

## **A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA AUXILIAR NO CONTROLE DO ESTRESSE**

**Autores:** Rossie Katherine dos SANTOS<sup>1</sup>, Taila ALBERTON<sup>1</sup>, Tatiane Sueli COUTINHO<sup>2</sup>.

**Identificação autores:** <sup>1</sup>Bolsistas do curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Informática, <sup>2</sup>Orientadora IFC - Campus Brusque).

### **RESUMO**

Este trabalho apresenta o projeto de extensão “A meditação como ferramenta no controle do estresse” no qual buscamos promover práticas meditativas curtas que podem acarretar benefícios ao metabolismo humano. Observamos a meditação como uma estratégia muito eficaz para o controle mental, por conseguinte, utilizamos esta para a desenvolvimento da capacidade de concentração. Portanto, possuímos o intuito de informar os benefícios do autoconhecimento e autopercepção.

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

*Dhyana* é uma palavra sem tradução do sânscrito para outras línguas utilizada na definição da prática da meditação, termo utilizado em português, pois se aproxima de seu significado. A meditação é algo que você pode ter, sentir e ser entretanto não consegue dizer o que ela é (OSHO, 2002).

Diversos estudos comprovam que a meditação praticada de forma regular possibilita a melhora em problemas fisiológicos, como distúrbios cardiovasculares, asma, diabetes tipo 2 e reforço do sistema imunológico, tanto quanto ajuda em problemas psicoterapêuticos entre eles a insônia, alimentação, pânico e fobias (WALSH; SHAPIRO, 2006). Tendo isso em mente, percebemos a importância de tê-la em ambiente escolar, de modo que ajude a aperfeiçoar a concentração, memória e controle emocional nos alunos (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009).

Beauchemin (2008) realizou um estudo no qual 34 adolescentes realizaram meditações de 5 a 10 minutos antes de terem aula. Os resultados mostraram que esta prática impactou positivamente na redução da ansiedade, melhora de habilidades sociais e desempenho

acadêmico em alunos que mostravam dificuldade. Conforme Benson (1994) pessoas que praticam meditação ou outras atividades de relaxamento, pelo menos três vezes por semana apresentam maior autoestima e ponto de foco.

Dentre os benefícios da meditação destaca-se o controle das emoções, do estresse e da ansiedade. Segundo Oliveira, Scivoletto e Cunha (2010) o stress é uma reação intensa do organismo a qualquer evento que possa alterar a vida do indivíduo frente a necessidade de adaptação exigida em momentos de mudança; se bem compreendido e controlado, será benéfico, pois faz com que possamos reagir perante situações de risco. Entretanto, Tabaquim (2015) nos alerta que se não trabalhado positivamente, o estresse pode acarretar efeitos reversos resultando em situações negativas.

No momento atual, estamos diariamente sob situações de estresse o que evidencia a necessidade de algo que diminua a pressão sofrida com a alta demanda que se é exigida. Menezes (2016) recomenda as práticas meditativas como meio de controle para a ansiedade e processos auto-regulatórios. Ao criar programas que incluam a meditação de forma rotineira estimulamos a melhor qualidade de vida e bem estar.

## METODOLOGIA

Diante do exposto, e vivenciando o contexto escolar do IFC *campus* Brusque, percebemos a necessidade de um espaço para que as pessoas pudessem permanecer 20 minutos em silêncio, em estado de relaxamento, autoconhecimento e paz. As meditações propostas trabalham tanto a mente quanto o corpo, sendo utilizados métodos de relaxamento com orientação gravada com fundo musical pelas bolsistas.

Normalmente, as práticas meditativas são praticadas em colchonetes para que os participantes possam deitar e, desta forma, buscar o desprendimento do consciente quanto a situações exteriores.

Os encontros duram em média uma hora por semana, desde a recepção dos participantes e acomodação dos mesmos até a conversa final, ocorridas nas quintas-feiras com

início às 16 horas e 30 minutos, após o término das aulas do período vespertino.

No início das práticas são realizadas conversas explicativa sobre os benefícios e importância da meditação praticada regularmente, enfatizando que nossa prática não apresenta cunho religioso, apesar de sabermos que algumas religiões a utilizam.

Costumamos fazer as práticas em ambiente interno, optando pelo auditório que nos possibilita um total de quinze vagas por sessão. A organização do ambiente é sempre responsabilidade das alunas bolsistas, incluindo alinhamento de colchonetes, iluminação, som e incensos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após aproximadamente cinco meses de execução das práticas meditativas, percebemos que o maior grupo frequentador são discentes, seguido de servidores, ou seja, a comunidade interna do IFC *campus* Brusque (Figura 1).



**Figura 1. Prática meditativa realizada durante o projeto**

A baixa adesão da comunidade externa, pode ser explicada pela maior divulgação para a comunidade interna, uma vez que todas as quintas antes da meditação os discentes e servidores eram convidados a participar do projeto. Visando melhorar o alcance da divulgação

do projeto, as próximas sessões serão divulgadas em redes sociais e pelo Projeto Rádio Web IFC. Outro fator que pode ter contribuído para tal resultado é o horário das práticas meditativas no período vespertino. Sendo assim, para melhor atender a comunidade externa, além dos discentes e servidores do *campus*, no segundo semestre as meditações ocorrerão nas segundas-feiras às 19 horas.

Os benefícios do autoconhecimento e do controle emocional proporcionados pela meditação praticada regularmente foram evidenciado pelo depoimento da discente Bianca Hassmann do 3º ano do curso técnico em química integrado ao ensino médio: *“Com todo o estresse e desgaste do dia-a-dia, a meditação me ajudou muito a parar para pensar um pouco mais em mim e refletir sobre as coisas ao meu redor. Aprendi a lidar melhor com momentos de pressão emocional, que errar faz parte e perdoar a si mesmo é essencial. Quando você se encontra nessa paz, nesse bem estar consigo mesma, a relação com o próximo consequentemente melhora também. Notei mudanças em outros aspectos também, pois o estresse não está somente na vida acadêmica, portanto, a prática me ajudou muito a analisar melhor os acontecimentos que ocorrem em minha vida pessoal e a resolver problemas de forma calma, sabendo que tudo ocorre no tempo certo.”*

Daluani Dognini, do 2º ano do curso técnico em química integrado ao ensino médio, relatou que a meditação a ajudou a relaxar, assim como melhorou seu poder de concentração e controle emocional. *“Era uma forma de me desligar do mundo e ter um tempo para mim. Esse projeto me ajuda a relaxar, não ficar tão nervosa antes das provas e, principalmente, a concentrar minha atenção em minha mente e corpo, esquecendo dos problemas externos. Além disso, aprendi que nosso corpo precisa de um momento para relaxar, pois algumas vezes estamos tão atormentados com questões do dia-a-dia que não notamos o quanto estamos nos prejudicando. Conforme participei de outras sessões, percebi que comecei a ter mais disposição e a concentrar mais no curso de inglês que faço durante a noite”*, afirmou Daluani.

Os depoimentos obtidos no projeto corroboram com os resultados apresentados pelo estudo de Beauchemin (2008) que demonstrou redução da ansiedade, melhora de habilidades

sociais e desempenho acadêmico em adolescentes que praticavam meditações curtas periodicamente no ambiente escolar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de meditação regular é um jeito simples, contudo complexo o suficiente para possibilitar alterações na atividade neurológica, elevando o nível atencional, podendo ser uma ferramenta auxiliar para diminuir o estresse e ansiedade.

## REFERÊNCIAS

- BEAUCHEMIN, J. et al. Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. **Complementary Health Practice Review**, v. 13, n. 1, p. 34 - 45, 2008.
- BENSON, H. et al. Increases in positive psychological characteristics with a new relaxation-response curriculum in high school students. **The Journal of Research and Development in Education**, v. 27, n. 4, p. 226-231, 1994.
- MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.
- MENEZES, C. B. et al. Brief Meditation and the Interaction Between Emotional Interference and Anxiety. **Psic.: Teor. e pesq.**, Brasília, v. 32, n. 2, p.1-8, 2016
- OLIVEIRA, P. A., SCIVOLETTO S., CUNHA P. J. Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem associados ao estresse emocional na infância e adolescência. **Rev Psiq Clín.**, v. 37, n. 6, p. 260 – 269, 2010.
- OSHO. Aprendendo a Silenciar a Mente. 1º ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- TABAQUIM, M. B. **Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 35, n. 88, p. 197–213, 2015.
- WALSH, R.; SHAPIRO, S. L. The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. **American Psychologist**, v. 61, n. 3, p. 227, 2006.