

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL POR MEIO DA MEDITAÇÃO E ESCALDA PÉS COM MULHERES DE UMA COMUNIDADE DO CEARÁ

Saúde mental; Bem viver; Promoção da saúde; Práticas integrativas; Meditação; Autocuidado

Introdução

A saúde mental é um componente essencial da qualidade de vida e do bem-estar integral. Diante das demandas cotidianas enfrentadas pelas mulheres, torna-se fundamental a implementação de ações que promovam o autocuidado, o relaxamento e o fortalecimento dos vínculos sociais. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresentam-se como estratégias acessíveis e eficazes para a promoção da saúde mental. Este relato tem como objetivo descrever a experiência de um momento de bem viver realizado com mulheres de uma comunidade do Ceará, utilizando meditação e escalda pés como ferramentas de cuidado e acolhimento.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por residentes em saúde coletiva com mulheres em uma comunidade do interior do Ceará. A atividade ocorreu em um espaço comunitário e foi organizada em dois momentos. Inicialmente, realizou-se uma breve roda de conversa sobre saúde mental, autocuidado e bem-estar, seguida por uma prática de meditação guiada com foco na respiração e na atenção plena. Posteriormente, foi realizado um escalda pés utilizando água morna, ervas aromáticas e sal grosso, proporcionando relaxamento físico e sensorial. Durante toda a atividade, utilizou-se música ambiente suave para favorecer um clima acolhedor e tranquilo.

Resultados / Discussão

A atividade promoveu elevada participação e envolvimento das mulheres presentes. Durante a meditação, observou-se redução da agitação inicial, maior concentração e demonstrações de relaxamento. No momento do escalda pés, as participantes relataram sensações de tranquilidade, leveza, conforto e renovação das energias. Além dos benefícios relacionados ao relaxamento físico e emocional, a experiência favoreceu a interação social e o fortalecimento dos vínculos comunitários. As participantes compartilharam vivências, sentimentos e estratégias de enfrentamento das dificuldades cotidianas, fortalecendo o sentimento de pertencimento e apoio mútuo. Esses resultados corroboram a importância das práticas integrativas como ferramentas de promoção da saúde mental, contribuindo para a redução do estresse, valorização do autocuidado e melhoria da autoestima. A utilização de recursos simples e de baixo custo demonstrou ser uma estratégia viável para o desenvolvimento de ações comunitárias voltadas ao cuidado integral da saúde, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Considerações Finais

A realização do momento de bem viver com meditação e escalda pés mostrou-se uma experiência positiva e significativa para a promoção da saúde mental das mulheres participantes. A atividade proporcionou relaxamento, acolhimento, fortalecimento do autocuidado e ampliação dos vínculos sociais. Nota-se a necessidade da continuidade e ampliação de iniciativas semelhantes, considerando seu potencial para contribuir com a qualidade de vida e o bem-estar das comunidades.

Referência Bibliográfica

- [1] FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ) BRASÍLIA. Cartilha: Escalda-pés. Brasília, DF: Fiocruz Brasília, 2025. [2] BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.