

A qualidade de vida dos usuários da Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste que praticam meditação

Brenda Aparecida de Oliveira Silva¹, Teresa Maria dos Santos², Sheila Busato², Elisa Harumi Kozasa^{1,3}

¹Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva-NESCOF, Universidade Nove de Julho.

²Secretaria Municipal de Saúde, Prefeitura Municipal de São Paulo.

³Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo.

E-mails: brenda.aparecida16@gmail.com, elisahk2006@yahoo.com.br, sheilabusato@gmail.com, teresa1to@hotmail.com

Introdução: Uma das práticas encontradas no Sistema Único de Saúde (SUS), através do programa de Implantação e implementação das ações e serviços relativos às práticas complementares e integrativas em saúde é a meditação. A meditação é uma prática que melhorara o bem estar mental e físico, sendo conhecida como uma forma de reduzir o estresse. **Objetivo:** caracterizar a qualidade de vida dos usuários praticantes de meditação na Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste. **Métodos:** Foi aplicado um questionário composto por 26 questões, o WHOQOL-Bref (inventário de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde) em 70 usuários, e foi realizada a estatística descritiva no programa SPSS 17.0. **Resultados:** 56,3 % dos entrevistados são idosos; 74,7% possuem renda familiar de até 5 salários mínimos. 71,9% dos usuários praticantes de meditação relataram uma qualidade de vida boa e muito boa; 60,5% estão satisfeitos ou muito satisfeitos com sua saúde; 69,1% percebem bastante ou extremo sentido na vida. **Conclusão:** praticantes de meditação relatam uma percepção positiva quanto a maioria dos fatores que influenciam a qualidade de vida, apesar da baixa renda familiar da maioria dos entrevistados.

Palavras-chave: Meditação. Qualidade de Vida. Atenção Primária à Saúde.