

MEDITA SAMU

Experiência Exitosa em Saúde Integral

Tecnologia do cotidiano a serviço do bem-estar: um caminho leve e possível para fortalecer a saúde mental.

Patrícia Paim

Enfermeira especialista em Saúde do Trabalhador e PICS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA

SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

O desafio do cuidado em urgência e emergência

- Alta complexidade emocional
- Sofrimento humano intenso
- Pressão assistencial
- Desgaste físico e mental
- Exposição contínua ao estresse ocupacional



Como nasceu o Medita SAMU?

O grupo foi criado em janeiro de 2026, em alusão à campanha Janeiro Branco, com o propósito inicial de ofertar cuidado em saúde mental aos trabalhadores do SAMU por meio das PICS.



**Meditações
guiadas**



**Exercícios
respiratórios**



**Conteúdos
reflexivos**



**Atenção
plena**



**Acolhimento
coletivo**



O cuidado ultrapassou os muros institucionais

✓ Acesso livre por link para trabalhadores e comunidade

✓ Apenas administradores realizam postagens

✓ Ambiente organizado, seguro e acolhedor

✓ Participação aberta e gratuita

RESULTADO

Maior alcance das práticas integrativas e fortalecimento da promoção da saúde coletiva.



Bases que sustentam à experiência

-  Princípios do SUS
-  Humanização do cuidado
-  Política Nacional de PICS
-  Integralidade da atenção
-  Promoção da saúde
-  NR-01 — Risco Psicossocial

Corpo, mente e contexto social como dimensões inseparáveis do cuidado.



Promover saúde mental e bem-estar

Fortalecer o equilíbrio emocional dos trabalhadores do SAMU e da comunidade por meio de práticas meditativas e integrativas ofertadas virtualmente.

➡📱 Grupo terapêutico virtual via WhatsApp

Presença

Escuta

Autocuidado

Acolhimento

Reconexão



O que buscamos fortalecer?

✿ Autocuidado

Estimular práticas simples e possíveis no cotidiano.

☐ Humanização

Fortalecer vínculos e ambientes mais saudáveis.

☐ Saúde Mental

Contribuir para redução do estresse e da sobrecarga emocional.

✨ PICS no Cotidiano

Práticas integrativas como ferramenta de promoção da saúde.



Metodologia do grupo

O Medita SAMU atua por meio de tecnologias leves digitais, utilizando recursos acessíveis e de fácil adesão.

- Áudios e vídeos de meditação guiada
- Exercícios de respiração consciente
- Técnicas de atenção plena
- Conteúdos reflexivos e culturais
- Práticas integrativas regulares

DIFERENCIAL

Cuidado contínuo no cotidiano, sem necessidade de deslocamento.



O WhatsApp como ferramenta de promoção da saúde

Ampliar acesso ao cuidado

Fortalecer vínculos

Promover escuta

Incentivar autocuidado

Democratizar as PICS

"O cuidado também pode chegar através de uma notificação."



Resultados percebidos até o momento

❖ Redução do estresse

❖ Sensação de acolhimento

❖ Fortalecimento emocional

❖ Melhoria do bem-estar

❖ Maior conexão consigo mesmos

❖ Incorporação do autocuidado na rotina

O grupo recebe frequentemente feedbacks positivos dos participantes.



FEEDBACKS DOS PARTICIPANTES

O que dizem os participantes do Medita SAMU

“

"Aproveito para parabenizar pelas meditações diárias do Meditação SAMU."



“

"OBRIGADA PATI, DEVERIA TER CONHECIDO ESSA MÚSICA HÁ ANOS ATRÁS, MAS, AINDA ASSIM PRECISO APRENDER A DESCANSAR."



“

"Patrícia bom dia, muito obrigada por seu carinho, acolhimento e cuidado para comigo. Falo de forma singular por conta de meus atravessamentos, mas tenho melhorado com os ensinamentos do grupo — posso perceber que atos simples nos traz grandes conquistas."



Patricia NUPICS

👉 Qual desses momentos mais te fez bem?

🗳️ Selecione uma ou mais opções

- ☐ 1. Sentir o ambiente ao meu redor (natureza) 24
- ☐ 2. Desacelerar com intenção (pausar) 22
- ☐ 3. Nutrir minha energia (fazer algo por mim) 30

08:04



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

DESAFIOS IDENTIFICADOS

➤ Engajamento Contínuo

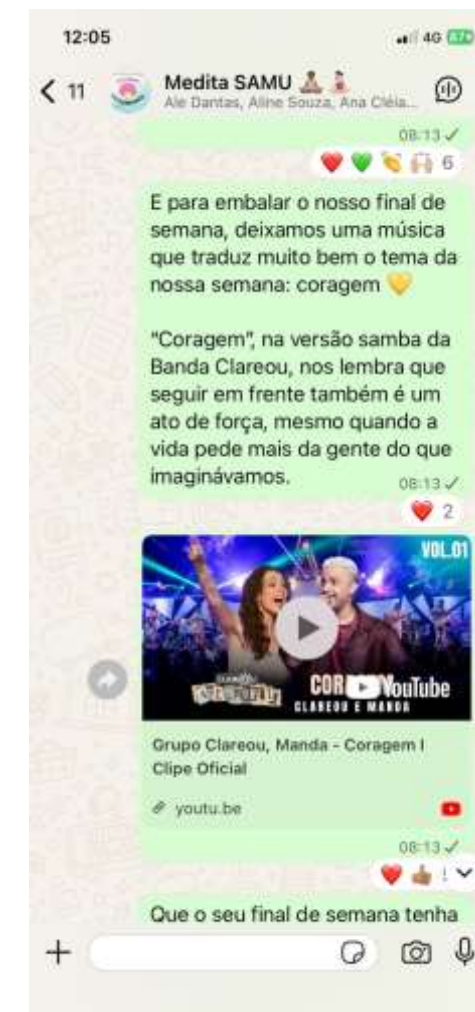
Manter a participação ativa e regular dos membros nos grupos e transmissões ao longo do tempo.

➤ Limites do Virtual

O ambiente digital não substitui integralmente a presença física; aspectos do cuidado corpo-a-corpo têm limitações online.

➤ Acesso Digital

Desigualdades no acesso à internet e dispositivos podem excluir parte do público-alvo.





Cuidar de quem cuida.

NUPICS SAMU | Salvador – BA | 2026

@nupicssamu

@p_p_terapias



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE