



SAHAJA YOGA: formación de profesionales de la salud en el SUS, Ituiutaba/MG

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

Andreza Cristina Stuchi

Graduada en Ciencias Biológicas, Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
andrezacstuchi@gmail.com

Victor Antonio Ferreira Freire

Graduado em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
Estudiante de maestría en Ciencias de la Salud, Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste
Dona Lindu vffreire@hotmail.com

Luciana Karen Calábria

Graduada em Ciências Biológicas, master y doctora en Genética y Bioquímica
Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal
lcalabria@ufu.br

RESUMEN

La meditación desempeña un papel principal entre las 29 Prácticas Integrativa y Complementaria de Salud (PICS) implementadas en Brasil por el Sistema Único de Salud, que están indicadas para el tratamiento de trastornos físicos, psiquiátricos y psicológicos. Ante esto, este informe trata de un proyecto de extensión realizado con profesionales del sistema de salud pública de Ituiutaba-MG, cuyo objetivo fue instrumentalizar a estos profesionales en la técnica de Sahaja Yoga para la implementación de la meditación en el lugar de trabajo y en la comunidad. Con este fin, se diseñó y aplicó un curso durante un año, tratando de enfoques teóricos y prácticos en el campo de la meditación a través de material expositivo y sesiones de meditación. La acción buscó difundir la técnica de Sahaja Yoga, capacitando a profesionales de la salud para su desempeño, promoviendo así una mayor calidad de vida y bienestar para todos los involucrados directa e indirectamente.

Palabras-clave: Meditación. Prácticas Integradoras y Complementarias. Calidad 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.

INTRODUCCIÓN

La agitación, los sentimientos autodestructivos y la inseguridad son algunos de los muchos impases experimentados en el mundo. La hiperactividad, la ansiedad y la depresión están en constante crecimiento, favoreciendo la aparición de diversos trastornos psicosomáticos que afectan a diferentes grupos y edades. (ROCHA et al., 2010; VIANA & ANDRADE, 2012; LUCCHESI et al., 2014; LOPES et al., 2016). Por lo tanto, además de la medicina tradicional, se han buscado nuevas medidas terapéuticas para promover la salud física y mental. Recientemente, el Sistema Único de Salud (SUS) incluyó 29 Prácticas de Salud Integradoras y Complementarias (PICS), como yoga, meditación, acupuntura, aromaterapia, terapia de flores, homeopatía y medicamentos a base de hierbas, entre otros. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

La meditación permite reducir los niveles de estrés y ansiedad y aumenta la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes, además de ayudar en la concentración y la atención, llevando al individuo a un profundo estado de paz interior, lo que le permite lograr el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu (ver MENEZES & DELL'AGLIO, 2009). Además, la meditación puede ser utilizada en el tratamiento de una variedad de trastornos físicos, psiquiátricos y psicológicos (CHIESA & MALINOWSKI, 2011; HENDRIKS, 2018), contribuyendo al tratamiento de enfermedades no transmisibles, problemas de humor y autoestima, mejorando la calidad de vida en general (CASTRO et al., 2009; MENEZES & DELL'AGLIO, 2009; CARDOSO, 2011; CHUNG et al., 2012).

En la búsqueda de tratamientos no convencionales para los problemas antes mencionados, la meditación gana protagonismo ya que se trata de una práctica de relajación auxiliar que, junto con otros PICS, está regulada por el Ministerio de Salud para su uso en el SUS a través de las Ordenanzas nº 971/2006 y 849/2017 (BRASIL, 2006; 2017).

La meditación evoca una respuesta de relajación que es exactamente lo contrario de la respuesta provocada por el estrés. De esta manera, ayuda al individuo, protegiéndolo y reequilibrándolo tanto en el aspecto físico como mental (BENSON, 1995). La meditación, además de los beneficios para la salud en general y la prevención de enfermedades causadas por el estrés, puede entrenar la capacidad de enfocar la atención y reducir las distracciones, al tiempo que contribuye con la concentración y relajación (ACARYA, 1995). Por lo tanto, algunos estudios han presentado la meditación con un gran propósito terapéutico y preventivo, que no es una práctica indicada solo para la satisfacción mística de sus seguidores más espirituales (CASTRO et al., 2009; MENEZES & DELL'AGLIO, 2009; DENARDO, 2013).

Vale la pena mencionar que la meditación es una práctica sin restricciones de edad, género, creencia o etnia. Con esto en mente, el público objetivo de este proyecto fueron los profesionales de la salud que ayudan a la población de edad avanzada; Dado que la vejez es un período de vida con una alta prevalencia de enfermedades crónicas, limitaciones físicas, pérdidas cognitivas, sin-

tomas depresivos, deterioro sensorial, accidentes y aislamiento social (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005; FREIRE & CALÁBRIA, 2019; SILVA; DE REZENDE & CALÁBRIA, 2019).

El método de meditación que se ha aplicado en esta actividad se llama Sahaja Yoga. Es una técnica fácil de aprender que permite al participante experimentar el estado de 'conciencia sin pensamientos', manteniendo la mente totalmente alerta y en el presente, lo que se debe al despertar de una sutil energía interna, llamada Kundalini, en sánscrito. (SAHAJA YOGA, 2018). Sahaja Yoga fue desarrollado en 1970 por el Maestro Espiritual ShriMatajiNirmala Devi, el primero en la historia en promover la "Realización del Ser" en masa. Se ha observado que la presencia física de ShriMataji, por sí misma, es el catalizador necesario para el despertar del Kundalini. La "Realización del Ser" le permite al participante ir más allá de los pensamientos turbulentos de la vida cotidiana, trayendo así una tranquilidad interior, que cuanto mayor es el tiempo de este silencio interior, mayores son los beneficios obtenidos (SAHAJA YOGA, 2018).

Según estudios realizados por Mishra; Barras; Barone (1993), Morgan (1999) y Hernández et al. (2016), la meditación Sahaja Yoga reduce el estrés y promueve cambios en las respuestas neuronales responsables de la atención, el autocontrol, la compasión, la percepción interoceptiva, el descanso y la relajación, lo que conduce a una disminución de las frecuencias cardíacas y respiratorias en comparación con otra práctica meditativa, además de tener un efecto terapéutico beneficioso sobre los síntomas de depresión y ansiedad.

Dicho esto, este informe de experiencia aborda las prácticas y estrategias utilizadas por el Proyecto de Extensión "SAHAJA YOGA: la meditación como práctica integradora y complementaria en SUS, Ituiutaba/MG", así como también señala los resultados obtenidos, destacando las perspectivas y contribuciones al público involucrado en el proyecto. Esto proporcionó la instrumentalización y difusión de la práctica meditativa Sahaja Yoga entre los profesionales de la salud de las Unidades Básicas de Salud Familiar de Ituiutaba/MG.

El objetivo de este proyecto fue la implementación de la meditación en el sistema de salud pública del municipio para promover la salud y mejorar la calidad de vida de la población de edad avanzada que recibe la intervención. La difusión gratuita de la meditación y la capacitación de profesionales de la salud cumplen con las recomendaciones de PICS en SUS, ya que hacen que el profesional pueda implementarla.

DESAROLLO

El Proyecto de Extensión "SAHAJA YOGA: la meditación como práctica integradora y complementaria en SUS, Ituiutaba / MG" fue registrado en el Sistema de Información de Extensión de la Universidad Federal de Uberlândia (UFU) con el número SIEX 17742, que se desarrolló en el periodo de agosto de 2018 a agosto de 2019 a través de una asociación con la Secretaría Municipal

de Salud del municipio de Ituiutaba/MG, que permitió a cinco profesionales de la salud pública participar en el curso de capacitación en meditación ofrecido en la acción.

El curso se realizó en el Campus Pontal de la Universidad Federal de Uberlândia y se dividió en cinco módulos. Como método, se usaron slides y datashow, círculos de conversación y prácticas de meditación Sahaja Yoga aplicadas para el cumplimiento (Figura 1A). El contenido de los módulos se organizó de la siguiente manera: Módulo 1: contenido teórico introductorio sobre los chakras, canales y Kundalini; Módulo 2: presentación de artículos científicos sobre los beneficios de la técnica y visita de un grupo que practica meditación para exponer sus experiencias con la meditación Sahaja Yoga, con informes y videos sobre sus experiencias; Módulo 3 - musicalización, mantras y deidades; Módulo 4 - actividades prácticas para integrar contenido teórico; y Módulo 5: actividad monitoreada para cumplir con la sesión de meditación y la evaluación del curso. en cada módulo teórico también foram se realizó prácticas de meditación guiada y, al final, se abrió un espacio para responder preguntas y debatir. Se elaboró un folleto con los conceptos teóricos y con la secuencia de módulos para guiar a los profesionales de la salud durante la acción.



Figura 1- Imágenes de la acción de extensión. (A) Presentación de uno de los módulos del curso; (B) Modelo del póster para la difusión de la aplicación de la meditación por profesionales de la salud; (C) Presentación de los conceptos básicos de la meditación Sahaja Yoga por parte del profesional de la salud; (D) Taller de meditación impartido por el profesional de la salud, como actividad evaluativa. Fuente: archivo personal.

Además de los módulos cara a cara, se creó un canal de comunicación en línea en el que los profesionales de la salud tuvieron la oportunidad de entrenar

la meditación.

Al final del curso, los profesionales de la salud recibieron un certificado de participación que indica la carga de trabajo total de 50 (cincuenta) horas, que son 30 (treinta) horas teóricas y 20 (veinte) horas prácticas.

Los profesionales de la salud involucrados en la acción fueron evaluados aplicando meditación a la comunidad externa (Figuras 1B y 1C). Para esto, la sesión de meditación se publicó en las Unidades de Salud y en la Universidad Federal de Uberlândia. El registro para la sesión se realizó por correo electrónico o por teléfono (Figura 1D).

La principal limitación de la acción fue el día establecido para la realización de los módulos. Dado que las reuniones sucedieron los sábados por la mañana, algunos profesionales de la salud ayudaban a la comunidad el mismo día y hora, lo que dificulta la permanencia en el curso.

CONSIDERACIONES FINALES

El proyecto de extensión "SAHAJA YOGA: la meditación como práctica integradora y complementaria en SUS, Ituiutaba/MG" permitió un canal directo de comunicación entre la Universidad y las agencias públicas, principalmente las Unidades de Salud en el municipio de Ituiutaba/MG, ayudando a profesionales de la salud para implementar la meditación de forma gratuita para la población en general, especialmente para la comunidad de ancianos.

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.

La existencia del canal de comunicación en línea hizo posible no solo las prácticas diarias de meditación durante la acción, sino también después de su finalización. Los miembros se mantienen en el grupo, para que puedan seguir las meditaciones diarias y se comparten nuevos materiales, así como el mantenimiento del contacto para discutir dudas, compartir conocimientos y hacer cualquier consideración con respecto al tema.

Finalmente, se considera que el conocimiento de la meditación Sahaja Yoga empodera a la comunidad en su autocuidado, ayudando a prevenir varios desequilibrios físicos y emocionales.

Fecha de envío: 21/02/2020

Fecha de aprobación: 10/06/2020

REFERENCIAS

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.