

MEDITAÇÃO E YOGA COMO FERRAMENTAS PARA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR: UMA EXPERIÊNCIA REMOTA PARA ESTUDANTES DE MEDICINA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Meditation and yoga as tools to promote well-being: a remote experience for medical students during the covid-19 pandemic

Gabrielly de Oliveira Rezende

gorezende10@gmail.com

Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (aluna da graduação)

Lucas Freire Cardoso

lucasfreirecardoso@gmail.com

Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (aluno da graduação)

Maria Eduarda Ponte de Aguiar

maria.eduardaponte@gmail.com

Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (aluna da graduação)

José Eduardo Baroneza

jbaroneza@gmail.com

Área de Morfologia, Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (MOR-FM-UnB, docente)

Fabíola Cristina Ribeiro Zucchi

fcrzucchi@unb.br

Área de Clínica Médica (CLM), Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Bem Estar do Estudante de Medicina (NAPEM), Núcleo de Medicina Tropical (NMT), Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (FM-UnB, docente), autor correspondente.

RESUMO

O objetivo deste artigo é relatar a experiência da Atividade Extraordinária do Período de Emergência em Saúde Pública (AEPESP): “Meditação e Yoga como fer-

ramentas de promoção de bem-estar”, promovida pela Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (FM/UnB) e realizada durante o mês de maio de 2020, durante a suspensão das atividades presenciais devido à pandemia do coronavírus. A atividade propôs a discussão de artigos com a temática de “yoga, neurociências e saúde”, na forma de clube de revista, juntamente com sessões da prática através de uma plataforma digital. A dinâmica visou aproximar os acadêmicos de medicina da comunidade científica e promover o contato da faculdade com seus discentes durante o período de isolamento social.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga, neurociências, bem-estar, pandemia Covid-19, atividade remota

ABSTRACT

The aim of this article is to report the experience of “Meditation and Yoga as tools for well-being promotion”, an extraordinary activity on emergency period in public health (AEPESP) promoted by the Faculty of Medicine from the University of Brasília (FM/UnB). It was held in May 2020, when presential classes were suspended due to the coronavirus pandemic. The activity proposed discussions of scientific articles related to “yoga, neurosciences, and health” as a journal club, and promoted practical yoga sessions using a digital platform. The main goals were to introduce and increase the contact of medical students with science literature as well as to promote a well-being experience among them in a social isolation context.

KEYWORDS: Yoga, neurosciences, well-being, covid-19 pandemic, remote activity

INTRODUÇÃO

A atividade extraordinária relatada foi uma entre as diversas Atividades Extraordinárias do Período de Emergência em Saúde Pública (AEPESP) promovidas pelo Núcleo de Apoio Pedagógico e Experiência Docente (NAPED) da Faculdade de Medicina (FM/UnB). Entre os objetivos das AEPESPs constava a realização de atividades diversas com a finalidade de promover a saúde mental dos discentes, docentes e técnicos, bem como incentivar o diálogo entre os mesmos no período de suspensão do calendário acadêmico, que ocorreu entre os meses de março e julho de 2020, em função da pandemia da Covid-19, doença causada pelo vírus Sars-Cov-2. Tais atividades tiveram caráter optativo, e foram realizadas em formatos e temas distintos, por meio de plataformas digitais.

Nesse sentido, a AEPESP “Meditação e Yoga como ferramentas de promoção de bem-estar”, elaborada e coordenada pela Professora Dra. Fabíola Zucchi, bus-

cou incentivar os alunos a discutir e vivenciar as práticas de meditação e yoga, além de introduzir o contato inicial dos estudantes da graduação com a literatura científica. Foram realizados encontros virtuais para viabilizar a discussão, a qual foi fundamentada em artigos científicos previamente pesquisados e sugeridos aos alunos. Ao final dos encontros, foram realizadas sessões de prática de yoga, orientadas pelo colaborador Jan Von Meppen, filósofo e designer de jogos educativos (LUDINC LIMITED, 2 ASHTON GATE ROAD, BRISTOL, BS3 1SZ), com experiência em Ashtanga Yoga (uma modalidade de yoga).

A realização de práticas de promoção de bem-estar é de grande importância, especialmente quando inseridas no contexto de escolas de saúde, onde estudantes lideraram as pontuações em questionários que quantificam o estresse (Beautrais, 2020). Essas atividades são essenciais para diminuir o estresse, melhorar a qualidade de vida e possivelmente

melhorar os resultados escolares dos estudantes envolvidos (Lemay et al, 2019). Além disso, o benefício do contato com práticas de bem-estar não se limita às escolas de saúde, uma vez que o conhecimento de seus benefícios por parte dos estudantes pode torná-los, como futuros profissionais, mais aptos e propensos a recomendá-las aos seus pacientes, tornando-os multiplicadores de tais práticas, e propiciando uma possível melhora na qualidade de vida, quando aplicável (Blacker, 2019).

A relevância do tema é acentuada ao analisar o papel do yoga em um contexto pandêmico, no qual o consequente isolamento social e as diversas medidas emergenciais tornaram o cotidiano de grande parte da população significativamente mais estressante (Brooks et al., 2020), aliado à ansiedade decorrente das incertezas derivadas desta conjuntura. Nesse sentido, a AEPESPs “Meditação e Yoga como ferramentas de promoção de bem-estar”, que buscou promover o bem-estar e a diminuição do estresse aos estudantes, se tornou não só inovadora, mas de importância crucial.

Ademais, a incorporação de práticas de cuidado orientais na medicina ocidental ainda apresenta resistência de parte dos profissionais de saúde. A adição de tais práticas poderia ser benéfica, tendo em vista os achados experimentais de algumas delas (Kazusei, 2004; Salles, 2006), como o yoga. É necessário, porém, a realização de mais estudos para elucidar mecanismos fisiológicos modulados por essas práticas, para que, assim, seja possível avaliar melhor sua efetividade.

DESCRIÇÃO DO RELATO DE EXPERIÊNCIA

A AEPESP “Meditação e Yoga como ferramentas de promoção de bem-estar”, projeto da Universidade de Brasília, foi realizada em ambiente virtual, através da plataforma Microsoft Teams. Os encontros aconteceram de segunda a sexta-feira entre os dias 18 e 29 de maio das 14 às 16 horas inicialmente, podendo se estender até às 16h30 dependendo da necessidade.

Na segunda-feira, dia 18 de maio, ocorreu a primeira reunião na plataforma entre os alunos, a professora responsável e o colaborador Jan Von Meppen, na qual

foram feitas apresentações individuais e da metodologia da atividade, bem como foi proposta a elaboração de um produto final, a ser apresentado ao final da AEPESP, sobre a experiência com a atividade. Nas apresentações, a possibilidade de vivenciar os benefícios da prática do Yoga e da meditação manifestou-se como uma expectativa em comum entre os participantes, e alguns relataram já ter contato com a prática, mas a grande maioria expressou dificuldades em torná-la parte de seu cotidiano.

No encontro introdutório, a coordenadora da atividade orientou os participantes sobre pesquisa bibliográfica, com uma demonstração no PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>) - um recurso gratuito que facilita o acesso à literatura de ciências da vida - e orientações para a leitura dos artigos, com base em um roteiro prático. As informações introdutórias foram de grande relevância, tanto devido à presença de alunos recém ingressos, quanto por corresponder a um dos principais objetivos da atividade: o de estimular a busca de evidências científicas na literatura e a visão crítica dos achados, especialmente possibilitando o contato precoce dos estudantes, no início da graduação, com material científico. A busca de literatura orientou as discussões diárias de artigos científicos, e a elaboração do produto final pelos alunos participantes

No momento subsequente, o convidado se apresentou como um praticante experiente da atividade, compartilhou sua experiência e os benefícios obtidos através da prática, para sua saúde e bem-estar. Além disso, discursou brevemente sobre a história do yoga, com enfoque no Ashtanga Yoga, sistema praticado por ele e que seria usado para orientar as práticas dos participantes da atividade. Na sequência, foi explorada a distinção entre o yoga e os asanas, sendo estes últimos as posturas comumente associadas à prática, mas que são apenas parte do estilo de vida yogi (o praticante de yoga). Com os asanas, são 8 os aspectos dentro do Ashtanga Yoga, sendo eles: (1) Yama - comprometimento com a ética, a verdade e a não-violência; (2) Niyama - condutas pessoais, a observância, o contentamento, a autodisciplina e auto estudo; (3) Asanas - as posturas, que apresentam as dificuldades individuais para que sejam observadas e controladas; (4) Pranayama - o controle da respiração e da energia; (5) Pratyahara - a abstração dos sentidos externos, abstração do que não necessita de atenção; (6) Dharana - a retenção da concentração para o progresso do estado meditativo; (7) Dhyana - a meditação, a capacidade de manter-se presente; (8) Samadhi - a iluminação, o estado meditativo completo (Tab. 1). Em conclusão, foi explicado que a yoga é uma ferramenta para uma vida melhor, e não uma finalidade em si. As posturas constituem, assim, um dos aspectos menos relevantes, que têm como finalidade trazer à tona dificuldades pessoais de forma controlada, sejam físicas ou psicológicas, para que se saiba defrontá-las quando genuinamente ocorrerem.

Sendo assim, o yoga foi apresentado como uma modalidade de terapia física, inserida no contexto do cuidado holístico em saúde da Ayuverda. Os encontros foram divididos em uma hora de discussão de artigos científicos relacionados ao tema, seguida de sessões práticas divididas, em média, em uma hora de posturas, com exercícios de respiração e finalizando com meditação.

Depois desse primeiro encontro, os participantes foram divididos em cinco grupos, e estes ficaram responsáveis por buscar os artigos na literatura para apresentar nos encontros seguintes. Para a primeira discussão, definiu-se um artigo à escolha da professora coordenadora da atividade, cujos resultados apontavam distintos padrões de ondas neurais durante diferentes práticas meditativas (Yordanova et al., 2020). No dia seguinte, houve a discussão dos principais pontos do estudo trazido, com intervenções da coordenadora quando necessário. Na prática deste primeiro dia, Jan guiou a execução da rotina Surya Namaskar A – Ou “Saudação ao sol” (Fig. 1), com respiração consciente e meditação ao final, em uma reunião na plataforma Zoom (devido aos problemas técnicos apresentados durante a prática de yoga utilizando a plataforma Teams).

Do dia 20 ao dia 27, discutiram-se os artigos trazidos pelos grupos (Tab. 2). A temática de Yoga e meditação foi abordada em diversos contextos, sendo eles: a ioga no tratamento de hipertensão arterial (Pinheiro et al., 2007); no espessamento do córtex cerebral (Lazar et al., 2005); na melhora da performance e sintomas depressivos de pessoas com dor crônica (Schmid et al., 2019); na diminuição na frequência de crises epiléticas em crianças com epilepsia (Kanhare et al., 2018); na promoção de saúde na rede pública de atenção primária (Galvanese et al., 2017); na redução dos níveis de estresse e ansiedade em estudantes universitários (Lemay et al., 2019.); e na redução da atividade da telomerase em mulheres com câncer de mama (Lengacher et al., 2014). Os pontos principais do artigo escolhido foram apresentados pelo grupo que o selecionou, e os demais estudantes discutiram pontos adicionais e dúvidas. Tanto os dados científicos apresentados nos diferentes artigos, quanto a forma de sistematização dos dados obtidos foram debatidas, sendo intensa a análise dos gráficos, tabelas e figuras apresentados nos estudos. Essa atividade, além de propiciar a experiência de um Clube de Revista (Journal Club) e o entendimento da metodologia científica, permitiu a compreensão dos fenômenos biológicos e neurológicos associados aos benefícios da prática, os quais os próprios estudantes relataram vivenciar após atividades práticas. A discussão teve a duração de uma hora diariamente.

As práticas foram realizadas na sequência das discussões. Houve progressão gradual em relação a adição de diferentes asanas ao longo dos dias, dentro da série 1 da Ashtanga Yoga (Fig. 1). Os encontros começaram com a ativação dos Bandhas, que traduz em sânscrito “fecho” ou “fixação”, correspondente à contração do diafragma, da musculatura abdominal e dos músculos do assoalho pélvico; e ao pressionamento da língua contra o palato mole. Após, foram ensinadas as rotinas Surya Namaskar A, Surya Namaskar B, posturas de pé como a Padangusthasana, Utthita Trikonasana A e B, Prasarita Padotanasana e Parsvottanasana. Também houve instrução de posturas sentadas, principalmente a Padmasana – ou postura de lótus; e a Utplutih. Ao final dos encontros, foram orientados exercícios com diferentes técnicas de respiração, como a Bhastrika, uma técnica energizante; e a Pranayama, uma técnica relaxante, além de sessões meditativas, por vezes com entoação de mantras.

No dia 28, o encontro remoto foi destinado ao encerramento da AEPESP e à

apresentação dos trabalhos finais, que foram elaborados pelos grupos ao longo da realização da atividade. As apresentações também foram feitas em uma reunião pela plataforma Teams, e escolheu-se que fossem feitas em inglês, o que permitiu tanto a prática do idioma pelos alunos, a fim de favorecer a familiarização da leitura e compreensão de textos científicos em inglês, quanto permitiu a participação do colaborador Jan. Cada um dos quatro grupos de alunos participantes da AEPESP (dos cinco grupos iniciais), expuseram seus produtos finais a partir de uma apresentação de slides e oral, abrindo para discussões logo em seguida. Três dos quatro grupos optaram por criar perfis na rede social “Instagram”, nos quais propuseram fazer postagens regularmente, contemplando o conhecimento adquirido durante os encontros, como forma de divulgação científica. Os três grupos, posteriormente, decidiram unificar seus produtos finais em um só perfil de múltiplos autores, e o conteúdo foi publicado do dia 5 de junho de 2020 ao dia 5 de julho de 2020 no perfil “@yoga_e_meditação”. O quarto grupo optou pela escrita e submissão do presente relato de experiência, não apenas com o objetivo de transmitir os conhecimentos construídos, mas também de compartilhar a experiência vivida e os benefícios advindos dela, além de fortalecer as ações de extensão universitária, que se mostraram especialmente caras no período de isolamento social.

MATERIAIS E METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo e de análise qualitativa, assumindo o conceito de Minayo (2013), para o qual as pesquisas qualitativas retratam um nível de realidade por meio da história, da biografia, das relações e das atitudes e manejam técnicas variadas para o trabalho. Sendo assim, julgou-se relevante a descrição dessa experiência por convergir conhecimentos teóricos e práticos na consolidação da aprendizagem científica, e na consolidação de hábitos em saúde.

Desenvolveram-se atividades variadas, com 11 participantes efetivos, alunos do primeiro ao quinto semestre do curso de medicina da Universidade de Brasília, com o objetivo de abordar os temas propostos de forma abrangente e acessível. Para isso, a AEPESP foi dividida em diferentes momentos: (1) Pré-seleção, pelos estudantes, de artigos científicos relacionados ao tema; (2) Encontros virtuais para discussão do artigo escolhido em fórum; e (3) Vivência da prática de yoga. Concomitantemente, foi proposta a elaboração de um produto final, englobando os aspectos principais da experiência com a atividade, o qual deveria ser apresentado no encerramento da mesma.

Nos encontros, seguiu-se um roteiro para orientar as discussões, contendo os pontos (1) “Qual a pergunta do artigo?”; (2) “Quais as metodologias utilizadas?”; (3) “Quais as respostas obtidas?”; (4) “Quais as conclusões apresentadas?”; (5) “Quais os efeitos de tais práticas no cérebro dos participantes?”; (6) “Quais os processos biológicos subjacentes a tais fenômenos?”; e (7) “Quais os benefícios na saúde dos participantes?”. Entretanto, estimulou-se a adição de considerações e questionamentos que

extrapolassem o roteiro. Ao final de cada tópico, a orientadora comentou acerca das observações dos estudantes, e complementou as discussões. O momento de discussão durou em média uma hora e trinta minutos, e foi seguido do momento da prática.

As sessões de prática de yoga foram realizadas na plataforma Zoom, por permitir uma conexão mais estável. Todos os alunos participaram ao mesmo tempo, sem distinção de grupos, e foi seguida a primeira série do Ashtanga Yoga, com apresentação diária de novas posturas (ou asanas). Ao final da prática diária, o instrutor conduziu diferentes exercícios de respiração e sessões de meditação.

Os materiais utilizados foram os recursos tecnológicos para acessar as plataformas Teams e Zoom, como computador, celular ou tablet com acesso à internet; bem como o tapete de yoga pessoal.

A análise qualitativa da experiência dos demais participantes da AEPESP foi feita com base em um questionário online, na plataforma Google Forms, fornecido ao final da atividade. As perguntas mensuraram o grau de satisfação com a experiência e o efeito dela no bem-estar individual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A AEPESP cumpriu seu objetivo de promover maior contato com a literatura científica relacionado à yoga, bem como de apresentar uma alternativa de bem-estar para os estudantes envolvidos. Em um total de oito artigos científicos discutidos, foi possível compreender a relação do Yoga com o corpo humano em seus aspectos anatômicos, fisiológicos, moleculares, psíquicos e comportamentais. Os estudos estão resumidos na Tabela 2. De maneira geral, os resultados dos artigos lidos ou confirmaram benefícios da prática de Yoga ou demonstraram ausência de prejuízos, mesmo neste último caso havendo efeitos colaterais indiretos considerados benéficos.

Nesse aspecto, ratifica-se o papel da AEPESP em não só apresentar aspectos positivos da prática de yoga para os próprios estudantes, mas contribuir para a formação de futuros profissionais médicos capazes de compreender criticamente o papel da yoga como tratamento auxiliar quando aplicável, em uma abordagem contida na medicina baseada em evidências. Isso se torna particularmente relevante quando observado o contexto da yoga no ocidente, onde tem se tornado cada vez mais popular (Saper et. al, 2004). O yoga, como prática milenar, possui em seu cerne o objetivo primário de desenvolvimento da alma, não havendo inicialmente uma abordagem terapêutica. É apenas em 1918 que o primeiro estudo é conduzido (“Principles and Practice of Stress Management. Third Edition”, 2008), se estendendo aos mais variados e numerosos nos dias atuais, com intervenções que abrangem planos terapêuticos relacionados ao estresse, condições psicológicas, cardiovasculares, além de relacionados ao sistema imune (Field, 2016).

É relevante, ainda, enfatizar que o conhecimento agregado sobre yoga na AEPESP ocorreu de forma concomitante ao incentivo à busca ativa por literatura científica, já que foi estimulada a autonomia na escolha de artigos pelos grupos.

A falta de informações sobre o processo de pesquisa ainda constitui um entrave para a formação médica quando o assunto é entender a produção científica como forma de conhecimento (Pirola et al., 2020). Nesse aspecto, ao abranger estudantes do primeiro ao quinto semestre do curso de medicina, a atividade contribuiu para uma maior familiarização de alunos com aspectos relevantes de metodologia científica.

Ademais, foi possível enxergar benefícios individuais para o próprio bem-estar dos estudantes. Como mostrado na Tabela 3, dos onze alunos que terminaram participando efetivamente dos encontros, nove responderam ao questionário avaliativo aplicado, no qual todos afirmaram se sentirem motivados a saber mais sobre o tema abordado, mesmo após o término da AEPESP, além de declararem um efeito positivo da atividade no seu bem-estar. Dois alunos se declararam muito satisfeitos com a plataforma online utilizada, cinco alunos se declararam satisfeitos, enquanto dois estudantes se disseram muito insatisfeitos. Esses dados auxiliam no entendimento de que a intervenção, mesmo que realizada de maneira virtual, é capaz de trazer benefícios para os acadêmicos envolvidos, de forma que pôde se apresentar como alternativa de promoção de bem-estar mesmo em contextos nos quais atividades presenciais são possíveis, na intenção de alcançar uma parcela de docentes que outrora encontrariam dificuldades no deslocamento até a universidade.

Por último, é possível afirmar que a AEPESP cumpriu o objetivo da extensão universitária de estabelecer uma relação entre universidade e sociedade (interna e externa) de forma mutuamente transformadora (*UnB Decanato de Extensão - O que é extensão?*, [s.d.]), o que tem como exemplo principal os produtos finais produzidos. Dentre os quatro grupos em que os alunos foram divididos, três se uniram para a criação de uma conta na rede social “Instagram” intitulada “@yoga_e_meditacao” disponível no link: “https://www.instagram.com/yoga_e_meditacao”. Em um ambiente onde desinformações podem ser facilmente propagadas, o intuito de produzir postagens em uma rede social popular foi divulgar conhecimentos relacionados aos benefícios do yoga, baseados nos artigos trabalhados ao longo das duas semanas. Por fim, o quarto grupo se comprometeu a escrever um relato de experiência sobre a AEPESP, que culminou neste artigo, de forma a difundir a experiência da atividade com o yoga e permitir que seus benefícios possam ser reconhecidos, replicados e melhorados dentro do ambiente universitário e da sociedade como um todo.

CONCLUSÃO

Os encontros virtuais propostos pela AEPESP agregaram conhecimentos valiosos acerca da prática de Yoga, ao envolver esclarecimentos sobre conceitos iniciais e discussões científicas abrangentes sobre seus benefícios à saúde. Os estudantes de medicina da FM-UnB envolvidos tiveram acesso a importantes ferramentas e

conhecimentos relacionados a bem-estar em um período considerado crítico para a saúde mental, como a quarentena adotada frente à pandemia de COVID-19. É esperado que esses alunos tenham uma melhor noção de como iniciar a prática de Yoga, bem como serem instrumentos de propagação do conhecimento obtido durante os encontros e posteriormente. A inovação da AEPESP apoia-se na experiência remota e virtual que propõe, como alternativa para realização de atividades extracurriculares, com benefícios que podem incluir alunos com dificuldades de encontrar horário para realizá-las presencialmente no campus. No entanto, o benefício é limitado àqueles que possuem dispositivos eletrônicos disponíveis fora das dependências da universidade e com acesso à internet. Assim, pesquisas relacionadas à qualidade do acesso à internet e a computadores por parte dos alunos se tornam necessárias para que as atividades remotas sejam opções benéficas e não excludentes, a serem consideradas em um período pós-pandêmico.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Jan Von Meppen pelos ensinamentos e orientação durante as práticas diárias de yoga, e aos membros do NAPED pela orientação e suporte técnico durante a elaboração e execução da AEPESP.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beautrais, Annette. (2020) “Stress and suicide in medical students and physicians.” *New Zealand Medical Student Journal* 30, 11-14

Blacker, C. J., Lewis, C. P., Swintak, C. C., Bostwick, J. M., & Rackley, S. J. (2019). Medical Student Suicide Rates: A Systematic Review of the Historical and International Literature. *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 94(2), 274–280. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002430>

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

Galvanese, Ana Tereza Costa, Barros, Nelson Filice de, & d’Oliveira, Ana Flávia Pires Lucas. (2017). Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(12), e00122016. Epub December 18, 2017. <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00122016>

Kanhere, S. V., Bagadia, D. R., Phadke, V. D., & Mukherjee, P. S. (2018). Yoga in Children with Epilepsy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of pediatric neurosciences*, 13(4), 410–415. https://doi.org/10.4103/JPN.JPN_88_18

Kazusei A (2004) Práticas não-convencionais em medicina no Município de São Paulo / Kazusei Akiyama. São Paulo, 2004. Tese(doutorado):Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. (23) (PDF) Práticas não-convencionais em medicina no município de São Paulo.. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/35946359> Praticas nao-convencionais em medicina no municipio de Sao Paulo[accessed Mar 17 2021].

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>.

Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American journal of pharmaceutical education*, 83(5), 7001. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>

Lengacher, C. A., Reich, R. R., Kip, K. E., Barta, M., Ramesar, S., Paterson, C. L., Moscoso, M. S., Carranza, I., Budhrani, P. H., Kim, S. J., Park, H. Y., Jacobsen, P. B., Schell, M. J., Jim, H. S., Post-White, J., Farias, J. R., & Park, J. Y. (2014). Influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on telomerase activity in women with breast cancer (BC). *Biological research for nursing*, 16(4), 438–447. <https://doi.org/10.1177/1099800413519495>

Mata, D. A., Ramos, M. A., Bansal, N., Khan, R., Guille, C., Di Angelantonio, E., & Sen, S. (2015). Prevalence of Depression and Depressive Symptoms Among Resident Physicians: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA*, 314(22), 2373–2383. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.15845>

Miele, L (2009) Livro Ashtanga Yoga. 1ª Edição. São Paulo: Editora Jaboticaba

Minayo, M.C.S. (2013). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde (13ª Ed). São Paulo, SP: Editora Hucitec

Pinheiro, C. H. da J., Medeiros, R. A. R., Pinheiro, D. G. M., & Marinho, M. de J. F. (2007). Uso do ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. *Rev. bras. hipertens*, 226–232.

Pirola, S. B. de F. B., Padilha, F. D., Padilha, F. D., Mauro, J. M. B. D., Mauro, J. M. B. D., Gabriel, S. A., Pirola, L. H. de F. B., Pirola, L. H. de F. B., & Gabriel, S. A. (2020). A IMPORTÂNCIA DA INICIAÇÃO CIENTÍFICA NA GRADUAÇÃO DE MEDI-

CINA. *Revista Corpus Hippocraticum*, 1(1), Article 1. <http://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/232>

Principles and Practice of Stress Management. Third Edition. (2008). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(6), 510. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318178e2c0>

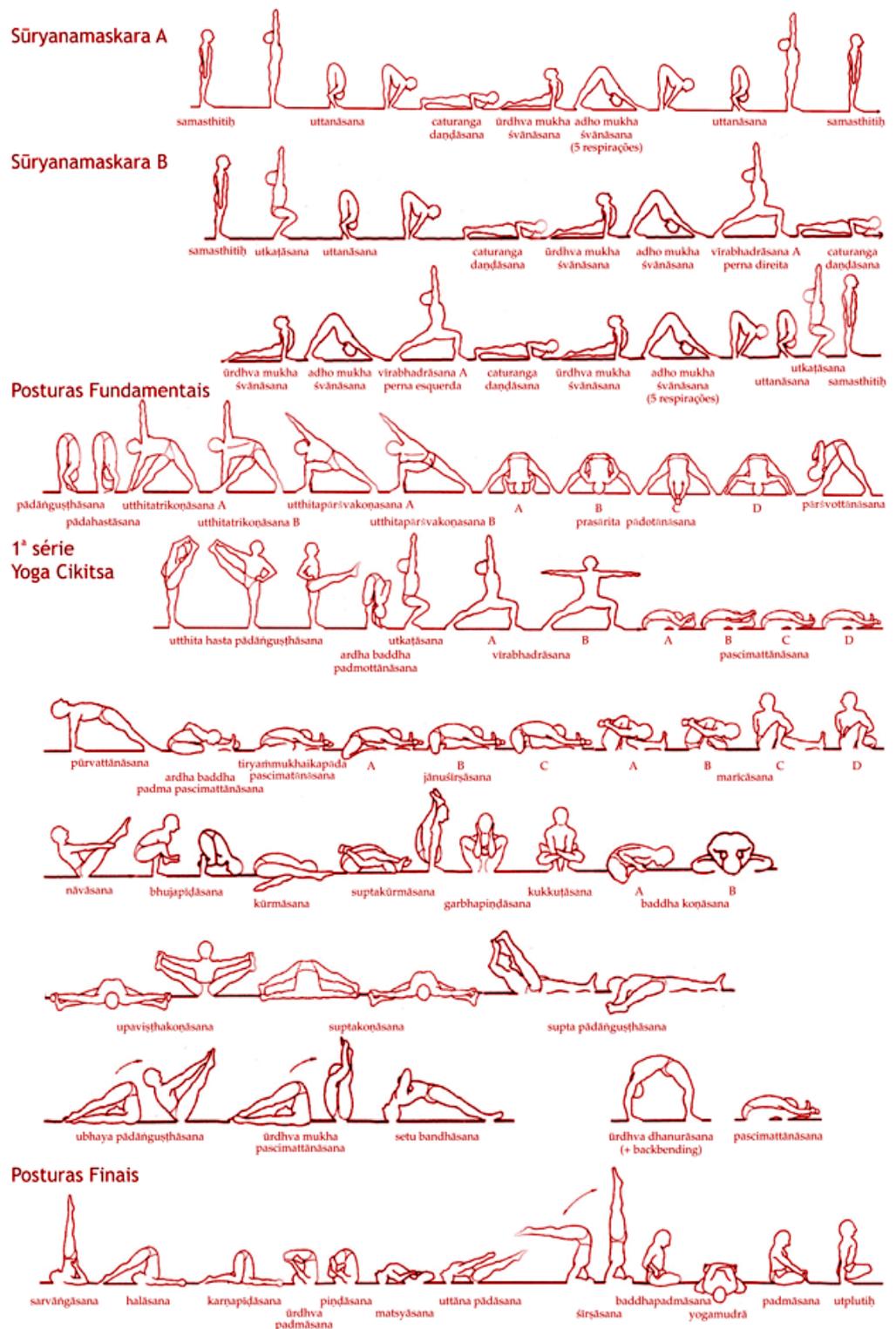
Salles, Sandra Abrahão Chaim. A interface entre a homeopatia e a biomedicina: o ponto de vista dos profissionais de saúde não homeopatas [thesis]. São Paulo: , Faculdade de Medicina; 2006 [cited 2021-03-18]. doi:10.11606/T.5.2006.tde-19102006-092621.

Saper, R., Eisenberg, D., Davis, R., Culpepper, L., & Phillips, R. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: Results of a national survey. *Alternative therapies in health and medicine*, 10, 44–49.

Schmid, A. A., Van Puymbroeck, M., Fruhauf, C. A., Bair, M. J., & Portz, J. D. (2019). Yoga improves occupational performance, depression, and daily activities for people with chronic pain. *Work (Reading, Mass.)*, 63(2), 181–189. <https://doi.org/10.3233/WOR-192919>

UnB Decanato de Extensão—O que é extensão? ([s.d.]). Recuperado 28 de fevereiro de 2021, de <http://www.dex.unb.br/duvidas/o-que-e-extensao>

Yordanova, J., Kolev, V., Mauro, F., Nicolardi, V., Simione, L., Calabrese, L., Malinowski, P., & Raffone, A. (2020). Common and distinct lateralised patterns of neural coupling during focused attention, open monitoring and loving kindness meditation. *Scientific Reports*, 10(1), 7430. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-64324-6>



Ilustrações por John Scott, do livro Ashtāṅga Yoga, de Lino Mielele

Figura 1. Asanas da primeira série do Ashtanga Vinyasa Yoga.

Ilustração por John Scott modificada de MIELE, Lino. Ashtanga Yoga. 1ª Edição.
São Paulo: Editora Jaboticaba, 2009

Tabela 1. Os oito aspectos do Ashtanga Yoga.

OS OITO ASPECTOS DO ASHTANGA YOGA	
1	Yama - comprometimento com a ética, a verdade e a não-violência
2	Niyama – condutas pessoais, a observância, o contentamento, a autodisciplina e auto estudo
3	Asanas – as posturas, que apresentam as dificuldades individuais para que sejam observadas e controladas
4	Pranayama – o controle da respiração e da energia
5	Pratyahara – a abstração dos sentidos externos, abstração do que não necessita de atenção
6	Dharana – a retenção da concentração para o progresso do estado meditativo
7	Dhyana – a meditação, a capacidade de manter-se presente
8	Samadhi – a iluminação, o estado meditativo completo

Tabela 2. Artigos discutidos em encontros remotos.

DATA	REFERÊNCIA DO ARTIGO DISCUTIDO	DESCRIÇÃO E RESULTADOS RELEVANTES
19/05/2020	Yordanova, J., Kolev, V., Mauro, F., Nicolardi, V., Simione, L., Calabrese, L., Malinowski, P., & Raffone, A. (2020). Common and distinct lateralised patterns of neural coupling during focused attention, open monitoring and loving kindness meditation. <i>Scientific Reports</i> , 10(1), 7430. https://doi.org/10.1038/s41598-020-64324-6	Explora aspectos comuns e diferenças em padrões eletroencefalográficos, entre três tipos diferentes de meditação. Demonstraram que cada meditação tem padrões de sincronização diferentes, que produzem desde estados de consciência profundos a estados de atenção plena e metacognição.
20/05/2020	Pinheiro, C. H. da J., Medeiros, R. A. R., Pinheiro, D. G. M., & Marinho, M. de J. F. (2007). Uso do ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. <i>Rev. bras. hipertens</i> , 226–232.	Analisa os efeitos do Hatha Yoga no tratamento e controle complementares da pressão arterial em 16 pacientes com hipertensão arterial, pelo período de um mês. Observaram redução nas pressões arteriais sistólica, diastólica e no duplo-produto. Os resultados interferiram positivamente na Variabilidade da Frequência Cardíaca, o que indica melhora na função autonômica cardíaca.
21/05/2020	Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. <i>Neuroreport</i> , 16(17), 1893–1897. https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19 .	Investiga mudanças nas estruturas cerebrais associadas às práticas meditativas. Encontrou maior espessura no córtex pré-frontal em praticantes de meditação mais velhos e experientes, sugerindo que a meditação pode contrapor o adelgaçamento do córtex associado ao envelhecimento. Os dados evidenciam a plasticidade cortical associada à prática meditativa.
22/05/2020	Schmid, A. A., Van Puymbroeck, M., Fruhauf, C. A., Bair, M. J., & Portz, J. D. (2019). Yoga improves occupational performance, depression, and daily activities for people with chronic pain. <i>Work (Reading, Mass.)</i> , 63(2), 181–189. https://doi.org/10.3233/WOR-192919	Testa uma intervenção de Yoga para pessoas com dor crônica, uma vez que a terapia holística cobre componentes corpo-mente-social afetados pela dor. Observaram melhora na performance ocupacional, aumento no engajamento com atividades e redução na depressão.

25/05/2020	<p>Kanhere, S. V., Bagadia, D. R., Phadke, V. D., & Mukherjee, P. S. (2018). Yoga in Children with Epilepsy: A Randomized Controlled Trial. <i>Journal of pediatric neurosciences</i>, 13(4), 410–415. https://doi.org/10.4103/JPN.JPN_88_18</p>	<p>Estuda os efeitos da prática de Yoga na frequência de ocorrência de convulsões e no eletroencefalograma de crianças com epilepsia. Nenhuma das 20 crianças teve qualquer episódio de epilepsia durante os 6 meses no grupo de estudo, enquanto no grupo controle ocorreram 7 episódios. O EEG das crianças que praticaram Yoga também demonstrou alterações positivas.</p>
26/05/2020	<p>Galvanese, Ana Tereza Costa, Barros, Nelson Filice de, & d'Oliveira, Ana Flávia Pires Lucas. (2017). Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. <i>Cadernos de Saúde Pública</i>, 33(12), e00122016. Epub December 18, 2017. https://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00122016</p>	<p>Pesquisa qualitativa que analisa as contribuições e os desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária. Desenvolvida em 16 unidades de saúde do Município de São Paulo, por entrevistas com profissionais e praticantes de 31 práticas integrativas.</p>
7/05/2020	<p>Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. <i>American journal of pharmaceutical education</i>, 83(5), 7001. https://doi.org/10.5688/ajpe7001</p>	<p>Avalia o impacto de um programa de meditação e yoga nos níveis de ansiedade e estresse de estudantes universitário. Os estudantes experienciaram uma redução significativa dos níveis de estresse e ansiedade após as 6 semanas do programa, demonstrando que a adoção de práticas de mindfulness, dentro do currículo, pode servir como uma modalidade de apoio não-farmacológico ao estudante.</p>

28/05/2020	<p>Lengacher, C. A., Reich, R. R., Kip, K. E., Barta, M., Ramesar, S., Paterson, C. L., Moscoso, M. S., Carranza, I., Budhrani, P. H., Kim, S. J., Park, H. Y., Jacobsen, P. B., Schell, M. J., Jim, H. S., Post-White, J., Farias, J. R., & Park, J. Y. (2014). Influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on telomerase activity in women with breast cancer (BC). <i>Biological research for nursing</i>, 16(4), 438–447. https://doi.org/10.1177/1099800413519495</p>	<p>Investiga os efeitos da prática meditativa “Redução de estresse baseada em mindfulness (MBSR em inglês)” no tamanho dos telômeros e na atividade da enzima telomerase em pacientes com câncer de mama. Telômeros são importantes marcadores de estresse e envelhecimento celular, bem como indicam riscos de doenças, especialmente para o câncer. Os resultados indicaram que a prática meditativa aumentou a atividade da telomerase em células mononucleares do sangue periférico. O significado clínico da ação dessa enzima não é bem definido, mas pesquisas demonstram que sua baixa atividade está associada a reatividade autonômica exagerada, com elevação do estresse mental e da epinefrina noturna. Mesmo sem a definição exata, os resultados desse estudo podem servir de parâmetro para futuros estudos de intervenções em pacientes com câncer de mama.</p>
------------	--	--

Tabela 3. Resultados questionário avaliativo.

	Sim	Não
Em relação ao tema da atividade, você se sente motivado a saber mais sobre ele mesmo após os encontros virtuais?	9	0

	Sim	Não	Talvez
Ainda em relação ao tema da atividade, você se sente motivado a conversar sobre ele com seus colegas após os encontros virtuais?	8	0	1

	Houve efeito positivo	Houve efeito negativo	Não houve impacto
Como a realização da AEPESP impactou no seu bem-estar?	9	0	0

	Muito Satisfeito	Satisfeito	Insatisfeito	Muito insatisfeito
Adequação entre plataformas utilizadas e objetivos da atividade	2	5	0	2