

PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA O CUIDADO EM SAÚDE E O SUPORTE SOCIAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: YOGA, MEDITAÇÃO E REIKI

COMPLEMENTARY THERAPIES AS HEALTH CARE AND SOCIAL SUPPORT IN THE UNIVERSITY
ENVIRONMENT: YOGA, MEDITATION AND REIKI

Paula Giovana Furlan¹

Caroline Beier Faria²

Karina Kaori Yoshida³

Caroline Kayasima⁴

Bianca R. L. Simões⁵

Gabriela Lambais⁶

RESUMO: as práticas integrativas em saúde têm assumido maior visibilidade com a busca por tecnologias eficazes e menos invasivas, afirmando-se como dispositivos de mudança na produção de subjetividade dos processos saúde-doença. O contexto universitário apresenta situações de adoecimento psíquico, violências, ideação suicida e esgotamento físico e mental que podem ser enfrentadas a partir do apoio de tais tecnologias. Objetivos: relatar a experiência de ações na universidade com yoga, meditação e Reiki, e destacar reflexões para o cuidado em saúde e a promoção de redes de suporte. Método: relato narrativo de ações ocorridas entre 2017 a 2020, de dois projetos de extensão. Foram utilizados diários, relatórios técnicos e registros de memória, reportando o âmbito cronológico e a história efetual. Resultados: foram abordadas as técnicas: raja e hatha yoga, meditação das virtudes, atenção plena, Reiki; atendidas mais de 420 pessoas. Acompanhou-se relatos de melhora das emoções negativas, dores, aumento do autoconhecimento e bem estar. A ação integrou ensino, pesquisa e comunidade. Conclusões: evidenciam-se movimentos de ampliação do cuidado de si, relações interpessoais, manejo de situações de fragilidade. Aponta-se que os projetos foram potencializados pelo acompanhamento do itinerário do participante, de projetos terapêuticos, com suporte individual e às redes sociais para enfrentamento de situações difíceis.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Serviços de Saúde Universitários; Promoção da Saúde; Ioga; Toque Terapêutico.

ABSTRACT: The complementary therapies have assumed greater visibility from the search for effective and less invasive technologies, asserting themselves as devices for changing the production of subjectivity in the health-disease processes. The university context presents situations of psychological illness, violence, suicidal ideation and burnout that can be supported by such technologies. Objectives: To report the experience of actions at university with yoga, meditation and Reiki, and to highlight reflections for health care and the promotion of support networks. Method: Narrative report of actions, which took place

1 Doutorado em Saúde Coletiva (UNICAMP). Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional. Docente. E-mail: paulagio@ufscar.br.

2 Mestre em Terapia Ocupacional (UFSCar). Departamento de Atenção à Saúde e Departamento de Assistência Estudantil (UFSCar). Terapeuta Ocupacional.

3 Graduanda em Terapia Ocupacional (UFSCar).

4 Graduanda em Terapia Ocupacional (UFSCar).

5 Doutorado em Química (UFSCar).

6 Graduanda em Terapia Ocupacional (UFSCar).

between 2017 and 2020, of two extension projects. Diaries, technical reports and memory records were used, reporting the chronological facts and effectual of history. Results: The techniques covered were: raja and hatha yoga, meditation on virtues, mindfulness, Reiki; more than 420 people are served. Reports of improvement in negative emotions, pain, increased self-knowledge and well-being were followed. The action integrated teaching, research and community. Conclusions: This study shows, based on practices, the expansion of self-care, interpersonal relationships, greater ability to handle situations of fragility. It is pointed out that the projects were enhanced by monitoring the participant's itinerary, therapeutic projects, with individual support and social networks to face difficult situations.

Keywords: Complementary Therapies; Student Health Services; Health Promotion; Yoga; Therapeutic Touch.

INTRODUÇÃO

As práticas integrativas de cuidado à saúde têm assumido maior visibilidade nos últimos anos, com aumento da busca por estratégias e tecnologias menos invasivas, com a perspectiva da integralidade humana e de compreensão do processo participativo de mudança das condições de saúde-doença, de sofrimento e vulnerabilidade (OMS, 2013). Tais práticas foram incorporadas em políticas públicas mundialmente, sendo no Brasil, desde 2006, no Sistema Único de Saúde, visando ampliação e humanização do cuidado, assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos; atualmente são 29 práticas reconhecidas, incluindo o yoga, a meditação e o Reiki (BRASIL, 2006; 2017; 2018).

Tal inserção relaciona-se diretamente à fragmentação produzida no mundo moderno entre adoecimentos com os modos de vida, a organização social, os modelos econômicos e institucionais (LUZ, 2013). As relações sociais violentas, a precariedade das condições de trabalho, o consumo irresponsável, dentre outros exemplos, contribuem para a produção de uma subjetividade de valorização da morte, da competitividade e da individualidade, tanto na esfera da alienação social e a não-corresponsabilização de problemas e ações coletivas, como no rompimento dos laços sociais e com a natureza. As práticas integrativas como yoga, meditação e Reiki, visam o desenvolvimento do autoconhecimento e cuidado de si, a integração do ser humano na vida, com ampliação dos graus de autonomia de sujeitos e a construção de relações éticas.

O contexto universitário tem apresentado situações relacionadas ao intenso sofrimento psíquico, evasão acadêmica, violências, ansiedade e ideação suicida, desencadeadas por dificuldades de adaptação cultural e às exigências acadêmicas, nos relacionamentos interpessoais em uma era digital, no financiamento dos estudos/moradia (MAROCO; CAMPOS, 2012; LEAL; PIMENTA, 2018). Se considerarmos a população trabalhadora em universidades, docentes e técnicos, há situações de doenças ocupacionais, estresse, *burnout*, lesões osteomioarticulares e violência institucional.

Em termos epidemiológicos, a população jovem tem o suicídio entre as três primeiras causas de morte (OPS, 2016). Alguns estudos sugerem que o ambiente acadêmico tem impacto na saúde mental dos estudantes, potencializando o sofrimento em um momento de vida de transformações, podendo manifestar como depressão,

estresse, ansiedade e distúrbios alimentares (NEVES; DALGALARRONDO, 2007; FACUNDES; LUDERMIR, 2005). Estudos indicam que a atividade de docente oferece riscos à saúde, relacionados com as mudanças nas carreiras e exigências sociais (CRUZ et al., 2010). O diagnóstico de transtorno mental nos servidores universitários tem sido recorrente, sendo uma das principais causas de afastamento do trabalho, junto com as doenças do sistema osteomuscular (FONTANA, PINHEIRO, 2010; COSTA, CÉZAR, EBISUI, 2017).

As práticas integrativas têm sido utilizadas como tecnologias e estratégias de intervenção para enfrentamento desses problemas. Diversos estudos e experiências no mundo já demonstram que têm sido eficazes para enfrentar e criar outras perspectivas para tais situações, pois provocam novos posicionamentos, subjetividades, modos de estar no mundo, porém, ainda são pouco exploradas no contexto universitário (TEIXEIRA, 2010; MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012).

OBJETIVOS

Relatar a experiência de docentes, profissionais e discentes, a partir de dois projetos de extensão com ações com yoga, meditação e Reiki na comunidade universitária. A partir da narrativa, visa destacar as reflexões e as experimentações para o cuidado em saúde e a promoção de redes de suporte.

PERCURSO METODOLÓGICO

Adotou-se a perspectiva do relato narrativo dos projetos de extensão “Yoga, autoconhecimento e integralidade em saúde” e “Práticas integrativas de cuidado e suporte social”, desenvolvidos na Universidade Federal de São Carlos, entre 2017 e 2020, pelo Departamento de Terapia Ocupacional, em parceria com os Departamentos de Atenção à Saúde e de Assistência ao Estudante.

O relato apresenta como os projetos foram estruturados e desenvolvidos e, para a organização das informações neste artigo, destacamos em categorias (Yoga; Meditação; Reiki) os caminhos, experimentações, benefícios percebidos e as reflexões na perspectiva da equipe de trabalho, em ambos os projetos.

Para narrar a história, foram utilizados registros (diários, relatórios técnicos, acadêmicos e de memória das autoras), organizados na forma cronológica e considerando a história efetual, de acordo com a interpretação da hermenêutica filosófica, ou seja, como os acontecimentos afetam aqueles que narram o que viveram, a partir do que permanece como memória e afeto no tempo presente (GADAMER, 2008).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As práticas integrativas no cuidado à saúde integral e fomento de redes de suporte.

As iniciativas foram idealizadas a partir de discussão institucional, ativada pelas equipes e gestores de serviços de assistência social e à saúde da universidade, sobre a alta demanda recebida de situações de violências, suicídios e sofrimento mental intenso da comunidade. Disparou-se a discussão de como, a partir da perspectiva das ações coletivas e no campo das práticas integrativas, poderíamos apoiar e oferecer espaço ampliado de cuidado e de fomento das redes de suporte para pessoas da comunidade.

A partir disso, os projetos foram articulados com as equipes e os gestores institucionais, desde o planejamento, a condução e a avaliação das atividades. Os trabalhadores participaram em momentos de anamnese e encaminhamento de pessoas às atividades, de formação continuada em tais tecnologias, de condução de atendimentos e grupos e foram beneficiados também como usuários atendidos pela equipe dos projetos.

O projeto “Yoga, autoconhecimento e integralidade em saúde”, criado em meados de 2017, ofereceu grupos semanais de prática de yoga. A partir desta iniciativa, surgiu a necessidade de ampliação do escopo, sendo criado um segundo projeto “Práticas integrativas e complementares em saúde para comunidade acadêmica”, em vigência desde meados de 2018. Este projeto tem como oferta os atendimentos individuais de Reiki e terapia vibracional integrativa, florais, práticas em grupo de meditação, tai chi chuan, alongamentos, yoga, automassagem, entre outras. Posteriormente, o nome deste projeto foi alterado para “Práticas integrativas de cuidado e suporte social”, direcionando ainda mais sua missão ao cuidado e promoção das redes sociais de suporte.

A inclusão dos participantes nos grupos e nos atendimentos individuais foi realizada através do interesse pessoal manifestado junto aos Departamentos mencionados que realizavam um atendimento de acolhimento em saúde mental, para compreensão dos sofrimentos, colheita de história de vida e identificação das necessidades, encaminhando, assim, às práticas integrativas. Cada atividade ofertada, seja de yoga, meditação ou Reiki, quando da inclusão da pessoa, realizou uma entrevista ou questionário complementar, para acompanhamento longitudinal do processo de cada pessoa. Conforme disponibilidade no dia e horário da atividade, acordou-se assiduidade para manutenção da vaga. Em caso de falta consecutiva por três semanas sem justificativa, foi feita busca ativa para retorno e em caso de desistência, convidada pessoa da lista de espera. O acompanhamento individual foi registrado em prontuário e contabilizado no registro de produção de trabalho dos serviços de atenção à saúde e de assistência estudantil. Todas as atividades foram ofertadas para estudantes, docentes e técnicos da universidade, sendo o público mais participante o de estudantes de graduação, seguido pelo de pós-graduação.

A equipe de trabalho foi composta por docentes, técnicos e discentes da universidade e profissionais da comunidade, num total de 39 pessoas envolvidas diretamente na condução das ações. A parceria com uma escola de yoga e Reiki do município propiciou a ampliação das atividades, com formação continuada de instrutores, estagiários e voluntários que integraram os projetos. As práticas ocorreram em salas e espaços da universidade, em horários e dias previamente definidos a cada semestre e dependendo da disponibilidade do local, das professoras e terapeutas. Não houve financiamento específico na proposta, porém com apoio da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis, foi realizada a adequação de espaços físicos institucionais para as práticas, com a aquisição de tatames, blocos para yoga, rolos de posicionamento e reforma de maca de consultório.

Yoga, meditação e Reiki: conceitos gerais.

O yoga é um sistema filosófico indiano, que foca no estudo da consciência, do autoconhecimento para reconexão com o mundo e na construção de coerência nas ações. A difundida imagem da prática física de yoga é apenas uma pequena etapa

nesse processo, que objetiva a prática meditativa e, finalmente, estados de consciência e de percepção da realidade (TAIMNI, 2011). A origem é indiana, porém seu sistema é universal, tratando de meios para realização de mudanças na vida. O sofrimento existencial, neste referencial, está associado à nossa compreensão do corpo-mente fragmentado e dicotomizado, com apego às verdades individuais e construídas a partir das percepções sensoriais. A prática visa estabelecer um contato com as contradições humanas a fim de distingui-las, aumentar o discernimento e a inteligência intuitiva, apoiando mudanças de conduta ética e moral (FEURSTEIN, 2005).

Considerar o yoga uma terapia é possibilitar e direcionar uma terapêutica integral com frentes filosófica, moral, psíquica e somática coexistindo (HERMÓGENES, 2014). As técnicas e a prática do yoga vêm sendo aplicadas no campo da saúde evidenciando resultados positivos (como melhora do sono, equilíbrio, memória e dores articulares) no tratamento, na prevenção de doenças e na promoção da saúde (GALVANESE; BARROS; D'OLIVEIRA, 2017).

Foram conduzidas práticas de yoga (*raja-yoga* e *hatha-yoga*), com ensinamentos filosóficos, posturas corporais, respiração e meditação, integrando, a partir da experiência individual, a perspectiva de integração com o coletivo, mantendo um propósito de apoio mútuo e rede social no processo de autoconhecimento. Todos os encontros contemplaram conversas sobre cotidiano, sentimentos, emoções e afetos disparados através das vivências do yoga. Os grupos de yoga assumiram a perspectiva de alternativa de cuidado, buscando a construção de relações mais saudáveis no ambiente acadêmico, tomando a saúde mental como algo da saúde comunitária e não estritamente relacionada ao adoecimento individual. Considerar o yoga como terapêutico no acompanhamento clínico, facilitou a leitura e a intervenção no processo de adoecimento, com a tradução das demandas inicialmente colocadas (do âmbito da saúde mental) para necessidades de saúde coletivas e singulares, como por exemplo, as dores difusas, a insônia e as dificuldades de concentração nos estudos (YOSHIDA; FURLAN, 2020).

A meditação engloba diferentes referenciais de técnicas contemplativas (como por exemplo o yoga, mindfulness, as práticas religiosas budistas, cristãs etc.) e seus resultados podem ser influenciados pela disciplina e o desenvolvimento de habilidades, como, por exemplo, a atenção plena e a concentração ou pela reflexão sobre as virtudes humanas, como amor, generosidade e compaixão (WALLACE, 2011). Algumas técnicas utilizadas atualmente consideram que a mente humana se comporta avaliando e reagindo emocionalmente, dificultando o ato de sustentar a consciência momento a momento. A identificação com as sensações, pensamentos e experiências materiais nos afasta de quem somos como essência de vida, e isso gera sofrimento (TAIMNI, 2011; WALLACE, 2011).

O processo meditativo pauta-se essencialmente no autoconhecimento, pode ajudar no equilíbrio mental e em novos modos de compreender a si e sua relação com o mundo. Estudos atuais no contexto universitário evidenciam que adaptações técnicas da prática têm se mostrado eficazes para o reconhecimento das emoções básicas e conquista de equilíbrio psíquico, contribuindo para a redução da ansiedade, melhora na qualidade de vida, diminuição de sentimentos negativos e a felicidade em geral (KAYASIMA; FURLAN, 2019; ASSIS; PORTELLA; MALVA, 2016; LEONELLI et al., 2012; TEIXEIRA, 2010).

O Reiki é uma terapia complementar que se caracteriza pela imposição de mãos sobre o receptor, visando o equilíbrio geral da pessoa nos níveis físico, mental, emocional e da espiritualidade. A técnica Reiki tem sido amplamente utilizada para o alívio do estresse e da depressão, promovendo relaxamento profundo, menor confusão mental e processos de cura natural do organismo (DIAZ-RODRIGUEZ et al., 2011). Atua para a distribuição da energia vital para nutrição de nossos sistemas, órgãos e células, regulando as funções (DE'CARLI, 2017).

A palavra Reiki foi criada a partir de dois kanjis (escrita japonesa): o primeiro, Rei, significa alma ou energia universal, que se comunica com a energia Ki, o segundo kanji, que significa energia vital. É uma técnica desenvolvida no Japão por Mikao Usui, no ano de 1922, que tem por objetivo a transcendência da realidade dualista, compreendendo que os seres humanos podem desenvolver-se desapegando do ego, da identidade, de seus atributos, vivências passadas e futuras (USUI; PETTER, 2019). Ainda em 1922, foi fundada a associação Reiki Ryoho Gakkai, responsável, até os dias de hoje, pelos seminários de formação no método. Para melhor aceitação no ocidente, passou por algumas adaptações até chegar à versão ensinada atualmente (PACHECO, 2019; DE'CARLI, 2017).

CAMINHOS, EXPERIMENTAÇÕES E BENEFÍCIOS PERCEBIDOS

Yoga

Entre 2017 e 2019, foram atendidas 152 pessoas, em 285 encontros de grupo. Em 2020, devido à situação sanitária imposta pela COVID-19, as práticas foram adaptadas para o formato remoto, em aulas através de áudios, vídeos e encontros online. Participaram ao todo 107 pessoas; no primeiro semestre, 86 pessoas realizaram 12 áudio-aulas. No segundo semestre, foram ofertados 11 encontros online e 12 aulas gravadas, dos quais participaram 21 pessoas.

Todas as inscrições para os grupos foram atendidas. A equipe dos Departamentos também participou como usuária dos grupos, sendo positivo e interessante para que conhecessem e vivenciassem a técnica, favorecendo um espaço de valorização e cuidado do profissional, o que também resultou em qualificação do processo de encaminhamento dos pacientes para o grupo. Todos os dados de frequência foram registrados em prontuários do serviço.

Em encontro final de 2018, os participantes relataram a melhora que o grupo proporcionou em suas vidas, como a retirada de medicamentos psicotrópicos, manejo de situações de crise e ansiedade e interrupção de relações violentas. Em pesquisa realizada (YOSHIDA; FURLAN, 2020), houve o levantamento de motivações, benefícios e dificuldades, etapa em que participaram 17 pessoas dos grupos de 2019. Dentre as motivações iniciais foram relatadas: controle dos sentimentos de ansiedade, busca pelo bem-estar e relaxamento, prática como atividade física, exercício de concentração, autocuidado e autoconhecimento. As motivações para persistência na prática refletiram os benefícios reportados: sentimento de bem estar geral, manejo da ansiedade e estresse, momento de atividade física e autocuidado, alívio de dores, melhora da concentração, do sono e da disposição, aprendizado de técnicas respiratórias e meditação. Ademais, foi enfatizada a forma de condução dos grupos, a qualidade da prática ofertada, a atenção minuciosa dos instrutores e a possibilidade de se relacionar com outras pessoas através dos encontros. A

principal dificuldade apontada para a continuidade na prática de yoga foi conciliar os horários do grupo com as atividades acadêmicas. Um dado interessante foi que, embora o critério inicial para participar do grupo fosse a existência de queixas no âmbito da saúde mental, as demandas de dores crônicas foram constantes em mais da metade dos participantes. Destaca-se que mais de 70% dos participantes entre 2017 e 2019 nunca haviam tido contato com alguma modalidade do yoga anteriormente (YOSHIDA; FURLAN, 2020). O projeto possibilitou que o yoga ganhasse novos espaços, disseminando seu conhecimento independentemente de posição social, financeira, religiosa ou gênero.

Quanto à atividade adaptada para o contexto *online* em 2020, os participantes responderam, no início e ao final do semestre, à Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) e ao SRQ-20 (*Self Report Questionnaire*), para acompanhamento das emoções e saúde mental. Os participantes relataram, durante e após o encerramento dos encontros, a sensação de bem-estar, redução dos sentimentos de ansiedade e angústia, melhora do sono, disposição e motivação, desenvolvimento da relação de autocuidado e exercício de disciplina, foco e organização para a execução de demais atividades na nova rotina adotada em contexto da pandemia. O grupo teve um papel de apoio emocional àqueles com dificuldades pessoais e familiares, havendo a cada encontro demanda de conversa sobre tais assuntos do cotidiano. Para a equipe, foi um desafio transpor a potência do encontro presencial, a troca de olhares e cumplicidades compartilhadas num processo terapêutico em grupo, para o virtual, sem o contato físico e com as instabilidades da *internet*. As escalas aplicadas mostraram, de forma geral, diminuição dos sentimentos negativos associados à tristeza, irritação e cansaço, em relação ao início da participação pessoal, dados esses que exigem análises mais detalhadas em futuras pesquisas e estudos.

O projeto fomentou o encontro de profissionais, professores, servidores e discentes que desejavam se aprofundar e estudar o tema, proporcionando a formação de uma equipe, outros projetos desenvolvidos, grupo de estudos e pesquisas direcionadas. Estagiários de formação livre em yoga foram recebidos e integrados à equipe do projeto, sendo tutorados na formação profissional continuada. Foram promovidos eventos abertos como o dia internacional de yoga e a calourada da universidade, ampliando o alcance de público e divulgando para comunidade externa. Para a equipe, também houve uma contrapartida, na medida em que os grupos também se constituíram em espaço para cuidar de si, beneficiando-se da prática. Ao todo, integraram à equipe neste período 19 pessoas, sendo sete instrutores de yoga da comunidade, duas docentes, sete técnicos e três discentes da universidade.

Meditação

Foram oferecidos grupos de meditação, seguindo técnicas diversas. Em 2019, foram ofertados dois grupos de meditação para estudantes de graduação e pós, tendo uma pesquisa de iniciação científica atrelada para avaliar as percepções subjetivas de mudanças na vida a partir da prática. Participaram 32 pessoas, sendo que metade nunca havia praticado meditação e 12 relataram como queixas iniciais ansiedade, depressão ou dificuldades de atenção e concentração. Em 10 encontros de cada grupo, foram vivenciadas técnicas de respiração, relaxamento e meditação de virtudes, seguindo do nível iniciante para um mais avançado, aumentando gradativamente o tempo de silêncio (KAYASIMA; FURLAN, 2019).

As principais expectativas para participar do grupo foram relacionadas a cuidar da saúde mental, conhecer as técnicas e criar rotina para meditar, melhorar qualidade de vida e atenção/ concentração, para contribuir no desempenho acadêmico. Ao final, os participantes relataram benefícios condizentes com suas expectativas e destacaram o aprendizado das técnicas de respiração e autocuidado e a incorporação da meditação na rotina diária. Alguns enfatizaram que melhoraram a relação interpessoal cotidiana e na solução de problemas. A pesquisa evidenciou a quebra de estereótipos da meditação, mostrando que todos somos capazes de meditar e que não é uma técnica impossível de se realizar (KAYASIMA; FURLAN, 2019).

Outro conjunto de práticas de meditação ofertado, ocorreu de meados de 2018 ao final de 2019, com um total 47 encontros, uma vez por semana, duração de uma hora, com roda de conversa e técnicas para serem reproduzidas em casa, participando 52 estudantes. A vinculação era livre aos interessados, sem necessidade de inscrição, apenas registro de presença. Observou-se, a partir de relatos, que ir aos encontros era uma forma de utilizar o tempo de almoço para cuidar de si, no aprendizado de técnicas para lidar com a ansiedade e o estresse, relaxar e distrair das tarefas acadêmicas.

Ainda no segundo semestre de 2019, foi oferecido outro conjunto de práticas, através de programa institucional para permanência estudantil, com cinco grupos semanais em diferentes horários e abertos à comunidade. Cada grupo/ dia da semana, explorou diferentes técnicas de meditação e públicos, dentre elas: iniciantes (13 sessões, 32 pessoas), auxílio em situações de violência (10 sessões, cinco pessoas), atenção e concentração (14 sessões, 19 pessoas), relaxamento (10 sessões, 13 pessoas), lidar com as emoções (10 sessões, 17 pessoas). O grupo para iniciantes foi o que mais atraiu a atenção do público universitário, provavelmente, por se tratar de práticas mais curtas (até 15 minutos) e básicas. Dois fatores que dificultaram a participação em geral foram a localização da sala de prática e a conciliação com outros compromissos acadêmicos. Através de respostas abertas coletadas em formulários *online* anônimos, identificamos relatos de redução no nível de ansiedade percebido pelo público participante, e a utilização frequente das palavras tranquilidade, paz, relaxamento, gratidão, conexão, felicidade.

Notamos, a partir dos relatos ouvidos, que as pessoas aos poucos incorporaram as orientações, desenvolvendo autonomia na sua prática. Foi um aspecto motivador para a equipe o retorno positivo de mudanças provocadas na vida daquelas pessoas que perseveraram a meditar, com frequência e dedicação, compartilhando as melhorias positivas em seus cotidianos e aspirações.

Todas essas ações em torno das práticas meditativas possibilitaram à equipe a criação de um curso de extensão em vigência desde 2020 (“Vivências de meditação, relaxamento e respiração”), totalmente *online* e gratuito, para qualquer pessoa interessada, com áudio-aulas de meditação e textos para reflexão. O contexto pandêmico foi considerado para o formato e a acessibilidade ao curso. O curso conta com profissionais e monitores que acompanham o processo de cada participante, apoiando o aprendizado e o suporte às demandas subjetivas que possam surgir. Durante o ano, já foram atendidas 257 pessoas em um total de 6 turmas. A equipe dessas atividades foi composta por sete pessoas: cinco discentes, uma técnica e uma docente da universidade.

Reiki

Foi realizada uma chamada aberta na universidade em 2018, para cadastro de terapeutas que se dispusessem para atendimento da comunidade universitária com Reiki. A oferta de atendimentos individuais foi ampliada na medida em que terapeutas interessados aderiram à ação. Tivemos a colaboração de 15 terapeutas Reiki, sendo uma delas técnica da universidade, que coordenou esta ação.

Os profissionais dos serviços de assistência ao estudante e atenção à saúde indicavam a terapia Reiki às pessoas acompanhadas por eles, prioritariamente com necessidades de atendimento em saúde mental. Uma trabalhadora gerenciava a agenda dos atendimentos e fazia o acolhimento, compreendendo as necessidades e apresentando a técnica. Procurou-se manter contato e diálogo constante com os profissionais que encaminhavam os casos. Os atendimentos foram realizados em salas ou consultório desses serviços, adaptando o espaço e mobiliário. No serviço de assistência ao estudante, houve um engajamento da equipe na construção da ambiência e incorporação do Reiki no cotidiano das ofertas do serviço. Trabalhadores das equipes também foram atendidos, preferencialmente em horários de faltas dos agendados. Durante a pandemia, os atendimentos continuaram sendo feitos à distância.

Os atendimentos em Reiki iniciaram em outubro de 2018, as terapeutas atendiam em duplas ou sozinhas. Os registros dos atendimentos foram feitos nos prontuários clínicos ou ficha pessoal nos serviços, além de um registro à parte, para comunicação entre terapeutas e observações específicas relacionadas à técnica e à sessão. Até o final de 2020, foram atendidas 103 pessoas em 584 atendimentos, chegando ao máximo de 28 horas de Reiki por semana (considerando variações em razão de recessos, férias e feriados). Mesmo sem divulgação ampla na comunidade acadêmica e atendimento via encaminhamento, houve uma procura considerável.

Sobre a experiência, cabe registrar que os primeiros 60 estudantes atendidos desconheciam a terapia Reiki; com o passar do tempo, começamos a receber estudantes que já haviam ouvido falar e/ou recebido tratamento com Reiki. Neste sentido, consideramos que esta oferta deu vazão a uma demanda por outras ferramentas de cuidado que não as da medicina alopática e abordagens convencionais em saúde mental.

O histórico pessoal dos participantes abarcava vivências recorrentes de traumas (sexuais, emocionais, violências físicas, abandonos, negligências) e situações de violência que perduravam durante o acompanhamento. Eram frequentes os relatos de sintomas ansiosos e/ou depressivos, sofrimento, dor emocional, falta de alegria e disposição, por vezes acarretando prejuízos na funcionalidade social, no autocuidado e rotina acadêmica; a percepção de si era permeada por sentimentos de vazio, não merecimento, desvalor, incapacidade e resignação.

Pode-se considerar que a maior parte das pessoas em acompanhamento eram compromissadas com os horários, com poucas ausências ou cancelamentos. Em termos gerais, observou-se que as pessoas atendidas relataram benefícios tais como: melhora significativa na qualidade do sono, redução da ansiedade, maior clareza na organização do pensamento, sentimentos positivos relacionados à percepção de si, paz, tranquilidade e equilíbrio emocional, o que refletiu na convivência e desempenho acadêmico. Muitos disseram que a sessão de Reiki era o mais aguardado

momento da semana e que gostariam de poder ter mais experiências como aquela. Alguns estudantes reportaram certo incômodo com o toque sutil aplicado durante a técnica (autorizado previamente por eles) nos primeiros atendimentos e, com o tempo, passaram a se sentir confortáveis e acolhidos com esta sensação. Um dos relatos bem impactantes para a equipe foi de uma discente de graduação que, em apenas quatro atendimentos, disse que havia aprendido a sentir um abraço e passou a ter um novo olhar para a sociedade, pois encontrou pessoas com boas intenções. Esta iniciativa de oferta de Reiki estará vinculada a pesquisas futuramente, o que auxiliará a sistematizar de forma aprofundada os dados e analisar os efeitos proporcionados.

Com o avanço dos tratamentos, percebeu-se que muitos tinham condições de serem atendidos quinzenalmente e/ou frequentar as outras terapias e práticas oferecidas como forma de manter o autocuidado (yoga, meditação, dança etc.). Foi identificado também o interesse de alguns tornarem-se terapeutas Reiki. Tais caminhos foram intencionalmente estimulados, pois compreende-se que, após saírem de um momento de maior fragilidade emocional, as pessoas atendidas poderiam eleger outras ferramentas para, de forma autônoma, cultivar seu autocuidado, autoconhecimento e saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta experiência de oferecer práticas integrativas na comunidade universitária foi gerada a partir da necessidade de novos e alternativos espaços de acolhimento de pessoas com sofrimento mental, principalmente ansiedade, depressão e tentativas de suicídio, e para o fortalecimento de relações de apoio social e comunitário. A abordagem proposta fomentou o acolhimento através das redes de apoio e de técnicas para o autoconhecimento, o fortalecimento da pessoa, o desenvolvimento de si, das suas emoções e da dimensão espiritual, refletindo nas relações interpessoais.

Costurar essas ações com a gestão da universidade foi essencial para que fossem ofertadas por dentro dos serviços oficiais de atendimento e não, meramente, por projetos isolados. O público participante foi, principalmente, aquele encaminhado pelos serviços, por já apresentar alguma necessidade de escuta profissional, com exceção dos grupos de meditação que se configuraram em espaços abertos de adesão, num caráter de promoção da saúde.

A participação de profissionais das equipes dos Departamentos e da universidade em geral nos grupos foi essencial para que as técnicas e práticas fossem difundidas e desmistificadas. Os servidores puderam perceber em si os benefícios da prática, seja de yoga, meditação ou Reiki, para que pudessem, inclusive, melhorar o encaminhamento do seu paciente que os buscavam por ajuda em momentos de acolhimento ou de atendimentos clínicos, por exemplo.

O papel dos serviços de atenção à saúde e assistência à comunidade acadêmica foram levados em consideração na implementação das propostas, com a responsabilidade de monitorar e melhorar as condições da coletividade que habita esse espaço-território, zelando por relações saudáveis, não apenas de produtividade. Ofertar tais práticas no contexto de serviços territoriais, implicou no posicionamento de compromisso nosso com o acompanhamento do itinerário dessas pessoas, inclusive na contribuição com projetos de vida, suporte individual, atendimento

terapêutico e formação de redes de apoio para enfrentamento de situações difíceis ou crises. A ênfase foi no encontro, no propósito comum de estar em grupo e em comunidade, no partilhar as experiências com empatia e compaixão, gerar suporte de relações saudáveis para enfrentar novos ou velhos desafios pessoais. As ações apresentaram-se como um espaço potencialmente terapêutico para acolher outras necessidades, encobertas pela demanda que se revelava no engajamento inicial para a prática.

Pode-se afirmar que as ações propiciaram disseminar a cultura e as tecnologias de tais práticas integrativas na universidade. Sessões que, talvez, as pessoas só teriam acesso se tivessem a retribuição financeira, puderam ser acessadas de forma gratuita e longitudinal.

Os encontros possibilitaram a ampliação de autonomia para o autoconhecimento e cuidado de si; reconexão com os âmbitos espiritual e natureza; construção de relações éticas; identificação de situações de fragilidade e lidar com ansiedade, estresse, dificuldade de concentração, problemas de saúde e de relações interpessoais.

Houve o entrelaçamento com atividades de pesquisa (iniciação científica, trabalhos de conclusão de curso) e ensino (supervisão de estágios curriculares e educação continuada), com a sistematização de dados dos participantes, análise dos efeitos das práticas na vida das pessoas da comunidade universitária e formação de profissionais de saúde. A relação com a comunidade também se estabeleceu com a parceria com instituições formadoras de instrutores e terapeutas, o que possibilitou ampliar a oferta e a equipe em diferentes momentos.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, A. S. M.; PORTELLA, C. F.S.; MALVA, V. A. S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, v. 5, n. 8, p. 29-37, 2016.
- BRASIL. Ministério da saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Portarias Ministeriais no 971 em 03 de maio de 2006, e no 1.600, de 17 de julho de 2006.
- BRASIL. Ministério da saúde. *Portaria ministerial 145/11 de janeiro de 2017*. DF: Brasília, 2017.
- BRASIL. Ministério da saúde. *Portaria ministerial 702 de 21 de março de 2018*. DF: Brasília, 2018.
- COSTA, F. N. A.; CÉZAR, L. M. B.; EBISUI, C. T. N. Do que adoecem e por que se afastam do trabalho diferentes trabalhadores de uma universidade: análise do ano de 2009. *Temas em Educação e Saúde*, [S. l.], v. 10, 2017.
- CRUZ, R. M.; LEMOS, JADIR C.; WELTER, M.; GUISSO, L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, n. 4, 11, 2010.
- DE'CARLI, J. *Reiki Apostilas Oficiais*. São Paulo: Isis, 2017.
- DIAZ-RODRIGUEZ, L.; ARROYO-MORALES, M.; CANTARERO-VILLANUEVA, I.; FERNANDEZ-LAO, C.; POLLEY, M.; FÉRNANDEZ-DE-LAS-PENÁS, C. Uma sessão de Reiki em enfermeiras diagnosticadas com síndrome de Burnout tem efeitos benéficos sobre a concentração de IgA salivar e a pressão arterial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 19, n. 5, 2011.
- FACUNDES, V. L. D.; LUDERMIR, A. B. Common mental disorders among health care students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. [online], v. 27, n. 3, p. 194-200, 2005.
- FEUERSTEIN, G. *Uma visão profunda do yoga: teoria e prática*. SP: Pensamento, 2005.
- FONTANA, R. T.; PINHEIRO, D. A. Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 270-76, 2010.
- GADAMER, H.G. *Verdade e método I: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. 10a.ed. RJ: Vozes, 2008.

GALVANESE, A. T. C.; BARROS, N. F.; D'OLIVEIRA, A. F. P. L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, e00122016, 2017.

HERMÓGENES, J. *Autoperfeição com hatha yoga*. RJ: Best Seller, 2014.

KAYASIMA, C.; FURLAN, P. G. A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida. 2019. 45f. *Relatório* (Iniciação Científica). Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019.

LEAL, A. B.; PIMENTA, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018.

LEONELLI, L. B.; ATANES, A. C. M.; KOZASA, E. H.; ANDREONI, S.; DEMARZO, M. M. P. Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 7, n. 1, p. 42-42, 2012.

LUZ, M. T. *Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais*. 4ª. edição. SP: Hucitec; 2013.

MAROCO, J.; CAMPOS, J. Defining the Student Burnout Construct: A Structural Analysis from Three Burnout Inventories. *Psychological Reports*, v.111, n.3, p. 814-830, 2012.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, Maringá, v. 16, n. 2, p. 307-315, 2012.

NEVES, M. C. C.; DALGALARRONDO, P. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, São Paulo, v. 56, n. 4, p. 237-344, 2007.

OMS. Organização Mundial da Saúde. *Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2014- 2023*. OMS, 2013.

OPS. Organização Panamericana de la Salud. *Prevención de la conducta suicida*. Washington, DC, OPS, 2016.

PACHECO, A. *Essencialmente Reiki: uma leitura psiconeurocientífica sobre Reiki, yoga, chakras e medicina integrativa*. SP: Editora Nova Senda, 2019.

TAIMNI, I. K. *A ciência do yoga*. Brasília: Ed. Teosófica, 2011.

TEIXEIRA, R. J. Programa de redução do estresse baseado no mindfulness em estudantes de medicina: reflexão sobre os efeitos e implicações para o apoio psicológico. *Atas do 1º Congresso Nacional da RESAPES*, Aveiro, Portugal, 2010.

USUI, M.; PETTER, F. A. *Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui*. SP: Pensamento, 2019.

WALLACE, A. *A revolução da atenção: revelando o poder da mente focada*. RJ: Vozes, 2011.

YOSHIDA, K. K.; FURLAN, P. G. Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário. 2020. 52f. *Relatório* (Iniciação Científica) – Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2020.