

PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL: MEDITAÇÃO E REFLEXÃO

RIBEIRO, Aline de Souza¹

ARAÚJO, Gabriella da Silva²

RESUMO: A atividade “Práticas de saúde mental: meditação e reflexão” é realizada pelo grupo PET - Geografia, da Universidade Estadual Paulista (UNESP) do câmpus de Rio Claro (SP), desde o ano de 2019. Consiste em encontros semanais com intuito de estimular a prática da meditação e reflexão pessoal entre os petianos. O objetivo central da atividade reside na promoção do autoconhecimento pelos petianos, assim como, na redução dos níveis de ansiedade para enfrentar a vida acadêmica, principalmente com as mudanças acarretadas pela pandemia de Covid-19. Comprovadamente a prática da meditação traz benefícios à saúde mental dos praticantes e, nestes tempos de busca por redução dos níveis de ansiedade e outros transtornos mentais, a prática da meditação trará benefícios aos alunos. Com isso, almeja-se a manutenção da saúde mental, a redução dos níveis de evasão universitária e melhoria do desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental, Meditação, PET Geografia

MENTAL HEALTH PRACTICES: MEDITATION AND REFLECTION

ABSTRACT: The activity “Mental health practices: meditation and reflection” has been carried out by the PET - Geography group, from the State University of São Paulo (UNESP) at the Rio Claro campus (SP), since 2019. It consists of weekly meetings with the aim of stimulating the practice of meditation and personal reflection among the Petians. The main objective of the activity lies in promoting self-knowledge by the Petians, as well as in reducing the levels of anxiety to face academic life, especially with the changes brought about by the Covid-19 pandemic. It has been proven that the practice of meditation brings benefits to the mental health of practitioners and, in these times of seeking to reduce levels of anxiety and other mental disorders, the practice of meditation will bring benefits to students. Thus, the aim is to maintain

¹ Integrante do Grupo PET – Geografia/UNESP (Universidade Estadual Paulista - Campus de Rio Claro). E-mail: aline.ribeiro@unesp.br

² Integrante do Grupo PET – Geografia/UNESP (Universidade Estadual Paulista - Campus de Rio Claro). E-mail: gabriella.araujo@unesp.br

mental health, reduce university dropout rates and improve academic performance.

KEYWORDS: Mental health; Meditation; PET Geography

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica apresenta inúmeros desafios, nos quais são responsáveis pelo aumento dos níveis de estresse e da produção de cortisol - hormônio sintetizado pelo córtex adrenal, considerado um marcador fisiológico para estímulos estressantes. Até certas quantidades, o estresse pode ser considerado positivo, necessário e instigador, mas a partir do momento em que as respostas do corpo ultrapassam a capacidade de processamento do indivíduo, o estresse pode levar ao desenvolvimento de patologias, como a ansiedade (SILVA; MARZIALE, 2008 apud VASCO; BARBOSA; BATISTA, 2016). Da mesma maneira, a liberação em excesso de cortisol, também é nociva à saúde, causando a morte e o danos de bilhões de células cerebrais e podendo originar até mesmo ao Mal de *Alzheimer*, em decorrência de tamanha toxicidade (VASCO; BARBOSA; BATISTA, 2016).

Segundo a revisão bibliográfica realizada por Máximo e Fortes (2016), a relação entre o aumento do cortisol no organismo e a vivência acadêmica se dá em função de alguns comportamentos, como a má qualidade de sono, alimentação e, como já exposto, o estresse. O desenvolvimento dessas disfunções tem origem em fatores externos, principalmente aqueles experienciados no ambiente universitário ao compreender que “o universitário vivencia mudanças biológicas, psicológicas e sociais e se depara com aspectos estressores durante a vida acadêmica” (GRANER e CERQUEIRA, 2019, p. 1328). Estas relacionam-se intimamente com as pressões, vinda dos próprios discentes, assim como dos docentes, da academia, das turmas, da necessidade de cumprimento da grade curricular e das dificuldades para o ingresso no mercado de trabalho, principalmente ao fim da formação. A percepção do impacto, causado pela reprodução constante dessa atmosfera, pode ser sentido com aumento das discussões sobre saúde mental, promovidas pelas instituições de ensino superior.

Durante muito tempo, a problemática entre o desenvolvimento de patologias e o ambiente acadêmico foi colocada de lado pelas universidades e faculdades. O resultado deste cenário de negligência, foi um aumento constante dos números de problemas psíquicos e psicológicos entre os estudantes. Segundo a Agência Brasil (2018), ao menos 10% dos graduandos apresentaram problemas alimentares, sentiram medo ou pânico; mais de 6% dos discentes relataram ter ideias de morte e em torno de 4% pensaram em tirar a própria vida. As ausências de medidas iniciais levam a sérias implicações futuras ou, até mesmo, a danos permanentes. É por conta de dados como esses que as discussões e palestras sobre saúde mental, acendem de forma tão rápida e repentina nos cursos de ensino superior e pós-graduação. Porém, tais ações não são efetivas o bastante para subsidiar os estudantes na saúde psíquica, sendo assim, se faz necessário a disponibilização de atendimentos psicológicos e o estímulo de atividades que colaborem com bem-estar mental.

Tendo em vista as drásticas mudanças em decorrência da pandemia de COVID-19, principalmente o isolamento social e o ensino remoto, o ano de 2020, tornou-se um grande desafio para todos os estudantes. Esses tiveram de aprender a se adaptar nas mais diversas circunstâncias, como concentrar-se nas aulas *online*, aprender a utilizar as plataformas digitais de comunicação e encontrar meios de interação através da *internet*. De acordo com Almeida e Alves (2020, p. 04):

Em caráter emergencial, a reestruturação curricular para uma modalidade EAD se tornaria inviável. Nesse sentido, o ensino remoto, tornou-se uma espécie de e-learning onde os professores prestam tutoria eletrônica, disponibilizam material online e interagem com seus alunos de forma síncrona: quando a comunicação ocorre de maneira simultânea, através de aulas ao vivo e chats de comunicação; e de maneira assíncrona: quando a comunicação acontece em tempos diferentes, através de aulas gravadas e fóruns para esclarecer as dúvidas. Nessa modalidade de ensino, o conteúdo programático e a informação, que antes estavam concentrados em espaços e dispositivos físicos, como nas bibliotecas, nas escolas e nos livros didáticos, hoje estão disponíveis no ciberespaço.

Diante desse contexto, a prática meditativa apresenta-se como uma aliada ao bem-estar físico e emocional ao reduzir os sintomas de estresse e ansiedade, acentuando seus benefícios até na aplicação clínica (SHAPIRO; SCHWARTZ; SANTERRE, 2005). Além disso, no contexto da quarentena, essa é uma atividade que pode ser realizada através de videochamada, mantendo o isolamento social orientado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e criando um ambiente de interação entre pessoas.

A concepção de meditação do Ministério da Saúde (MS), é definida como um “procedimento que foca a atenção de modo não-analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo” (BRASIL, 2015, p. 81). Esta prática possui origem nas filosofias orientais, presente especialmente no Yoga e no Budismo, estendeu-se ao ocidente a partir da década de 60 e nos estudos científicos no início dos anos 1970 com o Dr. Herbert Benson, cardiologista e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard - EUA (SANTOS, 2010). Desse modo, o sinônimo do exercício de meditar difere-se no Oriente e Ocidente, no primeiro é atribuído a espiritualidade e na parte ocidental a práticas auto-regulatórias do corpo e da mente.

Apesar das diferenças, a meditação apresenta-se como aliada para a construção da atenção, concentração e percepção da respiração, pensamento, emoção e memórias; tornando-se uma ferramenta de esclarecimento que auxilia e aproxima os praticantes do potencial natural de cada ser humano. Essa prática de regulação do corpo e mente para a atenção plena ao momento presente, possui um conjunto de técnicas que exercitam a focalização da mente, as quais produzem efeitos psicossomáticos e desenvolvem a plena atenção e concentração. Denardo discorre:

[...] o desempenho de técnicas simples de meditação tem sido tão impressionante que a referida prática íntegra o documento, Estratégias de la OMS para a medicina tradicional, 2002-2005, com incentivo às medicinas alternativas, elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Segundo o documento, o incentivo às práticas de terapia alternativa e complementar (o que inclui a meditação) justifica-se pelo baixo custo operacional das terapias e por seu papel preventivo junto às comunidades mais carentes (DENARDO, 2013, p.13)

De acordo com a literatura científica produzida por Shapiro; Schwartz; Santerre (2005), a prática possui três categorias principais de técnicas: 1) Concentrativa, 2) *Mindfulness* e 3) Técnicas Meditativas Contemplativas. A primeira técnica possui como característica a focalização da atenção em um único foco, podendo ser um mantra, sons ou a própria respiração, entre outros. A técnica *mindfulness* caracteriza-se pela abertura para os estímulos através da consciência plena do presente. A última técnica refere-se à integração das duas técnicas descritas.

Nesse sentido, o grupo PET Geografia, da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, do Campus de Rio Claro (SP), que traz em seu histórico uma intensa atividade coletiva que envolve o ensino, pesquisa e extensão, buscou possibilitar condições para a realização de atividades que complementem a saúde mental e a formação acadêmica, procurando atender mais plenamente, às necessidades dos próprios Petianos na formação de sujeitos autônomos e protagonistas de uma sociedade justa e igualitária.

O Grupo PET Geografia, criado em agosto de 1994, desde o início dos anos 2000, se organiza em torno de uma temática anual, escolhida previamente no ano anterior. Os alunos participantes do grupo dividem-se em comissões específicas para trabalharem as diversas atividades programadas para serem desenvolvidas ao decorrer do ano letivo, aprofundando-se na temática. Dentre as atividades realizadas no ano de 2019, destaca-se a atividade intitulada de “Práticas de saúde mental e reflexão”. Tal atividade tem o intuito de promover o autoconhecimento das petianas do grupo PET - Geografia e contribuir para a manutenção da saúde mental e um melhor desempenho acadêmico, principalmente com as mudanças acarretadas pela pandemia de Covid-19.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto abrangeu um total de seis estudantes pertencentes ao Grupo PET - Geografia, tal atividade estava prevista no planejamento do PET, desde 2019. Ao final do ciclo de encontro às sensações e benefícios foram

compartilhados com os demais membros do grupo Pet Geografia, essa partilha ocorreu no decorrer da exposição dos resultados e discussões de cada atividade realizada no decorrer do ano, durante a reunião geral de planejamento do grupo, na *plataforma Google Meet*.

Os parâmetros qualitativos foram abordados foram obtidos mediante um questionário elaborado pelo grupo e preenchido pelas discentes participantes da atividade, com perguntas a respeito da concentração, percepção e relaxamento. Esse questionário foi aplicado após o contato com a meditação guiada proporcionada pela atividade. Para análise de dados, foi utilizado o *Google Forms*, ferramentas que possibilitou a montagem de gráficos para melhor análise e visualização das e descrever informações encontradas.

O processo de imersão na prática meditativa contemplativa foi conduzido pela Letícia Fernandes: Criadora do *Le Regalo* que traz vivências e terapias ligadas ao feminino, Reikiana nível 3, terapeuta menstrual, doula e facilitadora de círculos do feminino que busca integrar as energias femininas e masculinas. A atividade ocorreu por meio do Instituto Praesentia, que através de encontros abertos e gratuitos, proporcionou um espaço seguro de autoconhecimento e conexão às Petianas e às mulheres de todas as idades com interesse em meditação guiada. Os encontros ocorreram semanalmente, com início do mês de julho e término no mês de novembro, através da plataforma de videoconferência *Zoom*, com duração de 1 hora e 30 minutos.

Os encontros semanais com o grupo - das petianas e das participantes externas eram estruturados da seguinte maneira pela guia: saudações às mulheres participantes da prática, meditação guiada de 1 hora e posteriormente, nos minutos finais, ocorria uma roda de conversa. A imersão guiada ocorria no período noturno, e ao fim da videochamada, as petianas faziam o registro da atividade no grupo de *Whatsapp* com uma captura de tela do *Zoom*.

A meditação guiada ocorria de acordo com as orientações da guia, podendo ser realizada com ou sem a presença de músicas, selecionadas previamente para criar um ambiente agradável e propício ao trabalho da concentração. Antes do início da atividade, era aconselhado que as

participantes se acomodassem em um ambiente confortável e com uma postura meditativa, já que o ambiente e a postura corporal contribuem para uma mente mais tranquila.

Com o início da prática, as participantes meditavam em resposta às orientações da professora que buscava proporcionar a percepção do presente, dos sentimentos e do próprio corpo. A roda de conversa caracterizava-se por um momento de partilha das experiências e emoções, buscando saber como essas estavam se sentindo e como havia sido a imersão.

A partir dos relatos compartilhados, observou-se que, apesar de apenas duas das integrantes do grupo já realizarem a prática meditativa, todas tinham conhecimento sobre essa atividade. Em relação a prática, foi observado que as participantes que iniciaram a prática através da atividade apresentaram, durante os primeiros encontros, dificuldades para manter a concentração por longos períodos, destacando a importância da disciplina e regularidade para a constância e desenvolvimento da habilidade demandada pelos exercícios.

A meditação, assim como qualquer estratégia comportamental, requer motivação, persistência e disciplina. A motivação talvez seja a mais importante, uma vez que é fundamental para o início da prática, assim como a manutenção e regularidade. A persistência é necessária, visto que, em geral, o início do treino pode ser difícil e os resultados podem não ser percebidos em curto prazo. Por fim, deveria haver disciplina, pois para que os efeitos possam realmente se manifestar e possam, por fim, caracterizar um novo padrão de funcionamento psicológico, a repetição e a regularização são fundamentais. (MENEZES et. al, 2011, p. 243)

Alguns dos benefícios da prática percebidos pela diminuição do estresse, melhora na memória, redução dos sintomas da depressão, aumento da qualidade do sono, melhora na cognição, aumento do bem-estar, e diminuição da ansiedade, raiva e fadiga.

Notamos que com o projeto, os benefícios mais citados durante a partilha geral com os outros membros do grupo Pet, relacionava-se com o relaxamento imediato do corpo, a sensação de bem-estar e de calma. A realização da atividade no período noturno auxiliava na qualidade do sono, diminuindo insônia e ansiedade - problemas constantemente relatados. A

melhoria na disposição após o dia da meditação também foi registrada por uma das integrantes no grupo de *Whatsapp*. A síntese das experiências das petianas na prática meditativa é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1: Síntese sobre a prática de meditação das Petianas

Petianas Participantes	Praticava meditação	Conhecia a prática meditativa	Período do dia que meditava	Sentiu benefícios
Petiana 1	Não	Sim	Noite	Sim
Petiana 2	Não	Sim	Noite	Sim
Petiana 3	Sim	Sim	Noite	Sim
Petiana 4	Sim	Sim	Noite	Sim
Petiana 5	Não	Sim	Noite	Sim
Petiana 6	Não	Sim	Noite	Sim

Fonte: Elaborado pelas Autoras, 2021.

A sensação de relaxamento também está relacionada ao exercício do controle voluntário da respiração, o qual pode ser utilizado como uma ferramenta de relaxamento, atuando na diminuição do estresse e na melhoria do bem-estar. O impacto diário da atividade em questões foi evidente, metade das petianas sentiram um relaxamento da mente e três delas a sensação de relaxamento do corpo, conforme apresentado na Tabela a seguir:

Tabela 2: Sensação de relaxamento de corpo e mente

Petianas Participantes	Sensação de relaxamento do corpo	Sensação de relaxamento da mente
Petiana 1	Não	Sim
Petiana 2	Sim	Sim
Petiana 3	Sim	Sim
Petiana 4	Não	Sim

Petiana 5	Não	Sim
Petiana 6	Sim	Sim

Fonte: Elaborado pelas Autoras, 2021.

Desse modo, nota-se que a meditação auxilia para que a mente se esvazie ao interromper as demandas do cérebro (SUTCLIFFE, 1998). Outro benefício acarretado com a persistência e disciplina na prática meditativa, refere-se à consciência no tempo presente e na atenção plena, gerado pelo aumento da sensibilidade das experiências e dos sentidos corporais. A Tabela 3 evidencia seus benefícios para a concentração na produtividade, em que todas as petianas notaram a sensação de melhora na concentração após a prática, comprovando a eficácia dessa técnica por parte das alunas.

Tabela 3: Percepção das Petianas em relação a concentração após a prática meditativa

Petianas Participantes	Melhora na concentração
Petiana 1	Sim
Petiana 2	Sim
Petiana 3	Sim
Petiana 4	Sim
Petiana 5	Sim
Petiana 6	Sim

Fonte: Elaborado pelas Autoras, 2021.

Ainda, foi possível verificar que a prática auxiliou no processo de socialização, autoestima e na relação com os próprios sentimentos. A meditação auxiliou no reconhecimento das emoções e pensamentos, tornando possível administrá-los de forma consciente e saudável, e assim, melhorando a relação com os demais indivíduos.

Desse modo, verificou-se que a maioria das Petianas apresentava sintomas relacionados ao estresse, possuindo estas características

psicológicas e não somente fisiológicas. Verificou-se, através das partilhas e dos benefícios listados, que houve uma afetividade das participantes com a técnica desenvolvida para controle do estresse e ansiedade. A experiência de voltar-se para dentro e manter a concentração no que acontece internamente, corroborou para que a mente fosse exercitada a observar-se a si mesma, auxiliando na redução dos pensamentos distrativos e acarretando mudanças comportamentais, como a redução da ansiedade e do estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meditação, através do treino da atenção plena à consciência do momento presente, proporcionou um maior bem-estar emocional, mental e físico às petianas. A partir dos relatos das participantes, compreende-se os efeitos positivos e a sensação de bem-estar físico psicológico aumento quanto maior é o tempo e a frequência da prática. Os relatos também evidenciam a importância da existência e continuidade de atividades como estas no âmbito universitário, servindo para elaboração de novas técnicas voltadas ao cuidado e manutenção da saúde dos acadêmicos.

Desse modo, a prática apresenta-se como um instrumento auxiliar ao aprendizado, contribuindo para que os estudantes alcancem qualidade de vida e a sensação de bem estar, gerando evolução e transformações significativas na sua vida pessoal e acadêmica.

Ademais, pelas características da sociedade capitalista e sua cultura patriarcal que valoriza a lógica e o raciocínio em detrimento do conhecimento intuitivo, da introspecção meditativa e criativa; a prática meditativa também auxiliou o olhar para o feminino, o contato com a percepção criativa e o redescobrimto da sabedoria pela valorização da intuição e discernimento feminino.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. O.; ALVES, L. R. G. Letramento digital em tempos de COVID-19: uma análise da educação no contexto atual. **Debates em Educação**, v. 12, n. 28, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/10282>. Acesso em: 12 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. - Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p

BRITO, D. Casos de suicídio motivam debate sobre saúde mental nas universidades. In: **Agência Brasil**. Brasília-DF, 2018. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-08/casos-de-suicidio-motivam-debate-sobre-saude-mental-nas-universidades>>. Acesso em 11 mar. 2021.

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.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

MÁXIMO, C. N.; FORTES, I. G. Estresse e nível de cortisol em universitários: revisão da literatura. **Revista Saúde**, Batatais-SP, v. 5, n. 2, p. 67-77, jul./dez. 2016.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L.; Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 2, 2011

PEREZ, K. V.; BRUN, L. G.; RODRIGUES, C. M. L.; Saúde mental no contexto universitário: desafios e práticas. **Revista Trab. En(Cena)**, Palmas-TO, Brasil, 2019, v.4, no 2, p. 357-365.

SANTOS, J. O. *Meditação: Fundamentos Científicos*. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2010.

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.

SUTCLIFFE, J. **The Complete Book of Relaxation Techniques**. Cingapura, 1ª edição, 1998.

VASCO, T. M. A.; BARBOSA, V. M. A. R.; BATISTA, L. Nível de estresse dos estudantes da Faculdade ICESP promove de Brasília e avaliação indireta dos níveis de cortisol. In: NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE PESQUISA ICESP, 2016 - 1, Brasília. **Anais** [...]. Brasília: Faculdades Integradas Promove, 2016, 1 - 10.

Recebido em: 17 de março de 2021.
Publicado em: 31 de outubro de 2021.