



EXTENSÃO EM SAÚDE COLETIVA NO CURSO DE MEDICINA: MEDITAÇÃO E YOGA NO CAMPUS CHAPECÓ¹.

Ciências da Saúde

Maria Eneida de ALMEIDA², UFFS/CH.

A. WEILER³; C. MAGALHÃES⁴; T. BOFF⁵; C. RODRIGUES FILHO⁶.

Introdução

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), vigente desde 2006, está fundamentada no princípio constitucional da Integralidade, princípio constitucional do Sistema Único de Saúde (SUS). O Projeto Político-Pedagógico do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) visa a ampliação da clínica na formação dos acadêmicos, o que gera uma reflexão crítica no modelo convencional e pode ser uma aliada potente para atingir esta meta. O Projeto de Extensão “Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - LABPICS” se orienta pelo conceito da Integralidade e mediante essa forma de olhar o processo saúde-doença se propõe a apresentar práticas corporais e mentais que promovam a saúde e melhorem a qualidade de vida das pessoas.

As atividades de extensão buscam ampliar o olhar do acadêmico para contribuir com o cuidado de si, do outro e da sociedade. A medicalização da vida e da sociedade é uma realidade da contemporaneidade. Promover saúde com olhares distintos do convencional pode ampliar, integrar e complementar formas hegemônicas de tratamentos e curas. Entre outras práticas corporais e mentais institucionalizadas e em processo de implantação no SUS, Yoga e Meditação foram as escolhidas para um aprofundamento teórico e vivencial.

¹ Atividade de Extensão do CCR Saúde Coletiva vinculada ao Projeto de Extensão “Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – LABPICS”.

² Docente de Saúde Coletiva do Curso de Medicina. Coordenadora do Projeto de Extensão “Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – LABPICS”. UFFS-Campus Chapecó.

³ Acadêmica da 4ª fase do Curso de Medicina. 2019.1. UFFS-Campus Chapecó.

⁴ Acadêmica da 4ª fase do Curso de Medicina. 2019.1. UFFS-Campus Chapecó.

⁵ Acadêmica da 4ª fase do Curso de Medicina. 2019.1. UFFS-Campus Chapecó.

⁶ Acadêmica da 4ª fase do Curso de Medicina. 2019.1. UFFS-Campus Chapecó.

Os benefícios físicos do Yoga afetam nervos, músculos e todos os órgãos, em função da pressão sobre as glândulas endócrinas, resultando na regulação da secreção hormonal e como efeito, emerge o equilíbrio das emoções e do estado mental. Dentro do conhecimento científico indiano, o Yoga disciplina e controla a mente através da prática cotidiana com desenvolvimento da consciência corporal e percepção de si. A Meditação busca o autoconhecimento, a compreensão do funcionamento da mente e das emoções, desperta a consciência e promove a saúde com melhoria na qualidade de vida.

As pessoas que meditam regularmente têm consciência da própria personalidade com suas dificuldades e desafios, além de profundo conhecimento do corpo físico, afastando as perturbações e o stress, que machucam e destroem o equilíbrio, a felicidade e a saúde. O reconhecimento e a valorização de práticas corporais e mentais que podem complementar e integrar conhecimentos convencionais em tratamentos de saúde é o objetivo central das atividades que estão sendo desenvolvidas, dando oportunidade de os acadêmicos participarem de momentos regulares de Yoga e Meditação no campus Chapecó, com conhecimentos ancestrais do Ayurveda.

Metodologia

As atividades de extensão do Componente Curricular Regular Saúde Coletiva (CCR-SC) no curso de medicina, que tem como tutora a coordenadora do LABPICS são articuladas e os acadêmicos devem ter interesse temático. Para se criar momentos regulares de Yoga e Meditação para acadêmicos de um curso em período integral, a participação é estrutural, visto que o conhecimento teórico fornece os conceitos fundamentais para a realização das vivências. Além de uma base teórica, há que se organizar um horário que dê possibilidade aos acadêmicos aproveitarem estes momentos. Neste sentido, as atividades foram planejadas para o primeiro semestre de 2019 nas segundas-feiras com Yoga e quintas-feiras com Meditação, na sala 109 do laboratório 2, no campus Chapecó, no horário das 11h30 às 13h, com finalidade de possibilitar a participação de todas as categorias da comunidade acadêmica. Os encontros são de livre participação, podendo comportar até quinze pessoas.

A divulgação institucional é feita via e-mails quinzenais encaminhados pela coordenação acadêmica, por matéria no site da universidade, pelo facebook institucional e por grupos de whatsapp. Essas atividades estão previstas no objetivo geral do Projeto que visa possibilitar um espaço físico onde os estudantes serão introduzidos na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares/SUS, bem como trazer ao debate a valorização de outras medicinas existentes no mundo e de outras práticas de cuidado à saúde e de cura. Os

instrutores são voluntários, com formação em Ayurveda e se integram à proposta da extensão que visa proporcionar conhecimentos especializados oriundos do Ayurveda para promover saúde e bem-estar.

Desenvolvimento e processos avaliativos

Um dos aspectos positivos é a realização das práticas de Yoga e Meditação serem regulares e abertas, ou seja, sem inscrição nem cobrança de presença, o que permite aos interessados organizarem uma rotina pessoal para esse momento. Outro aspecto positivo é o horário escolhido, a hora do almoço, o que dá uma flexibilidade maior, sem comprometer os afazeres diários. A participação da comunidade acadêmica está sendo relevante, sobretudo por acadêmicos do curso de medicina. Esta participação está sendo registrada e poderá ser parte de um estudo posterior.

Considerações Finais

A participação dos acadêmicos de medicina nas atividades semanais está proporcionando um reconhecimento e uma valorização de saberes e práticas do Ayurveda, com vivências que trazem a importância da ancestralidade, da natureza e do universo para o cotidiano. Esta aproximação está sendo fundamental para a formação de futuros médicos, os quais poderão integrar e complementar outras práticas integrativas e complementares no desempenho profissional, dando ênfase à Integralidade e reforçando a política de saúde que amplia esse horizonte, a PNPIC/SUS. Todos esses aspectos são oriundos da essência do campo de conhecimento da Saúde Coletiva, que através da questão social busca a transformação pessoal, da sociedade e do mundo.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC: atitude de ampliação de acesso**, 2008.

_____. Portaria MS 702, 21 de março de 2018. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html Acesso em: 08.05.2019.