



## MEDITAÇÃO EM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: EXPERIÊNCIAS DE PROFISSIONAIS RESIDENTES DA ÁREA DA SAÚDE

Luana Escobar Dos Santos<sup>1</sup>

Marina Pelicioli<sup>2</sup>

Camila Gatto<sup>3</sup>

Ivana Loraine Lindemann<sup>4</sup>

Categoria: Extensão e Cultura<sup>5</sup>

**Resumo:** O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) é um local onde diariamente são realizadas diversas atividades, individuais ou coletivas, com os usuários, além de outras funções. O CAPS atende diferentes demandas que envolvem sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. O foco principal do trabalho dos CAPS é a realização de grupos, o acompanhamento clínico e o trabalho de reinserção social dos usuários, através de atividades de lazer, somando-se a isso o exercício dos direitos civis e o fortalecimento dos laços com a família e com a comunidade. É um serviço de portas abertas, acolhendo os usuários e as famílias e, também trabalha com encaminhamentos intra-rede. A prática da Meditação é reconhecida pelo Ministério da Saúde e incentivada através da Política de Práticas Integrativas e Complementares. O objetivo deste resumo é relatar nossas experiências enquanto profissionais residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) da UFFS, em atividades realizadas no CAPS de Marau, RS. Trata-se do relato de experiência de uma atividade proporcionada aos

---

<sup>1</sup>Enfermeira Residente do primeiro ano. Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Universidade Federal Fronteira Sul (UFFS). Campus Passo Fundo. Endereço eletrônico: Luana\_escobar93@hotmail.com

<sup>2</sup>Farmacêutica Residente do segundo ano. Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Campus Passo Fundo. Endereço eletrônico: m.pelicioli@gmail.com

<sup>3</sup>Farmacêutica Residente do primeiro ano. Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. Endereço eletrônico: camilagatto2607@gmail.com

<sup>4</sup>Nutricionista. Doutorado. Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Campus Passo Fundo. Endereço eletrônico: ivana.lindemann@uffs.edu.br

<sup>5</sup>Formato: Comunicação Oral



usuários, o qual envolveu prática de Meditação e dinâmicas em grupo. A atividade teve uma hora e trinta minutos de duração e participaram do grupo quatorze usuários, além dos profissionais. De início, em círculo, cada um se apresentou contando algo que gosta de fazer e, após, iniciamos as outras atividades de Meditação, desenho e troca de ideias. As atividades intercalaram Meditação e uma dinâmica, para não se tornarem cansativas. Foram propostos temas como: qualidades, defeitos, reflexões, bons pensamentos, controle no nervosismo e na ansiedade, focando nas coisas boas e felizes da vida. Um momento interessante foi uma dinâmica proposta para falar sobre “o dia mais feliz da sua vida”, pois, foi possível ao grupo expressar seus sentimentos e alegrias, e posteriormente desenhar ou escrever sobre este dia. Os integrantes do grupo demonstraram, em sua maioria, interesse e participação nas atividades, porém observamos que alguns pacientes não conseguiram concentrar-se em todas as atividades, em função da sua condição de saúde. A experiência vivenciada nos proporcionou a inserção em um contexto diferente, o qual compõe a rede, oferecendo aos usuários um momento diferente de promoção de saúde e cuidados para consigo mesmo. Foi possível perceber que é tão fácil ser feliz e que a vida deve ser lembrada de pequenos e bons momentos. A atividade permitiu ainda às profissionais, aprender muito com cada participante, os quais relatavam os momentos mais felizes de suas vidas, momentos esses simples e fáceis de serem vivenciados no dia a dia, mas que para cada um tem um significado enorme. Trouxe-nos também, a reflexão e o sentimento de gratidão por tudo, pela vida, pela saúde e pelas grandes e pequenas conquistas e etapas de cada dia vivido, bem como a contribuição para nossa formação profissional, para entendermos e aprendermos a trabalhar com as diversas demandas dos pacientes que chegam para atendimento.

**Palavras-chave:** Meditação. Saúde. Grupo.