

## Mergulhando no eu: meditação guiada como prática integrativa

## Diving into the self: guided meditation as an integrative practice

Gabriela Ramos Vasconcellos<sup>1</sup> 

Júlia Almeida Britto Silva<sup>2</sup> 

Maria Eduarda Santos Góes<sup>3</sup> 

Rafaela Valverde Valença<sup>4</sup> 

Sofia Abreu Araújo Duarte<sup>5</sup> 

Milene de Freitas Lima Salomão<sup>6</sup> 

<sup>1</sup>Autora para correspondência. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (Salvador). Bahia, Brasil. gabrielarvsconcellos@gmail.com

<sup>2-6</sup>Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (Salvador). Bahia, Brasil.

**RESUMO | INTRODUÇÃO:** Desde a década de 1990 o interesse por abordagens de saúde integrativa tem aumentado em proporções mundiais, impulsionado pelo incentivo do Ministério da Saúde à utilização das Práticas Integrativas e Complementares no SUS. A meditação, uma das PICs mais difundidas, promove bem-estar físico e emocional ao treinar a atenção plena no momento presente, sendo também uma ferramenta para explorar níveis de consciência. **OBJETIVO:** Relatar a técnica da meditação guiada, assim como a experiência vivenciada por meio dessa prática enfatizando os aprendizados e os insights obtidos. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** O exercício da meditação guiada com princípios do *mindfulness* foi aplicada durante a reunião com acadêmicas de Enfermagem e Odontologia, ocorrida no dia 21 de setembro de 2023. No primeiro momento a meditação iniciou com foco na respiração, havendo o incentivo para exploração dos sentidos, promovendo a autopercepção, com atenção aos sons ao redor, sensações físicas, buscando-se pontos de apoio corporal, cultivando a consciência plena das experiências sensoriais imediatas. No segundo momento a sessão incluiu visualizações em busca de imagens mentais positivas e promoção da autorreflexão, durando o exercício uma média de 1 hora. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A experiência atingiu a variados níveis de autorreflexão e autodescoberta dentre os participantes, mas contribuiu, de forma geral, para o bem-estar emocional e maior autopercepção dentre os envolvidos na experiência. Além disso, a inclusão de visualizações e metas pessoais enriqueceu a experiência, ocorrendo uma melhoria no bem-estar emocional podendo desfrutar da percepção de momentos gratificantes nas vidas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Meditação. *Mindfulness*. Terapias Complementares. Promoção da Saúde.

**ABSTRACT | INTRODUCTION:** Since the 1990s, interest in integrative health approaches has increased worldwide, driven by the Ministry of Health's encouragement of the use of Integrative and Complementary Practices in the SUS. Meditation, one of the most widespread PICs, promotes physical and emotional well-being by training mindfulness in the present moment, and is also a tool for exploring levels of consciousness. **OBJECTIVE:** To report the guided meditation technique, as well as the experience lived through this practice, emphasizing the learning and insights obtained. **EXPERIENCE REPORT:** The exercise of guided meditation with mindfulness principles was applied by during the meeting with Nursing and Dentistry academics members, taking place on September 21, 2023. At first, the meditation began with a focus on breathing, encouraging exploration of the senses, promoting self-perception, paying attention to surrounding sounds and physical sensations, seeking points of bodily support, and cultivating full awareness of immediate sensory experiences. In the second moment, the session included visualizations in search of positive mental images and promotion of self-reflection, with the exercise lasting an average of 1 hour. **FINAL CONSIDERATIONS:** The experience reached varying levels of self-reflection and self-discovery among the participants, but generally contributed to emotional well-being and greater self-perception among those involved in the experience. Furthermore, the inclusion of visualizations and personal goals enriched the experience, resulting in an improvement in emotional well-being and being able to enjoy the perception of rewarding moments in life.

**KEYWORDS:** Meditation. *Mindfulness*. Complementary Therapies. Health Promotion.

## 1. Introdução

Desde a década de 1990 a utilização e busca por abordagens de saúde mais integrativa tem aumentado em proporções mundiais;<sup>1</sup> o seu crescimento e visibilidade ocorreram, principalmente, com o incentivo do Ministério da Saúde acerca da utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) com o intuito de garantir a integralidade, conforme estipulado por meio da Portaria nº 971/2006, onde publicou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).<sup>2</sup> A partir desse momento, a promoção e o apoio ao uso das PICs como fitoterapia, homeopatia, medicina tradicional chinesa (MTC) dentre outras práticas complementares de saúde legitimadas no SUS, ampliando assim a utilização das suas práticas.<sup>3</sup> Entre as práticas da MTC, a meditação como prática mental se destaca como uma ferramenta valiosa para abordar as dimensões físicas, emocionais, mentais e espirituais da saúde.<sup>4</sup>

A meditação, de origem milenar e de tradição oriental, é conhecida por vários benefícios. Etimologicamente, a palavra meditação deriva do latim “*meditare*”, que significa estar em seu centro, desligando-se do exterior e imergindo a sua atenção em si mesmo.<sup>5</sup> Já o termo *mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra “*sati*” no idioma Pali (língua original na qual os ensinamentos de Buda foram registrados), traduzida para o português como “atenção plena”. Pode-se compreender como um estado cognitivo/fisiológico de presença acessível a qualquer pessoa por meio de diferentes exercícios de meditação.<sup>6</sup>

A meditação e *mindfulness* estão intimamente ligados, amplificando mutuamente seus benefícios. Contudo, é importante destacar que *mindfulness* e meditação não são necessariamente a mesma coisa. Embora a prática de *mindfulness* seja uma forma de meditação, nem toda meditação inclui necessariamente o *mindfulness*.<sup>7</sup>

Apesar de não serem necessariamente a mesma coisa, podemos caracterizar que a meditação *mindfulness* consiste em prestar atenção de forma intencional no momento presente, sem julgamento, e vivenciar o agora com aceitação. Com os recentes avanços científicos observa-se os efeitos positivos da prática de *mindfulness* no cérebro. A imagiologia permite identificar as áreas cerebrais associadas a esses efeitos, como

felicidade, empatia e compaixão, que se tornam mais ativas com a meditação.<sup>8</sup> Além disso, estudos neurocientíficos indicam que a meditação *mindfulness* afeta regiões específicas do sistema nervoso central, envolvendo funções cognitivas como atenção, percepção, autorregulação, automonitoramento, controle inibitório e memória. Além disso, ativa funções do córtex pré-frontal, responsável por vários aspectos das funções executivas.

## 2. Objetivo

Em estrita observância este artigo descreve a experiência dos aspectos vivenciados pelas autoras durante um encontro presencial no qual a orientadora introduziu o conceito e conduziu a prática formal da meditação guiada com princípios *mindfulness*. Para além, foi explorado a relevância da pesquisa científica e do conhecimento das práticas integrativas e complementares em saúde no contexto acadêmico.

## 3. Relato de experiência

Este artigo relata uma experiência vivenciada durante uma reunião de liga acadêmica composta no momento por um grupo de 7 pessoas, do sexo feminino, com condições socioeconômicas adequadas, em grau de escolaridade superior dos cursos de Enfermagem e Odontologia, que em um todo relataram animação e ansiedade para participação da prática. A reunião ocorreu em setembro de 2023 em uma sala de aula de instituição privada em Salvador-BA, e foi orientada por uma professora do curso de Odontologia e Orientadora da liga acadêmica.

Durante a reunião, foi proposta a prática de meditação guiada com princípios do *mindfulness*. O ambiente foi cuidadosamente preparado, com tatames, almofadas, luz suave e sons relaxantes. Para garantir uma maior segurança e eficácia da prática foram estabelecidas algumas condições prévias, como o consentimento informado e o conhecimento prévio sobre a prática. Após serem informadas e orientadas, foram solicitadas a se sentar confortavelmente, com a coluna ereta e as mãos apoiadas nas pernas.

A meditação iniciou com o foco na respiração, usando-a como âncora para o momento presente. Em seguida, as participantes foram incentivadas a explorar seus sentidos, prestando atenção aos sons ao redor, sensações físicas, cultivando a consciência plena das experiências sensoriais imediatas. Os pensamentos foram observados à medida que surgiam, sem julgamento, e as participantes foram orientadas a redirecionar a atenção para a respiração ou a experiência presente, ocorrendo uma exploração consciente do corpo para identificar áreas de tensão e também de conforto, bem como a observação das emoções, aceitando-as sem tentar modificá-las.

A sessão de meditação incluiu visualizações para criar imagens mentais positivas e promover a autorreflexão. As participantes foram convidadas a definir intenções ou metas pessoais para a sessão, gerando expectativas realistas sobre os resultados. A meditação guiada teve uma duração de aproximadamente duas horas e meia, com o objetivo principal de promover a redução do estresse, aumentando a clareza mental, melhorando o bem-estar emocional e cultivando a autocompaixão. A prática também ajudou a perceber momentos de realização e prazer, tanto pequenos quanto significativos. Algumas participantes relataram uma condição de ansiedade pelo momento e pensamentos acelerados e desorganizados antes da prática e, após a sessão, relataram ter experimentado diversas sensações como leveza do corpo, relaxamento muscular, atenção plena e paz interior, sensação de conexão com o momento e os demais participantes.

#### 4. Considerações finais

A experiência descrita neste artigo revela a importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na área de saúde, especialmente após a integração das PICs no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

O aprendizado vivencial durante a reunião da Liga Acadêmica demonstra como a meditação guiada com princípios do *mindfulness* pode ser uma ferramenta eficaz na capacidade de promover diversos benefícios holísticos como o desenvolvimento da consciência plena, promoção e melhoria do bem-estar físico e mental, assim como a exploração da espiritualidade.

A prática permitiu que se atingisse as proporções de autorreflexão e autodescoberta, o poder do agora, uma imersão e entrega ao momento atual trazendo felicidade, sendo até capaz de controlar sintomas que nos perseguem. Assim, também contribuiu para o bem-estar emocional e o autodesenvolvimento dos envolvidos na experiência em variados níveis; com a inclusão de visualizações e metas pessoais enriqueceu o momento com a ocorrência de melhoria no bem-estar emocional no intuito de desfrutar da percepção de momentos gratificantes nas vidas.

Diante do que foi apurado, este artigo enfatiza a importância de integrar o conhecimento da meditação guiada por *Mindfulness* no contexto acadêmico, destacando a relevância da pesquisa científica nessa área. Em suma, a experiência da meditação guiada ressalta seu potencial na melhoria da saúde e do bem-estar, ao mesmo tempo em que realça seu papel no ambiente acadêmico. É evidente que a meditação tem muito a oferecer para a promoção de um sistema de saúde mais abrangente e holístico.

#### Contribuições dos autores

Vasconcellos GR, Silva JAB, Góes MES, Valença RV, Duarte SAA, Salomão MFL participaram da concepção ou desenho do trabalho, análise e interpretação de dados. Salomão MFL e Vasconcellos GR participaram da revisão do conteúdo intelectual. Vasconcellos GR, Silva JAB, Góes MES, Valença RV, Duarte SAA, Salomão MFL aprovaram a versão final do artigo e concordaram em ser responsável por todos os aspectos do trabalho, garantindo que questões relacionadas à precisão ou integridade de qualquer parte do trabalho sejam adequadamente investigadas e resolvidas.

#### Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

#### Indexadores

A Revista Internacional de Educação e Saúde é indexada no [DOAJ](#) e [EBSCO](#).



## Referências

1. Frass M, Strassl RP, Friehs H, Müllner M, Kundi M, Kaye AD. Use and acceptance of complementary and alternative medicine among the general population and medical personnel: a systematic review. *Ochsner J.* 2012;12(1):45-56. PMID: [22438782](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22438782/)
2. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
3. Ministério da Saúde. Revista Brasileira Saúde da Família. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: uma realidade no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
4. Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine.* 2007;65(4):571-581. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000074003.35911.41>
5. Noponto. Bem Estar – Foco na meditação [Internet]. Belo Horizonte: PUC Minas; 2018. Disponível em: <https://www1.pucminas.br/noponto/materia.php?codigo=1042#:~:text=A%20palavra%20medita%C3%A7%C3%A3o%20vem%20do>
6. Panizzi ADE, Tondin CF, Rezer R. Produção de percepções sobre o movimento: contribuições da antiginástica e de mindfulness para a psicomotricidade. *Revista Alternativas em Psicologia* [Internet]. 2019;41:49-60. Disponível em: <https://alternativas.me/producao-de-percepcoes-sobre-o-movimento-contribuicoes-da-antiginastica-e-de-mindfulness-para-a-psicomotricidade/>
7. Friary V. Qual a diferença entre Mindfulness e Meditação? [Internet]. Centro de Mindfulness; 2019 jun. 27. Disponível em: <https://www.brasilmindfulness.com/post/diferenca-mindfulnessmeditacao>
8. Penman D, Williams M. Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante; 2015.