



SAHAJA YOGA: capacitação de profissionais de saúde no SUS, Ituiutaba/MG

SAHAJA YOGA: training of health professionals in SUS, Ituiutaba / MG

Andreza Cristina Stuchi

Graduada em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
andrezacstuchi@gmail.com

Victor Antonio Ferreira Freire

Graduado em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
Mestrando em Ciências da Saúde, Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste Dona Lindu
vffreire@hotmail.com

Luciana Karen Calábria

Graduada em Ciências Biológicas, mestre e doutora em Genética e Bioquímica
Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
lcalabria@ufu.br

RESUMO

A meditação assume papel protagonista dentre as 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) implementadas no Brasil pelo Sistema Único de Saúde, sendo indicada para o tratamento de distúrbios físicos, psiquiátricos e psicológicos. Diante disso, este relato trata de um projeto de extensão realizado com profissionais do sistema público de saúde de Ituiutaba-MG, o qual teve como objetivo a instrumentalização desses profissionais na técnica de *Sahaja Yoga* para a implementação da meditação no local de trabalho e na comunidade. Para tanto, um curso foi elaborado e aplicado durante um ano, tratando das abordagens teóricas e práticas no campo da meditação por meio de material expositivo e sessões de meditação. A ação buscou difundir a técnica da *Sahaja Yoga*, capacitando os profissionais de saúde para sua atuação, promovendo assim mais qualidade de vida e bem-estar a todos os envolvidos direto e indiretamente.

Palavras-chave: Meditação. Práticas Integrativas e Complementares. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Among 29 Integrative and Complementary Practices implemented in Brazil by the Unified Health System, meditation has a leading role and is indicated for the treatment of physical, psychiatric and psychological disorders. This report describes an extension project carried out with professionals from the public health system in Ituiutaba-MG that aimed instrumentalize them in the Sahaja Yoga technique for the implementation of meditation in the workplace and community. For this, a course was elaborated and applied for a year, dealing with theoretical and practical approaches in the field of meditation using expository material and meditation sessions. The action disseminated the Sahaja Yoga technique and enabled health professionals to perform their work, thus promoting more quality of life and well-being to all those directly and indirectly involved.

Keywords: Meditation. Integrative and Complementary Practices. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Agitação, sentimentos autodestrutivos e insegurança são alguns dos muitos impasses vivenciados no mundo. A hiperatividade, a ansiedade e a depressão crescem constantemente, favorecendo o aparecimento de vários distúrbios psicossomáticos que afetam diversos grupos e faixas etárias (ROCHA et al., 2010; VIANA & ANDRADE, 2012; LUCCHESI et al., 2014; LOPES et al., 2016). Com isso, para além da medicina tradicional, novas medidas terapêuticas têm sido procuradas para promoção da saúde física e mental. Recentemente, o Sistema Único de Saúde (SUS) incluiu 29 Práticas Integrativas e Complementares na Saúde (PICS), como o yoga, a meditação, a acupuntura, a aromaterapia, a terapia de florais, a homeopatia e fitoterápicos, dentre outras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A meditação possibilita reduzir os níveis de estresse e ansiedade e eleva a capacidade de adaptação às situações estressantes, além de auxiliar na concentração e atenção, levando assim o indivíduo a um profundo estado de paz interior, possibilitando a este alcançar o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito (ver MENEZES & DELL'AGLIO, 2009). Além disso, a meditação pode ser utilizada no tratamento de uma série de distúrbios físicos, psiquiátricos e psicológicos (CHIESA & MALINOWSKI, 2011; HENDRIKS, 2018), contribuindo para o tratamento das doenças não transmissíveis, problemas de humor e autoestima, melhorando a qualidade de vida em geral (CASTRO et al., 2009; MENEZES & DELL'AGLIO, 2009; CARDOSO, 2011; CHUNG et al., 2012).

Na busca por tratamentos não convencionais para os problemas supramencionados, a meditação ganha destaque uma vez que trata de uma prática auxiliar de relaxamento que, juntamente com outras PICS, é regulamentada pelo Ministério da Saúde para uso no SUS por meio das Portarias nº 971/2006 e 849/2017 (BRASIL, 2006; 2017).

A meditação evoca uma resposta de relaxamento que é exatamente contrária à resposta desencadeada pelo estresse. Dessa forma, auxilia o indivíduo, protegendo-o e reequilibrando-o tanto no aspecto físico quanto mental (BENSON, 1995). A meditação, além dos benefícios para a saúde em geral e prevenção de doenças decorrentes do estresse, pode treinar a capacidade de focar a atenção e diminuir as distrações, trazendo, ao mesmo tempo, foco e relaxamento (ACARYA, 1995). Desse modo, alguns estudos têm apresentado a meditação com grande fim terapêutico e preventivo, não sendo uma prática indicada apenas para a satisfação mística de seus adeptos mais espiritualizados (CASTRO et al., 2009; MENEZES & DELL'AGLIO, 2009; DENARDO, 2013).

Vale ressaltar que a meditação é uma prática sem restrições de idade, de gênero, de crença ou de etnia. Tendo isso em vista, o público-alvo desse projeto foram profissionais de saúde que assistem a população idosa; uma vez que a velhice é um período da vida com uma alta prevalência de doenças crônicas, limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, declínio sensorial, acidentes e isolamento social (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005; FREIRE

& CALÁBRIA, 2019; SILVA; DE REZENDE & CALÁBRIA, 2019).

O método de meditação que foi aplicado nesta atividade é denominado Sahaja Yoga. Trata-se de uma técnica de fácil aprendizagem que permite ao participante experimentar o estado de 'consciência sem pensamentos', mantendo a mente totalmente alerta e no presente, o qual é decorrente do despertar de uma energia sutil interior, denominada Kundalini, em sânscrito (SAHAJA YOGA, 2018). A Sahaja Yoga foi desenvolvida em 1970 pela Mestra Espiritual Shri Mataji Nirmala Devi, a primeira na história a promover a 'Realização do Si' em massa. Foi observado que a presença física de Shri Mataji, por si só, é o catalisador necessário para o despertar da Kundalini em massa. A 'Realização do Si' permite ao participante ir além dos pensamentos turbulentos do dia a dia, trazendo, assim, uma tranquilidade interior, a qual quanto maior o tempo desse silêncio interno, maior serão os benefícios obtidos (SAHAJA YOGA, 2018).

Segundo os estudos realizados por Mishra; Barlas; Barone (1993), Morgan (1999) e Hernández et al. (2016), a meditação Sahaja Yoga reduz o estresse e promove alterações das respostas neurais responsáveis pela atenção, autocontrole, compaixão, percepção interoceptiva, descanso e relaxamento, levando à diminuição nas taxas cardíaca e respiratória quando comparada com outra prática meditativa, além de ter um efeito terapêutico benéfico sobre os sintomas de depressão e ansiedade.

Isto posto, este relato de experiência aborda as práticas e estratégias utilizadas pelo Projeto de Extensão "SAHAJA YOGA: meditação como prática integrativa e complementar no SUS, Ituiutaba/MG", bem como aponta os resultados obtidos, ressaltando as perspectivas e contribuições para o público envolvido no projeto. Este proporcionou a instrumentalização e divulgação da prática meditativa Sahaja Yoga entre os profissionais de saúde das Unidades Básicas de Saúde da Família de Ituiutaba/MG.

A meta deste projeto foi a implementação da meditação no sistema público de saúde do município com o intuito de promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida da população idosa que recebesse a intervenção. A difusão da meditação de forma gratuita e a capacitação de profissionais da saúde atendem as recomendação das PICS no SUS, uma vez que torna apto o profissional para implementá-la.

DESENVOLVIMENTO

O Projeto de Extensão "SAHAJA YOGA: meditação como prática integrativa e complementar no SUS, Ituiutaba/MG" foi cadastrado no Sistema de Informação de Extensão da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) sob o número SIEX 17742, sendo desenvolvido no período de agosto de 2018 a agosto de 2019 por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde do município de Ituiutaba/MG, a qual permitiu que cinco profissionais de saúde da rede pública participassem do curso de formação em meditação oferecido na ação.

O curso foi realizado no Campus Pontal da Universidade Federal de Uberlândia e dividido em cinco módulos. Como método, utilizou-se apresentação slides e datashow, rodas de conversa e práticas aplicadas de meditação Sahaja Yoga para o seu cumprimento (Figura 1A). O conteúdo dos módulos foram organizados da seguinte maneira: Módulo 1 – conteúdos teórico introdutórios sobre os chacras, canais e Kundalini; Módulo 2 – apresentação de artigos científicos sobre os benefícios da técnica e visita de um grupo praticante de meditação para a exposição das suas experiências com a meditação Sahaja Yoga, com relatos e vídeos sobre as suas vivências; Módulo 3 – musicalização, mantras e divindades; Módulo 4 – atividades práticas para integração do conteúdo teórico; e Módulo 5 – atividade monitorada para cumprimento da sessão de meditação e avaliação do curso. A cada módulo teórico também foram realizadas práticas de meditação guiada e, ao final, um espaço foi aberto para resposta às dúvidas e debate. Uma apostila foi elaborada com os conceitos teóricos e com a sequência dos módulos para direcionamento dos profissionais de saúde durante a ação.



Figura 1- Imagens da ação extensionista. (A) Apresentação de um dos módulos do curso; (B) Modelo do cartaz de divulgação da aplicação da meditação pelos profissionais de saúde; (C) Apresentação dos conceitos básicos da meditação Sahaja Yoga pelo profissional de saúde; (D) Oficina de meditação ministrada pelo profissional de saúde, como atividade avaliativa. Fonte: arquivo pessoal.

Para além dos módulos presenciais, houve a criação de um canal de comunicação online no qual os profissionais de saúde tiveram a oportunidade de treinar a meditação.

Ao final do curso, os profissionais de saúde receberam um certificado de participação constando a carga horária total de 50 (cinquenta) horas, sendo 30 (trinta) horas teóricas e 20 (vinte) horas práticas.

Os profissionais de saúde envolvidos na ação foram avaliados por meio da aplicação da meditação para a comunidade externa (Figuras 1B e 1C). Para isso, a sessão de meditação foi divulgada nas Unidades de Saúde e na Universidade Federal de Uberlândia. A inscrição para a sessão foi realizada por e-mail ou telefone (Figura 1D).

A principal limitação da ação foi o dia estabelecido para a realização dos módulos. Uma vez que os encontros aconteciam aos sábados de manhã, alguns profissionais de saúde assistiam a comunidade neste mesmo dia e horário, dificultando a sua permanência no curso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão "SAHAJA YOGA: meditação como prática integrativa e complementar no SUS, Ituiutaba/MG" possibilitou um canal direto de comunicação entre a Universidade e os órgãos públicos, principalmente as Unidades de Saúde do município de Ituiutaba/MG, auxiliando os profissionais de saúde a implantarem a meditação de forma gratuita para a população geral, em especial para a comunidade idosa.

A extensão universitária exerce papel fundamental na formação dos estudantes por possibilitar a vivência de experiências novas fora do campo escolar formal, com a aquisição de conhecimentos em que não se encontram na literatura, mas na práxis da profissão. Além disso, a extensão universitária reforça e permite a integração do tripé ensino-pesquisa-extensão, bem como a troca de experiências com a comunidade promovendo enriquecimento informacional e cultural, garantindo o bem-estar social.

A existência do canal de comunicação online possibilitou não só as práticas diárias de meditação durante a ação, mas também após o seu término. Os integrantes são mantidos no grupo, de forma que possam acompanhar as meditações diárias e novos materiais são compartilhados, bem como a manutenção de contato para debaterem dúvidas, compartilharem conhecimento e realizarem qualquer consideração a respeito do tema.

Por fim, considera-se que o conhecimento da meditação Sahaja Yoga empodera a comunidade no seu autocuidado, auxiliando na prevenção de vários desequilíbrios físicos e emocionais.

Data de submissão: 21/02/2020

Data de aceite: 10/06/2020

REFERÊNCIAS

ÁCÁRYÁ, A. A. Yoga para a saúde. Publicações Ananda Marga, 1995.

BENSON, H. A resposta do relaxamento. Rio de Janeiro: Record, 1995. 184p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prto849_28_03_2017.html>. Acesso em: 18 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, 03 de maio de 2006. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prto971_03_05_2006.html>. Acesso em: 18 fev. 2020.

CARDOSO, R. Medicina e meditação: um médico ensina a meditar. 3ª ed. São Paulo: MG Editores, 2011. 152p.

CASTRO, J. C. et al. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. Rev Bras Geriatr Gerontol, v. 12, n. 2, p. 255-265, 2009.

CHIESA, A.; MALINOWISKI, P. Mindfulness-based approaches: Are they all the same? J Clin Psychol, v. 67, n. 4, p. 404-424, 2011.

CHUNG, S. S. et al. Effect of Sahaja Yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control. J Altern Complement Med, v.18, n. 6, p. 589-596, 2012.

DENARDO, T. A. G. B. Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro - SP. 2013. 81 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Ciências Biológicas) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118865/000777255.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 dez. 2019.

FREIRE, V.A.F.; CALÁBRIA, L.K. Perfis socioeconômico, demográfico, de saúde e alimentar de idosos de Ituiutaba/MG. POBS, v. 9, n. 30, p. 24-37, 2019.

HENDRIKS, T. The effects of Sahaja Yoga meditation on mental health: a systematic review. J Altern Complement Med, v.15, n.3, 2018.

HERNÁNDEZ, S. E. Increased Grey Matter Associated with LongTerm Sahaja Yoga Meditation: A Voxel-Based Morphometry Study. PLoS ONE, v. 11, n. 3, e0150757, 2016.

LOPES, C. S. et al. ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. *Rev Saude Publica*, v. 50, supl. 1, p. 1-14s, 2016.

LUCCHESI, R. et al. Prevalência de transtorno mental comum na atenção primária. *Acta Paul Enferm*, v. 27, n. 3, p. 200-207, 2014.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os Efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicol Ciênc Prof*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 19 fev. 2020.

MISHRA, R.; BARLAS, C.; BARONE, D. Plasma beta-endorphin levels in humans: effect os Sahaja Yoga, 1993. Trabalho apresentado em "Medical Aspects of Sahaja Yoga", New Delhi India, 1993. Não publicado.

MORGAN, A. Sahaja Yoga: An ancient path to modern mental health? 1999. 126 f. Tese (Doutorado – Psicologia Clínica) – Universidade de Plymouth, Faculdade de Ciências Humanas, 1999. Disponível em: <<https://pearl.plymouth.ac.uk/bitstream/handle/10026.1/1969/ADAM%20MORGAN.PDF?sequence=1&isAllowed=y>>. Acessado em: 20 fev. 2020.

ROCHA, S. V. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. *Rev Bras Epidemiol*, v. 13, n. 4, p. 630-640, 2010.

SAHAJA YOGA. Shri Mataji Nirmala Devi. 2018. Disponível em: <<http://www.sahajayoga.org.br>>. Acesso em: 25 abril 2019.

SILVA, E. O.; REZENDE, A. A. A.; Calábria, L. K. Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde. *Rev Bras Prom Saúde*, v. 32, 2019.

VIANA, M. C.; ANDRADE, L. H. Lifetime prevalence, age and gender distribution and age-ofonset of psychiatric disorders in the São Paulo Metropolitan Area, Brazil: Results from the São Paulo megacity mental health survey. *Rev Bras Psiquiatr*, v. 34, n. 3, p. 249-260, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2019.