Práticas integrativas como promoção de saúde: implementação da meditação com estudantes em um campus de uma universidade pública de ensino**Integrative practices as health promotion: implementation of meditation with students in a public university campus**

DOI:10.34117/bjdv6n7-285

Recebimento dos originais: 03/06/2020

Aceitação para publicação: 13/07/2020

Luciana Oliveira Santos

Professora doutora do curso de psicologia da Universidade Federal de Jataí, UFJ. Coordenadora do Projeto de Extensão
E-mail: lutsi2005@gmail.com

Fernanda Herance Cavazzana

Discente de Psicologia da Universidade Federal de Jataí, UFJ. Membro do Projeto de Extensão
E-mail: fercavazzana@gmail.com

Benilde Silva Portuguez

Discente de Psicologia da Universidade Federal de Jataí, UFJ. Membro do Projeto de Extensão
E-mail: benilde.portuguez@gmail.com

Isabela Machado Cabral

Discente de Psicologia da Universidade Federal de Jataí, UFJ. Membro do Projeto de Extensão
E-mail: isabelamcjatai@hotmail.com

Alexandre de Oliveira Schmidt

Discente de Psicologia da Universidade Federal de Jataí, UFJ. Membro do Projeto de Extensão
E-mail: alexschmidtaos@gmail.com

RESUMO

Estar inserido em um contexto acadêmico pode ser um fator estressor, que, aliado a outros eventos, podem desencadear sofrimento psíquico para os alunos, afetando, assim, de diversas maneiras, sua qualidade de vida e bem-estar. A meditação tem sido muito estudada no âmbito científico e seus resultados têm propiciado a sua aplicação em contextos de promoção de saúde mental, incluindo os contextos educacionais, sendo apontada como uma forte aliada na prevenção do adoecimento psíquico por meio de técnicas de autocuidado. Este estudo narra a experiência de um projeto de extensão que utiliza a meditação como meio de promoção de saúde para seus alunos, como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PIC), sendo estimuladas pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde (OMS) para que sejam consideradas como recursos de cuidado pelos sistemas nacionais de saúde, valorizando o uso de tecnologias leves nas ações de saúde mental. Ou seja, o projeto tem como objetivo atuar como um dispositivo que traz benefícios para seus integrantes a partir de encontros de práticas de meditação ao longo do semestre letivo para alunos de graduação em psicologia, enfermagem e fisioterapia. Para isso, foram realizadas sessões semanais de meditação com os estudantes, bem como informações técnicas sobre as práticas por meio de leituras especializadas sobre o tema. Como resultados, percebeu-se um processo de maior autoconhecimento e busca de quietude, por parte dos alunos, propiciando a apropriação paulatina de uma ferramenta

que proporciona a redução do estresse por meio do manejo das habilidades mentais, cultivando quietude, relaxamento e bem-estar.

Palavras-chave: Autocuidado, bem-estar, meditação, promoção de saúde.

ABSTRACT

Being inserted in an academic context can be a stressor, which, combined with other events, can trigger psychological distress for students, thus affecting their quality of life and well-being in different ways. Meditation has been extensively studied in the scientific field and its results have led to its application in contexts of mental health promotion, including educational contexts, being pointed out as a strong ally in the prevention of psychic illness through self-care techniques. This study narrates the experience of an extension project that uses meditation as a means of health promotion for its students, as an Integrative and Complementary Practice in Health (PIC), being encouraged by the Ministry of Health and the World Health Organization (WHO) to that are considered as care resources by national health systems, valuing the use of light technologies in mental health actions. That is, the project aims to act as a device that brings benefits to its members from meetings of meditation practices throughout the academic semester for undergraduate students in psychology, nursing and physiotherapy. For that, weekly meditation sessions were held with students, as well as technical information about the practices through specialized readings on the topic. As a result, it was noticed a process of greater self-knowledge and search for stillness, on the part of the students, providing the gradual appropriation of a tool that provides the reduction of stress through the management of mental skills, cultivating stillness, relaxation and well-being.

Keywords: Self-care, welfare, meditation, health promotion.

1 INTRODUÇÃO

Estar inserido no contexto acadêmico pode ser um fato causador de inúmeras angústias e preocupações para o sujeito, o que afeta de diversas maneiras sua qualidade de vida e bem-estar. Bezerra e cols. (2018) destacam que o período acadêmico pode ser visto como um gatilho para o desenvolvimento de adoecimento psíquico dos alunos.

Partindo da busca de meios que possam auxiliar na manutenção da saúde, não só dos universitários, mas de forma geral, pode-se encontrar na meditação uma forte aliada.

Tendo origem nas filosofias contemplativas orientais, a meditação foi introduzida no Brasil especialmente a partir da década de 60. Desse período em diante, tem havido um interesse crescente pela busca de experiências meditativas não só enquanto prática pessoal, mas investimentos científicos tem sido realizados por meio de inúmeras pesquisas nessa área (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

Evidências reunidas a partir de tais pesquisas começaram a mostrar que a meditação pode reorganizar circuitos neurológicos para produzir efeitos não apenas na mente e cérebro, mas no nível de funcionamento do corpo dos sujeitos (RICARD, LUTZ e DAVIDSON, 2015). Conforme esses autores, entre os benefícios da prática meditativa estão a maior capacidade de reter a atenção e, conseqüentemente, a capacidade de aprendizagem, bem como traz um aprimoramento da percepção e da regulação das próprias emoções, ou seja, propicia um maior equilíbrio emocional. Ou seja,

compreendemos essa prática como sendo o cultivo de qualidades humanas básicas, desde o senso de atenção, concentração e estabilidade de corpo e mente, até o alcance de equilíbrio emocional, amor e compaixão.

A meditação tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional (WALLACE, 2012; HIGUCHI e KOZASA, 2011); sendo incluída, em 2017, como prática integrante na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2017), cujo objetivo é valorizar saberes populares e o uso de tecnologias leves nas ações e serviços de saúde (MERHY, 2002).

Juntamente com a Yoga, a prática de meditação estão entre as principais atividades da chamada Medicina Complementar Alternativa (MCA). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), de acordo com seu documento "Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002/2005", é crescente o uso da MCA nos países em desenvolvimento.

A prática meditativa pode ser classificada em diferentes formas; entre elas: a) concentrativa - quando há um treino da atenção em um único foco, como a respiração; b) *mindfulness*, caracterizada pela consciência do momento presente, com uma atitude de acolhimento dos estímulos que surgirem, sem julgamentos nem reflexões sobre os mesmos, uma espécie de "monitoramento aberto" (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009), e um terceiro tipo, c) meditação de compaixão ou bondade amorosa, com o objetivo de cultivar qualidades altruístas, como a alegria empática, equanimidade, entre outras (JINPA, 2016).

O treinamento da meditação sentada e silenciosa tem sido cada vez mais utilizado nos contextos educacionais (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009), enquanto processo de autoconhecimento e autocuidado, em que novos significados e registros sobre filosofia da mente tem auxiliado bastante em propiciar bem-estar e quietude, e transformações positivas na qualidade de vida dos estudantes.

Nesse processo, visto que alunos de universidades enfrentam dificuldades na aprendizagem ao adentrarem no âmbito acadêmico, o que pode interferir em sua *performance*, podendo a mesma ser empobrecida (GANDA e BORUCHOVITCH, 2018), surgiu a motivação de inserir experiências de meditação para os mesmos,

Nesse sentido, a meditação é pensada como um dispositivo de promoção de saúde mental, na apresentação da temática PICs (Práticas Integrativas e Complementares) em saúde para os alunos dos cursos de psicologia, enfermagem e fisioterapia e o projeto de extensão teve como objetivo realizar sessões de meditação semanais para treino da prática e aprofundamento para os alunos extensionistas.

Nesse sentido, consistiu em realizar ações que visaram promover o bem-estar e qualidade de vida dos alunos da universidade por meio da compreensão e prática da meditação, em que, apesar do

enfoque principal ter surgido da necessidade da busca de alívio para as pressões da vida acadêmica, também puderam auxiliar de forma mais ampla e abrangente a qualidade de vida em outros aspectos da vivência de cada um. Além disso, possibilitaram também o início da formação para posterior atuação enquanto profissionais que podem utilizar a meditação como PIC no contexto da saúde.

2 METODOLOGIA

Houve durante o semestre dezesseis encontros presenciais que incluíram práticas meditativas conduzidas e ensinamentos sobre as diferentes técnicas de meditação para serem realizadas no dia a dia dos estudantes.

A prática de meditação é algo relativamente simples, que pode ser feito em qualquer lugar. Não é necessário nenhum equipamento ou traje especial. O praticante começa assumindo uma postura física confortável, nem muito tensa nem muito relaxada, com a coluna ereta.

Embora não seja imprescindível, sentar-se em posição de lótus, ou com as pernas cruzadas, ou mesmo numa cadeira, mantendo as costas retas (embora não tensas), ajuda a estabilizar a mente, que muitas vezes é desordenada e ocupada por um fluxo de tagarelice interior.

A proposta é ter um certo domínio sobre a mente, mas isso requer tempo, para que os sujeitos possam aos poucos adquirir a capacidade de criar uma certa liberdade em relação aos condicionamentos mentais automáticos e confusões a partir de pensamentos ruminativos recorrentes. Para isso, é importante aquietar-se, colocando intenção na autotransformação, desejando o alívio do próprio sofrimento e também o bem-estar dos outros seres.

Os encontros ocorreram uma vez por semana, em dias e horários diferentes para que mais alunos pudessem participar, tendo em vista que os mesmos são de semestres e cursos diferentes, e tentamos conciliar as agendas para que todos pudessem participar. Também foram feitos em locais diferentes, em um espaço do *campus* destinado a esse fim, de acolhimento aos discentes, docentes e corpo técnico da instituição, bem como em um local externo da instituição, para também propiciar um encontro com um espaço fora da universidade, bem como um maior contato com a natureza, por meio de uma parceria da universidade com um espaço de autocuidado do município.

Os encontros foram conduzidos pela coordenadora do projeto de extensão, que possui experiência por mais de dez anos de estudo teórico e prático de meditação em centros de estudos que envolvem a filosofia da mente e ciências contemplativas. Também atuaram como suporte outros professores com vasta experiência em meditação, por meio de meditações guiadas em áudios, que foram utilizados com os alunos.

Nos encontros foram vivenciadas diferentes formatos de meditação:

- Práticas de atenção focada (relaxamento com base na respiração, escaneamento corporal - foco nas sensações do corpo, entre outras);
- Práticas de atenção plena (*mindfulness* - dirigir a atenção para o que está sendo captado pelos sentidos físicos no momento presente);
- Cultivo da compaixão e bondade amorosa.

Além das práticas, estudos teóricos foram desenvolvidos sobre a temática, bem como organizados eventos sobre meditação, tais como uma Oficina ministrada pela coordenadora do projeto de extensão para alunos do Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), bem como um *workshop Cultivando Equilíbrio Emocional* com um professor externo à universidade, com larga experiência em práticas meditativas, que será descrito em um maior detalhamento em um momento posterior do trabalho.

Participantes

A equipe de estudantes que compõem o projeto é composta por 11 alunos extensionistas, integrantes dos cursos de psicologia, fisioterapia e enfermagem, constituindo uma rede multidisciplinar. A coordenadora do projeto é docente do curso de Psicologia.

Instrumentos

Utilizamos para as práticas: almofadas, tapetes e/ou colchonetes, uma caixinha de som (para auxílio na condução de meditações guiadas). E para os momentos teóricos dos encontros fizemos uso de textos que eram lidos previamente e discutidos. Em todos os encontros tiveram práticas de meditação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível identificar, ao longo dos meses de implantação do projeto, potencialidades e desafios no trajeto. Como potencialidades, citamos:

a) *Educação continuada em saúde*: promoção de eventos ao longo do semestre, como um *workshop* e uma oficina de meditação, para aprofundar conteúdos vistos ao longo das semanas e intensificar a aprendizagem de tais técnicas e manejo de autocuidado e cuidado com o outro.

- Realizou-se um evento, com a duração de dez horas, com o tema: *Cultivando o Equilíbrio Emocional*. A equipe contou com a presença de um professor e praticante de meditação externo, que ministrou o *workshop* ensinando ferramentas e práticas de como se relacionar com as emoções e

cultivar o bem-estar e o equilíbrio emocional. Puderam participar, além dos discentes, docentes e também o público externo.

Este encontro propiciou, além do aprendizado teórico, uma maior sensibilização para o tema, por meio de vivências de meditação guiadas, bem como a interação entre os alunos do projeto de extensão (a partir principalmente da organização do evento), o diálogo entre diferentes públicos - incluindo alunos de outros cursos como medicina, enfermagem, psicologia, fisioterapia, entre outros.

- Também foi realizada ainda uma oficina de meditação no Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade, com a presença de alunos de psicologia e outros cursos, além de técnicos e pessoas da comunidade, com o objetivo de vivenciar técnicas de relaxamento como prevenção de estresse e promoção de bem-estar.

b) *Sensibilização para o tema dos benefícios da meditação*: por meio dos encontros supracitados, além dos encontros semanais presenciais regulares de meditação, para vivenciar as diferentes técnicas, foi possível uma sensibilização para a importância da meditação para os alunos, que perceberam mais claramente a sua relação com a promoção de saúde mental e bem estar. Os alunos passaram a relatar nos encontros, a introdução da meditação em sua rotina diária, seja ao acordar, ou antes de dormir, ou antes de atividades que pudessem propiciar estresse, como antes de seminários ou avaliações de disciplinas. O hábito da meditação começou a fazer parte da rotina dos alunos.

Houve a participação regular dos participantes do projeto nos encontros, observando-se um bom aproveitamento das atividades práticas que foram desenvolvidas, bem como processos de aprendizagem continuados.

Ao final do semestre, foi realizada uma reunião com os extensionistas para obter um *feedback* sobre o semestre letivo, e foi relatado que conseguiram alcançar, com as práticas, uma maior sensação de bem-estar e de equilíbrio emocional. Apontou-se para que iniciativas semelhantes - de promoção de cuidado com a saúde física e mental - pudessem ser desenvolvidas nas demais disciplinas do cursos e nos demais, ao longo do semestre.

Entre as narrativas, podemos destacar que as práticas propiciaram: *"acalmar os ânimos"*, propiciaram um *"olhar de acolhimento, favorecendo a união entre professor e aluno"*, bem como *"cultivar a paz e favorecer o processo de aprendizagem"*, *"maior sintonia com o seu corpo, consigo mesmo e com o grupo"*, *"melhoria do sono"*, entre outros.

"O fato da meditação ser apresentada para muitos pela primeira vez em uma sala de aula, dentro de uma universidade, que cada vez mais se torna um espaço adoecedor, é um olhar de carinho, empatia e cuidado para com os alunos e fortalece a união professor-aluno, estabelecendo vínculos de confiança e enfraquecendo o estigma de inimizade entre ambos (aluno participante de uma das oficinas ministradas)."

Segue ainda um outro relato de uma das participantes do projeto ao fim do semestre:

“Através da compreensão da prática meditativa, os alunos que fazem parte do projeto de extensão tem a oportunidade de conhecer e acessar seus benefícios em suas próprias vivências, o que, conseqüentemente, gera um enriquecimento em suas vidas dentro da universidade, podendo desfrutar de uma ferramenta extremamente funcional e além de tudo, acessível, tendo visto que para praticar a meditação, um processo interno, não é de extrema importância nenhum fator externo ou material”.

Além disso, houve a divulgação do trabalho realizado no projeto de extensão em eventos científicos da área, locais, nacionais e internacionais, por meio de apresentação de trabalhos científicos pela coordenadora do projeto de extensão e alunos.

Como desafios, destacamos que embora tenha havido avanços na área, este tema ainda conta com um reduzido número de publicações científicas no Brasil (em especial seu vínculo com a saúde), sendo a maioria dos estudos desenvolvidos nessa área publicados no exterior, em especial nos Estados Unidos. Faz-se necessário assim, desenvolver conhecimento científico e publicações nacionais mais abrangentes neste campo.

Os encontros realizados no âmbito do projeto proporcionaram ainda informações técnicas e científicas a respeito do tema, possuindo um papel desmistificador quanto à informações errôneas e preconceitos existentes sobre a prática, principalmente pela escassez de conhecimento na área, como já apontado. Como formas de enfrentamento desses desafios, propomos que hajam incentivos para propiciar um aumento das pesquisas clínicas e evidências na área sobre os benefícios da meditação em termos de saúde mental e a relação com sua aplicação com estudantes no Brasil.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do conhecimento e vivências das práticas de meditação, os integrantes do projeto estão adquirindo uma maior familiaridade com os benefícios da prática, como a sensação de quietude e bem estar, podendo sentir os efeitos positivos em sua saúde física e psíquica; e em termos gerais; uma melhoria em sua qualidade de vida. Dessa maneira, o projeto atinge os objetivos propostos, que consiste na promoção de saúde e qualidade de vida para os alunos integrantes, a partir de suas singularidades.

A regularidade com que cada aluno realiza suas práticas pessoais de meditação depende de sua motivação e possibilidades, portanto, não há uma homogeneidade em termos de resultados quantitativos de horas de prática, não é esse o propósito do projeto. Mas sim, cada um, em seu ritmo e possibilidades, poder adquirir, a partir dos encontros semanais de meditação em grupo, um maior autoconhecimento e capacidade de introspecção por meio das vivências, e, aos poucos, por meio

dessa familiarização, possam adquirir também competências para o manejo e aplicação das técnicas de meditação - além de trazer benefícios para si mesmos, poderem propiciar essa experiência com outras pessoas.

Ou seja, os extensionistas têm adquirido habilidades com algumas práticas de meditação, em especial as meditações guiadas, gravadas em áudio, sendo possível utilizá-las em outros contextos e em outras atividades da universidade. Citamos como exemplo o caso de uma participante que, em roda de conversa nos relata que utilizou uma técnica de meditação em um grupo com terceirizados da universidade, em uma outra atividade de intervenção que a mesma estava inserida, tendo uma avaliação positiva daqueles que foram beneficiados, como sendo uma atividade prazerosa e gratificante para os participantes (e que não fazem parte do nosso projeto de extensão).

Com base nisso, o projeto busca ampliar essa promoção de saúde via suporte social a uma teia maior de contatos em que o mesmo está inserido, ou seja, além da comunidade acadêmica, o contexto local em que a universidade está inserida, na medida em que é possível termos a participação de convidados nas práticas de meditação presenciais, e breves rodas de conversa sobre temas emergentes a partir das práticas.

Assim, o número de beneficiários se expande, e esta rede de cuidado por meio de práticas de meditação atinge um número maior de pessoas, inserindo, inclusive, integrantes que encontram-se "além dos limites da universidade".

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, M.L.O, SIQUARA, G. M., ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde* 317- 3394, rpbs.v712 1906, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria GM N. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)*, 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria GM N. 849, de 27 de março de 2017. *Inclusão na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) as práticas de Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga*.
- GANDA, D.R.; BORUCHOVITCH, E. Promoting Self-regulated Learning of Brazilian Preservice Student Teachers: Results of an Intervention Program, in *Frontiers in Education*. February, 2018, Vol. 3, article 5.
- HIGUCHI TE, KOZASA EH, SANTOS TM, OI LL, GARCIA MC, SILVA AL. Avaliação qualitativa das práticas meditativas oferecidas no sistema público de saúde na Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste (CRSCO) em São Paulo. *Saúde Coletiva*. 2011; 8(54):230-3.

JINPA, T. *Um coração sem medo*. Rio de Janeiro: Sextante 2016.

MENEZES, C.; DELL'AGLIO, D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão da literatura. *Revista Psicologia Ciência e Profissão*, 2009, 29(2), p. 276-289.

MERHY, E. *Saúde: a cartografia do trabalho vivo*. São Paulo: Hucitec, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) *Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005*. Organización Mundial de la Salud: Ginebra - OMS, 2002.

RICARD, Matthieu; LUTZ, Antoine; DAVIDSON, Richard. En el cerebro del meditador. *Investigación y ciencia*. n 460, p. 18-25, 2015.

WALLACE, A. *A revolução da atenção: revelando o poder da mente focada*. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.