

A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO NO CPICS CANTO DA HARMONIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Autor: Esp. Paulo Ricardo Caetano da Silva

Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde CPICS Canto da Harmonia

caetanopauloricardo@gmail.com

Orientadora: Dr^a. Wandecleide Lucena Fernandes

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

wandecleidese@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os Centros de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) são, hoje, uma realidade do Sistema Único de Saúde (SUS), graças à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) aprovada em 2006, e oferecem à população diversas práticas integrativas e complementares (PICs), que formam um diversificado conjunto de terapias que compreendem o ser humano em uma concepção holística, ou seja, integral, e que se baseia na confiança e no vínculo entre o terapeuta e o interagente, atuando nas dimensões física, mental e espiritual.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), através do documento *Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005* (OMS, 2002), estimula o uso dessas práticas integrativas de forma racional, segura, eficaz e com boa qualidade, com o fim de possibilitar mais cuidados em saúde, no que diz respeito, principalmente, ao quesito saúde-doença. É uma quebra de paradigma no tocante ao modelo biomédico em vigor, que apresenta um plano técnico e fragmentado com explicação unicausal da doença, que se limita a focar os efeitos físicos e despreza, em algumas circunstâncias, as causas que, geralmente, encontram-se na dimensão mental ou emocional. Nesse conjunto amplo de práticas integrativas, a prática coletiva da meditação é o foco de estudo deste artigo, por estar, cada vez mais, despertando o interesse de muitos pesquisadores por causa dos inúmeros benefícios de que os praticantes usufruem, que possibilitam a melhora da qualidade de vida e equilíbrio emocional e favorecem a saúde física e a mental.

Observa-se um crescimento significativo do número de estudos científicos focados nos reflexos da prática de meditação, por demonstrarem resultados como, por exemplo, um grande

¹ Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Pós-graduação em Naturologia - Terapias Naturais e Holística (ESTRATEGICO).

potencial clínico, no que diz respeito à saúde integral - física e mental - oriundo da prática meditativa (MENEZES, DELL'AGLIO, 2009; WALLACE, SHAPIRO, 2006). Dentre esses estudos, que sugerem a comprovação clínica da meditação, destacam-se: o de Creswell *et al* (2014), sobre a redução do estresse; o de Barnes, Treiber e Davis (2001), sobre a melhoria do sistema cardiovascular; o de Gong *et al* (2016), sobre o combate à insônia; o de Goyal *et al* (2014), sobre o tratamento dos distúrbios mentais; o de Zeidan e de Vago (2016), sobre o alívio da dor; o de Jacobs *et al* (2011), sobre o reforço do sistema imunológico, e o de Zeidan *et al* (2010), sobre a melhoria da concentração e da cognição.

Devido a importantes pesquisas, a meditação foi reconhecida oficialmente, através da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, e inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (BRASIL, 2017). Portanto, no CPICS Canto da Harmonia, as principais queixas dos pacientes que procuram o serviço são intimamente ligadas aos quadros clínicos pesquisados em que a meditação tem se consolidado.

Esta pesquisa tem como objetivo relatar a experiência realizada com um grupo de praticantes de meditação no Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Canto da Harmonia, no Bairro Valentina de Figueiredo, na cidade de João Pessoa-PB.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com um grupo de meditação, realizado no CPICs Canto da Harmonia, localizado na cidade de João Pessoa - estado da Paraíba – que envolveu um facilitador e interagentes (usuários) dos SUS, praticantes de meditação, todos submetidos às sessões de meditação, uma vez por semana, durante uma hora de prática ativa, e mais meia hora para compartilhar as experiências vivenciadas. Desde a primeira sessão de prática, em 02 de setembro de 2015, foi feito um levantamento até o dia 24 de abril de 2017, período em que se procedeu às observações desta pesquisa, com 106 horas de duração e um total de 70 sessões com 90 usuários que estavam no grupo nesse período.

As práticas foram centradas em técnicas de respiração, de auto-observação, de ressignificação e em outras práticas que foram sendo desenvolvidas ao longo das sessões, chamadas de técnicas de desenvolvimento de poder mental (TDPM), referenciadas pelos estudos da física quântica relacionados à espiritualidade, pela lei de atração e pelas técnicas de Programação Neuro-linguística (PNL) e de interação entre a mente e a natureza.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para avaliar os resultados das práticas dos participantes e facilitar o preenchimento das fichas de evolução, que são protocolos nos CPICs, foram criadas duas fichas de mensuração: a primeira – a ficha de frequência geral dos inscritos em meditação (FFGIM - figura 01) - contém os nomes de todos os meditadores, a principal queixa, o contato, a data em que entraram e toda a frequência, a fim de organizar, controlar e quantificar os interagentes inscritos na prática de meditação, porque, com o passar do tempo, algumas informações vão se perdendo.

Figura 01 – FFGIM- Ficha de frequência geral dos inscritos em meditação

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE																				
CENTRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE																				
CANTO DA HARMONIA - VALENTINA																				
TERAPEUTA: PAULO RICARDO - Trimestre: Set-Dez																				
FFGIM - Ficha de Frequência Geral dos Inscritos em Meditação																				
nº	Interagente	Principal Queixa	Contato	Entrou	Frequência Trimestral															
					05/set	12/set	19/set	26/set	10/out	17/out	24/out	31/out	05/dez	12/dez	19/dez					
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
												Média geral de presença por prática								

Fonte: Arquivo pessoal do autor

Já a ficha de evolução dos inscritos em meditação (FEIM - figura 02) tem a finalidade de estimular o praticante a se sentir mais ativo e agente do seu processo, como sugere a meditação, estimular a prática em suas rotinas e mensurar os resultados das relações físicas e emocionais.

Quando a FEIM é preenchida pelo meditador, ao longo do mês, e devolvida para análise, os resultados são passados para uma planilha no Excel, chamada de Oscilações físico-emocionais (Figura 03), a fim de gerar os dados dessas oscilações para observar a evolução tanto no aspecto físico quanto no emocional e saber se a prática está surtindo efeitos benéficos para os praticantes.

Figura 02 – FEIM – Ficha de evolução dos inscritos em meditação

INTERAGENTE: _____		C. SUS: _____						
Principal Queixa: - Física: Dor de Cabeça Emocional: _____								
Período: De 27/03/17 até 23/04/17								
1ª semana	Antes meditar	Segunda 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Terça 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Quarta 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Quinta 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Sexta 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Sábado 0 1 2 3 4 5 A B C D E F	Domingo 0 1 2 3 4 5 A B C D E F
	pós meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
2ª semana	Antes meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
	pós meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
3ª semana	Antes meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
	pós meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
4ª semana	Antes meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
	pós meditar	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F	0 1 2 3 4 5 A B C D E F
		Dor Física - 0: Sem dor 1: Pouca 2: Moderado 3: Forte 4: Intensa 5: Pior já sentida						
		Emocional - A: Estável B: Medo C: Raiva D: Tristeza E: Preocupação F: Euforia						

Fonte: Arquivo pessoal do autor

A figura 02 apresenta um modelo da FEIM como exemplo, marcado com cores vermelhas, tanto no aspecto físico quanto no emocional, antes e depois da meditação, para facilitar a mensuração dos dados dos praticantes.

De acordo com as legendas ‘dor física e emocional’, é possível observar, ao longo do período, como foi a relação físico-emocional do praticante. As emoções sugeridas foram baseadas nos cinco sentimentos predominantes na natureza humana, de acordo com a medicina tradicional chinesa (MTC).

Figura 03 – OFE - Análise das oscilações físico-emocionais

Oscilações Físico-Emocional		
	Físico	Emocional
1ª semana	0 1 2 3 4 5	A B C D E F
Quantos	0 9 3 1 1 0	5 0 0 1 8 0
2ª semana	0 1 2 3 4 5	A B C D E F
Quantos	1 11 1 1 0 0	7 2 0 0 5 0
3ª semana	0 1 2 3 4 5	A B C D E F
Quantos	0 0 13 1 0 0	0 2 0 0 12 0
4ª semana	0 1 2 3 4 5	A B C D E F
Quantos	0 3 8 0 2 1	3 0 0 3 7 1
Geral no Mês		
	0 1 2 3 4 5	A B C D E F
	1 23 25 3 3 1	15 4 0 4 32 1

Fonte: Arquivo pessoal do autor

A OFE (figura 03) mostra a contagem como exemplo, baseada na ficha anterior, de quantas vezes cada aspecto físico e emocional foi marcado ao longo da semana e, finalmente, na visualização geral do mês, que é a soma das quatro semanas analisadas.

Durante o período analisado, o grupo passou por algumas mudanças de dias, horários e locais (salas) e de perfil de praticantes, visto que, inicialmente, a terapia só era oferecida para jovens, pois, embora os CPICs disponibilizem abertamente suas terapias para todas as faixas etárias, sempre houve uma procura muito baixa de jovens, e a meditação, focada apenas nesse público, possibilitou a chegada de jovens, de adolescentes e, até, de crianças. No entanto, com o passar do tempo e devido à própria demanda de interagentes que chegavam com as queixas mencionadas na introdução desta pesquisa, na prática, os CPICs passaram a receber também público de todas as idades.

Assim, depois da abertura para interagentes de todas as idades, no ano de 2016, a média, por prática, aumentou significativamente. Em 2017, o número de usuários é de oito por prática.

4 CONCLUSÕES

Os resultados da pesquisa apontaram que a criação e a aplicação das fichas surtiram um efeito muito positivo, principalmente por causa do envolvimento dos praticantes com a terapia. De acordo com as fichas de frequência geral dos Inscritos em Meditação do período em questão, foram inscritos 90 usuários. No período pesquisado, foram aplicadas 70 práticas meditativas, com uma média geral de 5,37 interagentes por prática. Já a ficha de evolução dos inscritos em Meditação deu uma importante contribuição para que o interagente se avaliasse todos os dias, física e emocionalmente, e se sentisse estimulado a praticar meditação todos os dias. Com a criação dessas fichas, os terapeutas tiveram mais facilidade de mensurar quadros progressivos ou regressivos dos usuários e fazer as anotações devidas a respeito de sua evolução nos prontuários dentro do serviço.

Cada vez mais, o grupo vem procurando sua identidade e recebendo praticantes novos, firmando e ajudando pessoas a se tratarem emocional, física e espiritualmente.

REFERÊNCIAS

BARNES, Vernon A.; TREIBER, Frank A.; DAVIS, Harry. Impact of transcendental meditation® on cardiovascular function at rest and during acute stress in adolescents with high normal blood pressure. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 51, n. 4, p. 597-605, 2001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216051/pdf/nihms332976.pdf>>. Acesso em: 07 ago. 2017

BRASIL. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Portaria nº. 60. ed. Brasília, BRASÍLIA: **Diário Oficial da União**, 28 mar. 2017. Seção 01, p. 68-69. Disponível em:

<<http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=28/03/2017&jornal=1&pagina=68&totalArquivos=132>>. Acesso em: 17 ago. 2017.

CRESWELL, J. David *et al.* Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. **Psychoneuroendocrinology**, v. 44, p. 112, 2014. Disponível em:

<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453014000584>>. Acesso em: 17 ago. 2017.

GOYAL, Madhav *et al.* Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. **JAMA internal medicine**, v. 174, n. 3, p. 357-368, 2014. Disponível em:

<<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>>. Acesso em: 02 ago. 2017.

GONG, Hong *et al.* Mindfulness meditation for insomnia: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 89, p. 1-6, 2016. Disponível em:

<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399916303579>>. Acesso em: 07 ago. 2017.

JACOBS, Tonya L. *et al.* Intensive meditation training, immune cell telomerase activity and psychological mediators. **Psychoneuroendocrinology**, v. 36, n. 5, p. 664-681, 2011.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. 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, jun. 2009. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932009000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 17 ago. 2017.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Estratégias de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005**. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2002.

WALLACE, B. Alan; SHAPIRO, Shauna L. Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. **American Psychologist**, v. 61, n. 7, p. 690, 2006. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/record/2006-12925-003>>. Acesso em: 17 ago. 2017.

ZEIDAN, Fadel; VAGO, David R. Mindfulness meditation-based pain relief: a mechanistic account. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1373, n. 1, p. 114-127, 2016. Disponível em: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.13153/full>>. Acesso em: 02 ago. 2017.

ZEIDAN, Fadel *et al.* Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. **Consciousness and cognition**, v. 19, n. 2, p. 597-605, 2010.