

# RelaxaMente

## uma experiência de aula aberta à comunidade universitária

Marques, Maria de Fátima dos Santos Rosado

Professora Adjunta Universidade de Évora / Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus



III Congresso Internacional da SPESM  
Da Investigação à Prática Clínica Em Saúde Mental  
Universidade Católica Portuguesa – Campus Foz, Porto  
10 a 12 de OUTUBRO de 2012

### Introdução

No âmbito da declaração de Bolonha assinada em 1999 pelos ministros da educação de 29 países europeus, todo o ensino superior em Portugal foi reestruturado, implicando uma adequação dos vários cursos, desde o 1º ao 3º ciclo de formação superior.

No curso superior de enfermagem da Universidade de Évora / Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, foram introduzidas várias unidades curriculares de opção, uma das quais a de Relaxamento.

A unidade curricular é de carácter teórico-prático, tem 35 horas de contato e permite alunos do 1º ao 3º ano, num máximo de 20.

No ano letivo 2011/2012, foi proposto aos alunos realizar ao longo de um dia, uma aula aberta à comunidade académica, com a finalidade de trabalharem competências para liderar sessões de relaxamento, promover a divulgação da técnica, bem como, difundir o domínio de atuação dos enfermeiros. O desafio foi aceite pelos alunos mas ficou a inquietação:

- “Qual seria a adesão da comunidade universitária a uma experiência de aula aberta de relaxamento, dinamizada pelos alunos de licenciatura em enfermagem?”

### Objetivos

- Dar a conhecer uma experiência de aula de Relaxamento aberta à comunidade universitária e divulgar a avaliação realizada pelos participantes na atividade.

### Metodologia

Foi escolhido o dia 31 de maio por coincidir com o fim do semestre teórico. A atividade teve a designação de “RelaxaMente”, foram definidos objetivos e escolhida a técnica do Treino Autógeno de Shultz.

Foram agendadas 6 sessões ao longo do dia com a duração de 30 minutos cada, espaçadas de intervalos de 30 minutos, com a lotação máxima de 10 participantes por sessão.

Foi feita a divulgação através de cartazes afixados em locais de maior passagem, página on line da Universidade, intranet e redes sociais. As inscrições estiveram abertas durante 10 dias.

Escolheu-se uma sala ampla no 1º andar da Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus e como recursos utilizaram-se colchões, velas sem aroma, computador e músicas próprias para relaxamento.

No final de cada sessão foi feita a avaliação através de um questionário e distribuído um folheto com os objetivos e descrição da técnica de relaxamento realizada.

### Resultados

Das 60 vagas disponíveis só 22 foram ocupadas, tendo sido distribuídas ao longo das 6 sessões da atividade.

#### Caraterização dos participantes

Sexo	N
Feminino	19
Masculino	3

Idades	N
18-27	11
28-37	1
38-47	5
48-57	5

Atividade profissional	N
Estudante curso enfermagem	7
Estudante outro curso superior	4
Administrativo	5
Docente	5
Advogada	1

A média de idades dos participantes foi de 36 anos, tendo o mais novo 18 e o mais velho 57.

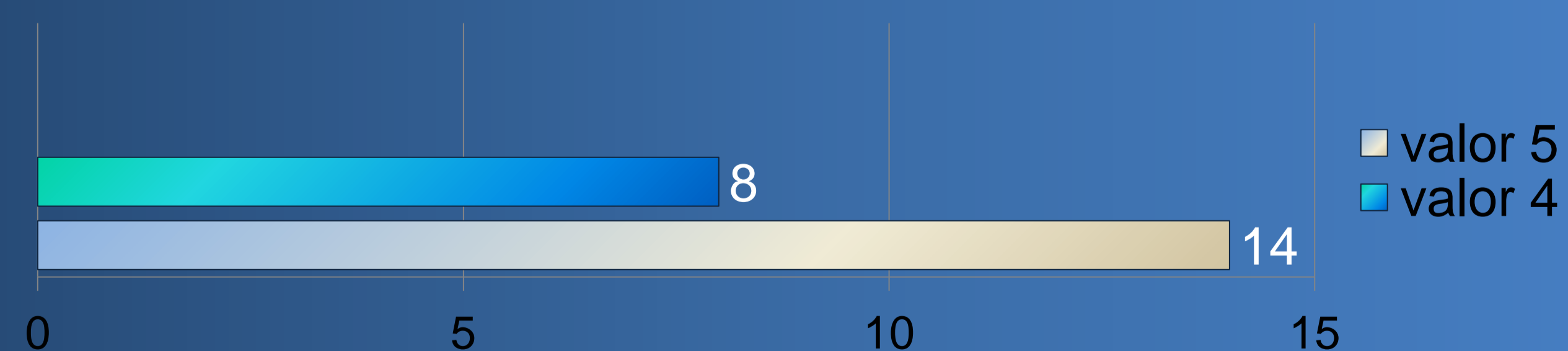
Todos os participantes:

- conseguiram relaxar
- gostaram da atividade
- apreciaram o esclarecimento inicial
- consideraram o ambiente envolvente e a temperatura adequados
- gostavam de realizar outra sessão

Itens	respostas dos participantes		
	Sim	Não	Às vezes
Música e voz do líder relaxantes	21		1
Tempo da sessão adequado	19	2	1
Cumprir as orientações do líder	14		8
Os fatores externos perturbaram	19		3
Já alguma vez tinham feito relaxamento	15	7	

Por último, foi pedido aos participantes que numa escala de 1 a 5, atribuíssem um valor à sessão de relaxamento na sua globalidade. (1 o valor mais baixo e 5 o valor mais alto)

#### Pontuação global atribuída à sessão de relaxamento



### Conclusões

A adesão não foi elevada (36,7%), podendo sugerir pouca sensibilidade para a técnica. Avaliação muito positiva dos participantes, que aconselharam a continuidade das sessões. A atividade permitiu treino de competências aos alunos e abertura à comunidade universitária.