Título: Protocolo de Meditação	
Documento: PROT-TEC-AMB 12	**Data:** 12/2022
Elaborado por: Nilda A. Lopes	**Página:** 1 de 3

1.0 Objetivo

Prática mental individual da medicina tradicional chinesa que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior.

Ao longo dos tempos, a meditação tem sido uma prática presente em inúmeras culturas e tradições, principalmente orientais. É reconhecida como uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, também favorece o refinamento do Ser e o Desper-tar/Iluminação.

Foi reconhecida e incluída, como prática integrativa, através da Portaria n° 849, de 27 de março de 2017, no escopo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC (Portaria n° 971/2006).

Atualmente, vem se destacando como uma ferramenta valiosa para melhoria da ampla qualidade de vida e o restabelecimento e manutenção da saúde. A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social, cognitivo e espiritual. A prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais, ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Favorece o estado de plena presença, desenvolvendo o autoconhecimento, auto regulação e nutre o bem estar e a felicidade.

Favorece a saúde integral promovendo, dentre seus inúmeros benefícios, redução do estresse e ansiedade, fortalecimento do sistema imune, melhora de sintomas depressivos, melhora no quadro de disfunções crônicas (como hipertensão, diabetes), ampliação da criatividade, da motivação e da paz interior. Atualmente já se sabe que ela atua, inclusive, na redução do encurtamento do telômero (estrutura presente nas extremidades do DNA, que tendem a se encurtar com o envelhecimento), mostrando sua ação na regeneração biológica ampla do organismo.

2.0 Responsabilidades

Profissional capacitado para realizar a prática da meditação.

3.0 Definições Símbolos e Abreviações

3.1 Qi / Chi – Essência primordial / energia
3.2 Jin Zhou Fa – Sentando na Quietude
3.3 Xin – Mente-coração: conceito unificado dos processos mentais e emocionais.

4.0 Equipamentos / Software / Recursos necessários

4.1 Espaço amplo, reservado, silencioso e arejado;
4.2 Assentos como: cadeiras, almofadas ou colchonetes;
4.3 Sino, difusor de aroma e óleos essenciais;
4.4 Mesa com cadeira e computador;

4.5 Armário;
4.6 Bebedouro;
4.7 Chá;
4.8 Copos descartáveis;
4.9 Álcool gel;
4.10 Pia com sabão líquido;
4.11 Papel toalha;
4.12 Papel higiênico;
4.13 Cabideiro para bolsas e Sapateira,
4.14 Lixeira.

5.0 Descrição do passo a passo do procedimento

5.1 A prática da meditação é constituída no formato de grupo aberto, formado por usuários encaminhados pela Avaliação Global, por outra terapeuta da instituição ou demanda espontânea. O tempo de duração da meditação é de 1 hora e 30 minutos.

Passo a Passo:
1. Acolhimento e recepção das pessoas;
2. Momento do alinhamento (posição em pé), reverência e conexão com terra, céu e centro;
3. Prática de Qigong preparatório, envolvendo movimento, respiração consciente e atenção focada;
4. As pessoas são convidadas a escolherem a posição mais confortável:
- Sentadas na cadeira com coluna reta e pés apoiados no chão;
- Sentadas no colchonete e almofadas com as pernas cruzadas e coluna reta;
5. Início do cultivo da meditação (observação das 3 harmonias: harmonia do corpo, da respiração e de Xin (Mente-coração);
6. Momento do silêncio com atenção no movimento da respiração;
7. Momento da automassagem;
8. Encerramento;
9. Momento do Chá.

6.0 Formulários / Registros e Documentos

6.1 Registro no SIGA

7.0 Requisitos Legais

Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Inclui novas práti cas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC, 2018.

Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, 11 de novembro de 2014. Redefine a Polí tica Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), 2014.

Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 971, 03 de maio de *2006*. Aprova a Política Naci onal de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, 2006.

Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018. Atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Ta bela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), 2018.

Cleary, Thomas (2001): Meditação Taoísta – Métodos para cultivar a saúde do corpo e da mente, Editora Teosófica

Cherng, W. J. (2008). Meditação Taoísta. Mauad X, RJ

8.0 Mapa de Risco

- Queda

9.0 Tabela de Revisão

Revisado por	Departamento	Data
Monik Parizotto Maurmann	Enfermeira Responsável Técnica	03/2024
Aprovado por	**Cargo**	**Data**
Wylzeneth S. C. Português	Diretora Técnica	03/2024