

*Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

## **OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO PARA SAÚDE – MENTE QUIETA, CORPO SAUDÁVEL**

Aparecida De Lourdes Gazzzi 1

1 Prefeitura Municipal De Campinas - Prefeitura Municipal De Campinas

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associado a um maior bem-estar mental, emocional e físico. Há aproximadamente cinco anos a autora mantém um grupo semanal de meditação no Centro de Saúde Manoel Rios Muraro na cidade de Campinas. Os encontros se dão na própria unidade básica de saúde (UBS), com frequência semanal, objetiva-se técnica de adequação postural e posterior essenciais de relaxamento e visualização guiadas. Percebe-se uma melhora importante na qualidade de vida dos participantes, conforme relatos diversos, com diminuição de sintomas e medicamentos.

Meditar é uma atividade simples e milenar, mas só nas últimas décadas a ciência começou a aceitar que a prática da meditação pode trazer muitos benefícios à saúde, melhorando também o foco, atenção e a criatividade. A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associado a um maior bem-estar mental, emocional e físico. Este projeto tem como objetivo desenvolver a meditação guiada e visualizada através da viagem interior e finalizado com movimentos diversos de relaxamento e concentração, enfatizando o autocuidado. O local é dentro da unidade básica de saúde (UBS). O objetivo é o de proporcionar às pessoas autoconhecimento, alívio dos seus sintomas, cuidados para com sua saúde e na prevenção de doenças, buscando um maior equilíbrio visando à saúde física e mental. A prática diária da meditação previne doenças, melhora a saúde e promove a longevidade. Praticando duas vezes ao dia a meditação reduz a ativação do sistema nervoso simpático, dilata os vasos sanguíneos e reduz os hormônios do estresse, tais como adrenalina, noradrenalina e cortisol. Meditar nada mais é do que aquietar os turbilhões de pensamentos, serenar a mente para que possamos reconhecer com clareza nossa essência. Durante esse processo de aquietar a mente nos damos conta de nossos padrões de pensamento e de ação e, assim, podemos transformá-los. Segundo Goleman, (1988), a meditação treina a capacidade de prestar a atenção que dura além do tempo em que se está meditando, ou seja, a meditação vai manifestar-se de várias maneiras, durante o dia todo, pois aperfeiçoa a habilidade de se captar sutis manifestações do ambiente e das outras pessoas. Cita como, por exemplo, o fato da pessoa estar atenta nas atividades que está desempenhando, evitando que sofram queimaduras, quedas em banheiro, escadas etc. e muitas vezes nem se lembram do momento do acidente, pois pensavam em mil coisas enquanto realizavam as atividades. Promover melhor qualidade de vida aos pacientes poliqueixosos, aliviar a dor, insônia, hipertensão, tabagismo, diabetes, obesidade, asma, depressão etc.

### **OBJETIVOS**

O objetivo da meditação na UBS é auxiliar os pacientes no alívio dos sintomas e a acessar e alterar padrões antigos de comportamentos automáticos, ampliando o autoconhecimento, desenvolvendo os aspectos de vontade, autocontrole físico, energético, emocional e mental aprimorando a consciência de si, proporcionando equilíbrio, bem-estar e melhor qualidade de

vida. O projeto a meditação tem a intenção de proporcionar o acolhimento das emoções e o bem-estar.

#### METODOLOGIA

Sentamos em cadeiras plásticas, em um consultório ou uma sala dentro da própria UBS. Fazemos um bate-papo inicial, de apresentação e descontração. Fazemos breves relatos sobre a semana, o dia e as emoções, e como estamos evoluindo com as práticas anteriores. Orientamos os pacientes para sentarem com a coluna ereta, braços soltos ao longo do corpo ou sobre as pernas descruzadas e pés firmes no chão. Trabalhamos a respiração. Voltamos à atenção para a respiração e barulho da água da fonte. Enfatizamos a tentativa de diminuir o fluxo de pensamentos, voltando à atenção para o momento presente. O praticante é levado ao relaxamento através da respiração abdominal e a um estágio de serenidade a partir da sugestão de imagens corporais. A mente se ocupa tanto com a viagem interna e com cores que bloqueiam emoções e pensamentos. Percepção e respiração são ferramentas básicas: inspirar e expirar com consciência é a atitude capaz de alterar o humor e a mente, proporcionando maior equilíbrio. Para finalizar, orientamos movimentos de relaxamento e concentração, enfatizando o autocuidado.

#### RESULTADOS

Redução do stress proporcionando alívio ao sofrimento físico e mental, mudança do conteúdo dos pensamentos, e a transformação da consciência diante dos pensamentos que a pessoa conserva e a forma como se relaciona a estes. Autocontrole diante de discussões familiares, sem agressões. Redução à ansiedade, insônia, e mais rapidez e menos cansaço para desenvolver atividades no trabalho e os serviços domésticos. A introdução de uma nova prática de saúde exige maior empenho e preparo para que a equipe toda participe e observe os seus resultados. Desde que começamos o trabalho temos enfatizado o lado terapêutico, desvinculando com qualquer forma de religiosidade ou religião para que todas as pessoas possam se beneficiar desta prática de saúde. O maior desafio tem sido na verdade manter um trabalho desses com qualidade, apesar da falta de pessoal que a unidade tem sofrido.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Temos um acúmulo de aproximadamente cinco anos de experiência com grupos de meditação e através dos relatos dos pacientes percebemos uma mudança importante em suas atitudes e qualidade de vida, com diminuição de sintomas e maior prazer no seu cotidiano. Isso gera maior harmonia nas suas relações de vida e diminuição do uso de medicamentos.