, pela coordenadora, a prática de Mudras, como estratégia para promoção da saúde e equilíbrio das emoções, sendo discutido em grupo com estudantes de outro projeto, enviado por e-mail vídeos e textos referentes ao tema, revelando que a prática além de simples é acessível e pode ser utilizadas para diversas situações. **CONCLUSÃO** Com isso, concluímos que o incentivo de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) nas universidades é essencial e de suma importância, em decorrência dos diversos benefícios para a saúde mental e física no cotidiano de estudantes universitários.

Palavras-chave: TERAPIAS INTEGRATIVAS. SAÚDE MENTAL. ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.