

## Integração e Qualidade de Vida: Meditando na UTFPR

## Integration and Quality of Life: Meditating on UTFPR

### RESUMO

**Victor de Lara**  
[victorlara@alunos.utfpr.edu.br](mailto:victorlara@alunos.utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

**Adriana Maria Wan Stadnik**  
[stadnik@utfpr.edu.br](mailto:stadnik@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

**Carla de Oliveira Vaz Chiarello**  
[carlachiarello@utfpr.edu.br](mailto:carlachiarello@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

Estresse, desatenção, ansiedade, entre outros sintomas afetam profundamente os indivíduos, impedindo-os de realizar as tarefas simples do dia a dia. Para que isso não venha a tornar-se uma doença, a meditação pode atuar como prática preventiva. O projeto Meditando na UTFPR ofertou à comunidade atividades de meditação visando aproximar a população universitárias dos temas de qualidade de vida e maior integração com os diversos aspectos da vida estudantil. Foram realizadas sessões semanais, quatro vezes por semana de 30 minutos cada, com o emprego de técnicas, como *Mindfulness*, Meditação e a utilização do aplicativo 5' EU MEDITO. Com o advento da pandemia de Covid-19, a partir de segunda quinzena de março de 2020, foi criado um *site* e atividades *online*. O projeto atendeu 98 indivíduos presencialmente e teve um alcance bem maior *online*, ao longo de seus 12 meses de aplicação, sendo considerado um importante apoio à comunidade. Ao final do projeto, foram realizadas reuniões que mostraram: a) Melhorias na qualidade de vida citadas por participantes; b) no período da Pandemia, novas formas de execução do projeto foram implementadas, havendo aumento na divulgação do mesmo, por meio do *site*, *lives*, *podcasts*, entre outros meios de contato social à distância.

**PALAVRAS-CHAVE:** Meditação. Socialização. Estudante universitário.

### ABSTRACT

Stress, inattention, anxiety, among other symptoms, deeply affects individuals, preventing them from performing the simple tasks of everyday life. So that this does not become a disease, meditation can act as a preventive practice. The Meditating at UTFPR project offered meditation activities to the community in order to bring the university population closer to the issues of quality of life and greater integration with the various aspects of student life. Weekly sessions were held four times a week for 30 minutes each, using techniques such as Mindfulness, Meditation and the use of the 5' EU MEDITO application. With the advent of the Covid-19 pandemic, starting in the second half of March 2020, a website and online activities were created. The project served 98 individuals in person and had a much greater reach online, over its 12 months of application, being considered an important support to the community. At the end of the project, meetings were held that showed: a) Improvements in the quality of life mentioned by participants; b) during the Pandemic period, new ways of implementing the project were implemented, with an increase in the dissemination of the same, through the website, lives, podcasts, among other means of distance social contact.

**KEYWORDS:** Meditation. Socialization. University student.

**Recebido:** 19 ago. 2020.

**Aprovado:** 01 out. 2020.

**Direito autoral:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

O Projeto Meditando na UTFPR teve seu início em agosto de 2018 atendendo toda a comunidade universitária – atletas, estudantes do ensino médio, universitários, servidores e externos (UTFPR, 2019). Ele é um dos projetos que integram o LAPIC - Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares da UTFPR (LAPIC, 2020).

Além desse projeto, no LAPIC acontecem palestras, conversas, cursos, aulas e também outros projetos. Todos relacionados às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são:

Sistemas e recursos que envolvem abordagens buscando estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (MS, 2020, s.p).

Adicionalmente, o LAPIC e o Projeto Meditando na UTFPR contam com a parceria da Organização Mãos Sem Fronteiras (ONG-MSF) e da Universidade Federal do Paraná (UFPR) (LAPIC, 2020).

Dentro e fora da comunidade acadêmica pode-se observar que o estresse, a desatenção e as emoções (tanto raiva quanto tristeza) podem afetar profundamente o ser humano, não permitindo-lhe realizar as tarefas mais simples do dia a dia. A fim de evitar essa situação, de forma também profilática, preventiva e até curadora em alguns casos, ajudando a evitar que as situações de estresse sejam causadoras de doenças, a meditação pode e deve ser considerada uma possível prática preventiva. “A meditação é um estado de presença de mente que diz respeito a uma consciência clara das experiências internas e externas, incluindo pensamentos, sensações, emoções, ações ou arredores” (GURANATANA H, 1993, p. 7).

Visto que estudos em meditação vêm demonstrando resultados positivos como melhorias no bem-estar psicológico e físico e redução na ansiedade e depressão (KABAT-ZINN, 1992), o projeto procurou realizar atividades que visam atender a essas demandas, focando no bem-estar do estudante e de toda comunidade da UTFPR.

Particularmente, no ano de 2020, com a pandemia de COVID-19, as atividades presenciais tiveram que ser canceladas no meio de março e foram adaptadas para os meios *online* de diversas formas. Foram então realizadas novas atividades, como a criação do *site* LAPIC, reuniões *online*, *lives* e a criação do perfil LAPIC na plataforma do Instagram.

Desse modo, o Projeto Meditando na UTFPR objetivou ofertar à comunidade da UTFPR, Campus Curitiba, atividades meditativas, de solidariedade, controle da ansiedade e de melhora do foco e da concentração.

## MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

O Projeto, no período pré-pandemia, contava com quatro sessões semanais de 30 minutos cada e com diferentes técnicas de meditações, todas feitas dentro do LAPIC.

Como dito anteriormente, o LAPIC é um Laboratório de Práticas, então ele contém tatame, almofadas, para aqueles que desejam praticar no chão, mas também há cadeiras para aqueles que não desejam sentar no chão e/ou retirar seus sapatos. Tudo para que a prática de meditação seja feita de forma adequada, confortável e possível para todos.

Quando os participantes chegavam para as práticas no laboratório, eram convidados a se sentar e conversar um pouco com o grupo. A prática da roda de conversa é uma constante nas atividades dos projetos dentro do LAPIC, uma forma de bem receber e aproximar as pessoas, com respeito e cuidado com o outro.

Para meditação eram fornecidas algumas orientações, quando sentavam-se no chão, recebiam as seguintes instruções: sentar-se, preferencialmente, de pernas cruzadas e, se possível, de forma que não cause dormência nos pés; costas eretas, de uma forma que não cause desconforto; ombros relaxados, mãos soltas em cima das coxas, músculos faciais relaxados e olhar no horizonte; caso queiram pode-se fechar os olhos. Para aqueles que escolhiam a cadeira as instruções eram: manter pés fixos e bem espalhados no chão; costas, preferencialmente sem encostar no encosto da cadeira e eretas, mãos sobre a coxa.

Quando todos se acomodavam, era iniciada a roda de conversa com tema trazido pelo aplicador ou pelos participantes com tempo máximo de dez minutos. Finalizada a conversa se iniciava a meditação com um *check up* corporal (verificação de como o corpo interage com postura adotada para a meditação) e instruções de respiração, relaxamento e foco conduzido pela técnica escolhida no dia. Ao final, retornava-se ao *check up* corporal, seguido de um alongamento e uma conversa sobre dificuldades e conquistas dos participantes.

Nas sessões se utilizou de algumas técnicas de meditação como: a) 5' EU MEDITO, que é uma técnica de meditação criada e popularizada pela Organização MSF - tratando-se de um aplicativo móvel com música e marcador temporal (MSFint, 2020); b) *Mindfulness* - "Mindfulness ou atenção plena é um método de meditação que se baseia no foco da mente no momento presente, sendo considerada uma técnica de concentração no momento atual" (KABAT-ZINN, 2000 *apud* GOMES, 2016, 340); c) Meditação - "método é caracterizado como um treinamento da atenção plena à consciência e que influencia mudanças comportamentais, associado a um maior bem-estar físico, mental e emocional" (DAVEL e CRUZ, 2013, s.p).

Nos primeiros meses de pandemia, foi criado um *site* (<https://sites.google.com/view/lapicutfpr/inicio>) esse *site* teve como objetivo não apenas divulgar as diversas técnicas de meditação mas também para divulgar o

laboratório, seus integrantes, prêmios, estudos e histórico. A plataforma escolhida para fazer o *site* foi a do *Sites Google*. A plataforma mostrou-se de fácil edição e montagem.

No início houve dúvidas acerca do que publicar no site, se seria apenas meditação, apenas desse projeto ou algo geral, decidiu-se então que seria um *site* LAPIC, local em que todos os projetos e integrantes do laboratório estariam concentrados. Além disso, optou-se, também, por montar um *site* que fosse de alguma forma muito parecido com o laboratório físico. Cada integrante auxiliou de alguma maneira na montagem do site, oferecendo opiniões, fotos e material. Hoje no *site* encontra-se diversas abas, cada uma com um objetivo, facilitando a navegação pelo usuário e também a manutenção e atualização por quem o edita, que são os próprios integrantes do LAPIC.

Imagem 3 – Site LAPIC



Fonte: Site LAPIC (LAPIC, 2020).

Além do site, vale comentar sobre as *lives* no Facebook que foram especialmente realizadas com o apoio do parceiro Organização MSF, onde além de divulgar os trabalhos do laboratório, houve a oportunidade de apresentar os estudos e aplicar meditações online. Há também a página LAPIC no Instagram, que pode ser acessada a partir do seguinte endereço: @Lapic\_utfpr.

Foram realizados, adicionalmente, *podcasts*, cursos, *lives* com outras instituições, para além da Organização MSF, e reuniões.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao número de pessoas que participaram do projeto neste ciclo 2019-2020, pode-se concluir que, desde seu início, em agosto de 2018, o projeto mantém um número de participantes, posto que não houve alteração de tamanho na sala do laboratório.

Pelo espaço físico disponível, o máximo de participantes que consegue-se atender confortavelmente para uma sessão de meditação, é de 12 pessoas. Observou-se que o número máximo de pessoas meditando ao mesmo tempo foi 11 e o mínimo foi uma. Importante enfatizar que projeto realiza sua atividade de meditação normalmente, mesmo conduzindo uma sessão inteira com apenas um participante. Procura-se valorizar o momento e a presença de cada indivíduo.

O total de participantes do projeto entre os meses de agosto de 2019 e março de 2020, foi de 98 participantes. No começo de 2020 houve poucas atividades meditativas presenciais, por conta da pandemia que causou o isolamento social. Esses dados numéricos referem-se apenas aos encontros/sessões presenciais. Não foi possível quantificar com precisão as sessões *online*, especialmente porque estas não foram regulares, mas ocasionais.

Ainda, acerca das atividades *online* realizadas, pode-se apresentar alguns outros dados, que são considerados importantes. Foram realizadas algumas lives na plataforma do *Facebook* falando especificamente sobre esse projeto e sobre meditação. Com a apresentação de três *lives*, de aproximadamente 30 minutos cada, obteve-se um total de 2498 visualizações. O LAPIC como um todo, durante este período de isolamento social, até agosto 2020, realizou 15 *lives*.

Foram realizadas também outras atividades, como meditações para Grupos Escoteiros, participações em *podcast*, publicações no Instagram e conversas *online* para tirar dúvidas e sugestões como meditar em tempos de pandemia.

No que tange às rodas de conversas, houve variados relatos de alunos e participantes do projeto em relação à diminuição da ansiedade e momentos de tensão como entrega de trabalhos e provas, melhoria do foco e concentração tanto para as aulas quanto para ações do dia a dia e melhoria do sono e de sua qualidade.

“A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as inter-relações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência” (MS, 2020, s.p.).

Além disso, houve a presença e participação de membros mais frequentes nesse tempo, formando um grupo de amigos e parceiros do LAPIC, que perdurou, mesmo durante o isolamento social, por meio das redes sociais.

## CONCLUSÃO

A finalização do ciclo 2019-2020 do projeto deu-se por meio de reuniões com o grupo de ensino, pesquisa e extensão do LAPIC, onde foi apontado que: a) no período pré-pandemia, os resultados com os alunos, servidores e comunidade externa foi muito gratificante, mostrando variadas melhorias na qualidade de vida de todos; b) durante a pandemia, passou-se por período de adaptação ao cenário que se apresentava, e mesmo com todas as limitações, novas práticas foram estabelecidas, permitindo a manutenção, redesenhada, do projeto Meditando na UTFPR. Quanto ao LAPIC, como um todo, considerou-se positiva a sua ampliação no que concerne à divulgação do laboratório e seus projetos. Vale dizer que foi um momento de aprendizado e de crescimento.

## AGRADECIMENTOS

À UTFPR, por meio da PROREC, que oportunizou a bolsa para que o projeto pudesse ser viabilizado, ao DEPEX, Campus Curitiba, e ao LAPIC, por todo apoio.

## REFERÊNCIAS

DAVEL, A. Z.; CRUZ, I. C. F. C. Video lesson as teaching a meditation technique for stress control for patients with systemic arterial hypertension: an experience report. **Boletim do Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre as Atividades de Enfermagem (NEPAE) e do Núcleo de Estudos sobre Saúde e Etnia Negra (NESEN)**, v. 11, n. 2, 2013. Disponível em: <http://www.jsncare.uff.br/index.php/bnn/article/view/2658> . Acesso: 11 Ago. 2020.

GOMES, A. M. **Mindfulness Como Metodologia De Intervenção Em Crianças De Idade Escolar Com Perturbação De Hiperatividade E Déficit De Atenção (PHDA). Implicações Em Meio Escolar**. Students Engagement in School: Perspectives of Psychology and Education — Motivation for Academic Performance. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, p. 339-351, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/95165736.pdf#page=339> . Acesso em: 11 Ago. 2020.

GURANATANA, H. **Mindfulness in plain English**. Boston: Wisdom Publications, Massachusetts, v. 1 p. 7, 1993. Disponível em: <https://www.urbandharma.org/pdf2/Mindfulness%20in%20Plain%20English%20Book%20Preview.pdf> . Acesso em: 10 Ago. 2020.

KABAT-ZINN, J. Psychosocial factors: Their importance and management. In I. S.Ockene & J. K. Ockene (Eds.), **Prevention of coronary heart disease** (pp. 299-332). Boston: Little, Brown. 1992. Disponível em <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0032885507303753> . Acesso em: 13 Ago. 2020.

LAPIC – Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares da UTFPR. **Site LAPIC**; Disponível em: <https://sites.google.com/view/lapicutfpr>. Acesso em: 11 Ago. 2020.

MS - Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) 2020.**; Disponível em: <https://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-ppnic> . Acesso em: 11 Ago. 2020.

MSFint - Mãos sem Fronteiras Internacional. **Site Mãos sem Fronteiras Internacional**; Disponível em: <http://www.msfint.com> Acesso: 10 ago. 2020.

UTFPR - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. **Portfólio LAPIC 2019**. UTFPR, 2019.