



Projeto YAM – Yoga para Adolescentes da Fundação Casa

Dr. Cesar Deveza¹

¹Disciplina de Pneumologia-Instituto do Coração- FMUSP.

E-mail: deveza@incor.usp.br

O último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) contabilizou 31.088.484 jovens entre 15 e 24 anos (19,8% da população) no Brasil. Em todo o país, a maior parte desses adolescentes (9.446.918) vive em centros urbanos maiores, representando 77,8% dos adolescentes brasileiros¹. Um dado fundamental para reflexão é o que aponta para a sobre-mortalidade masculina nos contextos urbanos e metropolitanos (mortes por causa externa, sobretudo por violência) em adolescentes maiores de 15 anos de idade, que vem aumentando de forma alarmante. Os índices de criminalidade, nessa mesma faixa, também têm apresentado índices geometricamente crescentes². Há indícios na literatura de que situações pós traumáticas induzem atitudes criminosas em razão desse estado psicológico³. Esses e outros dados igualmente preocupantes tornam óbvias a importância e a urgência de medidas direcionadas a essa população, no sentido de melhorar a condição de vida desses jovens. O Projeto YAM assiste adolescentes do sexo masculino do complexo da Vila Maria da Fundação CASA (Centro de Assistência Sócioeducativa ao Adolescente) com idade entre 12 e 20 anos, submetidos a rotinas de vida de múltiplas carências e expostos a altos níveis de violência pelo meio social em que estão inseridos. Essa assistência compreende aulas de ética, cidadania, comportamento, conceitos de espiritualidade além de práticas de Yoga e meditação, apoiadas na cultura do Yoga Clássico ou “Raja Yoga” de Patañjali. Além dessas aulas, buscamos reintegrar socialmente esses jovens, buscando oportunidades de trabalho e bolsas de estudo para complementação de formação acadêmica, após suas altas do período de internação. Uma pesquisa, apoiada pelo Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (InCor-USP), avaliou os resultados de tais práticas nesses adolescentes, demonstrando uma expressiva diminuição nos índices de ansiedade e depressão, moderada e grave (Beck Depression e Anxiety Inventory), melhora significativa na qualidade de vida (Whoqol-bref) e na qualidade de sono (Pittsburg Sleep Quality Index).

Referências

¹http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/populacao/populacao_no_brasil.html

²http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/noticias/cresce_morte_violenta_jovens.html

³Palijan TZ, Kovac M, Kovacević D, Hrastić S, Turcinović MK. Forensic psychiatric evaluation of persons with posttraumatic stress disorder undergoing criminal trial. Coll Antropol. 2007 Dec;31(4):1117-20. PMID: 18217469