

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 Despertar/Iluminação.

Foi reconhecida e incluída, como prática integrativa, através da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, no escopo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC (Portaria nº 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-corção));
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 práticas 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 Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), 2014.

Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 971, 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional 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 Tabela 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