



PROJETO DE EXTENSÃO NO COMPONENTE DE SAÚDE COLETIVA: um relato de experiência sobre as atividades de yoga e meditação oferecidas à comunidade geral e realizadas na UFFS – Campus Chapecó.

Tália Cássia Boff¹

Anne Liss Weiler²

Carlos Renato Santos Rodrigues Filho³

Carolina Martins de Magalhães⁴

Maria Eneida de Almeida⁵

Álvaro Duarte⁶

Resumo: A prática da meditação e yoga na atualidade mostra-se como uma ferramenta interessante de autoconhecimento e autocuidado, útil no manejo de sentimentos comuns da vida cotidiana, ressaltando sua importância em situações de ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outras. Dessa forma, percebeu-se a necessidade de inserir essas práticas para a comunidade acadêmica do campus Chapecó da Universidade Federal da Fronteira Sul, a fim de oportunizar o alcance dos benefícios dessa prática para o corpo e a mente. Como metodologia, por meio do Projeto de Extensão Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – LABPICS vinculado ao Componente Curricular de Saúde Coletiva da quarta fase do curso de medicina tornou-se possível à realização de atividades de yoga nas segundas-feiras e de meditação nas quintas-feiras, no horário do meio dia, no primeiro semestre de 2019. Os encontros objetivaram melhorar a qualidade de vida, o aprendizado sobre meditação e yoga, além de proporcionar um estímulo para que se repetissem de forma individual os aprendizados ao longo da semana uma vez que agem na redução do estresse e produção de paz interior. Desse modo, o controle da respiração mostrou-se essencial para atingir o estado de relaxamento e concentração, resultando em diversos benefícios como a regulação das secreções hormonais, melhoria na resposta imunológica, digestiva, cardiovascular e especialmente no manejo das emoções. A partir dessa iniciativa os acadêmicos realizaram uma visita ao monge Dada Jinanananda da Associação Internacional Ananda Marga que trabalha no campo dos conhecimentos de Yoga há mais de 30 anos, esse encontro trouxe aprofundamento no que tange ao saber milenar do yoga. Por meio de conversas e

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

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

³Estudante Curso Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. carlosrsfilho@gmail.com

⁴Estudante Curso Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. carolmmagal@hotmail.com

⁵Professora Tutora Curso Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó. maria.almeida@uffs.edu.br

⁶Instrutor com formação na Associação de Ciência Intuitiva Ananda Marga. Chapecó. amaryadeva85@gmail.com



relatos, os participantes apontaram que a para a maioria aquele havia sido o primeiro contato com as práticas, além disso, relataram sentir tranquilidade, relaxamento, redução de dores, e uma maior consciência e percepção do próprio corpo, beneficiando a qualidade da respiração, o sono e a concentração. Neste sentido, o yoga como sistema e ciência intuitiva e a meditação como ferramenta pra esse conjunto de práticas pode-se dentro das possibilidades proporcionadas cumprirem com o objetivo de fornecer instrumentos de autoconhecimento e cuidado para os participantes na busca de contemplar os seres humanos de forma mais ampla e dentro das suas subjetividades.

Palavras-chave: Autocuidado. Mente. Corpo. Práticas complementares.

Categoria: Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral