

RESUMO SIMPLES - EIXO 3: PRÁTICAS ASSISTENCIAIS DE ENFERMAGEM
NOS DIFERENTES NÍVEIS DE ATENÇÃO À SAÚDE

**ENFERMAGEM E MEDITAÇÃO: VALORIZAÇÃO DA VIDA NO AMBIENTE
ACADÊMICO**

Rubenita Radnai (rubenitaradnai@gmail.com)

Carolina Maria De Lima Carvalho (carolinacarvalho@unilab.edu.br)

Eysler Gonçalves Maia Brasil (eyslerbrasil@unilab.edu.br)

Introdução: A prevenção ao suicídio é fundamental no ambiente acadêmico para garantir a proteção e a promoção da vida entre os estudantes. O Programa de Ensino, Pesquisa e Extensão em Saúde Mental (GEPESM), da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), promove anualmente a campanha Setembro Amarelo. Nesse contexto, a meditação é utilizada como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) para potencializar o cuidado, humanizar as intervenções preventivas e fortalecer a atuação da Enfermagem em Saúde Mental. Objetivo: Descrever a incorporação da meditação nas ações de valorização à vida realizadas pelo GEPESM na UNILAB, visando o acolhimento e a sensibilização de discentes, docentes e servidores sobre a importância da prevenção do suicídio. Método: Trata-se de um relato de experiência das ações da campanha realizadas nos espaços de

convivência da universidade. A atividade ocorreu nas dependências da UNILAB, no mês de setembro de 2025, com duração de 2 horas, e contou com a participação de cerca de 45 integrantes da comunidade acadêmica. Resultado: A realização da meditação como estratégia terapêutica e promoção da Enfermagem em saúde mental, promoveu um espaço de acolhimento e estabilidade emocional, favorecendo uma recepção mais aberta às pautas preventivas. Verificou-se que o uso do relaxamento atuou como uma ferramenta psicossocial potente, em consonância com as normas das PICS, gerando maior eficácia nas abordagens em grupo, além de promover o equilíbrio mental e a sensação de união entre os participantes. Conclusão: A integração da meditação ao cronograma do Setembro Amarelo eleva o padrão das intervenções do cuidado psicofisiológico do GEPESM. A vivência comprova que o uso de métodos integrativos é vital para fomentar a saúde holística e a harmonia coletiva, reafirmando a responsabilidade institucional da UNILAB com o suporte humanizado e o zelo pela integridade da comunidade acadêmica.

Palavras-chave: enfermagem; saúde mental; meditação; acolhimento; equilíbrio.