

## Perfil Sociodemográfico de Participantes do Programa Medita – FURG

BARROS G, GOUVEIA GR, NORBERG B, PIEXAK D, RODRIGUES L

[gvalenciobarros@hotmail.com](mailto:gvalenciobarros@hotmail.com)

Universidade Federal do Rio Grande - FURG

PALAVRAS-CHAVE: Perfil sociodemográfico, meditação, autocuidado

**INTRODUÇÃO:** No Brasil, a Meditação foi incluída como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) pela Portaria nº 849, de 27 março de 2017, pelo Ministério da Saúde, como recurso terapêutico. O objetivo é estimular mecanismos naturais para prevenção de doenças e promoção da saúde. A meditação tende ampliar a capacidade de concentração, auxiliar na percepção das sensações físicas e emocionais e desenvolver a autodisciplina no cuidado à saúde do indivíduo. Assim, o Grupo de Estudos em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e Autoconhecimento, da Universidade Federal do Rio Grande oferta um projeto “Medita FURG”, com o objetivo de promover saúde e bem-estar, frente à pandemia.

**OBJETIVO:** Descrever o perfil sociodemográfico dos participantes do Programa Medita - FURG.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo intervencionista, quantitativo, descritivo e exploratório. Inscritos no programa 111 pessoas, destas 48 responderam ao primeiro questionário online que continha questões abertas e fechadas, sobre o perfil sociodemográfico e escalas específicas sobre estresse percebido, ansiedade, bem-estar, entre outras. A análise dos dados foi por meio de estatística descritiva.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os resultados preliminares do programa mostram que entre as 111 pessoas inscritas no projeto, 48 responderam ao questionário, sendo 92% sexo feminino e 8% sexo masculino. A maioria dos participantes é solteiro, (65%), alguns são casados (31%), e a minoria separada (2%) ou viúvos (2%). A maior parte dos meditantes não possui filhos ou tem no máximo dois. Com relação a renda, 27% das mulheres e 50% dos homens recebem 06 salários-mínimos ou mais. Destaca-se que 48% das mulheres e 50% dos homens apontaram problemas de saúde, sendo indicado a ansiedade, depressão e hipertensão arterial com maior frequência. Fazem uso de medicamentos controlados 25% das mulheres e 50% dos homens. A maioria dos participantes não faz uso de cigarro (95%- mulheres e 100% homens). Entretanto, utilizam bebidas alcoólicas esporadicamente (57% mulheres e 75% homens). A prática de exercícios físicos está presente entre 68% das mulheres e 75% dos homens. A maioria dos participantes não utiliza terapias complementares.

**CONCLUSÃO:** Os resultados obtidos permitem caracterizar o perfil sociodemográfico dos participantes do projeto “Medita FURG”. A maioria dos inscritos são mulheres com média salarial de 05 salários-mínimos, número de filhos consideravelmente baixo e praticam exercícios físicos regularmente. Apesar de fazerem uso de bebidas alcoólicas, sua ingestão é esporádica e a grande maioria não fuma. Alguns já utilizam as PICS. Salienta-se um alto percentual dos que usam remédios controlados, possuem doenças crônicas ou algum tipo de transtorno emocional. Estes resultados podem auxiliar no processo de reconhecimento do público-alvo inscrito no Programa e no direcionamento das práticas de meditação. Por fim, observou-se que o Medita-FURG atingiu uma parcela da comunidade com considerável recurso salarial, assim, para a próxima edição o grupo pretende reformular a estratégia de divulgação e chegar em populações mais vulneráveis.