

EXPLORANDO A INTEGRAÇÃO DE MEDITAÇÃO E FLORAIS DO SERTÃO PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL

Lígia Maria Ferreira Da Silva¹
Arcas Helena Menete²
Ângela Jurgeu Dias André³
Gerson José Magul⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, as práticas integrativas e complementares têm ganhado destaque na promoção da saúde mental, oferecendo alternativas viáveis para o manejo de condições emocionais. Entre essas práticas, a meditação se destaca por sua capacidade de reduzir o estresse, aumentar a autoconsciência e promover o bem-estar geral. Simultaneamente, a terapia floral, pode ser utilizada para tratar desarmonias emocionais específicas, aproveitando as propriedades terapêuticas, em especial os Florais do Sertão por trazerem a regionalização e a força vital das plantas de origem nordestinas, o que amplia o potencial curativo de distúrbios mentais. Dessa forma, essa combinação pode potencializar o bem-estar psicológico e oferecer um modelo holístico de cuidado. **Objetivos:** o objetivo deste estudo é analisar a interação entre a meditação e os florais do sertão na promoção do bem-estar emocional e na redução de sintomas de adoecimento mental. **Metodologia:** foi realizada uma análise crítica da literatura existente sobre meditação e florais do sertão, com ênfase em estudos de caso, artigos científicos e relatos de práticas. A pesquisa buscou identificar tendências, benefícios e limitações das intervenções combinadas. Foram incluídos para analisar dados de entrevistas com praticantes e terapeutas, bem como relatos de experiências que evidenciam a utilização conjunta dessas abordagens. **Discussão:** os achados sugerem que a combinação da meditação com os florais do sertão oferece uma abordagem eficaz para o manejo emocional. A prática da meditação pode potencializar os efeitos dos florais, facilitando um estado de receptividade e autoconsciência. Os resultados reforçam a importância de práticas integrativas no cuidado da saúde mental, destacando a relevância cultural e terapêutica dos florais do sertão. **Conclusão:** a integração da meditação com os florais do sertão mostra-se promissora na promoção do bem-estar psicológico. Os resultados indicam que essa junção pode ser uma valiosa adição às práticas de saúde mental, proporcionando uma abordagem holística que respeita e valoriza saberes locais. Se recomenda que sigam a continuidade de pesquisas para aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos.

Palavras-Chave: Saúde Mental, Meditação, Terapia Floral, Bem-Estar Psicológico

Referências

- Bach, E. (1994). *The Twelve Healers and Other Remedies*. London: C.W. Daniel Company.
- PAIXÃO., M., A., SOUZA, A., M., A., BANDEIRA, M., A., M. *Terapia Floais do sertão*. Fortaleza: Territórios, 2021. p111..
- Siqueira, L. S., & Nascimento, J. D. (2018). "Florais do Sertão: Terapias Alternativas e suas Eficácias". *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, 10(1), 45-56.
- Telles, S., & Gupta, R. (2009). "Meditation and Mental Health". *Journal of Mental Health Research*, v,22; n,3, p. 201-215.

Palavras-chave: Saúde Mental; Meditação; Terapia Floral; Bem-Estar Psicológico.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Ceara, Discente, lmfs903@gmail.com¹
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Ceará, Discente, arcasmenete@gmail.com²
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Ceará, Discente, angelaandrade471@gmail.com³
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Ceara, Discente, gersonmagul24@gmail.com⁴
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Ceara , Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵