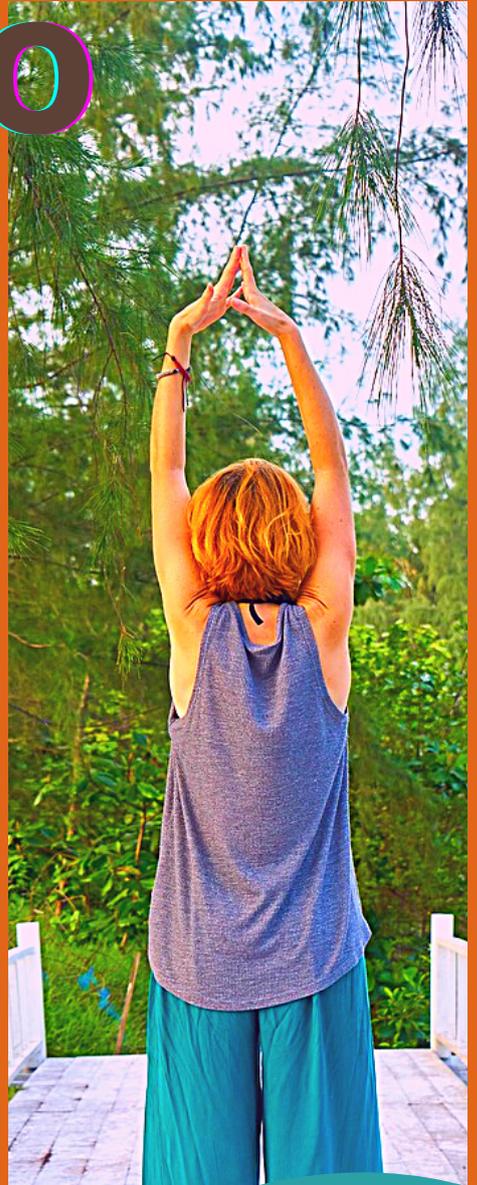


Guia de Meditação

Rede **PICS**
colaborativa



UM GUIA PARA QUEM DESEJA CONHECER MAIS SOBRE ESSA PRÁTICA E INICIAR UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO!

Autocuidado

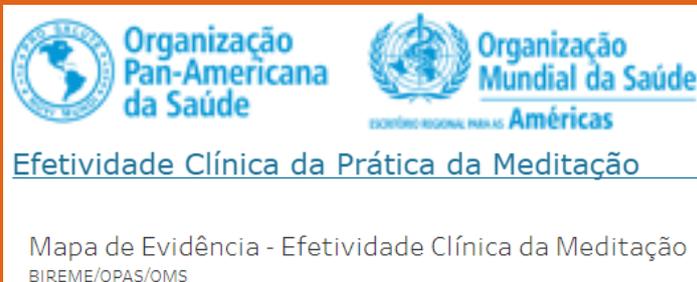
EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19 O MAIOR DESAFIO É MANTER A SAÚDE MENTAL E FÍSICA EM MEIO AO DISTANCIAMENTO SOCIAL

Em vista da necessidade de divulgar conteúdo de qualidade sobre práticas de autocuidado que ajudem a manter a saúde em dia, a Rede Colaborativa PICS criou esta cartilha a fim de oferecer orientações básicas a quem deseja conhecer mais as medicinas tradicionais orientais que a muito tempo ajudam a humanidade a tratar as dores do corpo e da alma consideradas incuráveis pela sociedade ocidental.



Meditação

Meditar faz bem à saúde!



Grandes instituições como a Organização Mundial da Saúde indicam em pesquisas científicas que a meditação pode ajudar a melhorar a saúde.

Saiba mais em

<http://mtci.bvsalud.org/pt/mapas-de-evidencia-2/>

REDUZ ANSIEDADE, ESTRESSE PSICOLÓGICO, DEPRESSÃO, DOR CRÔNICA, DOR DO CÂNCER, AUMENTA O SEU BEM-ESTAR, REGULAÇÃO EMOCIONAL E QUALIDADE DE VIDA!

**"Treine o corpo
Alimente-se de forma
saudável e
Exercite também sua
MENTE"**



A meditação é considerada uma habilidade que se aprende ao longo do tempo para aumentar a consciência.

Meditar é treinar a mente para ficar tranquila em estados sem julgamento, ou na capacidade de tornar seus pensamentos completamente livres.



Guia para Meditação

1. SENTE-SE EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL E ATENTA

Ao contrário do que muitos pensam, para meditar não é necessário esvaziar a mente, visto que isso é praticamente impossível.

Meditar significa direcionar sua atenção para um objeto em específico ou observar os caminhos que seu pensamento faz.

2. FIQUE NA SUA RESPIRAÇÃO PROFUNDA EM CICLOS DE 10, CONTANDO-AS E RECOMEÇANDO

UM, DOIS, TRÊS, QUATRO, CINCO, SEIS, SETE, OITO, NOVE, DEZ.



Foto: pexels.com licença para uso sem direito autoral

Você pode se sentar numa cadeira com a coluna ereta, os pés apoiados no chão, mãos no colo e olhos fechados. Caso se sinta agitado pode deitar-se em uma superfície plana com as palmas das mãos para cima e as pernas levemente afastadas.

Guia para Meditação

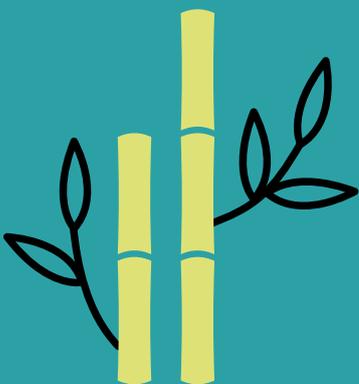
3. NÃO FORCE O CONTROLE DA SUA RESPIRAÇÃO, APENAS ACOMPANHE SEU RITMO NATURAL

Por exemplo, direcionar a sua atenção para a respiração e buscá-la novamente quando seus pensamentos desviarem ajudará você quando desviar de suas tarefas em outros momentos pois seu cérebro será "conectado" para retornar a atenção sempre que necessário.

Foto: pexels.com licença para uso sem direito autoral



4. SEMPRE QUE SEU PENSAMENTO DESVIAR DA CONTAGEM, GENTILMENTE DIRECIONE SUA ATENÇÃO NOVAMENTE



Guia para Meditação

5. COMECE AOS POUCOS, INICIE COM 1 MINUTO E AUMENTE O TEMPO PROGRESSIVAMENTE CONFORME O NÍVEL DE ATENÇÃO NA PRÁTICA



Foto: pexels.com licença para uso sem direito autoral

SE VOCÊ É TRABALHADOR DA SAÚDE, PODE INICIAR SEU CUIDADO ACOMPANHADO POR UM TERAPEUTA DE FORMA GRATUITA.

ACESSE: [REVIRASAUDE.COM](https://www.revirasaude.com) E SOLICITE SEU TELEATENDIMENTO!

HÁ MUITOS APLICATIVOS E SITES NA INTERNET EM QUE VOCÊ PODE PROCURAR MEDITAÇÕES GUIADAS, A FIM DE INICIAR ESTE MOMENTO COM MAIOR FACILIDADE



Referências e Indicações

Sites e Vídeos:

Portal de conteúdos atualizados - Respiravida

<https://respiravidabreathworks.com.br/conteudo/>

Como Lidar Com Pensamentos Ruins e Sentimentos | Tedx Marina

Neves Disponível em [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=SDtNfO8KeV4)

[v=SDtNfO8KeV4](https://www.youtube.com/watch?v=SDtNfO8KeV4)

Ciência e Meditação sem neura | Canal Lojong no Youtube

Disponível em [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=uYj2K_XrJRQ&list=PLfv-1VbYMYFhUjfoJQmg0wsunv8E6vaT2&index=3)

[v=uYj2K_XrJRQ&list=PLfv-](https://www.youtube.com/watch?v=uYj2K_XrJRQ&list=PLfv-1VbYMYFhUjfoJQmg0wsunv8E6vaT2&index=3)

[1VbYMYFhUjfoJQmg0wsunv8E6vaT2&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=uYj2K_XrJRQ&list=PLfv-1VbYMYFhUjfoJQmg0wsunv8E6vaT2&index=3)

Meditação Guiada - 10 minutos! | Canal Yoga para você no Youtube.

Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=QQkRN4tjHns>

Livro "10% Mais Feliz" escrito por Dan Harris. Resenha no Youtube.

Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=JoK8TXWFgHs>

Aplicativos:

Lojong [https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.lojong&hl=pt_BR)

[id=br.com.lojong&hl=pt_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.lojong&hl=pt_BR)

Meditopia [https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=pt_BR)

[id=app.meditasyon&hl=pt_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=pt_BR)

MindFi (inglês) [https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindfi.app.android&hl=pt_BR)

[id=com.mindfi.app.android&hl=pt_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindfi.app.android&hl=pt_BR)

Calm [https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=pt_BR)

[id=com.calm.android&hl=pt_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=pt_BR)

Medite.se [https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tadashi.appmeditacao&hl=pt_BR)

[id=br.com.tadashi.appmeditacao&hl=pt_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tadashi.appmeditacao&hl=pt_BR)

Ficha técnica

AUTORES

Giullia Garcia de Medeiros

Bruna Luísa Ribeiro

REVISÃO

Professora Daniela Dallegrave - UFRGS

Professora Eliane Rabin - UFCSPA

Alpheu Ferreira do Amaral Junior - Política

Estadual de Práticas Integrativas e

Complementares/RS

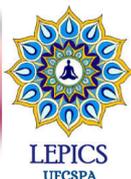
COLABORAÇÃO

Rede Colaborativa - Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde - UFRGS

Ligue para (51) 99516-6084 em caso de dúvidas

Leia mais em www.revirasaude.com



#SUS
tenta
PICS



EXTENSÃO
CNPq
UFRGS



Prefeitura de
Porto Alegre
SECRETARIA DE SAÚDE

