

# APRENDA COMO MEDITAR

**Cartilha para  
Trabalhadoras da Saúde**



**Autora: Leticia Araújo**  
**Coautor: Marcos Gabriel**  
**Ferreira de Souza**  
**Colaboradora: Camila Sissa**

Ficha catalográfica elaborada pelo autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição- AACR2.

Pinto, Letícia de Araújo.

Aprenda como meditar: cartilha para trabalhadoras da saúde / Letícia de Araújo Pinto, Marcos Gabriel Ferreira de Souza, Camila Sissa Antunes. – 1. ed. – Uruguaiiana, RS: Universidade Federal do Pampa, 2025.

20 p. : il. ; Formato: on-line (livro digital)

ISBN: 978-65-01-82223-5

1. Meditação. 2. Autocuidado. 3. Saúde.

I. Souza, Marcos Gabriel Ferreira de. II. Antunes, Camila Sissa. III. Título.

CDD: 158.12

# SUMÁRIO

1. MEDITAÇÃO .....	03
2. A HISTÓRIA DA MEDITAÇÃO .....	04
3. A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR NO SUS .....	06
4. COMO A MEDITAÇÃO PODE TE/ME AJUDAR .....	08
5. ORGANIZANDO O ESPAÇO .....	11
5.1 ESCOLHA UM LUGAR TRANQUILO E RESERVADO .....	13
5.2 MANTENHA A SIMPLICIDADE: LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO .	13
5.3 CRIE CONFORTO COM ELEMENTOS ESSENCIAIS .....	13
5.4 ILUMINAÇÃO: SUAVE E ACOLHEDORA .....	14
5.5 AROMAS E SONS QUE ELEVAM O AMBIENTE (OPCIONAL) .	14
5.6 ELEMENTOS SIMBÓLICOS: UM ALTAR PESSOAL .....	15
5.7 PROTEJA E RESPEITE ESSE ESPAÇO .....	15
5.8 CRIE UM PEQUENO RITUAL DE ENTRADA .....	15
6 AULAS DE MEDITAÇÃO.....	16
6.1 SOBRE A MEDITAÇÃO GUIADA .....	16
7 LINKS .....	17
REFERÊNCIAS .....	18

# 1. MEDITAÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, a meditação conceitua-se como uma prática em que os sujeitos focam sua atenção de modo não analítico ou discriminativo, a fim de promover alterações significativas no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2015). A meditação é uma prática múltipla, podendo ser executada de diversas formas, porém todas possuem em comum o cultivo do processo de autotransformação e conhecimento, proporcionando ao indivíduo um modo particular de se viver no mundo (COSENZA, 2021).

Como mencionado anteriormente, existem diversos tipos de meditação, mas podemos dividi-las em três categorias básicas: atenção focada, monitoração aberta e amorosidade/compaixão. Na atenção focada o sujeito que a prática busca manter a concentração em um único foco, como por exemplo, em mantras e cânticos, partes do corpo e respiração. A monitoração aberta o mediador observa e concentra-se em experiências, como pensamentos, sensações e estímulos externos, que ocorrem em sua consciência de momento a momento, de forma não julgativa. Por último, na meditação da amorosidade busca-se cultivar e desenvolver qualidades positivas para si e para os demais sujeitos (COSENZA, 2021).



## 2. A HISTÓRIA DA MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática milenar que atravessa culturas, religiões e tradições filosóficas ao redor do mundo. Sua origem remonta há mais de 5 mil anos, sendo encontrada em registros arqueológicos e textos antigos de diversas civilizações, especialmente nas culturas do Oriente.



**Fonte: Google Imagens, 2025.**

Figura 1- Wat Sri Chum, Sukhothai na Tailândia, foi construído **no final do século XIII**, durante o período do **Reino de Sukhothai** (1238-1438), que é considerado a origem da civilização tailandesa clássica. Essa é uma obra relativamente recente, mas já demonstra a antiguidade da construção de templos religiosos e da prática de meditação.

Fontes diversas remontam diferentes histórias do seu surgimento. Mas as primeiras referências claras à meditação estão nos antigos textos védicos da Índia, por volta de 1500 a.C., no qual a prática era usada como meio de autoconhecimento e conexão espiritual.

No Ocidente, a meditação começou a ganhar espaço mais recentemente, principalmente a partir do século XX, com o interesse crescente pelas filosofias orientais. Pesquisadores e médicos passaram a estudar seus efeitos sobre o corpo e a mente, e hoje ela é amplamente utilizada como ferramenta terapêutica para reduzir o estresse, melhorar a concentração, a saúde emocional e a qualidade de vida.

### **Figura 3. Meditação no Ocidente.**



**Fonte: DIENSTMANN, 2018.**

A história da meditação revela seu poder de adaptação e universalidade. De prática espiritual profunda a recurso terapêutico moderno, ela continua sendo um instrumento valioso de transformação pessoal e bem-estar.

### 3. A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR NO SUS

Com o intuito de se pensar em outros modos de se fazer saúde, distanciando-se do modelo biomédico reducionista, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) surgem como uma possibilidade, considerando um olhar holístico sobre o ser humano como uma unidade de mente/corpo/espírito (MATOS et al., 2018).

As PICS são as práticas de saúde ou abordagens terapêuticas baseadas no modelo de atenção humanizada e centrado na integralidade do indivíduo. Estas visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, recuperação e promoção da saúde (BRASIL, 2015).

No contexto do SUS, após as recomendações da OMS e da discussão em conferências nacionais de saúde, iniciou-se o processo de criação de políticas que respaldam essas práticas. O início desse processo teve sua partida, principalmente, após a criação do SUS, na década de 80/90, com o movimento de descentralizar o cuidado e garantir a participação popular, resultando em novas formas de se fazer saúde. No ano de 2006, foi aprovado pelo Conselho Nacional de Saúde a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, a partir das portarias ministeriais nº 971, de 3 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006 (Brasil, 2015).

# A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR NO SUS

A PNPIC garantiu ao usuário do SUS a inserção dessas práticas possibilitando a diversificação do tratamento e integração com a medicina convencional. Atualmente, o sistema público de saúde conta com 29 práticas institucionalizadas, presentes em 54% dos municípios brasileiros (BRASIL, 2015).

Dentre suas práticas encontra-se a meditação, que caracteriza-se como uma prática significativa para a humanização do cuidado e do atendimento aos usuários do SUS, como também possui baixo custo para a sua implementação, assim reduzindo os gastos para o sistema de saúde (MATOS et al., 2018).




# 4. COMO A MEDITAÇÃO PODE TE/ME AJUDAR

A meditação é uma prática milenar que vem ganhando cada vez mais destaque na vida moderna, especialmente por seus benefícios comprovados para a saúde física e mental. Em um mundo cada vez mais acelerado e repleto de estímulos, encontrar momentos de pausa e silêncio tornou-se uma necessidade para muitas pessoas, trabalhadores, estudantes, donas de casa. É nesse contexto que a meditação se mostra uma ferramenta poderosa para promover o equilíbrio e o bem-estar, sendo uma ferramenta muito importante na promoção da saúde.

## Figura 4- Como a meditação pode te ajudar

*Como a Meditação pode te ajudar*

A **Meditação** é uma prática que vem sendo utilizada há muito tempo como uma ferramenta para acalmar a mente, aliviar as tensões e ajudar seus praticantes a gerenciar o estresse. As técnicas de respiração nos ajudam a trazer a mente para um estado de presença e concentração.



**Respirar calma e lentamente** alivia as tensões do corpo e promove um efeito relaxante, ativando nosso sistema parassimpático - que é parte do sistema nervoso autônomo que regula funções corporais durante momentos de relaxamento e descanso, é um sistema vital para o bem-estar do corpo, que regula funções essenciais durante momentos de descanso e ajuda a recuperar o organismo após períodos de estresse ou atividade.

Ao praticar meditação vamos aprendendo a gradativamente pausar nossa relação com os pensamentos incessantes, nos ensinando a **apreciar a pausa e o silêncio**, como ferramentas de autocuidado e auto-conhecimento.

**Fonte: Autores, 2025.**

A meditação possui inúmeros benefícios, um deles é a redução do estresse. Diversos estudos mostram que a prática regular ajuda a diminuir os níveis de cortisol, no qual em diversos estudos pacientes HIV positivos, com câncer de próstata e mama, e também praticantes sem comorbidades. Ao focar na respiração ou em um ponto de atenção específico, a mente se desacelera e sai do ciclo de pensamentos repetitivos e ansiosos. Com o tempo, isso contribui para uma maior estabilidade emocional e melhora na qualidade de vida (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

A meditação também é eficaz no combate à ansiedade e à depressão. Ao cultivar a atenção plena a pessoa aprende a observar seus pensamentos e emoções sem julgá-los, criando um espaço interno de aceitação e compreensão. Um estudo sobre Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica, no qual eram avaliados escalas de estresse percebido, depressão, qualidade de vida, ansiedade, atenção plena, qualidade do sono, demonstram esse poder da meditação na melhora de qualidade de vida dos praticantes da meditação. Isso permite lidar melhor com os desafios do cotidiano, reduzindo reações impulsivas e promovendo um estado de maior clareza mental (CAVALCANTE et al, 2023).

**Figura 5- Tabela que demonstra o resultado do impacto da meditação nos diferentes aspectos estudados**



**Fonte: Cavalcante, 2023.**

Além dos aspectos emocionais, há benefícios cognitivos importantes. A prática regular melhora a concentração, a memória e a capacidade de tomar decisões. Pessoas que meditam frequentemente relatam maior produtividade e criatividade, já que a mente se torna mais focada e menos dispersa. A meditação também favorece o autoconhecimento, ajudando a pessoa a identificar padrões de comportamento e a desenvolver uma postura mais consciente diante da vida.

Fisicamente, a meditação pode auxiliar na regulação da pressão arterial, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a qualidade do sono. Alguns tipos de meditação, como a meditação guiada ou a meditação transcendental, são especialmente úteis para pessoas que sofrem de insônia ou que têm dificuldade em relaxar antes de dormir.

É importante destacar que meditar não significa esvaziar completamente a mente, mas sim aprender a conviver com os pensamentos de forma mais saudável. Mesmo com apenas alguns minutos por dia, os efeitos positivos podem ser sentidos ao longo do tempo. A chave está na constância e na paciência com o processo.

Em resumo, a meditação é uma prática acessível e transformadora, que pode beneficiar qualquer pessoa, independentemente da idade ou estilo de vida. Ao criar um espaço interno de silêncio e presença, a meditação nos ajuda a viver com mais equilíbrio, clareza e paz interior.

**Figura 6 – Resumo dos benefícios da prática da meditação.**



**Fonte: Autores, 2025.**



# 5. ORGANIZANDO O ESPAÇO

**Apresentaremos como você deve fazer isso:**

- Escolha um lugar tranquilo e reservado
- Mantenha a simplicidade: limpeza e organização
- Crie conforto com elementos essenciais
- Iluminação: suave e acolhedora
- Aromas e sons que elevam o ambiente (opcional)
- Elementos simbólicos: um altar pessoal
- Proteja e respeite esse espaço
- Crie um pequeno ritual de entrada



Criar um espaço dedicado à meditação é um convite ao silêncio, à escuta interior e ao autocuidado. Mais do que um simples local físico, esse ambiente se transforma em um refúgio pessoal, onde corpo e mente encontram abrigo do ritmo acelerado da vida cotidiana. Não é necessário luxo nem grandes recursos – apenas intenção, simplicidade e presença. A seguir, veja como montar um espaço ideal para sua prática meditativa:

**Figura 7. Montando um lugar ideal para meditação.**



**Fonte: Google Imagens, 2025.**

## **5.1 Escolha um lugar tranquilo e reservado**

O primeiro passo é identificar um ambiente da casa que favoreça o recolhimento. Pode ser um canto do quarto, uma pequena sala, um espaço na varanda ou até mesmo debaixo de uma árvore no quintal. O ideal é que seja um local relativamente silencioso, com pouca circulação de pessoas e longe de ruídos intensos como televisão, eletrodomésticos ou trânsito. Ter um espaço fixo ajuda a criar uma associação mental positiva com a prática meditativa — ao sentar-se ali, seu corpo e mente já “sabem” o que esperar.

## **5.2 Mantenha a simplicidade: limpeza e organização**

O ambiente externo reflete o interno, e vice-versa. Um espaço bagunçado ou sujo pode dificultar a concentração e gerar inquietação. Portanto, mantenha o local sempre limpo, organizado e com poucos objetos. Evite excesso de estímulos visuais, como quadros muito coloridos, eletrônicos ou pilhas de livros. A simplicidade favorece o foco, e o próprio ato de organizar o espaço pode ser encarado como uma meditação ativa — uma preparação silenciosa para a prática que virá.

## **5.3 Crie conforto com elementos essenciais**

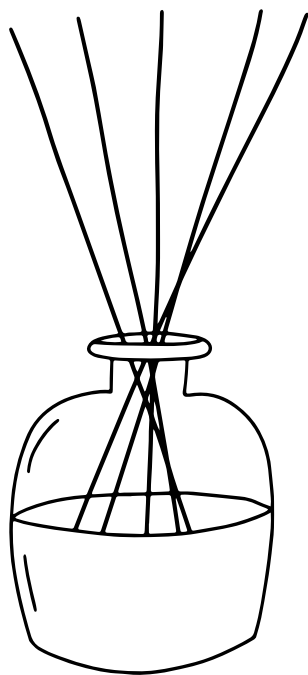
Para a meditação ser sustentável e prazerosa, o conforto é fundamental — mas não deve ser confundido com moleza ou distração. Utilize um tapete macio, uma almofada de meditação (zafu), uma manta ou até um banquinho próprio (zabuton). Se sentar-se no chão for desconfortável, você pode usar uma cadeira firme, desde que mantenha a postura ereta. O mais importante é manter a coluna alinhada, os ombros relaxados e o corpo estável.

## 5.4 Iluminação: suave e acolhedora

A luz exerce grande influência sobre o estado mental. Prefira ambientes com luz natural, especialmente durante o nascer ou o pôr do sol, momentos naturalmente propícios à introspecção. Caso use iluminação artificial, opte por lâmpadas amareladas, quentes, que transmitem serenidade. Evite luzes muito fortes ou brancas demais, pois podem gerar agitação ou desconforto.

## 5.5 Aromas e sons que elevam o ambiente (opcional)

Algumas pessoas se beneficiam muito do uso de elementos sensoriais, como aromas e sons. O uso de incensos, óleos essenciais ou sprays naturais pode enriquecer o ambiente e ajudar a mente a se aquietar. Aromas como lavanda, sândalo, palo santo e alecrim são frequentemente usados por suas propriedades relaxantes. Da mesma forma, sons suaves — como música instrumental, mantras, tigelas tibetanas ou gravações da natureza — podem servir como suporte à concentração, principalmente para iniciantes.



## 5.6 Elementos simbólicos: um altar pessoal

Adicionar símbolos significativos ao seu espaço pode reforçar a intenção da prática. Uma pequena imagem, uma estátua (como a de Buda ou outra figura espiritual), cristais, conchas, flores, ou mesmo objetos trazidos da natureza (como galhos ou pedras) ajudam a ancorar a energia do local. Esses elementos não precisam ter valor religioso — o mais importante é que tenham um significado pessoal e inspirem você.

## 5.7 Proteja e respeite esse espaço

Idealmente, o espaço de meditação deve ser reservado apenas para esse fim. Mesmo que pequeno, esse local se torna sagrado à medida que é usado com regularidade e consciência. Evite fazer outras atividades nele, como comer, trabalhar ou usar o celular. Com o tempo, esse espaço adquire uma atmosfera especial, quase como se “guardasse” o silêncio das práticas anteriores. Isso ajuda a mente a entrar em estado meditativo mais rapidamente.

## 5.8 Crie um pequeno ritual de entrada

Estabelecer um ritual simples de início — como acender uma vela, respirar profundamente, tocar um sino ou simplesmente se sentar com reverência — ajuda a marcar o momento da prática. Ritualizar o início da meditação ajuda o corpo e a mente a fazerem a transição do modo de ação para o modo de presença e quietude.



## 6. AULAS DE MEDITAÇÃO

Durante os encontros do grupo de meditação online, com a participação de alunos, professores e membros da comunidade, foram gravadas seis meditações guiadas. Essas gravações foram cuidadosamente elaboradas para servir como um ponto de partida para quem deseja iniciar ou retomar sua prática meditativa.

Por serem meditações guiadas, elas oferecem uma condução leve e acessível, ideal para iniciantes ou para aqueles que ainda não possuem muita familiaridade com a prática. Ao mesmo tempo, também podem ser profundamente úteis para praticantes experientes, oferecendo uma oportunidade de aprofundamento ou reconexão com o momento presente.

### 6.1 Sobre a Meditação Guiada

A meditação guiada é uma prática em que a pessoa é conduzida por meio de instruções verbais, geralmente feitas por um facilitador ou professor. Essa orientação pode envolver a atenção à respiração, ao corpo, aos pensamentos, visualizações ou reflexões específicas.

Por ser uma prática direcionada, ela ajuda a manter o foco, reduzindo distrações mentais — algo especialmente valioso para quem está começando. Além disso, a voz que guia a meditação pode funcionar como um apoio emocional, criando uma sensação de acolhimento e segurança.

As meditações guiadas também podem ser temáticas, explorando aspectos como calma, gratidão, aceitação, atenção plena, entre outros. São uma excelente forma de iniciar a prática com suavidade, mas também podem oferecer novos caminhos de profundidade e autoconhecimento mesmo para quem já medita há anos. A seguir, produzido pelos autores, links com sugestões de vídeos de meditação guiada:

## 7. LINKS

Acompanhe abaixo nosso canal do Youtube e alguns links diretos que algumas meditações guiadas feitas por nós do projeto. Elas servirão para te orientar nessa caminhada e ser uma forma de iniciar esse processo de autocuidado.

[MEDITAÇÃO PARA A FELICIDADE - COMECE POR AQUI](#)

[MEDITAÇÃO DE ABERTURA DA INTUIÇÃO](#)

[MEDITAÇÃO RELAXANTE DE EMANAÇÃO DE PAZ](#)

[MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO](#)

[MEDITAÇÃO DA LUA CHEIA](#)

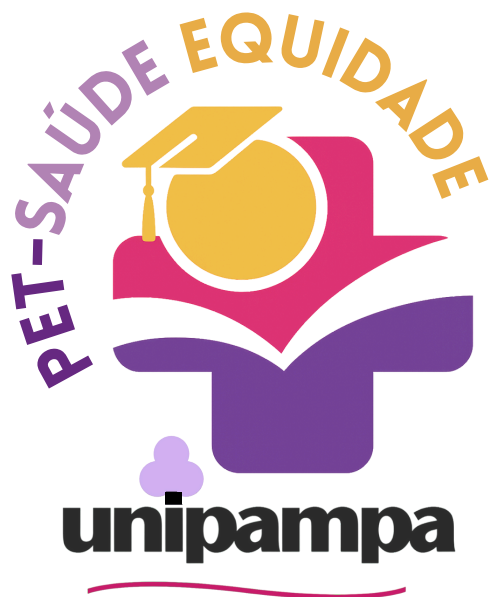
[MEDITAÇÃO DE VISUALIZAÇÃO](#)



@PET-SAÚDEUNIPAMPA

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 28 jan. 2025.
- CAVALCANTE, V. N. et al. Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 10, p. e20220768, 2023.
- COSENZA, Rubens. *Meditação: o que é, para que serve, como se faz*. São Paulo: Literare Books International, 2021. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=JHsnEAAAQBAJ](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=JHsnEAAAQBAJ). Acesso em: 19 jul. 2025.
- DIENSTMANN, Giovanni. *History of Meditation*. LiveAndDare.com, [s.d.]. Disponível em: <https://liveanddare.com/history-of-meditation>. Acesso em: 18 jul. 2025.
- MATOS, Pollyane da Costa; LAVERDE, Carolina Rodrigues; MARTINS, Priscila Gomes; DE SOUZA, Juliana Martins; OLIVEIRA, Nunila Ferreira de; PILGER, Calíope. Práticas integrativas complementares na atenção primária à saúde. *Cogitare Enfermagem*, [S. l.], v. 23, n. 2, 2018. DOI: 10.5380/ce.v23i2.54781. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/54781>. Acesso em: 19 jul. 2025.
- MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.
- NASH, Jo; MILLACCI, Tiffany Sauber (revisão científica). *The History of Meditation: Its Origins & Timeline*. PositivePsychology.com, 27 maio 2019. Disponível em: <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>. Acesso em: 18 jul. 2025.



Apoio:

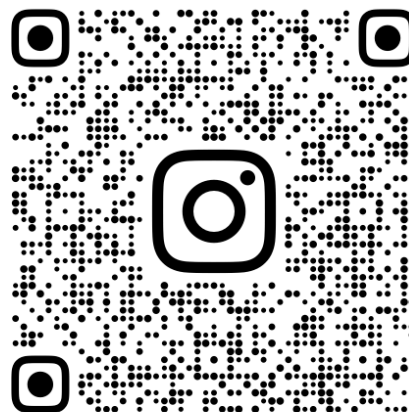


Projeto de Extensão

### Equipe de produção:

Letícia Araújo  
Marcos Gabriel Ferreira de  
Souza  
Camila Sissa

### Nos siga nas redes sociais:



### E-mail para contato:

[petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)

