

# A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE CUIDADO HOLÍSTICO: INTEGRANDO CORPO, MENTE E ESPÍRITO

XXVI Encontro de Extensão

Stefany Rocha Vieira, Ariadne Araújo Oliveira, Ivanise Marques Domingues, Douglas Sousa de Carvalho, Rafaela de Sousa Liberato, Michell Angelo Marques Araujo

Tendo como proposta uma abordagem de cuidado integral ao indivíduo a meditação permite a quem a pratica benefícios quanto a percepção corporal, favorecimento da respiração diafragmática, relaxamento, concentração e autoconhecimento. Uma ferramenta capaz de promover saúde. Ao ser adequadamente realizada consegue interferir positivamente na relação corpo, mente e espírito do praticante. Reconhecendo suas vantagens à saúde e ao bem estar do indivíduo o Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da portaria nº849/2017 a incluiu como recurso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Corroborando a relevância da existência de ambientes que possibilitem sua pratica. Este estudo visa favorecer o conhecimento acerca dos benefícios da meditação e informar, a quem interessar, a existência da prática de meditação aberta ao público em ambiente acadêmico da Universidade Federal do Ceará (UFC). Valorizando a importância da meditação na qualidade de vida das pessoas a Liga Acadêmica de Cuidado Espiritual em Saúde (LACES), ao longo do ano de 2017, vem realizando semanalmente no Departamento de Enfermagem da UFC encontros para sua prática. Aberto ao público em geral e de forma inteiramente gratuita tal ação consegue reunir acadêmicos, docentes e sociedade de forma a favorecer sua integração além de permitir aos participantes os inúmeros benefícios à saúde através da meditação. Informar e estimular o debate sobre práticas em saúde, em especial as PICS, favorecem o conhecimento e o reconhecimento de sua importância à população.

Palavras-chave: Meditação. Bem estar. Saúde Coletiva. Espiritualidade.