



OFICINA NEUROBEMESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mariana Yasmim Bezerra Vieira¹, Luis Eduardo Santiago Holanda², Gabriel Batista da Silva³, Stephany Kainã Ferreira dos Santos⁴, Nágila da Silva Teixeira⁵, Rayane Moreira de Alencar⁶

Resumo: A vida acadêmica impõe desafios emocionais que frequentemente comprometem o equilíbrio psicológico dos estudantes da área da saúde, exigindo estratégias de cuidado que favoreçam o bem-estar e o autocuidado. A extensão universitária, nesse contexto, constitui um espaço de integração entre ensino, pesquisa e sociedade, possibilitando práticas educativas e terapêuticas voltadas à saúde mental. O projeto “Neurobemestar” foi idealizado com o propósito de estimular a consciência corporal e emocional por meio de experiências sensoriais integradas. Teve-se como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem durante a realização da oficina Neurobemestar, desenvolvida com foco na promoção do bem-estar discente. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, construído a partir das vivências de extensionistas do curso de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA), sob supervisão docente. A atividade foi realizada em maio de 2025, durante a II Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão da XVIII Semana da Enfermagem da URCA, em Iguatu-CE. Participaram, em média, 30 estudantes, distribuídos em grupos de seis integrantes por rodada. As vivências envolveram estímulos táteis, auditivos, olfativos e gustativos, conduzidos por facilitadores previamente capacitados, com os participantes de olhos fechados para intensificar a percepção sensorial. Os resultados demonstraram sensação de relaxamento, leveza, melhora emocional e reflexão sobre o cuidado de si frente à sobrecarga acadêmica. A oficina foi avaliada de forma positiva, sendo considerada acolhedora e essencial para o equilíbrio mental discente. Conclui-se que intervenções multissensoriais simples, aplicadas em contextos acadêmicos, podem contribuir significativamente para a saúde emocional e devem ser incorporadas às práticas pedagógicas e extensionistas na formação em enfermagem.

¹ Extensionista Voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: mariana.yasmim@urca.br

² Extensionista Voluntário, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: eduardo.holanda@urca.br

³ Extensionista Voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: gabriel.batista01@urca.br

⁴ Extensionista Voluntário, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: stephany.santos@urca.br

⁵ Extensionista Voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: nagila.teixeira@urca.br

⁶ Coordenadora do Projeto, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem: rayane.alencar@urca.br



X SEMANA DE EXTENSÃO DA URCA

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



URCA
Universidade Regional do Cariri

X SEMANA UNIVERSITÁRIA | Universidade e Sociedade na Agenda 2030

Palavras-chave: Extensão Universitária; Saúde Mental; Autocuidado.

