

ARTIGO ORIGINAL

O uso da meditação pelos naturólogos: um estudo de abrangência nacional

Use of meditation by naturologists: a nationwide study

RESUMO

Introdução: a meditação é uma Prática Integrativa Complementar que vem sendo reconhecida como ferramenta útil no tratamento de doenças orgânicas e psíquicas, promove mudanças benéficas no humor e no desempenho da cognição e desenvolve autoconhecimento, na Naturologia, profissão da área da saúde, os naturólogos são introduzidos brevemente neste universo das técnicas de meditação. **Objetivo:** este artigo objetivou verificar a utilização da meditação pelos naturólogos como recurso terapêutico de uso pessoal e uso clínico. **Materiais e métodos:** trata-se de um estudo observacional descritivo de delineamento transversal, natureza quantitativa e de abrangência Nacional. A amostra foi composta por 129 naturólogos formados pela Universidade do Sul de Santa Catarina e Anhembi Morumbi que atuam ou não no âmbito clínico. Os dados foram coletados na plataforma Google Forms no segundo semestre de 2021. Foi analisado o uso da meditação no âmbito pessoal, nos atendimentos individuais e nos atendimentos em grupo, as práticas meditativas mais utilizadas, a frequência com que estes profissionais utilizam estas práticas, o local onde adquiriu o conhecimento das técnicas e a carga horária acerca dos cursos de meditação realizados. **Resultados:** constatou-se que 51,1% dos naturólogos fazem uso quase sempre/sempre de práticas meditativas no campo pessoal como recurso terapêutico na autopromoção da saúde. Já no campo clínico, 29,5% dos naturólogos fazem uso quase sempre/sempre da meditação nos atendimentos individuais e 37,2% nos atendimentos em grupo. **Considerações finais:** a prática da respiração foi a técnica de meditação mais utilizada tanto no âmbito pessoal, quanto clínico e nos atendimentos individuais e em grupo.

Palavras-chave: Naturologia. Naturopatia. Meditação. Práticas Integrativas e Complementares.



Elizabeth Assis Moura

- Bacharel em Naturologia
- mapremgaya2@gmail.com

Carolina Bithencourt Rubin

- Carolina Bithencourt Rubin é doutora e mestre em Ciências da Linguagem pela UNISUL, especialista em gestão estratégica de pessoas pelo SENAC (2008) e Graduada em comunicação social com bacharelado em Relações Públicas pela UNIVALI, 2002.
- carolinabrubin@hotmail.com

Daniel Maurício de Oliveira Rodrigues

- Bacharel em Naturologia pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Santa Catarina, Doutorando em Medicina Preventiva pela Faculdade de Medicina da USP, Diretor de relações institucionais da Sociedade Brasileira de Naturologia (SBNAT), Docente do Curso de Graduação em Naturologia da UNISUL.
- Endereço para correspondência: Av. Pedra Branca, 25 - Cidade Universitária, Palhoça - SC, 88137-270
- danielmor7@gmail.com

CORRESPONDENTE

Elizabeth Assis Moura

E-MAIL

mapremgaya2@gmail.com

Recebido: 14/07/2020

Aprovado: 06/09/2020

ABSTRACT

Introduction: Meditation is a Complementary Integrative Practice that has been recognized as a useful tool in the treatment of organic and psychic diseases. In Naturology, a health-related profession, naturologists are only briefly introduced to this universe of meditation techniques. **Objective:** this article intended to quantify the use of meditation by naturologists as a therapeutic resource in self-promotion of health and clinical use. **Materials and methods:** consists in a descriptive observational study in a cross-sectional design, quantitative in nature and with a nationwide scope. The sample consisted of 129 naturologists graduated from the University of Sul de Santa Catarina e Anhembí Morumbi who work or not in the clinical field. Data were collected on the Google Forms platform in the second half of 2021, analyzing the use of meditation for personal, individual and group sessions; the meditative practices most often used and the frequency in which these professionals use these practices; the means by which the professional acquired knowledge of the techniques as well as the workload of the meditation courses taken by the professional. **Results:** the study has shown that 51.1% of naturologists almost always/always use meditative practices in the personal field as a therapeutic resource in self-promotion of health. In the clinical field, 29.5% of naturologists almost always/always use meditation in individual consultations and 37.2% in group consultations. **Final considerations:** the breathing technique was the most used meditation technique both for personal and clinical implementation in individual and group applications.

Keywords: Naturology. Naturopathy. Meditation. Complementary Integrative Practices.

INTRODUÇÃO

A Naturologia guia-se por diferentes áreas do conhecimento, ciências humanas, biológicas e da saúde, partir de uma abordagem multidimensional, considerando os aspectos humanos desde o físico, emocional, mental, ambiental, cultural, espiritual e social. Um dos objetivos da intervenção natrológica é estimular o surgimento ou o aumento da autorreflexão, do autoconhecimento e do autocuidado¹.

Na Naturologia, a relação terapêutica é designada de Relação de Interagência, onde a pessoa que busca o atendimento é chamada de interagente. O termo interagente remete a ideia de participação, de influência mútua, envolve o dar e receber entre duas pessoas ativas. Nesta relação, reflete-se sobre o estilo de vida, a forma e as condições relacionadas ao processo de saúde, sendo o naturólogo um mediador que atua utilizando as práticas naturais de saúde como ferramenta².

Este profissional utiliza-se dos conhecimentos terapêuticos milenares das medicinas tradicionais Chinesa (MTC), Ayurvédica (MTA), de técnicas de

massagem, do uso das plantas medicinais e de várias outras práticas terapêuticas naturais. Em meio a essas práticas está a meditação³.

Por meio do Manual de Graduação do Curso de Naturologia identifica-se, que compoem a grade curricular do curso da Unisul no Campus da Grande Florianópolis, tem-se a disciplina Prática de intervenção corpo-mente Ocidentais e Yoga, a ementa apresenta ensinamentos teóricos de técnicas de respiração, relaxamento, meditação e visualização criativa, entre outros, portanto a Naturologia e a meditação estão correlacionadas podendo, em parceria serem utilizadas como ferramenta em benefício do autoconhecimento, do autocuidado e da saúde como um todo, tanto do interagente quanto do próprio naturólogo⁴.

A meditação é um estado autoinduzido, é um método terapêutico que deve ser orientado por um facilitador, porém é totalmente possível de ser reproduzido em outro local, sem a presença do profissional, evitando dessa forma, a dependência entre o profissional e o praticante⁵.

Em um artigo elaborado por Meneses e Dell'aglio⁶ (2009), uma revisão de literatura, acerca das evidências dos benefícios da meditação e seu papel na aplicação clínica, a diminuição dos sintomas relacionados ao estresse e ansiedade foram especialmente constatados. O estudo evidenciou que existem várias técnicas meditativas, que o tempo de prática também influencia e que os benefícios ocorrem a nível fisiológico e mental. A prática também auxilia no desenvolvimento de afetos positivos, diminuição dos pensamentos ruminantes, entre outros. Constatou-se que os meditadores com mais tempo de prática mostram-se mais adaptados, autoconfiantes, com maior estabilidade emocional e autossuficientes.

Apesar dos inúmeros benefícios à saúde e da comprovação científica, a prática de meditação requer cuidados que não podem ser ignorados. É o caso dos transtornos mentais. A variedade de vertentes de meditação com seus diferentes objetivos exige que haja um critério na forma de avaliar a técnica correta para a utilização, considerando uma análise clínica da pessoa que se dispõe a meditar⁷.

Constata-se uma inserção massiva de várias técnicas de meditação no dia-a-dia dos brasileiros nos últimos tempos. Segundo a Política de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), é incontestável que essa prática tem o potencial de transformar a saúde na sociedade. Uma explicação para esse fenômeno se deve, em parte, pelo fato de haver maior conscientização de que a saúde não abrange somente o campo da fisiologia, sendo considerados os campos da mente e da espiritualidade⁸.

Passando por estudos científicos recentes a fim de legitimação, a prática que tem sua origem nos sistemas religiosos passou a ser recomendada como atividade para a saúde mental. Tornou-se uma técnica de concentração que causa relaxamento e aumenta o potencial do cérebro e muitos outros benefícios. No Brasil, a prática de meditação é ofertada em espaços culturais públicos, privados e religiosos, tornando-se popular devido seu reconhecimento científico e a sua divulgação midiática⁹.

O naturólogo, como facilitador do processo de desenvolvimento do equilíbrio e da saúde, está capacitado para atuar com a prática de meditação dentre as várias outras práticas integrativas e complementares que compõem seus conhecimentos¹. Portanto até o presente momento não foi encontrado nas bases de dados, estudos que abrangem como o profissional naturólogo utiliza esta prática nos atendimentos individuais e em grupo, bem como no uso para autopromoção da saúde. Desta forma, justifica-se o presente estudo pelo ineditismo e importância do tema na atualidade.

Por meio destes fatos, a presente pesquisa teve a intenção de verificar o uso da meditação pelos naturólogos (as) em seu uso clínico e pessoal, visando conhecer mais sobre este profissional e contribuir na profissão e no curso de Naturologia.

MATERIAS E MÉTODOS

Esta é uma pesquisa de natureza quantitativa, observacional/descritiva de delineamento transversal. Foi realizada na Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), na Grande Florianópolis, na Pedra Branca, o qual foi primeiro curso de graduação em Naturologia reconhecido pelo Ministério da Educação. A divulgação da pesquisa para os profissionais formados se deu por meio das redes sociais *Facebook*®, *Instagram*®, *WhatsApp*® e por e-mails. Estima-se 2.000 naturólogos formados na Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) e Universidade Anhembi Morumbi (UAM), podendo estar atuando ou não com a Naturologia. Como os critérios de inclusão foi considerado: ser formado em Naturologia pela UNISUL e UAM e exclusão: não concluir todas as questões presentes no questionário.

A coleta dos dados foi realizada no mês de setembro de 2021 após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL com o número da aprovação 4.964.081. A pesquisa está em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e do Ofício Circular n 2/2021/CONEP/CNS/MS, sobre a orientação de procedimento em pesqui-

sa em ambiente virtual. O questionário de coleta de dados foi estruturado na plataforma *Google Forms*®. Previamente os participantes, estando de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que garante o sigilo das informações, o anonimato dos participantes e o direito de desistência em qualquer momento antes do envio, avançaria clicando no “aceite” para acessar o questionário com as perguntas pertinentes a pesquisa. No caso de o participante não estar de acordo com o termo, não seria possível acessar o questionário. O questionário abarcou variáveis sociodemográficas, de atuação profissional e relacionadas ao uso da meditação no âmbito pessoal e profissional.

Os dados da pesquisa foram expostos em planilha de *Excel*® e calculados no SPSS 18.0 após o levantamento. Para a comparação entre as porcentagens, foi utilizado o teste Exato de Fischer, considerando estatisticamente significante quando $p < 0,05$. Foram calculadas a média e a frequência relativa absoluta dos dados utilizando como método de avaliação a estatística descritiva e inferencial.

RESULTADOS

Ao todo foram 129 questionários respondidos por naturólogos formados na Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) e Universidade Anhembi Morumbi (UAM).

A pesquisa mostrou que a grande maioria dos participantes se compõe de mulheres, formados na Unisul, quanto ao gênero, quase que a totalidade, 106 se declararam cisgênero. A faixa etária dos participantes mais prevalente foi entre 31 a 40 anos com 47,3%, seguida da faixa de 21 a 30 anos com 40,3%.

Na variável, tempo de atuação, constata-se que boa parte dos participantes estão atuando com a Naturologia entre 2 e 5 anos e a maioria se formou a partir de 2016, 43,4% da amostra trabalham de 1 a 10 horas por semana. Grande parte dos naturólogos (65,9%) atuam em consultório, seguidos de atendimentos a domicílio com 38,8%, e 24,0% em clínicas multidisciplinares (Tabela 1).

Tabela 1 - Variáveis sociodemográficas gerais e de formação

Variável	N	%	N total
Sexo			129
Feminino	112	86,8	
Masculino	17	13,2	
Gênero			129
Cisgênero	106	82,2	
Não-binária	03	2,3	
Não sei responder	20	15,5	
Faixa etária			129
Entre 21 a 30	52	40,3	
Entre 31 a 40	61	47,3	
Entre 41 a 50	08	6,2	
Entre 51 a 60	07	5,4	
Acima de 60	01	0,8	
Instituição			129
UNISUL	82	66,3	
UAM	47	36,4	
Atuação profissional			129
Não está atuando	06	4,7	
Menos de 6 meses	05	3,9	
Entre 6 meses a 1 ano	16	12,4	
Entre 2 e 5 anos	40	31,0	
Entre 6 e 10 anos	29	22,4	
Mais de 10 anos	33	25,6	
Ano de formação			129
Anterior a 2005	4	3,1	
Entre 2005 e 2010	28	21,7	
Entre 2011 a 2015	34	26,4	
A partir de 2016	63	48,8	
Carga Horária			129
0 horas	08	6,2	
De 1 a 10 horas	56	43,4	
De 11 a 20 horas	19	14,7	
De 21 a 30 horas	25	19,4	
Mais de 30 horas	21	16,3	
Campo de Atuação			279
Consultório	85	65,9	
A domicílio	50	38,8	
Clínica Multidisciplinar	31	24,0	
Instituição de Cursos Livres ou EAD	20	15,5	
Clínica Naturológica	14	10,9	
Instituição de Ensino Superior	14	10,9	
Online	14	10,9	
SPA	13	10,1	

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

* Os participantes puderam escolher mais de uma variável, então a soma das porcentagens pode ultrapassar a 100%.

Em relação ao uso da meditação e sua aplicabilidade no âmbito pessoal, em grupo e em atendimento individual, constata-se que sua frequência de uso é muito maior na esfera pessoal com 51,1% da amostra praticando a técnica quase sempre/sempre. Quanto ao uso clínico da meditação em atendimentos individuais, apenas 29,5% dos participantes fazem uso quase sempre/sempre de práticas meditativas com seus interagentes. Por fim nos atendimentos em grupo, somente 37,2% da amostra fazem uso da técnica quase sempre/sempre. (Tabela2).

Tabela 2 - Uso da meditação pessoal, em atendimentos individuais e em grupo.

Variável	N	%	N total
Uso pessoal			129
Nunca	04	3,1	
Raramente	19	14,7	
Às vezes	40	31,0	
Quase sempre	31	24,0	
Sempre	35	27,1	
			129
Atendimentos individuais			
Nunca	09	7,0	
Raramente	27	20,9	
Às vezes	55	42,6	
Quase sempre	29	22,5	
Sempre	9	7,0	
Atendimentos em grupo			129
Nunca	39	30,2	
Raramente	12	9,3	
Às vezes	30	23,3	
Quase sempre	31	24,0	
Sempre	17	13,2	

Fonte: elaborado pelos autores, 2021.

Quanto aos tipos de práticas meditativas utilizadas, a respiração foi a opção mais presente entre as respostas dos participantes desta pesquisa, tanto no uso pessoal, em atendimentos individuais quanto em grupo, com uma prevalência de 85.3%. Já a meditação guiada é a segunda prática meditativa mais utilizada em atendimentos individuais e em grupo, as outras práticas variam bastante dependendo do tipo de uso (Tabela 3).

Tabela 3 - Técnicas de meditação de uso pessoal, em atendimentos individuais e atendimentos de grupo.

Variável	N	%	N total
Uso Pessoal			452
Respiração	110	85,3	
Visualização	65	50,4	
Escaneamento corporal	59	45,7	
Mindfulness	59	45,7	
Pranayamas	49	38,0	
Mantras	49	38,0	
Meditação guiada	49	38,0	
Nenhuma	03	2,3	
Outras	09	1,6	
Individual			496
Respiração	105	81,4	
Meditação guiada	86	66,7	
Escaneamento corporal	84	65,1	
Visualização	83	64,3	
Mindfulness	48	37,2	
Pranayamas	46	35,7	
Mantras	28	21,7	
Nenhuma	09	7,0	
Outras	07	5,4	
Grupo			411
Respiração	76	58,9	
Meditação guiada	74	57,4	
Visualização	64	49,6	
Escaneamento corporal	63	48,8	
Nenhuma	36	27,9	
Mindfulness	35	27,1	
Pranayamas	32	24,8	
Mantras	23	17,8	
Outras	08	6,2	

Fonte: elaborado pelos autores, 2021.

*Os participantes puderam escolher mais de uma variável, então a soma das percentagens pode ultrapassar a 100%.

Sobre o local onde o conhecimento acerca da meditação foi adquirido, a graduação em Naturologia esteve presente na maior parte das respostas obtidas nesta pesquisa, chegando a 70,5%, 39,5% em curso livre específico e 35,7% dos participantes estão classificados na opção "outros". Apenas 3,1% dos participantes são pós-graduados em meditação e nenhum participante fez mestrado sobre meditação.

Em relação a carga horária referente ao conhecimento adquirido em meditação, 49,6% da amostra estudou até 60 horas, 4,7% da amostra possuem carga horária acima de 1.200 horas e 17,8% não responderam está questão (Tabela 4).

Tabela 4- Locais onde adquiriu o conhecimento e carga horária total do(s) curso(s) de meditação.

Variável	N	%	N total
Local			207
Na formação acadêmica em Naturologia	91	70,5	
Em curso livre específico presencial	51	39,5	
Em curso livre específico online	15	11,6	
Em Pós Graduação	04	3,1	
Outros	46	35,7	
Carga Horária			129
Até 60 horas	64	49,6	
Entre 61 a 180 horas	25	19,4	
Entre 181 a 360 horas	06	4,7	
Entre 361 a 1.200 horas	05	3,9	
Mais de 1.200 horas	06	4,7	
Não responderam	23	17,8	

Fonte: elaborado pelos autores, 2021.

*Os participantes puderam escolher mais de uma variável, então a soma das percentagens pode ultrapassar a 100%.

DISCUSSÃO

A pesquisa constatou a predominância do sexo feminino entre os participantes, a maior parte ciscgênero e graduados na Unisul. Através das amostras coletadas na pesquisa, evidencia-se que os profissionais fazem uso de técnicas de meditação, quase sempre e sempre, comparada as demais frequências. No entanto os dados também demonstram que as técnicas são mais empregadas no âmbito pessoal comparado com aplicação em grupo. Podemos constatar também através da pesquisa que a grande maioria adquiriu seus conhecimentos na graduação comparados ao restante dos entrevistados o que demonstra a predominância do ensino da temática no curso de Naturologia.

Análogo a este estudo apresenta-se um estudo quantitativo, de delineamento transversal realizado por Souza e Maranhão¹⁰ (2017) com 51 naturólogos formados na UNISUL e UAM em que se investigou o

uso dos recursos sonoros pelos naturólogos no qual constatou-se que 79,2% da amostra compõe-se mulheres e graduados na Unisul, onde 41,4% atuam com a Naturologia entre 2 e 5 anos e a carga horária trabalhada varia entre 1 e 10 horas semanais. Quanto ao local de atuação 92,5% atuam em consultório e uma minoria atua em hospitais e *spas*.

Também com resultados aproximados a este estudo, temos um outro artigo de natureza quantitativa e de levantamento realizada por Passos, Ribeiro e Rodrigues¹¹ (2017), que buscou conhecer o perfil socioeconômico profissional dos naturólogos do Brasil com 386 bacharéis em Naturologia, formados até o ano de 2014 na Unisul e Anhembi Morumbi, constatou que a Naturologia é uma profissão de predominância feminina, 82,5% dos participantes são mulheres. A média de idade da amostra foi de 31 anos e o consultório ficou como sendo o local de atendimento mais prevalente entre as outras opções com 69,9%.

Grande parte dos integrantes desta pesquisa são naturólogos graduados pela Unisul, muito provavelmente o fato de os pesquisadores estarem vinculados a esta Instituição facilite o contato aos profissionais formados pela mesma, ainda podemos considerar o fato de que a Unisul, por ter implantado o curso de Naturologia quatro anos antes da Anhembi Morumbi, tenha formado um número maior de naturólogos.

Uma das grandes dificuldades no decorrer do processo de levantamento dos dados para que validasse a pesquisa, foi encontrar profissionais dispostos a responder o questionário. Há cerca de 2.000 naturólogos formados na Unisul e Uam, porém não se tem a lista com os nomes, endereços de email e redes sociais de todos eles.

É correto afirmar que estes fatores, influenciam diretamente nas pesquisas: online, desde a relevância ou desmotivação em participar e até o desentendimento do mérito da pesquisa no meio acadêmico e na profissão. A última hipótese é levada em consideração pois muitos profissionais receberam e visualizaram a mensagem, mas não participaram do estudo.

Danucalov e Simões¹² (2018), afirma que professores de educação física, pedagogos, enfermeiros, biomédicos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, médicos, naturólogos e biólogos poderiam beneficiar-se com o conhecimento da meditação. Estudos que abordam o uso da meditação entre profissionais de saúde são importantes para a consolidação da prática no âmbito clínico e coletivo.

A pesquisa demonstrou através dos dados obtidos que a grande maioria dos naturólogos utilizam as práticas meditativas no âmbito pessoal, 24,0% e 27,1% respectivamente fazem uso na frequência de quase sempre/sempre, nos atendimentos individuais, 29,5% utilizam as práticas na frequência de quase sempre/sempre, 42,6% as vezes e 27,9% nunca/raramente. Já nos atendimentos em grupo, 24,0% e 13,2% recorrem aos recursos da meditação.

Equiparando os estudos sobre o uso da meditação pelos naturólogos, em artigo elaborado por Passos, Ribeiro e Rodrigues¹¹ (2017), sobre o perfil socioeconômico profissional dos naturólogos do Brasil, constatou-se que nos atendimentos individuais, as práticas classificadas como predominantes foram: Aromaterapia, Terapia Floral e Terapêutica Tradicional Chinesa seguido de Massagem Sueca/Massoterapia, sendo que a meditação ficou entre uma das práticas menos utilizadas quando comparadas as outras práticas naturológica. Dos 386 bacharéis em Naturologia 32,2% utilizam a meditação nos atendimentos individuais em uma frequência de frequentemente/sempre, 26,1% as vezes e 41,7% nunca e raramente. Portanto, os dados coletados pelos autores citados divergem em parte do estudo atual, não é significativa a diferença da aplicação na frequência frequentemente/sempre, enquanto que nas outras frequências o resultado é consideravelmente maior.

Para comparar os resultados, e evidenciar o uso da meditação por naturólogos, segundo Silva e Rodrigues¹³ (2020), em um estudo de natureza quantitativa e de levantamento que foi realizado com a amostra de 176 profissionais, onde investigava-se os aspectos demográficos, socioeconômicos e profissional dos naturólogos do Brasil, evidenciou-se

que a meditação, que na grade curricular está inserida na disciplina Prática de intervenção corporalmente Ocidentais e Yoga, está entre uma das práticas menos utilizadas quando comparadas a outras práticas da Naturologia. Apenas 7,2% utilizam as práticas de meditação na frequência de quase sempre/sempre, enquanto que 14,4% fazem uso as vezes/raramente e a frequência nunca são muito maiores com 78,4%.

Este último estudo diverge dos dados coletados na pesquisa realizada, onde, em um total de 129 naturólogos 29,5% fazem uso clínico da meditação nos atendimentos individuais, 42,6% as vezes e 27,0%, nunca e raramente. Cabe destacar uma limitação do presente estudo, como a divulgação da pesquisa remetia a meditação poderia atrair mais praticantes e adeptos da prática, o que pode ter inflado nossos dados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou investigar sobre o uso da meditação por profissionais de Naturologia, foram analisados dados sociodemográficos, perfil dos naturólogos e o uso pessoal e clínico das técnicas de meditação.

Por meio desta pesquisa constata-se a necessidade de estruturar uma disciplina focada nas práticas meditativas com uma carga horária considerável, visto que o naturólogo faz uso destas técnicas, para que este profissional saiba utilizá-las corretamente tanto nos atendimentos individuais e em grupos, quanto no uso pessoal. Destaca-se que o profissional formado em Práticas Integrativas e Complementares deve estar preparado para atender esta demanda, visto que o seu uso pela população vem aumentando consideravelmente nos últimos anos.

Para estudos futuros, fica a sugestão de se realizar pesquisas sobre o uso da meditação entre profissionais de outras áreas, afim de conhecer a abrangência das práticas meditativas, disseminar as mesmas e aumentar os recursos clínicos utilizados nos atendimentos em geral e na própria saúde do profissional que, além de aplicar também faz uso da meditação.

CONFLITOS DE INTERESSE

Declaramos não haver.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Declaramos não haver.

REFERÊNCIAS

1. Sabbag SHF, Nogueira BMR, Callis ALL, Leite-Mor ACMB, Portella CFSA, Luna R et al. A naturologia no Brasil: avanços e desafios. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2013;2(2):11-31.
2. Antônio RDL. Princípios centrais da relação de interagência: uma contribuição para a clínica naturológica. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2017;6(11):81-91.
3. Gohara RIFM, Portella CFS. Práticas integrativas e complementares: a contribuição do naturologo como integrante de equipes de saúde no SUS. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2017;6(11):11-19.
4. Universidade do Sul de Santa Catarina. Manual do curso de graduação em Naturologia. Florianópolis: Unisul; 2020.
5. Cardoso R. Medicina e Meditação: um médico ensina a meditar. 3. ed. São Paulo: MG Editores; 2011.
6. Menezes CB, Dell'aglio DD. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicol. Ciênc. Prof.* 2009;29(2):276-89.
7. Assis D. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. *Rev. Trav.* 2013;1(3):73-83.
8. Gutierre UM, Gutierre RC, Curiati JAE. A liga de meditação e saúde na educação, prevenção e terapêutica de profissionais de saúde e pacientes. *Rev. Med.* 2019;98(2):152-54.
9. Moraes MRC. O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral. *Relig. Soc.* 2019;39(1):224-48.
10. de Souza LP, Maranhão AL. O uso de recursos sonoros pelos naturologo. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2018;7(12):43-50.
11. Passos MA, Ribeiro AL, Rodrigues DMO. Perfil socioeconômico profissional dos naturologos do Brasil. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2017;6(11):69-79.
12. Danucalov MÁD, Simões RS. Neurobiologia e fisiologia da meditação. 2. ed. São Paulo: Phorte; 2018.
13. Da Silva SL, Rodrigues DMO. Aspectos demográficos, socioeconômicos e profissionais dos naturologos e naturologas. *Cad. Naturol. Terap. Complem.* 2020;9(17): 21-33.