

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Laboratório de Saúde Coletiva

MEDITAÇÃO E ATENÇÃO PLENA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Nos dias atuais, o ambiente de trabalho pode ser uma fonte de estresse intenso, ansiedade e esgotamento. Entretanto, esse mesmo ambiente de trabalho estressante pode ser o local ideal para começar a meditação no trabalho. Mas afinal, o que é meditação? Quando falamos em meditação, qual a primeira imagem que vem à sua mente? Normalmente, as pessoas imaginam alguém sentado sobre um tapetinho, fazendo posturas difíceis, ou sentado com as pernas cruzadas, e com as mãos sobre os joelhos, como a figura ao lado. Mas a meditação é muito mais do que isso. A palavra meditar vem do latim *meditare*: estar em seu centro, voltar-se para o centro. E meditação no ambiente de trabalho? Como essa técnica pode ser eficaz para melhoria do bem-estar individual e grupal no ambiente de trabalho? Como funciona, quais os benefícios e como adotá-la em seu trabalho?

O QUE É A MEDITAÇÃO?

A meditação é uma prática de concentração mental que se propõe a levar, através de uma sucessão de estados, à liberação espiritual dos laços do mundo material. A meditação é uma maneira simples, eficaz e conveniente para acalmar a sua mente ocupada, relaxar o corpo, ser tranquilizado e encontrar a paz interior em meio ao caos da vida do dia-a-dia.



MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

- Redução da ansiedade e do estresse, aumento da capacidade de concentração e da empatia
- Melhora da socialização, da autoestima, da coordenação motora e da flexibilidade
- Aquisição de autoconhecimento e de calma para lidar com problemas e desconfortos emocionais
- Vários estudos associam a redução de riscos de problemas cardíacos à prática de meditação
- Ajuda a superar hábitos ruins, pois fortalece a força de vontade
- Reduz a probabilidade de sintomas relacionados à depressão
- Ajuda na qualidade do sono

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE ADOTAR A MEDITAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO?

A meditação no trabalho pode reduzir o estresse e a frustração, ao mesmo tempo em que aumenta o foco, a compaixão, a energia e a produtividade. Um espaço que promove saúde corporativa é um local estratégico para melhoria do bem-estar individual e grupal. Seus benefícios são:

- A meditação ajuda na redução do estresse e promove a sensação de relaxamento
- Eleva a produtividade por meio do estímulo ao foco e a clareza mental
- Estimula e melhora a criatividade e a capacidade de inovar
- Promove resiliência emocional para lidar com os desafios e contratemplos no trabalho
- Melhora a saúde mental, contribuindo para redução dos quadros de ansiedade e depressão
- Melhora a comunicação e as relações interpessoais
- Maior satisfação e engajamento dos colaboradores nos compromissos e objetivos



COMO IMPLEMENTAR A MEDITAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO EM 7 PASSOS?

- Solicite que o NAIS promova encontros e workshops de meditação
- Participe de sessões de meditação guiada com instrutor
- Deve ser criado um espaço temático, tranquilo e confortável para meditação
- A meditação necessita urgentemente ser incorporada em programas de bem-estar
- Utilize recursos online para meditação (aplicativos ou plataformas de meditação guiada)
- Solicite pausas durante o expediente para meditação
- Inspire outras pessoas a adotarem meditação em sua rotina de trabalho

Não há um tempo exato para praticar meditação. No entanto, no começo, é mais fácil sentar-se por períodos mais curtos de tempo (5 a 10 minutos). Quando você se tornar mais confortável com a sua prática, medite mais.

- Sente-se.
- Feche os olhos.
- Relaxe o corpo.
- Fique quieto e silencioso.
- Respire profundamente algumas vezes.
- Estabeleça um mantra (Ex.: “Paz” ou “Amor”)
- Acalme sua mente.

A posição mais comum e acessível para a meditação é sentada. Sente-se no chão, em uma cadeira ou em um banquinho. Se você está sentado no chão, muitas vezes é mais confortável sentar-se de pernas cruzadas sobre uma almofada. Conforto é fundamental. Agora imagine um fio que se estende desde o topo de sua cabeça, puxando suas costas, pescoço e cabeça para cima em direção ao teto em uma linha reta. Sente-se ereto. O relaxamento e a consciência do corpo podem levar a um relaxamento da mente e uma maior consciência dos pensamentos e emoções.

MEDITAR PARA GERENCIAR O ESTRESSE NO TRABALHO

A prática da meditação no trabalho ajuda a pensar de forma diferente, a ter mais confiança em si mesmos e na sabedoria de seu corpo e mente, bem como cultiva a capacidade de estar mais presente e de uma maneira mais produtiva e eficiente.

A PRÁTICA LEVA A PERFEIÇÃO

A meditação, como quase tudo, é algo que requer prática.

A continuidade é que vai trazer os benefícios.

MATERIAL DE APOIO

- TAMIETTI, Juliana. Melhorar o Ambiente de Trabalho - Meditação Guiada. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=s9B6Sgn9S1c>

Expediente

Autores: Adriana Ferreira da Silva Chaves Oliveira, Jéssica Souza Silva, Antônio Carlos Santos Silva, Bruna Sena Lopes O Amanda Santana Lopes dos Santos

Edição: Jaqueline Barreto, Ana Clara Orrico e Lara Costa

Contato: nais@uesb.edu.br

Referências

DUNNE, Padraic J. 3 técnicas de meditação para aliviar estresse no trabalho. Disponível em: [Rozeira, C. H. B. et al. Entre travessieiros e sinapses: O impacto do sono na arquitetura da memória. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 6\(3\), 333–348, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p333-348](https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p333-348)

EINSTEIN. Meditar no trabalho reduz o estresse e aumenta a atenção. Disponível em: [Rozeira, C. H. B. et al. Entre travessieiros e sinapses: O impacto do sono na arquitetura da memória. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 6\(3\), 333–348, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p333-348](https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p333-348)



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor