

Contribuição da meditação para a saúde mental dos usuários de serviços públicos de São Paulo

Teresa Maria dos Santos¹, Sheila Busato¹, Norvan Martino Leite¹, Elisa Harumi Kozasa^{2,3}

¹Secretaria Municipal de Saúde/PMSP.

²Depto. Psicobiologia-UNIFESP.

³Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família-NESCOF/UNINOVE.

E-mails: teresa1to@hotmail.com, sheilabusato@gmail.com, norvan@clinicacomciencia.com.br, elisahk2006@yahoo.com.br

Introdução: A carga dos transtornos mentais corresponde a uma parcela muito significativa (10%) da carga global das doenças, e vem crescendo principalmente nos países de baixa e média renda, sendo que essa carga é ainda maior do que a anemia e as doenças infecciosas (Global Burden of Diseases-Banco Mundial/OMS/Un.Harvard). Um inquérito de saúde que avaliou o estado mental de idosos na cidade de São Paulo, registrou uma prevalência de 18,1% de sintomas depressivos, a mais alta a prevalência observada entre as pessoas com 60 a 64 anos de idade (19,5%). São cada vez mais significativos os dados na literatura científica sobre os possíveis efeitos da meditação em processos cognitivos e afetivos. **Objetivos:** Mapear o perfil da população dos serviços de saúde pública da Região Centro-Oeste (CRS CO) da cidade de São Paulo que utilizam a prática de meditação, e os possíveis benefícios desta prática para a saúde mental destes indivíduos. **Métodos:** Foram selecionados randomicamente 75 usuários de prática de meditação dos diversos serviços de saúde pública da CRS CO da cidade de São Paulo. A análise estatística foi realizada através dos programas Epi-Info e SPSS. **Resultados:** 94.1% da população da amostra é do sexo feminino, com idade entre 61 e 80 anos, 64.7% são católicos, e 73.5% tem renda familiar entre 1/2 a 5 salários mínimos. Dentre os problemas emocionais referidos pelos usuários após a prática de meditação, foi referida melhora por 81.8% dos entrevistados em relação à ansiedade, 81% quanto a tristeza/depressão, 77.8% quanto a angústia, 75% quanto a preocupação excessiva, 75% quanto ao desânimo e 66.7% quanto a apatia. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a prática da meditação pode contribuir para melhorar a saúde mental referida pelos usuários dos serviços de saúde pública da cidade de São Paulo.

Palavras-chave: Meditação. Saúde Mental. Saúde Pública.