

APRESENTAÇÃO PRESENCIAL - II - PSICOLOGIA E QUESTÕES SOCIAIS

**MEDITAÇÃO PARA IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO UNCISATI DA
UNCISAL: UM RECURSO A MAIS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA
SOB UMA VISÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

Josué Ferreira Da Silva (josuefs2000@yahoo.com.br)

**MEDITAÇÃO PARA IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO UNCISATI DA
UNCISAL: UM RECURSO A MAIS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA
SOB UMA VISÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

O presente estudo aborda a prática de meditação com idosos no âmbito do Projeto de Extensão UNCISATI - Universidade da Terceira Idade, vinculado à Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), analisando-a como recurso complementar na promoção da qualidade de vida sob a perspectiva fenomenológica-existencial. O Objetivo é compreender como a vivência Meditativa, enquanto experiência subjetiva e corporal, contribui para o fortalecimento do sentido de existência, do equilíbrio emocional e da autonomia na velhice. Fundamentado na fenomenologia existencial, que privilegia a experiência vivida e o significado atribuído pelo sujeito às suas vivências, o estudo articula reflexões teóricas sobre envelhecimento Ativo, saúde integral e práticas Integrativas. No desenvolvimento, descreve-se o contexto das Atividades realizadas no Projeto, incluindo encontros semanais,

exercícios de respiração consciente, práticas de atenção plena e momentos de partilha, os quais favorecem a escuta de si e do outro. A Meditação, nesse cenário, apresenta-se como espaço de acolhimento e Reconexão com o próprio corpo, possibilitando aos participantes reconhecer emoções, ressignificar vivências e lidar de maneira mais serena com limitações e desafios próprios do envelhecimento. Observam-se benefícios que transcendem o aspecto físico, evidenciando relatos de redução da ansiedade, melhora do sono, ampliação da sensação de bem-estar e fortalecimento dos vínculos Interpessoais. A análise fenomenológica evidencia que tais transformações não se restringem a indicadores objetivos, mas se manifestam na forma como os idosos percebem e significam sua própria existência. Nas considerações finais, conclui-se que a Meditação no contexto da UNCISATI constitui-se como importante estratégia de promoção da Saúde integral, contribuindo para uma vivência mais consciente, participativa e significativa da velhice, reafirmando a relevância das ações extensionistas que valorizam a dimensão existencial no cuidado à pessoa Idosa.

.

Palavras-chave: meditação; envelhecimento ativo; fenomenologia -existencial; qualidade de vida; extensão universitária.