

MEDITAÇÃO E SAÚDE

*Como o silêncio e a atenção cuidam da mente e do corpo
material educativo baseado em evidências científicas*



Prancha I — a mente que aprende a repousar

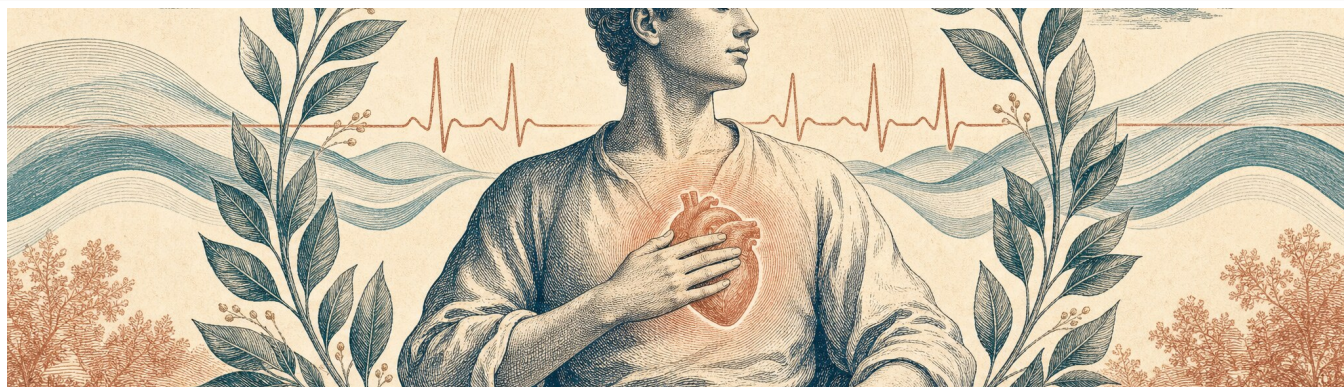
PARTE 1 — A MENTE QUE SE ACALMA

Meditar é treinar a atenção: voltar suavemente ao momento presente, de novo e de novo, sem se cobrar. Não é esvaziar a mente nem uma questão de fé ou de força de vontade. É uma habilidade que se aprende com a prática, como qualquer outra.

O que a ciência observa

- Programas de meditação de atenção plena reduzem, de forma consistente, sintomas de ansiedade, tristeza e estresse (Goyal e cols., JAMA Internal Medicine, 2014).
- Em pessoas com transtornos de ansiedade, um programa estruturado de meditação mostrou benefício comparável ao de um medicamento antidepressivo de uso comum (Hoge e cols., JAMA Psychiatry, 2023).
- A prática ajuda a criar uma pausa entre o pensamento e a reação — menos ruminação, mais clareza para escolher como responder.

Na prática: comece pequeno. Cinco minutos por dia, sempre no mesmo horário, valem mais do que uma hora de vez em quando. A regularidade é o que constrói o benefício.



Prancha II — o corpo que desacelera

PARTE 2 — O CORPO AGRADECE

A mente e o corpo conversam o tempo todo. Quando a atenção se aquieta, a respiração se alonga, os músculos afrouxam e o organismo sai do estado de alerta contínuo em que tanta gente vive.

Benefícios observados no corpo

- A meditação é reconhecida como prática que pode contribuir para a redução do risco cardiovascular e auxiliar no controle da pressão arterial, como cuidado somado ao tratamento habitual (Levine e cols., Journal of the American Heart Association, 2017).
- A atenção plena melhora a qualidade do sono e ajuda quem tem dificuldade para dormir (Black e cols., JAMA Internal Medicine, 2015).
- Menos tensão muscular, respiração mais tranquila e uma sensação geral de descanso ao longo do dia.

Na prática: a respiração é uma âncora sempre disponível. Inspire contando até quatro, solte o ar devagar contando até seis. Repita algumas vezes — o corpo entende esse sinal como segurança.



Prancha III — o primeiro passo, hoje

PARTE 3 — COMO COMEÇAR HOJE

Não é preciso lugar especial, roupa certa nem experiência. Só um pouco de tempo e disposição para tentar sem se julgar. Quando a mente se distrai — e ela vai se distrair — perceber isso já é parte da prática: basta voltar com gentileza.

Uma prática simples de cinco minutos

- Sente-se confortável, coluna ereta e ombros soltos. Se preferir, feche os olhos.
- Leve a atenção para a respiração: sinta o ar entrando e saindo, sem mudar nada.
- Quando perceber que se distraiu, apenas note e retorne à respiração, sem cobrança.
- Ao terminar, respire fundo uma vez e observe como você está agora.

Importante: a meditação é um cuidado que soma ao tratamento — não o substitui. Não interrompa medicações nem acompanhamento por conta própria. Se houver tristeza profunda que não passa, angústia intensa, ou pensamentos de se machucar ou de que a vida não vale a pena, procure ajuda imediatamente: fale com um profissional de saúde, vá a uma unidade de saúde ou ligue para o **CVV — 188** (gratuito, sigiloso, 24 horas).

CONVITE

CURSO DE MEDITAÇÃO

PRESENCIAL E GRATUITO



Um encontro com o silêncio e a atenção,
aberto à comunidade.

19 de agosto, às 19h.

Presencial em Itajobi, SP.

medita.cepea.org



Aponte a câmera

Fontes: Goyal M e cols. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. JAMA Internal Medicine, 2014. · Hoge EA e cols. Mindfulness-Based Stress Reduction versus Escitalopram for Anxiety Disorders. JAMA Psychiatry, 2023. · Levine GN e cols. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement. Journal of the American Heart Association, 2017. · Black DS e cols. Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality. JAMA Internal Medicine, 2015. · Este material tem caráter educativo e não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento profissional.