

YOGA E MEDITAÇÃO: atividades de extensão para acadêmicas da quarta fase do curso de medicina no Complexo Prisional de Chapecó

BOFF, Tália Cássia¹

WEILER, Anne Liss²

MAGALHÃES, Carolina Martins de³

ALMEIDA, Maria Eneida de⁴

Tema: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

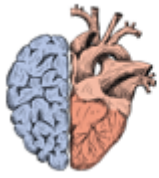
Introdução: atualmente, as práticas de Yoga e de Meditação são buscadas para a manutenção da saúde corporal e mental, visto que trabalha o ser humano de modo integral, desde a estimulação das glândulas, do sistema cardiovascular, do sistema osteomuscular, do sistema imunológico, até o estado emocional, de relaxamento e de tranquilidade, sendo assim, utilizado também para o autoconhecimento e o autocuidado. Desse modo, após a experiência vivenciada nas aulas de Yoga e de Meditação, que ocorreram no campus Chapecó da Universidade Federal da Fronteira Sul no primeiro semestre de 2019, foi dada a oportunidade em expandir as práticas para o sistema prisional de Chapecó através do “Programa de Extensão para o desenvolvimento de ações educacionais e de promoção à saúde no Complexo Penitenciário de Chapecó”, vinculado ao Projeto de Extensão Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – LABPICS e ao Componente Curricular de Saúde Coletiva. **Objetivos:** o objetivo central é desenvolver ações de educação e promoção da saúde no Complexo Penitenciário de Chapecó/SC, bem como identificar aspectos do processo saúde-doença de uma população que carece de atenção. **Metodologia:** ocorreu, durante o primeiro semestre de 2019, a preparação de três acadêmicas interessadas no tema, que tiveram aulas instrucionais específicas ministradas pelo professor de Tantra Yoga, Álvaro Duarte – Amartya Deva, da Associação Internacional Ananda Marga. Esta atividade terá continuidade ao longo do segundo semestre, quando serão realizados workshops como ações de educação em saúde com os agentes penitenciários, conforme a possibilidade e o interesse da instituição e a disponibilidade dos participantes. Essas ações visam contribuir com a promoção da saúde e com a prevenção de doenças nesta população. O fundamento principal são os conhecimentos ayurvédicos para o cotidiano dos participantes. **Resultados e Discussão:** segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) atendidas pelo curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, a formação integral do aluno tem por finalidade a articulação entre ensino, pesquisa e extensão para o aprendizado acadêmico e profissional. Este projeto possibilita aos alunos conhecerem a realidade vivenciada no sistema prisional, bem como, correlaciona-se com o envolvimento direto no processo de promoção da saúde. Ademais, o desenvolvimento dessas práticas para a população abrangida no sistema prisional, significa transferir informação e conhecimento diferenciado do convencional, que resulta em benefícios como a redução de dores e do estresse cotidiano, maior percepção do próprio corpo, melhora significativa na respiração, no

¹ Estudante do Curso de Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. taliaboff10@gmail.com

² Estudante do Curso de Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. anne_weiler@hotmail.com

³ Estudante do Curso de Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. carolmmagal@hotmail.com

⁴ Professora Tutora do Curso de Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. maria.almeida@uffs.edu.br



III SEMANA ACADÊMICA DE MEDICINA DA UFFS



sono e na concentração. Sabe-se que essas práticas, geralmente, encontram-se distantes dessa população. **Conclusão:** o interesse pelas atividades de Yoga e de Meditação reflete sua utilidade e importância para a saúde, instituídas de forma a integrar e a contribuir para o aperfeiçoamento da qualidade de vida dos envolvidos, tanto dos alunos durante a sua preparação, quanto dos participantes nas atividades a serem realizadas no sistema prisional, sobretudo diante das dificuldades encontradas para obter acesso a esse conhecimento e se ter a oportunidade de proceder a uma ação de extensão nesta temática durante a graduação de medicina.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Racionalidades Médicas. Promoção da Saúde. Integralidade. Saúde Coletiva.