



## Inserindo a prática meditativa nos serviços de saúde

Benefícios para a saúde mental e física

### Wilma Romano

Supervisora de enfermagem da UBS Pires da Veiga pela Secretaria Municipal de Salvador/BA. Atuação no ambulatório de Práticas Integrativas do Distrito Sanitário de Pau da Lima com Reiki, meditação e cristaloterapia.

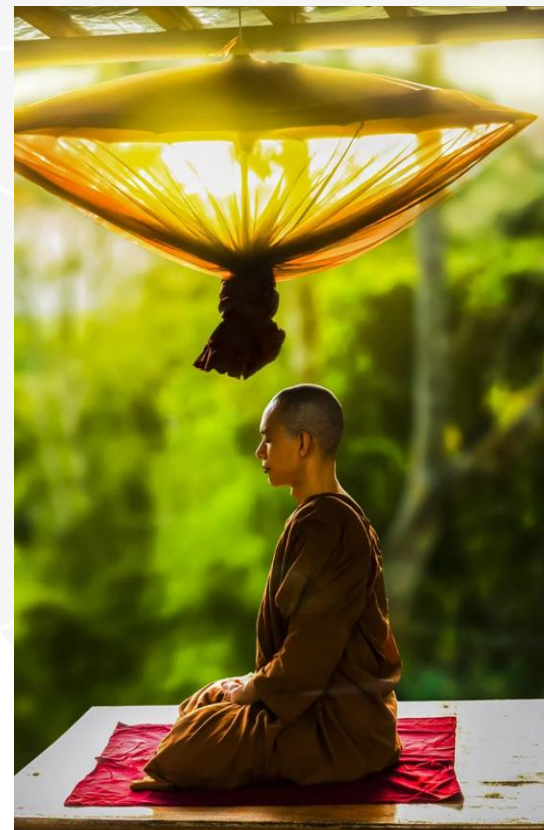


SECRETARIA  
DA SAÚDE

**Meditar é aprender a prestar atenção.  
Esvaziar a mente, liberar os pensamentos.**

**Prática milenar de integração corpo/mente baseada na consciência do momento presente, com atenção plena.**

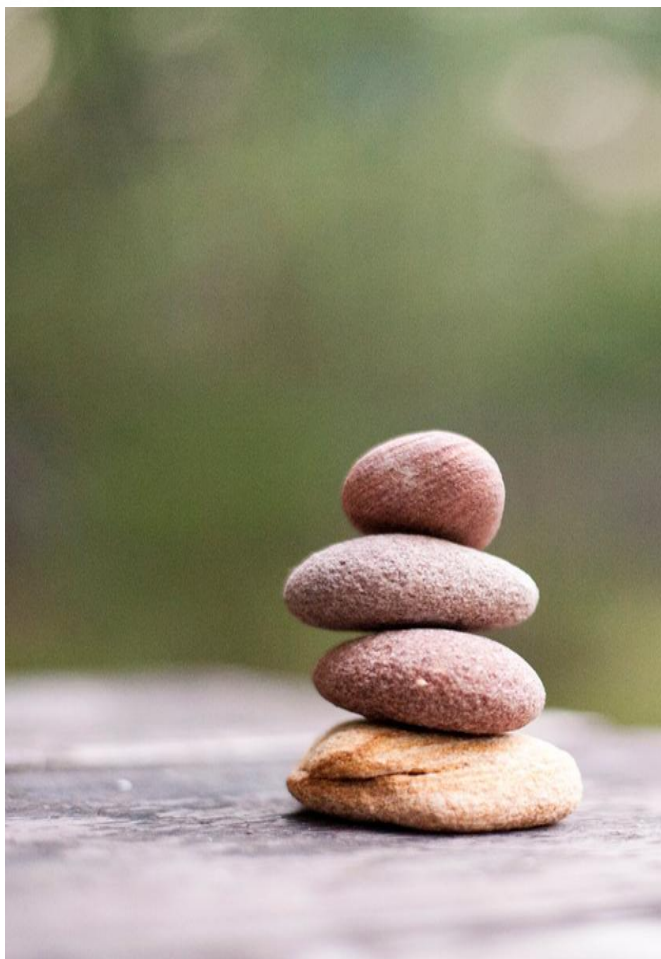
**Prática integrativa com respaldo legal no SUS através da PNPIC e importante aliada à outras PICS.**



## **Através da meditação posso mudar o fluxo dos meus pensamentos.**

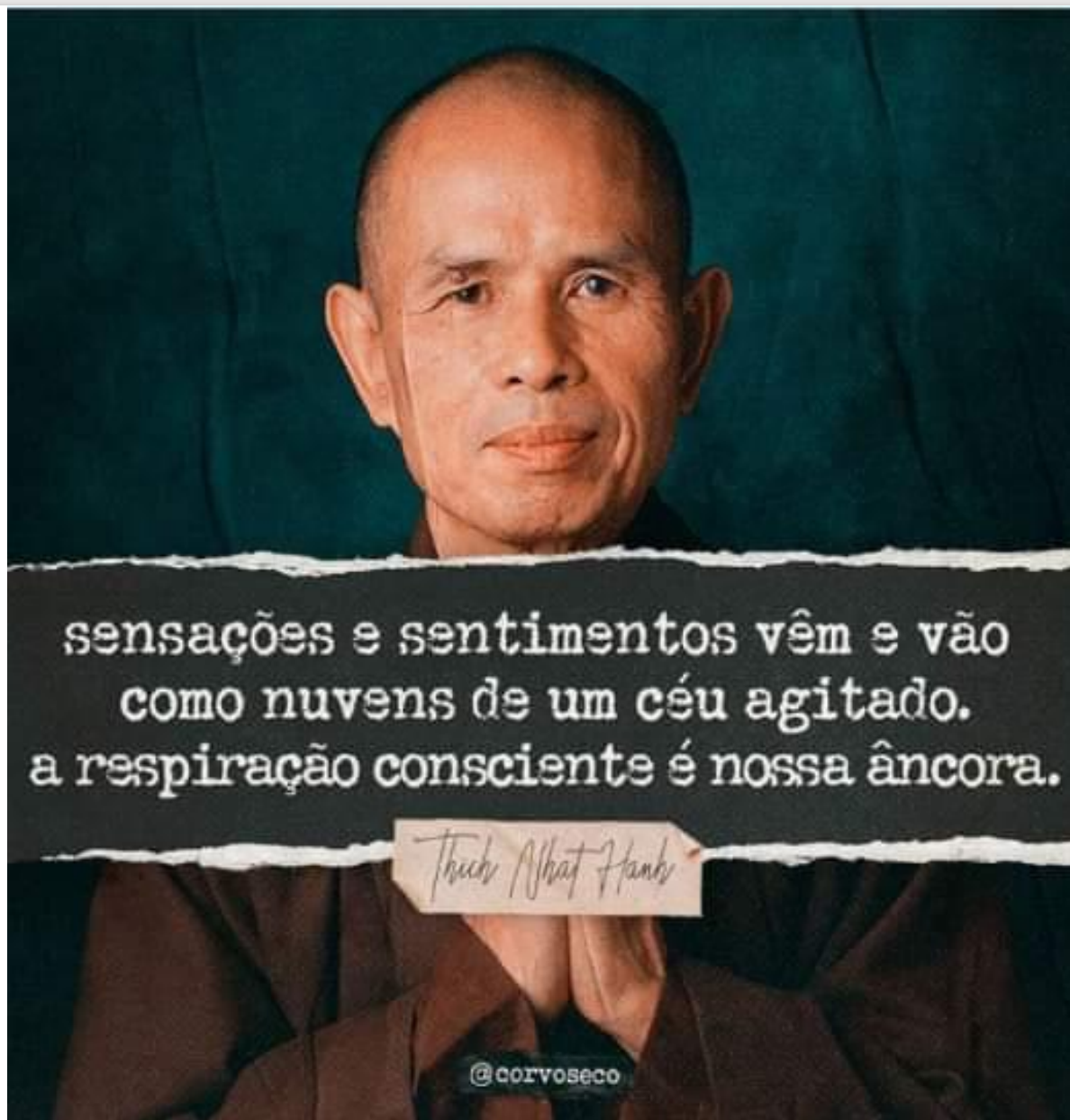
Pontos comuns das definições da Meditação:

- Foco no presente
- Observação
- Relaxamento
- Acesso à consciência universal



**É a meditação que lentamente purifica a mente, permitindo ser quem de fato somos. Trazendo a mente para casa, através da presença mental no agora.**

" Oi pensamento  
Obrigado pensamento  
Tchau pensamento".



sensações e sentimentos vêm e vão  
como nuvens de um céu agitado.  
a respiração consciente é nossa âncora.

*Thich Nhat Hanh*

@corvoseco



"Meditação não é fuga.  
É um encontro sereno  
com a realidade."

(Thich Nhat Hanh)



## PRÓXIMA WEB



### Tema

**Surdos na Atenção Básica: da criança ao adulto.**

### Palestrante(s)

**Desirée De Vit Begrow**

Fonoaudióloga. Professora do Departamento de Fonoaudiologia da UFBA. Coordenadora do PAIS - Projeto para Acolhimento, Informação e Suporte a familiares de crianças surdas. Vice-coordenadora do Comitê de Língua de Sinais e Bilinguismo para Surdos do Departamento de Linguagem/Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa).

## 15 FEV.

Terça-feira, às 15h\*

\*A sala estará aberta para ajustes 30 minutos antes da atividade. (horário de Salvador).



Participação de  
**intérprete  
de Libras**

Nossas redes



Telessaúde Bahia

[www.telessaude.ba.gov.br](http://www.telessaude.ba.gov.br)



Para assistir, acesse:

[www.telessaude.ba.gov.br](http://www.telessaude.ba.gov.br)



**Públicos-alvos**

Equipes multiprofissionais e demais profissionais de saúde da Atenção Básica.



## NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO



telessaudeba



CanalTelessaudeBA



soundcloud/telessaude-bahia



SECRETARIA  
DA SAÚDE

## Núcleo Técnico-Científico de Telessaúde Bahia

Av. Luis Viana Filho, 400, Secretaria da Saúde, CAB

1º andar - Sala 112-B - Tel.: (71) 3115-9650