



GRUPO ON-LINE DE MEDITAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A AÇÃO DO PROJETO PICs-RAS DURANTE O CALENDÁRIO ACADÊMICO 2020.1

**JOSIANE KÖNZGEN SCHNEID¹; LARISSA BIERHALS²; RENATA VIEIRA AVILA³;
LARISSA SELL PETER⁴; TEILA CEOLIN⁵ SIDNEIA TESSMER CASARIN⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – josianekonzgenschneid@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - larissabierhals29@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – rerreavila@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - larissa.s.peter@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - teila.ceolin@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – stcasarin@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A meditação é uma das 29 práticas integrativas e complementares (PICs) em saúde reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sendo introduzida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Realizar a prática de meditação frequentemente permite ao indivíduo ter a percepção dos próprios padrões de comportamento e a maneira em que administra e mantém os pensamentos (BRASIL, 2017).

Por conta da pandemia, decorrente do novo coronavírus, causador da COVID-19, a população tem apresentado a necessidade de enfrentar situações incomuns e desafiadoras, logo, elevando os índices de estresse, ansiedade e depressão (POPP *et al.*, 2020). Sendo assim, a meditação, conhecida por promover benefícios para o bem-estar geral, se torna uma prática aliada no enfrentamento da pandemia, uma vez que estimula a concentração, promove a tranquilidade e o foco no presente (POPP *et al.*, 2020).

A busca pela população por uma melhor qualidade de vida no isolamento social e para o bem-estar emocional cresceu durante a pandemia, o que levou muitas pessoas recorrerem ao uso das PICs. Neste sentido, o projeto de extensão Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) buscou agregar a prática meditativa na pandemia com vistas à promoção da saúde mental da comunidade acadêmica e também da comunidade em geral.

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de um grupo *on-line* de meditação durante o calendário acadêmico do segundo semestre de 2020 da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre a formação e desenvolvimento de um grupo *on-line* de meditação no calendário acadêmico do segundo semestre de 2020 da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

O grupo é uma ação denominada de “Prática de meditação para o enfrentamento da pandemia (MeditAção)” e faz parte do Projeto de Extensão “Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção à Saúde”. Foi criado em 22 de Outubro de 2020 e foi organizado por uma docente e três discentes.



A ação consistia no envio diário de meditações guiadas de até 15 minutos para os participantes de um grupo criado especificamente para este fim no aplicativo *Whatsapp*. O público alvo era a comunidade acadêmica e em geral.

Para o início das atividades, foi divulgado um *card* (Figura 1) nas redes sociais dos projetos de extensão: Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção à Saúde; Laboratório de formação e atendimento de Reiki e nas redes sociais do Diretório Acadêmico Anna Nery (DAAN) da Faculdade de Enfermagem da UFPel.

Esse *card* continha as informações sobre a forma de funcionamento e de envio das meditações, assim como um *link* para inscrição dos interessados. Esse *link* levava a um formulário de inscrição via *Google Forms*. Neste formulário haviam questões sobre o perfil do participante e a solicitação do número de *Whatsapp* para inclusão no grupo.

Figura 1 – Parte do Card de Divulgação do Grupo On-line de Meditação



Fonte: redes sociais do Projeto de Extensão “Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde”, 2020.

A docente e as discentes organizadoras da ação ficaram responsáveis por selecionar no *Youtube* meditações guiadas de até 15 minutos. Essas meditações foram postadas diariamente até o final do calendário acadêmico de 2020. Destaca-se que no grupo somente as organizadoras (administradoras) poderiam fazer as postagens.

Ao final do calendário acadêmico foi enviado aos participantes um outro formulário no *Google Forms* solicitando que fosse feita uma avaliação da ação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram 93 inscrições no total, sendo que 54 inscritos (58%) tinham algum vínculo com a UFPel, destes, seis (11%) eram servidores da UFPel e 48 (89%) discentes de algum curso da Universidade. Os outros 39 inscritos (42%) corresponderam ao público da comunidade externa à UFPel. No que diz respeito às experiências anteriores com meditação, 60 (64,5%) manifestaram já terem feito algum tipo de prática meditativa em algum momento da vida e 33 (35,5%) que nunca tinham praticado.



Dentre as pessoas vinculadas à Universidade, os discentes representaram a maior parte dos inscritos para a ação de meditação. A sobrecarga de tarefas acadêmicas e o fato das aulas serem *on-line*, pode ter gerado a necessidade dos estudantes da Universidade buscarem por práticas meditativas durante o semestre letivo. Uma vez que a rotina universitária pode gerar ansiedade e estresse (LANCUNA *et al.*, 2021), justificando a busca por atividades que proporcionem relaxamento e controle da ansiedade, como a meditação.

Com relação ao sexo biológico, que era uma pergunta com resposta não obrigatória, 45 (48,4%) inscritos informaram serem mulheres, 13 (14%) que eram homens, um (1,1%) marcou que preferia não responder e 34 (36,5%) não responderam. Levando em consideração as pessoas que responderam a questão, infere-se que a procura pelo grupo é maior entre as mulheres do que entre os homens.

A procura por serviços de saúde e por práticas de autocuidado é menor entre os homens. Seja pela falta de tempo ou por considerarem a busca por ajuda de profissionais de saúde e de práticas para o cuidado de si algo do universo feminino. Além disso, os homens assumem comportamentos de risco como abuso de bebidas alcoólicas e psicoativas, sedentarismo e má alimentação (SILVA *et al.*, 2021). Sendo que o estresse, a ansiedade e a depressão estão relacionados a um maior uso de álcool e drogas, à não realização de atividade física e alimentação inadequada (GAVIN *et al.*, 2015).

O formulário de avaliação do grupo contou com respostas de 11 participantes, sendo que seis inscritos (54,5%) eram alunos da UFPel, dois (18,2%) eram docente/servidor da UFPel, dois (18,2%) eram ex-alunos da UFPel e um (9,1%) não tinha vínculo com a UFPel. Sobre o sexo biológico nove (90%) eram mulheres e um (10%) era homem. Quatro pessoas (36,4%) com faixa etária entre 20 a 29 anos, duas (18,2%) pessoas com idades entre 30 e 39 anos, duas (18,2%) pessoas com faixa etária entre 40 e 49 anos, duas (18,2%) pessoas entre 20 anos a 59 anos e uma pessoa (1,09%) com menos de 20 anos.

Em relação ao uso de outras PICs 10 pessoas responderam que faziam Reiki, utilizavam Plantas Medicinais, Cone Chinês, Auriculoterapia, Aromaterapia, Shantala, Fitoterapia, Yoga e Ozonioterapia no seu dia-a-dia e uma informou não utilizar outras PICs.

Sobre a prática de meditação anterior à ação do projeto, seis (54,5%) pessoas responderam que já realizaram, e cinco (45,5%) responderam que não. A próxima pergunta foi sobre se estavam conseguindo fazer as práticas meditativas sugeridas pelo projeto, sendo que sete (63,6%) pessoas responderam que sim. Dentre as que não estavam conseguindo acompanhar, foi perguntado qual foi a maior dificuldade, as respostas foram: “faltou organização na minha rotina diária”; “tempo, tinha dias que estava muito ocupada”; “falta de rotina, desorganização e motivos pessoais”; “falta de concentração”; “falta de tempo”.

A meditação tem como um dos seus propósitos a ajuda na concentração, sendo essa uma das maiores dificuldades dos participantes, mesmo nas meditações. A meditação consiste em um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção e da mente de tal modo que seja capaz de produzir maior integração entre mente, corpo, o mundo externo e de produzir efeitos psicosomáticos (MEDEIROS, 2017). A meditação é uma prática que contribui para a diminuição da frequência cardíaca e respiratória, auxiliando no manejo de crises de ansiedade, por exemplo (KOENIG, 2012).



A última pergunta pedia para os participantes darem uma nota de 5 a 10, de como foi a avaliação geral da ação, seis (54,5%) deram nota dez, quatro deram nota nove (36,4%), e uma pessoa nota oito. Desta forma, compreendeu-se que o grupo on-line foi uma ferramenta positiva e importante para as pessoas que participaram, mesmo que não tenham conseguido acompanhar durante todo o tempo.

4. CONCLUSÕES

A primeira edição da Meditação demonstrou ter sido importante, principalmente para a comunidade acadêmica da UFPel, além de ter conseguido alcançar um número satisfatório também na comunidade em geral. A partir da avaliação, foi possível concluir que os participantes estão interessados em incluir as práticas meditativas às suas rotinas diárias.

Diante dos resultados obtidos em 2020 com o grupo on-line de meditação, a ação foi renovada em 2021 e o grupo continua ativo recebendo frequentemente novos membros. Sendo assim, há pretensão de continuar ofertando outras edições da ação, inclusive pós pandemia.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **PORTARIA Nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017.**

GAVIN, R. S.; REISDORFER, E.; GHERARDI-DONATO, E. C. S.; REIS, L. N.; ZANETTI, A. C. G. Associação entre depressão, estresse, ansiedade e uso de álcool entre servidores públicos. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, v. 11, n. 1, p. 2-9, 2015.

KOENIG, H. G. **Medicina, Religião e Saúde:** O encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre: L&PM, 2012.

LANCUNA, A. C.; PRINCE, K. A.; D'ANGELIS, C. E. M.; MAGALHÃES, N. P.; SANTOS, A. L.; ESPÍRITO SANTO, L. R.; OLIVEIRA, C. C. Religiosidade e Espiritualidade no Enfrentamento da Ansiedade, Estresse e Depressão. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n.2, p. 5441-5453, 2021.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2 , p. 19, 2017.

SILVA, J. A. T.; LIMA, M. J.; ELIAS, B.K.; SILVA, N. M. M. G. Percepções sobre o autocuidado masculino: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.2, p. 20766-20777, 2021.

POPP, A. C.; BONISSONI, J. G. C.; REAIS, M. A. F. Pesquisa sobre meditação em tempos de pandemia. In: **JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA – JINC**, 14., Santa Catarina, 2020. p. 94.