



## **A meditação como instrumento de reabilitação na saúde mental: um relato de experiência**

Livia Nogueira da Silva Viana Barboza Almeida<sup>1</sup>; 0009-0001-4266-0440

Mariana Costa de Almeida<sup>1</sup>; 0009-0001-9222-9755

Bruna Alvez Generoso da Silva<sup>1</sup>; 0009-0000-7830-2197

Yasmim Lorrana dos Santos Gomes da Silva<sup>1</sup>; 0009-0003-9332-3617

Jenniffer Dhária dos Santos Silva<sup>1</sup>; 0009-0009-8186-1286

Jannaina Sther Leite Godinho Silva<sup>1</sup>; 0000-0002-8308-2093

Renato Philipe de Sousa<sup>1</sup>; 0000-0002-6586-2205

Carlos Marcelo Balbino<sup>1</sup>; 0000-0003-0763-3620

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

[liviansvb Almeida@gmail.com](mailto:liviansvb Almeida@gmail.com)

### **RESUMO**

A meditação é uma das vinte nove práticas integrativas incluídas no SUS, sendo uma ferramenta de grande auxílio na diminuição da ansiedade, no equilíbrio e no restabelecimento da saúde mental. É uma das práticas integrativas mais divulgadas, sendo utilizadas em consultórios de psicologia, na educação e como oficinas em unidades de atendimentos a doença mental. Este estudo teve por objetivo descrever a influência da meditação no restabelecimento da saúde mental. Trata-se de um relato de experiência realizado em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) em agosto de 2025. Foi realizada uma oficina de meditação dentro da disciplina de Saúde Mental, como requisito do estágio, na qual tivemos uma experiência de grande aprendizado. Pudemos perceber a diminuição da ansiedade e uma atitude mais centrada dos usuários do CAPS. A enfermagem exerce um papel fundamental no cuidado ao paciente com sofrimento psíquico, sendo de grande valia o uso de terapias não farmacológicas no tratamento psiquiátrico. As práticas integrativas vêm somar como medida complementar ao tratamento dos distúrbios emocionais e psiquiátricos. É um instrumento de grande valor como possibilidade da diminuição da ansiedade. A Enfermagem que atua na saúde mental tem grande importância e a meditação é um instrumento aliado nas terapêuticas utilizadas pelo CAPS.

**Palavra-chave:** Meditação , enfermagem, saúde mental