



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

PRÁTICAS MEDITATIVAS: PROMOVENDO ENCONTROS HARMÔNICOS ENTRE O CORPO E A MENTE

Lucivaldo Freitas dos Santos

1 Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo
São Paulo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Os seres humanos vivem uma rotina assoberbada de tarefas no trabalho, em casa e nos estudos e, por muitas vezes, acabam esquecendo-se de olhar para si, vivenciando diariamente situações que levam ao adoecimento e passando a observar-se somente quando o adoecimento e a fadiga já estão tomando conta dos seus corpos. (ALMEIDA, 1999) Além das patologias que afetam o bem estar físico existem também aquelas que afetam a saúde mental. Estas tiveram aumento significativo nas ultimas décadas, como no caso da depressão, que dentre suas consequências estão o isolamento social e a alteração da percepção de si. (ESTEVES e GALVAN, 2006) Tanto as patologias físicas quanto as psíquicas têm impacto importante na qualidade de vida dos indivíduos, dificultando suas relações pessoais e ambientais. Dentre as atividades que podem trazer melhora do estado físico e mental temos as práticas meditativas (PM) que podem ajudar a criar tolerância e conforto sobre a verdadeira natureza das emoções. (CHAMBERS, YEE LO e ALLEN, 2008) Tendo benefícios emocionais, cognitivos, físicos, espirituais e sociais comprovados as práticas meditativas podem refletir positivamente em diferentes domínios da vida dos indivíduos. Tais efeitos podem construir uma ferramenta útil para o desenvolvimento psicológico saudável. (COSTA, et al, 2015) Essas práticas podem ser associadas a outras ferramentas que são capazes de promover um cuidado em saúde mental, tais como as rodas de conversas que contribuem para a melhora das relações afetivas, empoderamento do sujeito, amplia a possibilidade de resolução dos conflitos frente aos desafios do viver na sociedade moderna. Devido aos inúmeros benefícios que as PM proporcionam para os praticantes, tornou-se necessária a rotina da Unidade Básica de Saúde Jardim Edite como forma de favorecer a relação saudável do sujeito com o seu corpo e melhorar a percepção do seu funcionamento. Bem como identificar estratégias para lidar com os aspectos emocionais.

OBJETIVOS

Relatar a experiência de implantação das PM na UBS Jardim Edite. A atividade de PM implantadas, por sua vez, visou: - Estimular a conexão corpo e mente; - Identificar recursos internos e potencializa-los; - Melhorar a respiração - Desenvolver a atenção, a concentração e a memória; - Diminuição de ansiedade; - Redução do estresse; - Melhorar a percepção corporal; - Restaurar o equilíbrio emocional; - Promover o autocuidado.

METODOLOGIA

Há encontros semanais com duração de 1h30m no espaço de grupo da UBS Jardim Edite. As atividades são realizadas com os participantes sentados em cadeiras e na formação de rodas.



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!”

Junto às técnicas meditativas aplicadas foram realizadas leituras de textos, poemas ou músicas que tinham como objetivo à reflexão da relação do indivíduo com o cotidiano. Após um ano do início das práticas foram realizadas rodas de conversas para avaliar os ganhos e as percepções dos encontros.

RESULTADOS

Os participantes relataram melhora em vários aspectos do seu cotidiano, tais como: melhora do sono, melhor percepção corporal, diminuição da ansiedade e nos níveis de estresse, melhor gestão das emoções e melhora da autoestima. A diminuição do uso de medicações que auxiliavam no sono foi um dos aspectos importantes que foram verbalizados por vários usuários, pois as práticas meditativas favoreceram uma melhor respiração e a construção do espaço de calma e tranquilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas integrativas são ferramentas valiosas na construção do cuidado na atenção básica. O espaço meditativo dentro da UBS Jardim Edite se fez como diferencial para que ocorra a quebra dos ciclos de adoecimento do qual nossa sociedade vive atualmente. O diferencial desse espaço está no vínculo gerado pela prática em si e pela validação dos usuários dessa prática como promotora de saúde e bem estar desde que inserida no cotidiano. Conclui-se que as PM foram fundamentais para a promoção do cuidado e para a ampliação do uso das práticas integrativas e complementares à saúde (PICS) dentro da atenção básica.