

HATHA YOGA E SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES: PRÁTICAS MEDITATIVAS ATRAVÉS DE UM APLICATIVO

Carlos Eduardo Alves Soares ¹

INTRODUÇÃO

Durante as últimas décadas, distúrbios neuropsiquiátricos relacionados ao estresse, como ansiedade, depressão, cefaléia crônica e enxaqueca foram observados em um grande número de pessoas em todo o mundo (KAUSHIK *et al.* 2020). O uso de drogas tais como antidepressivos, ansiolíticos e analgésicos, embora ajudem no combate aos sintomas dos distúrbios acima mencionados, também favoreceram o aparecimento de efeitos colaterais de longo prazo. Como uma alternativa a tais práticas clínicas, Yoga e Meditação mostraram-se eficazes no alívio das causas e sintomas desses mais variados transtornos. Kaushik *et al.* (2020), em um trabalho de revisão, descreveram os efeitos do Yoga e da prática meditativa sobre a ansiedade e depressão, bem como exploraram as ondas cerebrais como uma ferramenta para avaliar o potencial dessas terapias complementares para tais transtornos (KAUSHIK *et al.* 2020).

O professor Bhogal, diretor de pesquisa científica no Instituto Kaivalyadhama, Lonavla, Índia, em seu livro Yoga e Saúde Mental (2020) afirma que Yoga e Psicologia Moderna buscam melhorar a vida dos indivíduos. A Psicologia tem sua base no Racionalismo e Naturalismo europeus, assim fundamentada no Realismo. Por outro lado, o Yoga por ser transcendental e experimental, enquanto ciência requer prática (sádhaná) para ser completamente compreendida. As práticas meditativas de modo geral, mas especialmente aquelas dentro da prática do Hatha Yoga constituem importantes recursos para manejo dos mais variados distúrbios psicológicos e até mesmo dores crônicas, os quais afligem grande parcela da humanidade, e de um modo bem particular, boa parcela dos professores dos mais distintos níveis de Educação. As diferentes tradições de meditação possuem um grande repertório de técnicas, que se correta e frequentemente usadas, beneficiam seus praticantes sobremaneira.

¹Professor Associado do Curso de Bacharelado em Ecologia do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, do Departamento de Biociências da Universidade Federal Rural do Semi-Árido - UFERSA, campus sede, Mossoró-RN, carlos.soares@ufersa.edu.br;

De acordo com Millière *et al.* (2018) existem estilos comuns de meditação que incluem a Meditação de Atenção Focada (AF), a qual requer manutenção da atenção de alguém em um objeto ou sensação particular, como a respiração, por exemplo. A Meditação de Monitoramento Aberto (MMA) que envolve uma consciência não julgadora e não seletiva do presente momento. A Meditação da Bondade Amorosa e da Compaixão (MBAC) a qual envolve o cultivo da compaixão por si mesmo e pelos outros. Por fim, temos a Recitação de Mantras (RM) que compreende a repetição de um som, palavra ou frase. Ainda citando o trabalho de Millière *et al.* (2018), os efeitos subjetivos da meditação, de modo geral, são multifacetados, incluindo atenção aprimorada e processamento sensorial, emoções e humor amplamente positivos, aumento da flexibilidade cognitiva e criatividade e, em alguns casos (geralmente com crescente especialização), dramáticas perturbações do senso de identidade (MILLIÈRE *et al.*, 2018).

O treinamento de técnicas de meditação representa uma abordagem psicológica promissora para o controle da hipertensão, por exemplo (SEER; RAEBURN, 1980). No estudo de Seer e Raeburn, (1980), quarenta e um hipertensos não medicados encaminhados por médicos de clínica geral foram aleatoriamente distribuídos em três grupos. O primeiro grupo de tratamento passou por procedimentos de treinamento baseado na Meditação Transcendental. Um segundo grupo (controle e placebo) passou por um treinamento idêntico, mas sem recitar um mantra durante o uso da técnica de meditação. Ambos os procedimentos foram comparados com um terceiro grupo (controle sem tratamento). Os resultados mostraram reduções modestas na pressão arterial nos dois primeiros grupos, em comparação com os controles sem tratamento, com reduções de porcentagem diastólica atingindo significância ($p < 0,05$). Houve uma variação considerável de resposta, com um declínio médio na pressão arterial diastólica de 8-10% no acompanhamento ao longo de 3 meses (SEER; RAEBURN, 1980).

Segundo Garland *et al.* (2010), o treinamento da prática de meditação da atenção plena (*mindfulness*) pode interromper a cadeia de risco de recaída de álcool precipitada por estresse. Em 2008, 53 adultos dependentes de álcool (idade média = 40,3 anos) foram recrutados em uma comunidade terapêutica localizada no sudeste urbano dos EUA. Esses participantes foram randomizados para treinamento de *mindfulness* ou um grupo de apoio. A maioria deles eram homens (79,2%), afro-americanos (60,4%) e ganhavam menos de

US\$20.000 anualmente (52,8%). Medidas de autorrelato, reatividade psicofisiológica e viés de atenção ao álcool foram analisados por ANOVA. Do grupo inicial, apenas 37 participantes completaram as intervenções. O treinamento de *mindfulness* reduziu significativamente o estresse e a supressão de pensamentos, aumentou o nível fisiológico de recuperação de estímulos ao álcool e viés modulado de atenção ao álcool. Portanto, treinamento de atenção plena provavelmente tem como alvo os principais mecanismos implicados na dependência de álcool e, portanto, pode representar uma promessa como um tratamento alternativo para recaída precipitada por estresse entre membros vulneráveis da sociedade norte-americana (GARLAND *et al.* 2010).

Por meio da literatura acima citada, é fácil perceber que os benefícios do Hatha Yoga e da Meditação sobre a saúde física e mental estão sendo (re)descobertos. Diante do exposto, esse trabalho objetivou fazer uma breve revisão de literatura sobre Hatha Yoga, Saúde Mental e Práticas Meditativas, seus benefícios e avaliar o uso dessas práticas sobre estados de humor de um praticante inicial, um professor de Educação de Nível Superior, ao longo de uma jornada de 8 semanas, através do aplicativo Meditação Natura.

METODOLOGIA

Através de um relato de caso, ocorreu uma introdução à prática meditativa mediada por uso de um programa de computador dentro da prática de Hatha Yoga. Esse estudo envolveu um único participante, um professor de Educação Superior. As questões éticas acerca desse estudo foram respeitadas e foi utilizada a versão 1 do aplicativo de meditação denominado Meditação Natura. Esse programa foi um produto de pesquisa científica da Natura em colaboração com o Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, por meio de seu Instituto do Cérebro e a Associação Palas Athenas. A prática de Hatha Yoga foi realizada diariamente, por cerca de 50 minutos a uma hora de duração, sob condução de instrutor de Hatha Yoga certificado.

O método da meditação foi baseado em 4 pilares que são: relaxamento, respiração, atenção e meditação. Foram realizados exercícios diários, com duração de 15 minutos, no máximo. Detalhes sobre a metodologia serão abordados ao longo desse trabalho, quando for necessário. Para maiores informações sobre o aplicativo, consultar a Política de Privacidade e Termos de Uso do mesmo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Jornada de Prática de Meditação dentro da prática de Hatha Yoga iniciou em 18 de abril de 2021 e estendeu-se até 19 de maio de 2021. Foram 8 semanas e 33 passos de meditação orientados por meio do aplicativo Meditação Natura. Um Diário de Reflexões, ferramenta disponível com o programa, permitiu registro de informações sobre os estados emocionais ou mesmo circunstâncias que influenciaram a meditação ou mesmo àqueles estados durante a realização da prática.

Foi possível observar que a prática de meditação ocorreu de maneira contínua durante as primeiras semanas. Ao final da última semana de práticas, houve dois dias de interrupção da prática diária meditativa. Os estados de humor observados/registrados ao final das práticas variaram entre sentindo-se estressado e sentindo-se bem. Ao final das 8 semanas da Jornada, foi possível observar manutenção do estado de humor sentindo-se bem ao longo das semanas que sucederam o uso do programa. O participante não fazia uso de quaisquer tipos de medicações ansiolíticas ou mesmo para controle de dor durante a jornada de Hatha Yoga e meditativa.

Outrossim, Park *et al.* (2019) sugerem o uso seguro de Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) para controle de dor crônica. Pouco se sabe sobre o estado atual de ensaios de IBM com relação à terapia medicamentosa concomitante. Além disso, não há consenso sobre os efeitos clínicos dessas intervenções em combinação com terapias medicamentosas atuais para dor crônica. Os referidos autores, em um artigo de revisão, objetivaram elucidar o estado atual da literatura e os efeitos clínicos daquela combinação (terapia medicamentosa e IBM). Park *et al.* (2019) reconhecem os efeitos das IBMs e seu uso com terapia medicamentosa em casos de dor crônica. Os pesquisadores propõem que a referida combinação pode ajudar os pacientes a formular expectativas realistas de terapia de atenção plena, o que também pode auxiliar essas pessoas a viver vidas mais produtivas, apesar do desconforto (PARK *et al.* 2019).

Barnes *et al.* (2016) realizaram uma pesquisa que objetivou determinar se a prática regular da Meditação Transcendental (MT) diminuiu a necessidade de medicamentos psicotrópicos, necessários para controle da ansiedade, gestão de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e maior bem-estar psicológico. A amostra daquele estudo incluiu

74 membros do serviço militar com documentação TEPT ou transtorno de ansiedade não especificado de outra forma, sendo 37 que praticavam a MT e 37 que não a praticavam. No primeiro mês, 83,7% do grupo que praticava MT estabilizou, diminuiu ou cessou a medicação e 10,8% aumentou a dosagem da medicação. Esses resultados foram comparados com 59,4% dos controles que mostraram estabilizações, diminuições ou cessações; e 40,5% que aumentaram as doses dos medicamentos ($p < 0,03$). Um padrão semelhante foi observado após 2 ($p < 0,27$), 3 ($p < 0,002$) e 6 meses ($p < 0,34$) de avaliação da prática. Notavelmente, houve uma diferença de 20,5% entre os grupos na gravidade dos sintomas psicológicos após 6 meses. Em outras palavras, o grupo controle experimentou um aumento na gravidade dos sintomas em comparação com o grupo que praticava MT. Essas descobertas fornecem uma visão dos benefícios da MT como uma modalidade de tratamento viável em instalações de tratamento militar para reduzir TEPT, sintomas psicológicos de ansiedade e uso de medicamentos associados (BARNES *et al.* 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura sobre Hatha Yoga, Saúde Mental e Meditação mostra que esse tipo de prática pode ser um recurso benéfico para tratamento clínico de algumas patologias ou mesmo distúrbios psicológicos. Mais especificamente, esse autor reconhece que a prática meditativa representa uma importante ferramenta no controle dos nossos estados de humor ao longo do dia, através do relato de experiência envolvendo docente participante com o aplicativo de meditação da Natura.

Palavras-chave: Neurociência, Hatha Yoga, Meditação, Saúde Mental, Professores.

REFERÊNCIAS

BARNES, V. A.; MONTO, A.; WILLIAMS, J.J.; RIGG, J.J.L. Impact of Transcendental Meditation on Psychotropic Medication Use Among Active Duty Military Service Members With Anxiety and PTSD. **Military Medicine**, 181, 1:56, 2016.

BERNARDI, M. L. D.; MARIA HELENA COSTA AMORIM, M.H.A.; ZANDONADE, E.; SANTAELLA, D.F.; BARBOSA, J.A.N. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(12):3621-3632, 2013.

BHOGAL, R.S. **Yoga e Saúde Mental: um guia para o autogerenciamento**. Título original: Yoga and Mental Health and Beyond: a guide to self management. Copyright 2010. Kaivalyadhama, Índia, Tradução Ornella Inês Pezzini, Copyright 2020. 149 p., 2020.

GARLAND, E.L.; GAYLORD, S.A.; BOETTIGER, C.A.; HOWARD, M.O. Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: Results of a randomized controlled pilot trial. **J. Psychoactive Drugs**, June, 42(2): 177–192, 2010.

KAUSHIK, M.; JAIN, A.; AGARWAL, P.; JOSHI, S.D.; PARVEZ, S. Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regime for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool. **Journal of Evidence-Based Integrative Medicine**, Volume 25: 1-12, 2020.

MILLIÈRE, R.; CARHART-HARRIS, R.L.; ROSEMAN, L.; TRAUTWEIN, F.M.; BERKOVICH-OHANA, A. Psychedelics, Meditation, and Self-Consciousness. **Frontiers in Psychology**, 9:1475. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01475, 2018.

NELSON FILICE DE BARROS, N.F.; SIEGEL, P.; MOURA, S.M.; CAVALARI, T.A.; SILVA, L.G.; FURLANETTI, M.R.; GONÇALVES, A.V. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(4):1305-1314, 2014.

PARK, R.; MOHIUDDINA, M.; POULINB, P.; SALOMONS, T.; EDWARDS, R.; NATHAN, H.; HALEY, C.; GILRON, I. Interactions between analgesic drug therapy and mindfulness-based interventions for chronic pain in adults: protocol for a systematic scoping review. **Pain Reports**, Vol. 4, e793 <http://dx.doi.org/10.1097/PR9.0000000000000793>, 2019.

RODRIGUES, M.R.; DEVEZA, C.; SANTAELLA, D.F.; FILLA, J.A.M.; GULMINI, L.C.; DI BENEDETTO, M.A.C.; CASTILHO, M. C.; FERREIRA, M.; SHIMADA, S. **Estudos sobre o yoga**. São Paulo: Phorte; 2006.

SEER, P.; RAEBURN, J.M. Meditation Training and Essential Hypertension: A Methodological Study. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 3, No. 1, 1980.