

PRÁTICA MEDITATIVA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAMYLLA CELLY PIMENTEL COSTA; RAYANE DE NAZARÉ MONTEIRO BRANDÃO;
ARTHUR BAIA FURTADO; BIATRIZ ARAÚJO CARDOSO DIAS; MARIA ELENILDA DO
MILAGRE ALVES DOS SANTOS

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são formas de tratamentos que utilizam meios terapêuticos baseados nos conhecimentos tradicionais que visam à prevenção de diversas doenças como, por exemplo, as que acometem a saúde mental. As PICS são técnicas que vão desde a utilização de aromaterapia até a meditação. A meditação é uma técnica segura e fácil de executar e se mostra eficaz na melhora do bem-estar psicológico. **OBJETIVOS:** relatar a experiência da residente de fisioterapia em estratégia saúde da família com a utilização da meditação na promoção da saúde. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A meditação acontece na Unidade Municipal de Saúde do Paraíso dos Pássaros e Estratégia Saúde da Família localizada em Belém do Pará e ocorrem às quartas feiras das 9h às 10h, sendo coordenado pela fisioterapeuta do serviço e acompanhado pelas duas residentes do programa multiprofissional de Estratégia Saúde da Família da Universidade do estado do Pará. No primeiro momento eram realizados alongamentos, no qual, eram divididas as funções enquanto uma residente ensinava os movimentos a outra corrigia a postura dos usuários. Já no segundo momento era realizada a meditação no qual a residente conduzia e era empregada a respiração profunda, escaneamento corporal e palavras de afirmação. Além disso, eram utilizadas músicas para o relaxamento dos usuários. **DISCUSSÃO:** Após a realização da meditação foi possível observar que os usuários sentem-se mais relaxados e calmos depois dessa prática. Sabe-se que a meditação é uma forma de autoconhecimento que pode ajudar no equilíbrio mental. Além disso, a meditação quando acompanhada com exercícios respiratórios profundos e músicas relaxantes podem melhorar a qualidade do sono. Logo, a percepção da residente é que a aplicação da meditação na atenção primária à saúde é uma ótima maneira de promover a saúde dos usuários participantes, visto que é notório o bem estar proporcionado por esta prática. **CONCLUSÃO:** Este relato teve como finalidade mencionar a experiência da residente de fisioterapia na condução da prática meditativa em uma unidade básica de saúde. Ademais, a partir dessa vivência foi possível observar que a meditação é um ótimo recurso terapêutico que a residente pode utilizar nas suas atividades.

Palavras-chave: Práticas integrativas, Saúde, Meditação, Promoção, Fisioterapia.