

## PROJETO AMAR: ACOLHIMENTO, MEDITAÇÃO, AUTOCUIDADO E RELAXAMENTO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Airton Oliveira Lopes De Sena<sup>1</sup>  
Carolina Maria De Lima Carvalho<sup>2</sup>

### RESUMO

A meditação é descrita como treinamento da atenção plena à consciencia, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional e considerada uma fonte de redução da ansiedade e do estresse. Pesquisas sugerem a influência da prática da meditação de maneira positiva na vida dos praticantes. O objetivo do presente estudo é desenvolver ações de extensão que proporcionam aos estudantes, servidores universitários e idosos do CRAS Redenção e Acarape, a experiência da prática de meditação em diálogo com outras práticas integrativas e complementares da saúde, a fim de colaborar para uma melhor qualidade de vida. O projeto se configura no planejamento e realização de encontros regulares envolvendo a comunidade acadêmica da Universidade da Integração da Lusofonia AfroBrasileira (UNILAB) na prática semanal da meditação e yoga, como também foi incluso no decorrer do projeto, oficinas de meditação e yoga a convite de discentes e servidores. Na universidade os encontros regulares são semanais, já em ambos os CRAS os encontros são mensais. Espera-se que os encontros continuem sendo de grande importância na promoção de práticas de autocuidado para os participantes e de sua saúde integral.

**Palavras-chave:** meditação autocuidado equilíbrio emocional .

---

UNILAB, IDR, Discente, [airton.ols@hotmail.com](mailto:airton.ols@hotmail.com)<sup>1</sup>

UNILAB, ICS, Docente, [carolinacarvalho@unilab.edu.br](mailto:carolinacarvalho@unilab.edu.br)<sup>2</sup>