

MEDITAÇÃO NA UNIVERSIDADE: UMA EXPERIÊNCIA DE CUIDADO HOLÍSTICO DA SAÚDE DE ACADÊMICOS

Gláucia Maria Cavalcante Maia¹, Francisca Manuele Oliveira Silva², Lucas Silva de Sousa³,
Wanderson Souza Marques⁴, Carolina Maria de Lima Carvalho⁵

Resumo: A meditação é descrita como treinamento da atenção plena à consciência, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional e considerada uma fonte de redução da ansiedade e do estresse, por meio de efeitos psicossomáticos a curto e longo prazo. O objetivo do presente estudo é descrever os benefícios da prática semanal de meditação por acadêmicos e demais membros da universidade, e, ainda, refletir sobre a importância da meditação como prática integrativa de saúde na prevenção de adoecimentos devidos aos altos níveis de estresse e ansiedade, prevalentes na realidade do público-alvo, e conseqüentemente, na melhoria da sua qualidade de vida. O delineamento metodológico do projeto se configura no planejamento e na realização de encontros regulares, iniciados no dia 08 de maio do corrente ano, envolvendo a comunidade acadêmica da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) na prática da meditação - e outras atividades que estimulam o bem-estar do corpo e mente – com a mediação de colaboradores voluntários e da coordenadora do projeto. Os encontros semanais com um público de, em média, 20 pessoas, ocorrem às segundas-feiras, no horário de 13:00 às 14:00 horas, na unidade acadêmica dos Palmares, no município de Acarape/Ceará. Os resultados iniciais apontam que a prática de meditação propicia o aumento da concentração, o controle da respiração e o relaxamento do corpo. Ao final de cada encontro acontece um momento de partilha, ocasião em que os participantes apresentam relatos de experiências positivas e compensatórias quanto à prática da meditação. Conclui-se que esses momentos revelam a grande importância da meditação na promoção do autoconhecimento dos participantes, e de sua saúde integral, colaborando com sua motivação para o estudo/trabalho e conseqüentes melhorias na qualidade de vida e eficiência dos serviços prestados à sociedade.

Palavras-chave: meditação. relaxamento. terapias complementares. promoção da saúde.

¹ Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: glaumaia@yahoo.com.br

² Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: manueleoliveira1995@gmail.com

³ Acadêmico de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: desousalukas@gmail.com

⁴ Acadêmico de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: wanderson_marques09@outlook.com

⁵ Docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br