PROJETO AMAR: ACOLHIMENTO, MEDITAÇÃO, AUTOCUIDADO E RELAXAMENTO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Gláucia Maria Cavalcante Maia [1], Francisca Manuele Oliveira Silva [2], Carolina Maria de Lima Carvalho [3]

RESUMO

A meditação é descrita como treinamento da atenção plena à consciência, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional e considerada uma fonte de redução da ansiedade e do estresse. Pesquisas sugerem a influência da prática da meditação de maneira positiva na vida dos praticantes. Além da meditação, a Terapia Comunitária (TC) emerge no contexto da promoção da saúde. Estudos evidenciam sua importância como prática de apoio ao estudante universitário na valorização de sua vida e suas potencialidades. O objetivo do presente estudo é discutir ações de extensão desenvolvidas que proporcionam aos estudantes e servidores universitários a experiência da prática da meditação, bem como da TC, em diálogo com outras práticas integrativas e complementares da saúde, a fim de colaborar para uma melhor qualidade de vida. O projeto se configura no planejamento e realização de encontros regulares envolvendo a comunidade acadêmica da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) na prática semanal da meditação e mensal da TC. Os encontros semanais com um público médio de 20 a 25 pessoas, no horário de treze horas às treze horas e cinquenta minutos, em unidade acadêmica da referida IES. Evidencia-se que os encontros são de grande importância na promoção do autoconhecimento dos participantes e de sua saúde integral, colaborando com sua motivação para o estudo/trabalho e consequentes melhorias na qualidade e eficiência dos serviços prestados à sociedade.

Palavras-chave:

enfermagem. meditação. terapia comunitária. práticas complementares.

[1] UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde , Discente, e-mail: glaumaia@yahoo.com.br
[2] UNILAB, Institudo de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: manueleoliveira1995@gmail.com
[3] UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

Os estudantes universitários, quando recém-admitidos nas universidades, para desempenhar as atividades acadêmicas, são expostos a altas demandas e a horários irregulares de aulas que, consequentemente, alteram seu padrão do ciclo sono vigília (CARVALHO, 2013).

Estudos apontam que a fase universitária pode ser marcada por algumas dificuldades, dentre elas acadêmicas, interpessoais e pessoais (MENEZES, 2012). Tais mudanças no estilo e na qualidade de vida dos estudantes tendem a intensificar a ansiedade, o estresse e o cansaço mental, que podem culminar em adoecimento físico e mental, como a depressão e a hipertensão arterial.

A meditação é descrita como um treinamento da atenção plena à consciência e tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional. É uma prática antiga, que ganhou força na década de 60, seus benefícios vêm sendo amplamente estudados em diversos contextos, tornando-se evidentes no campo da saúde mental e física (SHAPIRO, SCHWARTZ, & SANTERRE, 2005; MENEZES E DELL'AGLIO 2009).

Segundo a portaria nº 849, de 27/03/2017, do Ministério da Saúde, "a meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo" (Brasil, 2017, p.4), além de trazer benefícios para o sistema cognitivo, e, auxiliar na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde (Brasil, 2017).

Durante a realização da prática de meditação ocorre o aumento da concentração, o controle da respiração e o relaxamento do corpo. A meditação estimula o bem-estar e é considerada uma fonte de redução da ansiedade, do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos (Brasil, 2017). Ocorre ainda, o aumento do fluxo sanguíneo e da atividade cerebral nos lobos frontal e occipital. (BERNARDI GALLI, 2012).

A inclusão da meditação na formação de alunos pode ser benéfica para a formação acadêmica e pessoal do estudante. Além disso, as pesquisas relatam uma adesão, com baixa taxa de perdas, e que os alunos, pais, professores e instituições se interessam e apoiam este tipo de atividade (MENEZES, 2012).

Dessa forma, é necessário que as instituições universitárias desenvolvam ações e projetos que visem à promoção e a melhoria da saúde física e mental dos estudantes, visto que se encontram inseridos em um ambiente de constante estresse.

Além da meditação, outras práticas não convencionais vêm emergindo no contexto da promoção da saúde como ferramentas eficazes. Vale enfatizar a metodologia proposta pelo psiquiatra e antropólogo cearense Dr. Adalberto Barreto, docente do curso de Medicina Social da Universidade Federal do Ceará, a Terapia Comunitária (TC).

Primeiramente desenvolvida em 1987, na comunidade do Pirambu, em Fortaleza, Ceará, a TC visa atender as necessidades de saúde da comunidade, uma vez que considera o adoecimento físico e mental decorrentes (BARRETO, 2005). Assim, a TC surge como uma tecnologia de cuidado, que traz consigo um retorno satisfatório aos que dela se beneficiam, a tornando mais um instrumento de trabalho, que pode ser utilizado pelos profissionais da saúde no cuidado a indivíduo e comunidade (FERREIRA; DIAS, 2006).

A partir da fala e da interação grupal, a TC se apresenta eficaz no alívio da ansiedade, do estresse, bem como dos conflitos comuns aos estudantes e trabalhadores no ambiente universitário para a promoção da saúde mental destes segmentos. Estudos tem demonstrado a efetividade das rodas de TC na promoção da saúde e na constituição de redes solidárias entre os estudantes (e servidores), além de evidenciarem sua importância como uma prática de apoio ao estudante universitário na valorização de sua vida e suas potencialidades (BUZELI, COSTA & RIBEIRO, 2012).

A TC é um espaço para partilha de saberes e sofrimentos que possam a vir acometer o indivíduo, ocorre de maneira circular e horizontal. Se constitui por ser um espaço de escuta, reflexão e troca de experiências, criando por meio desta estratégia uma teia de relação social entre os participantes, que estão à procura de soluções para os conflitos pessoais e familiares (LOPES; NÉRI; PARK, 2005).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é discutir ações de extensão desenvolvidas que proporcionam aos universitários e demais membros da universidade a experiência da prática da meditação e, junto a isso, a inclusão de sessões de terapia comunitária e em diálogo com outras práticas integrativas e complementares da saúde, a fim de colaborar para uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

O projeto se configura no planejamento e realização de encontros regulares envolvendo a comunidade acadêmica da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), com a finalidade de praticar a meditação, de forma grupal, mediada por colaboradores, alternando-se mensalmente com reuniões da Terapia Comunitária (TC), conforme metodologia criada pelo psiquiatra e antropólogo cearense Adalberto Barreto.

Os encontros ocorrem semanalmente, às terças-feiras, no horário de treze horas às treze horas e cinquenta minutos. O local de realização é uma sala de aula localizada na unidade acadêmica dos Palmares, no município de Acarape, Ceará. Os encontros se desenvolvem com um público médio de 20 a 25 pessoas, dentre discentes, de todos os cursos ofertados, e servidores, técnico-administrativos e docentes, da instituição de ensino superior (IES).

Nos primeiros encontros houve a apresentação do projeto aos participantes. Em seguida foi explanado o conceito de meditação, comentou-se o histórico e fatos científicos acerca das práticas meditativas. Então, instruiu-se aos participantes as técnicas de meditação. De forma semelhante, nos primeiros encontros da Terapia Comunitária (TC) foi apresentada a metodologia em seu conceito, histórico e técnica, antes do início da sessão terapêutica.

Cada encontro é dividido em três etapas: Acolhimento, Meditação e Partilha. No acolhimento são usadas técnicas de alongamento e respiração, além de contos, vídeos e áudios. A meditação gradativamente tem a duração estendida, de maneira que se iniciou com uma meditação de cinco minutos, e, ao longo dos encontros, ampliou-se o tempo a 10, 30, 40 minutos. Algumas práticas são guiadas por áudio contendo o método de meditação adotado pelo Padre Domingos Cunha, do Instituto Eneagrama Shalom, Fortaleza, Ceará. Outras modalidades de meditação são introduzidas em alguns encontros, a citar: meditação da consciência plena, dos chakras, dinâmica, transcendental, dentre outras. A partilha é o momento de troca e integração, em que as pessoas podem expor suas impressões sobre o encontro, sobre a meditação ou sobre si.

Em alguns encontros tem sido possível aliar à meditação outras práticas integrativas e complementares, como: água solarizada, do-in, fitoterapia, yoga, aromaterapia, cromoterapia, reiki, massoterapia, arteterapia e dança circular.

As sessões mensais de TC são dirigidas por uma terapeuta, que é uma enfermeira mestranda da IES e um co-terapeuta, graduando colaborador do grupo. Cada sessão se organiza em seis etapas: Acolhimento; Escolha do Tema; Contextualização; Problematização; Rituais de agregação e conotação positiva; Avaliação. (Barreto, 2008)

O acolhimento, dirigido pelo co-terapeuta, trata-se da recepção e acomodação dos participantes, iniciada com uma música interativa para “quebrar o gelo”, em seguida, falas de boas-vindas e celebração pelos aniversariantes e pelas conquistas recentes, e segue com algumas informações importantes ao sucesso da terapia.

A escolha do tema inicia com um estímulo à fala dos participantes e a partilha de suas preocupações cotidianas, evitando expor segredos. Depois que todos os que se sintam à vontade se expressam, o grupo vota no tema a ser escolhido para a discussão do dia.

A contextualização é o aprofundamento do tema, onde quem sugeriu cede mais informações para que o grupo possa compreender melhor o problema dentro do contexto.

Na etapa da problematização, a pessoa que expôs o problema silencia e os demais refletem e se expressam sobre o problema com base em um mote lançado pelo terapeuta, enquanto alguém da equipe anota as falas que julga importantes para o fechamento da problematização.

O encerramento se caracteriza pela conotação positiva e pelos rituais de agregação, relacionados ao caso trabalhado. Todos em pé, formam um círculo (teia), apoiados de ombro a ombro e se balançando suavemente para um lado e para o outro, canta-se uma música, e o terapeuta sempre atento para valorizar a pessoa, o que foi de positivo que emergiu na terapia do dia, o sentimento de pertencimento a uma comunidade, o benefício de estar junto, de compartilhar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Evidencia-se que os participantes do grupo têm buscado optar por hábitos saudáveis a partir das vivencias, culminando com o impacto positivo na saúde dos sujeitos. A partir dos relatos, percebe-se que os resultados alcançados na promoção da saúde incluem melhora no rendimento acadêmico e na qualidade de vida.

A partir de atitudes e práticas voltadas para melhorias na qualidade de vida durante as vivencias em grupo, os participantes demonstram mudanças positivas na saúde, resultadas das práticas integrativas e complementares e do autoconhecimento, os participantes têm se afirmado como autores da própria trajetória.

Após um ano de experiência do projeto, com a realização da meditação, da terapia comunitária, em diálogo com outras práticas integrativas e complementares, os resultados incidem na promoção do bem-estar físico e mental dos participantes. Houve, inclusive relatos de melhora da qualidade do sono.

A despeito da interrupção das atividades durante os períodos de recesso estudantil, o grupo obteve um aumento no número de participantes, evidenciando uma demanda crescente no ambiente universitário. Os servidores e professores ainda apresentam baixa adesão, acredita-se ser relacionada à excessiva carga horária das atividades laborais.

Os iniciantes referem incômodos maiores e mais frequentes com relação à manutenção da postura e da concentração. Contudo, após alguns meses os participantes assíduos do grupo demonstraram ter adquirido conhecimentos e técnicas adequadas à prática meditativa independente de crenças religiosas, eficazes no alívio de tensão e ansiedade, inclusive buscam pesquisar sobre a temática contribuindo para a multiplicação de saberes e técnicas.

A TC obteve boa aceitação e atualmente mantém adesão semelhante à meditação. Algumas pessoas se apresentam dificuldades em expressar-se sobre seus problemas e dificuldades com estranhos. A cada sessão de TC, os vínculos são fortalecidos e a consciência do ambiente universitário como espaço comunitário, em que os desafios enfrentados pelos acadêmicos são compartilhados permite, então, uma troca de experiências/soluções entre os participantes.

Em uma pesquisa qualitativa exploratória e descritiva realizada na Universidade Federal de Campina Grande, em 2015, em um campus na região rural, com realidade semelhante, os temas predominantes foram os relacionados à família, a saudade de casa e de amigos, problemas de saúde, problemas de relacionamento, a ansiedade e a angústia relacionada com a carreira profissional e sobrecarga de atividades acadêmicas, como observado com os estudantes da UNILAB.

O bem-estar proporcionado pela participação em atividades grupais contribui para que o sujeito vivencie a troca de experiências e propicia melhor relacionamento do sujeito consigo mesmo, com o meio ambiente e em sociedade.

Ainda se destaca o fato de que a ampliação do bem-estar de acadêmicos e servidores influencia beneficamente a qualidade dos serviços prestados pelos futuros e atuais profissionais praticantes frequentes da meditação, terapia comunitária, e demais integrativas e complementares.

CONCLUSÕES

O Projeto AMAR vem abrir um espaço na universidade para a prática da meditação e a discussão e busca por soluções de problemas comuns no contexto acadêmico, através da TC para a promoção da saúde de estudantes e servidores.

Os participantes tem desenvolvido o hábito da meditação, com a ampliação do estado de consciência, atenção e concentração, melhorando seu rendimento acadêmico/laboral gradativamente.

Considera-se que as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) da saúde, aqui representadas pela meditação e pela Terapia Comunitária e associadas às demais foram introduzidas com sucesso no ambiente universitário.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos, primeiramente, a Deus e aos nossos familiares.
À Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira.
À Pro-reitoria de Extensão, Arte e Cultura.
Ao Instituto de Ciências da Saúde e ao curso de Enfermagem.
Ao Grupo AMAR e cada um de seus cloaboradores.
Ao Instituto Eneagrama Shalom.
A todos e todas que colaboraram de alguma forma para a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia prático do programa Saúde da Família. Brasília. 2001.
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.
Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 92 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde)
BARRETO, A. Terapia Comunitária passo a passo. Fortaleza: Gráfica LCR; 2008.
BUZELI, Cintia Poleto; DA COSTA, Aldenan Lima Ribeiro Correa; RIBEIRO, Rosa Lúcia Rocha. Promoção da saúde de estudantes universitários: contribuições da terapia comunitária. Revista Eletrônica Gestão & Saúde, v. 3, n. 1, p. 332-342, 2012.
FERREIRA, F. M. O.; DIAS, M. D. Terapia Comunitária: uma ação básica de saúde mental. João Pessoa: Projeto de Extensão (PROBEX)/UFPB; 2006.
GALLI, K. S. B.; SCARATTI, M.; DIEHL, D. A.; LUNKES, J. T.; Débora ROJAHN, D.; SCHOENINGER, D. Saúde e equlíbrio através das terapias integrativas: Relato de experiência. Santa Catarina. Revista de Enfermagem | FW | v. 8 | n. 8 | p. 245-255 | 2012.
MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, B. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. São Paulo. Revista semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, vol. 16. n. 2. 2012.
MOURÃO, L. F.; OLIVEIRA. L. B.; MARQUES, A. D. B.; BRANCO, J. G. O. QUIMARÃES, M. S. O.; NERY, I. S. Terapia comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. SANARE, Sobral - V.15 n.02, p.129-135, Jun./Dez. – 2016.
NUNES, P. C.; SARAIVA, A. M.; MOURA, S. G.; SILVA, P. M. C.; CORREIO, M. O. F. F.; CORREIO, S. T. T. B. “Coração de estudante”: a terapia comunitária integrativa no contexto universitário. R de Pesq: cuidado é fundamental Online -Bra-. 2015 jul-sep, 7(3). En: Consultado em 22 mar. 2018.
PAPA, M. A. B.; DALLEGRAVE, D.; PEREIRA, A. G. Práticas integrativas e complementares em centros de atenção psicossocial como ampliação do cuidado em saúde. Saúde em Redes. 2 (4): 409 417. 2016.
SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E.; & SANTERRE, C. Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade. 2005.