



MedZen

Ensaio sobre vivências e humanidades na curva do rio

Adilson Pereira | Angela Schächter Guidoreni
Danilo Devezas Souza | Júlio Cesar Soares Aragão
Rhanica Evelise Toledo Coutinho | Sônia Cardoso Moreira Garcia

ORGANIZADORES





MedZen

ensaios sobre vivências e humanidades na curva do rio

Adilson Pereira

Angela Schächter Guidoreni

Danilo Devezas Souza

Júlio Cesar Soares Aragão

Rhanica Evelise Toledo Coutinho

Sônia Cardoso Moreira Garcia

ORGANIZADORES

1ª edição

Volta Redonda, RJ.

2022



FOA

Presidente

Eduardo Guimarães Prado

Diretor Administrativo Financeiro

Iram Natividade Pinto

Diretor de Relações Institucionais

Alden dos Santos Neves

Superintendente Executiva

Josiane da Silva Sampaio

UniFOA

Reitora

Úrsula Adriane Fraga Amorim

Pró-reitor Acadêmico

Luciano de Azedias Marins

Pró-reitor de Pesquisa e Pós-graduação

Bruno Chaboli Gambarato

Pró-reitora de Extensão

Ana Carolina Callegario Pereira

Pró-reitor de Planejamento e Desenvolvimento

Maximiliano Pinto Damas

Pró-reitor de Educação a Distância e Tecnologias de Ensino

Rafael Teixeira dos Santos

Editora FOA

Editor chefe

Laert dos Santos Andrade

Diagramação e capa

Taís de Souza Santos

Revisão de língua portuguesa

Maria Aparecida Rocha Gouvêa

Conselho Editorial

Antonio Bartolomeu Filho

Cristina Novikoff

Hérica Cambraia Gomes

Igor Dutra Braz

Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

Maria Aparecida Silva de Souza

Mônica de Carvalho Teixeira

Otávio Barreiros Mithidieri

Walter Luiz Moraes Sampaio da Fonseca

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

P436m Pereira, Adilson

MedZen: ensaios sobre vivências e humanidades na curva do rio. [E-book]. / Adilson Pereira; Angela Schachter Guidorení; Danilo Devezas Souza; et al. – Volta Redonda: FOA, 2022. 116 p.

Outros organizadores: Júlio Cesar Soares Aragão; Rhanica Evelise Toledo Coutinho; Sônia Cardoso Moreira Garcia.

ISBN: 978-65-88877-53-1

1. Saúde mental. 2. Saúde – meditação. 3. Projeto de meditação. I. Fundação Oswaldo Aranha. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD – 615.8

DEDICATÓRIA

A todos os acadêmicos do Curso de Medicina e, em especial, aos do UniFOA, pela coragem e persistência diante dos enfrentamentos inerentes à formação médica e suas nuances, em prol da saúde física e mental, pelo reconhecimento e apropriação da Arte da Meditação.

In memoriam, aos que nos antecederam nessa jornada da vida e que estiveram conosco no UniFOA. A meditação nos ensina a impermanência da existência e o estado de paz que devemos cultivar.

AGRADECIMENTO

Aos acadêmicos e docentes autores desta obra, pelo apoio inequívoco e encorajamento frente à inovadora proposta.

À FOA/UniFOA, pelo incentivo, apoio e acolhimento na consolidação de projetos transformadores que favorecem o sentimento do pertencimento.

À Coordenação do Curso de Medicina, que, por meio de uma gestão participativa, lançou-nos ao desafio de efetivar a referida obra, que representa ações acerca do humanismo na formação médica.

Nossos agradecimentos a todos que, de forma direta ou indireta, colaboraram para essa realização.

Sumário

MedZen: a origem 10

Introdução 11

Adaptação ao MedZen *on-line* 12

Tempos Presenciais 17

Apresentação - Tempos Presenciais 18

MedZen em tempos presenciais 19

MedZen anterior à pandemia: considerações acerca das representações sociais em tempos presenciais 20

Meditação e vivências: novos tempos 35

Novos Tempos 36

O futuro é agora: reflexão sobre o tempo (futuro e presente) 55

Ensaio de Vivências 63

Relato de Vivência 68

Relato de Vivência 69

Relato de Vivência 69

Relato de Vivência 70

Relato de Vivência 71

Relato de Vivência 73

Relato de Vivência 75

Sobre os Professores Organizadores/Autores 88

Sobre os Estudantes Autores 93

Apresentação do Projeto MedZen

Quando cheguei ao curso de Medicina, em 2014, observei que o nível de ansiedade dos alunos era alarmante, realidade não só no Uni-FOA, mas praticamente em todos os cursos de medicina do país. A ansiedade patológica é uma emergência de saúde mental que necessita da atenção de governantes, pais e professores. Lembro-me de que, durante algum tempo, refleti sobre como poderia ajudar os estudantes, além das aulas de língua portuguesa e elaboração de textos acadêmicos, conteúdos destinados a mim por formação.

Sou praticante de meditação e reikiana há 20 anos. Posso, com tranquilidade, afirmar que a meditação mudou minha vida, minha forma de pensar e de enfrentar os problemas impostos pelo cotidiano. No final de 2015, procurei o coordenador do curso e perguntei se ele autorizava que eu elaborasse um projeto para oferecer práticas semanais de meditação aos alunos, evidentemente, sem viés religioso. Para isso, necessitava somente de uma sala, colchonetes e almofadas que, do resto, eu me encarregaria. Imediatamente, recebi autorização para desenvolver o projeto.

Em 2016, após a elaboração da proposta do projeto e seu encaminhamento para os trâmites institucionais, iniciamos o Projeto MedZen, na sala 6. Primeiramente, de forma bem modesta, com poucos alunos que me ajudaram a divulgá-lo, e, com o passar do tempo, o projeto foi se fortalecendo.

Em 2017, propomos um Projeto de Iniciação Científica (PIC) que contava com uma pesquisa de campo para observarmos se o projeto estava alcançando seus objetivos: diminuir o nível de ansiedade dos alunos, promovendo saúde mental e melhorando a aprendizagem. O questionário também incluía questões que abordavam as necessidades e hábitos dos participantes, porque era importante conhecermos o perfil estudantil, de forma que o projeto fosse ao encontro das expec-

tativas discentes. Para o PIC, convidei cinco alunos que estavam no projeto desde o início. Os resultados foram publicados e demonstraram que 86% dos discentes participantes perceberam alterações positivas na qualidade de vida e 73% relataram diminuição da ansiedade, entre outros resultados. Cabe ressaltar que a pesquisa foi desenvolvida no segundo ano do projeto e os resultados já demonstravam percentual significativo na melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Nessa perspectiva, é importante ressaltar que os benefícios da meditação são comprovados cientificamente, entretanto, para convencer uma pessoa a praticar, é necessário quebrar alguns mitos: “preciso parar de pensar”, “preciso ser budista”, “preciso sentar em posição de lótus”, ... Meditar é ficar no presente, único tempo que há, utilizando o mecanismo mais potente (e gratuito) que existe: a respiração - que simboliza o início e o fim da vida - quando nascemos, o primeiro ato: inspirar; quando falecemos, o último ato: expirar. Entre o princípio e o fim, a vida. Nessa simplicidade, tudo o que precisamos para sermos plenos e felizes.

Acredito que o Projeto MedZen é um importante instrumento para a percepção da saúde mental dos estudantes do UniFOA, atuando como sinalizador para o planejamento das ações educativas, que, por sua vez, devem considerar o cuidado da/com a pessoa. Portanto, é necessário e urgente que as instituições de ensino, principalmente as que formam profissionais de saúde, promovam projetos que favoreçam a saúde mental dos discentes, indo além dos conteúdos acadêmicos destinados aos cursos, pois o processo formativo integral necessariamente deve incluir o cuidado com quem cuida.

Profa. Dra. Maria Aparecida Rocha Gouvêa
Fundadora do Projeto MedZen - UniFOA

Apresentação

Adentrar o ensino superior sempre é motivo de júbilo para estudantes e seus entes queridos. Em uma sociedade na qual a medicina é vista como uma carreira de destaque e status, o evento ainda se torna mais relevante, com nuances de jornada épica e mudanças significativas do cotidiano de estudantes e familiares.

Tais mudanças incluem uma nova rotina de aprendizagem, por vezes, com metodologias diferentes das até então vivenciadas, complementadas por novas abordagens de ensino, como seminários, apresentações orais, práticas em diferentes laboratórios e cenários de assistência, ampliando as atividades do estudante, ao mesmo tempo que o expõem a novos ambientes e vivências acadêmicas. Da mesma forma, uma nova dinâmica de avaliação é geralmente estabelecida e provas longas e dissertativas se somam a avaliações práticas, arguições, trabalhos escritos e tantos outros diferentes procedimentos, por vezes com resultados inesperados para estudantes que, até então, trilhavam um percurso acadêmico coroadado de sucessos. Somado a isso, podemos acrescentar a mudança de cidade, com afastamento do núcleo familiar e novas convivências (repúblicas, grupos de estudo, turmas) que se estabelecem e podem ser geradoras de conflitos e situações adversas na vida universitária.

O impacto dessas mudanças na vida dos estudantes pode ser avassalador. Vários estudos e investigações têm sido realizados para desvelar, tanto a qualidade de vida quanto a saúde mental dos estudantes de medicina, sempre apresentando resultados, no mínimo, preocupantes. A universidade, idealizada como nicho de liberdade, crescimento e autoconhecimento se revela em um ambiente tóxico e causador de sofrimento.

Iniciativas diversas têm sido deflagradas para minimizar esses impactos e garantir qualidade de vida no ambiente universitário. Em Volta Redonda, professores do curso de medicina, aliados aos estudantes e fomentados pela instituição, deram início, há alguns anos, a uma iniciativa que pretendia mudar o cenário acadêmico para prevenir, mitigar e reverter os agravos existentes. O MedZen, iniciado de forma tímida e seminal, com atividades de meditação, rapidamente se desdobrou em muitos outros projetos que, somados, hoje, permeiam quase todos os aspectos da vida universitária e são reconhecidos por docentes e discentes da medicina e de outros cursos.

O presente livro é uma compilação dessas iniciativas, suas ambições, suas histórias, construções, resultados e horizontes atuais. Longe de ser um descritivo final de um projeto acabado, é um registro de um projeto vivo e em crescimento que nos convida ao engajamento por um repensar/refazer de nossa práxis universitária.

Prof. Dr. Júlio Cesar Soares Aragão
Coordenador do Curso de Medicina UniFOA

CAPÍTULO 1

MedZen: a origem

Carolina Andrade Pinto de Almeida
Danilo Devezas Souza
Débora Côrtes Sálvio Pinheiro Santana
Rafaella Makawa





Introdução

O curso de medicina é, tradicionalmente, visto como um dos mais difíceis, com exigências de muita dedicação, esforço, sacrifício e, sobretudo, resistência física e emocional, com os quais os alunos devem lidar. Por ser um curso em tempo integral, com carga horária intensa e conteúdos curriculares densos, a opção pelo curso de medicina pode acarretar em vários problemas de saúde ao estudante, sendo a associação entre estudar medicina e desenvolver estresse, mundialmente conhecida (BENEVIDES-PEREIRA; GONÇALVES, 2009).

Um fato relevante que traz um importante impacto para a saúde emocional dos acadêmicos de medicina é que muitos alunos estudam longe da cidade de origem. Sendo assim, há uma necessidade de adaptação a uma nova realidade. Muitas vezes, em um curto período, o indivíduo precisa enfrentar uma série de desafios, como mudança de cidade/estado/região, distância da família, construção de uma nova identidade com autonomia, custos financeiros da formação, convivência com outras pessoas em repúblicas estudantis e, além disso, tudo precisa atender às expectativas das famílias (GOUVÊA et al.,2021).

Considerando todas as interfaces advindas das múltiplas realidades vivenciadas pelos estudantes de medicina e na perspectiva de contribuir para a saúde mental e a aprendizagem desses alunos, surgiu a ideia de se criar o MedZen, um projeto de extensão permanente idealizado pela professora Maria Aparecida Rocha Gouvêa, ofertado aos alunos do curso de Medicina do UniFOA desde 2016.2, oferecendo práticas de meditação e relaxamento aos acadêmicos do curso. Antes da pandemia do COVID-19, o projeto acontecia presencialmente no campus Três Poços, de forma regular, semanalmente, com práticas de autoconhecimento, relaxamento e meditação. A média presencial de alunos era cerca de 20 a 30 estudantes que participavam das atividades do projeto,



com três momentos distintos: reflexões sobre a vida, a partir de temas selecionados pela dinamizadora; exercícios respiratórios (*pranayamas*), já que a respiração tem papel fundamental no processo; e a meditação em si, realizada com ambientação apropriada do espaço (colchonetes, almofadas e músicas de meditação) (GOUVÊA et al.,2021).

O objetivo do projeto sempre foi oferecer práticas de meditação aos alunos do curso de medicina, como instrumento de qualidade de vida e, com isso, conseguir minimizar transtornos emocionais, físicos e mentais aos alunos, e ainda possibilitar momentos de autoconhecimento, para que os participantes do projeto pudessem ampliar a atenção e a percepção, por meio da meditação, e colaborar para a formação humanística do futuro médico (GOUVÊA et al.,2021).

Adaptação ao MedZen *on-line*

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de emergência de saúde pública internacional, pelo surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19). Desde então, foram registrados níveis de isolamento social estabelecidos por governadores de diferentes Estados da Federação, com o objetivo de conter a propagação da doença. O distanciamento social e as medidas de biossegurança se tornaram algo cotidiano na vida do brasileiro, mas nem todos conseguiram lidar com essa ruptura repentina nas formas de relações sociais, o que gerou um período intenso de estresse geral e incertezas, dando espaço ao aparecimento de transtornos mentais e agravamento de afecções psiquiátricas preexistentes. Diversas pesquisas já revelavam uma prevalência de sintomas emocionais em acadêmicos de medicina, quando comparados a outros cursos superiores, antes mesmo da pandemia, mas que se agravaram com esse processo de distanciamento social. A Universidade Federal de São Paulo verifi-



cou, em um estudo que, aproximadamente, 38% dos acadêmicos de medicina apresentavam traços depressivos. Além disso, a Faculdade de Medicina do ABC Paulista constatou, em outro estudo, que 69.1% dos acadêmicos possuíam algum nível de transtorno de ansiedade (VASCONCELOS et al., 2015; DA SILVA et al., 2020).

Assim, como diversos outros setores, a educação também precisou se adaptar a essa nova maneira de interagir, sendo necessário impor também o isolamento a alunos, professores e funcionários, para a não propagação da COVID 19, o que impediu o encontro de docentes e discentes nas atividades pedagógicas (FONTOURA, 2020). Assim que foi decretado o distanciamento social no município de Volta Redonda, com cancelamento das aulas presenciais, e houve a liberação do MEC para o ensino remoto, de forma excepcional para os cursos de saúde, o UniFOA migrou as aulas e grande parte das atividades acadêmicas e de extensão para o sistema remoto, utilizando a Plataforma AVA e o Microsoft Teams, para a realização das aulas, palestras, simpósios, congressos e outras atividades internas. Cabe registrar que o ensino remoto já vem sendo estudado há décadas e não pode ser confundido com ensino a distância. Essa modalidade tem sido utilizada em larga escala ao longo da pandemia. O ensino remoto compõe o que é denominado por ensino híbrido, no qual parte ocorre presencialmente e parte remotamente (HODGES et al., 2020).

Com os desafios do aprendizado virtual, implementados abruptamente na tentativa de as instituições de ensino preservarem parte das atividades, os sentimentos de insegurança, angústia e aflição foram os que mais se destacaram em meio aos tempos de pandemia nos ambientes de ensino (DE OLIVEIRA et al., 2020). Com isso, o projeto MedZen, que também havia sido interrompido, foi retomado de forma remota, por sugestão de alguns alunos que sentiam muita falta daquele momento de reflexão que as práticas meditativas proporcionavam. Com isso, o acadêmico Danilo Devezas Souza assumiu um compromi-



so com a coordenadora do projeto, Maria Aparecida Rocha Gouvêa, e juntos estabeleceram a reestruturação e adaptação das práticas meditativas para o ambiente virtual, utilizando as plataformas de ensino que foram prontamente disponibilizadas pela instituição.

Mesmo de forma remota, as práticas meditativas mantiveram sua estrutura dos tempos presenciais, com as reflexões sobre a vida, exercícios respiratórios (*pranayamas*) e prática meditativa.

Benefícios para os Acadêmicos

Sabe-se que a meditação é uma prática milenar que pode ser resumida em um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção e da mente. É amplamente aceita e praticada no mundo oriental e, recentemente, introduzida ao mundo ocidental. Na década de 1960, com o intuito de se avaliar os benefícios dessa prática e considerando a possibilidade de aplicação dessa técnica de forma terapêutica para melhoria e prevenção da saúde, a meditação começou a ser investigada cientificamente.

No início, os estudos sobre meditação buscavam explicar os mecanismos subjacentes a essa prática e suas repercussões na vida do praticante. Por meio de medidas minuciosas e rigorosas, foi apontada uma série de padrões de reações associados à prática meditativa, que a caracterizam como um estado de consciência particular, diferente dos tradicionalmente conhecidos, como vigília, sono e sonho. Para Menezes e Dell’Aglia (2009), essas reações também são chamadas de respostas psicofisiológicas ou neurofisiológicas, pois refletem mudanças no sistema nervoso central e autônomo.

As alterações do sistema nervoso autônomo, constatadas por estudos experimentais e de metanálise, incluem redução do consumo de oxigênio, da eliminação de gás carbônico e da taxa respiratória, o que



indica uma diminuição da taxa do metabolismo. Além disso, a meditação também está associada a um aumento da resistência da pele e a uma redução do lactato plasmático, cuja alta concentração é associada a altos níveis de ansiedade (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009, 279-280).

Na Universidade de Harvard, nos EUA, a meditação começou a ser estudada de forma científica através das pesquisas do doutor Herbert Benson. Após quase uma década de pesquisa, ele correlaciona as práticas meditativas ao controle de processos químico-fisiológicos do corpo, além de apontar benefícios no tratamento e recuperação de seus pacientes (TONIOL, 2015; MEDEIROS, 2017).

A partir disso, diversos outros estudos foram realizados. Sbissa (2010) avaliou o efeito da meditação *mindfulness* (ou atenção plena) sobre a variabilidade da frequência cardíaca, em alunos de um curso técnico em enfermagem. Dentre os achados da pesquisa, verificou-se que a meditação provocou uma queda na frequência cardíaca (FC). O autor ainda considera a meditação como uma prática técnica cognitiva que pode ser usada para promover o relaxamento psicológico e fisiológico, visando reduzir os níveis de estresse (SBISSA, 2010; MEDEIROS, 2017).

Um estudo realizado no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO), do Rio de Janeiro, utilizou a meditação com objetivo de avaliar as possíveis repercussões dessa prática na saúde e bem-estar individual de seus praticantes. Destacou-se, como resultado, a melhora da dor e a relação do paciente com seu quadro algico, melhora do sono e autocuidado, além de uma mudança na visão de mundo (LEMOS, 2014).

Além disso, é importante destacar estudos que avaliaram os benefícios da meditação através da mudança na atividade cerebral, observados no eletroencefalograma e exames de imagem (ressonância magnética ou tomografia computadorizada). Em 2006, Richard Davidson comprovou que a meditação budista altera a estrutura e a den-



cidade do cérebro, além de mudar o padrão das ondas cerebrais, ao estudar imagens de cérebros de monges tibetanos. As imagens de ressonância magnética indicaram o desenvolvimento da região do cérebro responsável pelas emoções “positivas” para aqueles que meditavam há mais tempo (MORAES, 2015). Já na pesquisa de Lurde et al. (2009), detectou-se mudanças na macroestrutura cerebral, como o aumento da matéria cinzenta no córtex orbito-frontal direito e do hipocampo direito, em praticantes de meditação de longo prazo (comparadas a um grupo-controle de não praticantes) (MEDEIROS, 2017).

Diversos outros estudos apontam que a prática da meditação acarreta a melhora da qualidade de vida, do humor, da saúde, do bem-estar psicológico, além de atuar na prevenção e tratamento de diversas condições clínicas. Isso é associado ao aumento da qualidade de vida e da redução dos níveis prejudiciais de estresse (CARDOSO et al., 2004; DEMARZO, CAMPAYO-GARCIA, 2011; MEDEIROS, 2017).

Por fim, é importante destacar um estudo realizado no Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), com objetivo de avaliar como a meditação pode funcionar como ferramenta para a qualidade de vida do estudante de medicina. Tal estudo destacou que os acadêmicos já iniciavam o curso com algum tipo de alteração na saúde mental (ansiedade, estresse, tristeza, dificuldades de relacionamento, preocupação, autocoerção e culpa) e que tais alterações se agravaram no decorrer do curso. Ressaltou também, um alto percentual (86,6%) de alterações de estilo de vida nos praticantes de meditação, com ênfase para diminuição da ansiedade (GOUVÊA et al., 2021).

CAPÍTULO 2

Tempos Presenciais

Anna Victória Auad
Carolina Andrade Pinto de Almeida
Caroliny Silva Pascoal
Cláudia Mariana da Silveira Bittencourt
Cristiane Freitas Couto
Débora Côrtes Sálvio Pinheiro Santana
Flávia Gonçalves Silva Guimarães
Giovanna Antonelli Melo Viol
Maria Eduarda Lobão Gomes Viana
Sônia Cardoso Moreira Garcia





Apresentação - Tempos Presenciais

Pensamos, aqui, na formação médica. Nesse contexto, há de se considerar que o ensino médico, em geral, mostra-se como momento único e com nuances específicas que tornam o caminhar dos acadêmicos diferenciado. Nesse sentido, trazemos a meditação como recurso, instrumento e arte para contribuir com a manutenção e recuperação da saúde mental e, conseqüentemente, colaborar para a aprendizagem dos acadêmicos de medicina.

Somos conhecedores de que o percurso para a formação médica, com tensa e considerável carga horária e, ainda, com laboriosos conteúdos curriculares, podem, de forma muito específica, deflagrar, nos discentes, inúmeros e diferentes problemas de saúde física e mental ou intensificar os já pré-existentes. Nessa linha de pensamento, entendemos que alguns outros fatores, não menos relevantes, contribuem para o desalinhamento emocional dos acadêmicos, tais como a mudança de cidade, distância da família, construção de um novo ciclo de inter-relações e a necessidade de adaptação às novas realidades que podem, em muito, impactar na saúde emocional do estudante. Tais transtornos sensibilizam as instituições de educação que valorizam a qualidade do ensino e isso, em razão de, notoriamente, tais disfunções prejudicarem e comprometerem o processo ensino-aprendizagem que constituirão a formação médica.

Dessa forma, surge a prática da meditação como instrumento para o desenvolvimento do autoconhecimento, evolução pessoal, expansão da consciência, equilíbrio, saúde, bem-estar, enfim, em prol da qualidade de vida dos referidos estudantes, proporcionando-lhes um caminho saudável diante de momentos de angústia e sofrimento que possam advir durante sua trajetória acadêmica.



MedZen em tempos presencias

Alguns estudos apontam que a fase universitária pode ser marcada por algumas dificuldades, dentre elas, acadêmicas, interpessoais e pessoais. Por exemplo, dados mostram que há um alto consumo de álcool nessa população (DOMINGOS; DOMINGOS, 2005), com comprometimento da qualidade de vida, especialmente nos domínios físico, psicológico, nível de independência e ambiente (CERCHIARI, 2004).

Os transtornos causados à saúde do estudante de medicina preocupam todas as instituições de ensino que prezam pelo ensino de qualidade e pela satisfação dos serviços prestados, porque, evidentemente, essas manifestações prejudicam o processo de aprendizagem do aluno e interferem na formação médica. Desse modo, várias instituições de referência têm inserido programas e projetos que visam à qualidade de vida do futuro médico. Além disso, a consciência desses fatores e a vivência para aprender a lidar com esses problemas ultrapassam a vida acadêmica, já que é um benefício que o estudante levará para toda vida (GOUVÊA, 2021).

Reconhecer e aceitar que há um problema e um descontrole psicológico, muitas vezes, é o passo mais difícil a se dar, principalmente quando se está fazendo o curso de medicina (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012). Sendo assim, após esse passo, o aluno pode se sentir perdido, sozinho, desolado, ainda mais pelo fato de que muitos acadêmicos não são nativos da cidade sede da instituição de ensino, o que pode agravar a questão.

Ao perceber esse quadro, o Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA apresentou a proposta do Projeto MedZen, que proporciona, ao acadêmico, em meio aos dias corridos com momentos de estresse



e constante pressão, alguns minutos para perceber o próprio corpo e praticar respiração consciente.

Um grupo de alunos, orientados por professores capacitados, se reúnem e expõem suas incertezas e medos, conversam, discutem e fazem aquele momento especial. Após esse momento de entrega, a meditação entra como chave principal, possibilitando ao aluno um encontro com ele mesmo, uma vez que é muito comum o indivíduo exposto a tantos fatores desconhecidos desligar-se de seu próprio Self, o que leva ao desequilíbrio.

MedZen anterior à pandemia: considerações acerca das representações sociais em tempos presenciais

O Tempo Vivido

Para mim, filosoficamente (se posso ter a pretensão de usar tal palavra), o presente não existe. Só o tempo passado é que é tempo “reconhecível” — o tempo que “vem”, porque “vai”, não se detém, não fica presente. Portanto, para o escritor que eu sou, não se trata de “recuperar” o passado, e muito menos de querer fazer dele lição do presente. O tempo vivido (e apenas ele, do ponto de vista humano, é tempo “de facto”) apresenta-se unificado ao nosso entendimento, simultaneamente completo e em crescimento contínuo. Desse tempo que assim se vai acumulando é que somos o produto infalível, não de um inapreensível presente
José Saramago, in *Cadernos de Lanzarote* (1995).

De antemão, o título ora apresentado tem por finalidade refletir sobre a relação da prática da meditação com a atenção que devemos ter em relação à representação social do que pensamos e somos. Ao dizermos isso, estamos nos relacionando com um conceito que faz par-



te do discurso da psicologia social e que procura compreender como estruturas simbólicas moldam a forma como percebemos a realidade.

Um estudante de medicina que ingressa no ambiente do ensino superior traz consigo nome, personalidade, valores e princípios familiares, entre outras tantas variáveis que são condizentes e condicionadas ao seu próprio ser, e se depara com uma nova rotina, vertiginosa e repleta de inusitadas e inovadoras tarefas de ensino e aprendizagem. Além disso, ancorados em Restom (2015), sem que percebam claramente, esses estudantes passam a desenvolver determinada representação de suas vivências, as quais lhes implica em extrema responsabilidade, afinal, esses acadêmicos(as) serão médicos(as) e estarão cotidianamente diante da relação vida e morte e da tênue linha que as distingue.

Assim, existe a ideia de que a representação do(a) médico(a) aponta em um conjunto de características, valores, universo simbólico, arquétipos, e que a pessoa, ao se tornar sujeito em formação em medicina, já partilha dessa esfera de poder e de uma espécie de aura repleta de significados, entre eles, o do sofrimento, com os quais o neófito em formação passa a representar. Na verdade, a crença de que o médico deve passar por algum tipo de sacrifício para que possa exercer plenamente seu ofício remonta à Grécia antiga. Na mitologia grega, Asclépios, considerado a figura mítica iniciadora da Medicina, fora salvo do ventre da mãe, cujo corpo havia sido queimado. As dores teriam tornado Asclépios capaz de compreender todo o sofrimento dos doentes, encontrando remédio para todos os males, atraindo, assim, doentes e mutilados aos seus templos, em busca de cura (CASSORLA, 1995).

Como os estudantes de medicina lidam com a representação social que lhes é atribuída, tendo por base o *modus operandi* do Curso de Medicina? Haveria alguma ferramenta ou estratégia para sua melhor operacionalização? Bem, essas são algumas das questões que pretendemos apontar no presente ensaio, cujo objetivo é justamente refletir



sobre a prática da meditação como possibilidade de ferramenta, com vistas a fornecer melhor suporte psíquico frente às situações de fragilidade emocional a que esses estudantes vivem em seu cotidiano. A análise partiu das vivências oriundas do projeto denominado MedZen, no qual estudantes e docentes do UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda - experienciam a meditação.

Tornar a representação social do médico o foco de atenção por parte daqueles que meditam é propiciar elementos para a desmistificação dessa representação e a construção de uma relação mais saudável, do ponto de vista da saúde mental. Em outros termos, a prática meditativa possibilita localizar o ser médico como um estado representativo do Ser, e que, em sentido mais apropriado, torna esse Ser, localizado nessa representação, muito conhecido e apropriado, possibilitando vivências para além do aprisionamento social que lhe costuma ser denotado.

Considerações sobre o conceito de representação social do profissional de medicina

O conceito de representação social é o objeto de nossa análise no presente tópico. Sobre essa questão, nos referindo àquela interpretação própria da Teoria das Representações Sociais (MOSCOVICI, 1978) que emergiu de um novo momento histórico no país (democracia), levou-nos ao questionamento sobre o papel representado socialmente pelas pessoas.

Segundo Garcia e Novikoff (2013), mergulhados no sentimento de tolerância desses novos governos, se tornou possível pensar e desenvolver teorias baseadas nas representações sociais sobre o que os brasileiros representam de si mesmos e, com isso, possibilitar o deflagrar de uma nova estrada teórica e metodológica, permitindo traduzir a complexidade da sociedade em todas as suas nuances.



Temos, como afirmativa comum, que a representação social é a forma de saber prático que liga o sujeito a um objeto (ARRUDA, 2002), em que a representação social é sempre representação de alguém e/ou de alguma coisa, tendo como seu objeto a relação de simbolização e de interpretação (GARCIA; NOVIKOFF, 2013). Abordarmos esse conceito por estar consignado às experiências de meditação ocorridas no Projeto Acadêmico MedZen, cujos participantes são acadêmicos do curso de medicina. Eis que temos o papel social que esses acadêmicos estão atribuindo a si mesmos como futuros “médicos(as)”, e isso não é algo tão simples quanto parece.

De mãos dadas com Cerqueira e Lima (2002), reforçamos a ideia de que a sociedade, como um todo, estabelece inúmeras atribuições ao médico, frequentemente identificando tal profissional como disposto em um pedestal, lhe atribuindo importância e poder surreal, poder esse que vem sendo construído e instituído pela cultura ao longo da história do mundo e que infere sobre as formas de pensar e de agir dos sujeitos em sociedade.

Birman (1980 apud RAMOS-CERQUEIRA; LIMA, 2002, p .81), ao transmitir a ideia dessa idealização, escreveu: “o poder alcançado pela Medicina e a sua pretensão ao mesmo, quando atua intencionalmente por meio do dispositivo das interrelações pessoais e sociais, é efetivamente assombroso”. Dessa forma, podemos perceber o valor e, mais do que isso, a responsabilidade e o peso que recaem sobre os ombros e mentes dos futuros médicos, preço que se mostra consideravelmente alto diante da referida deificação. Vale ressaltar que, a bem da verdade e da compreensão a que nos propomos, a crença de que o médico deva passar por algum tipo de sacrifício para que possa exercer plenamente seu ofício remonta à Grécia antiga, como já apontado.



Pensamos, a partir de agora, na formação médica definida nas Diretrizes Nacionais Curriculares (DCNs) para o curso de Medicina (BRASIL, 2014), que em si trazem a recomendação de construção do futuro médico,

com formação generalista, humanista, crítica e reflexiva. Capacitado a atuar, pautado em princípios éticos, no processo de saúde-doença em seus diferentes níveis de atenção, com ações de promoção, prevenção, recuperação e reabilitação à saúde, na perspectiva da integralidade da assistência, com senso de responsabilidade social e compromisso com a cidadania, como promotor da saúde integral do ser humano.

Nesse sentido, o caminho da educação em medicina deverá considerar, também, o cuidar da ansiedade do estudante, para que esse futuro médico possa se preparar para o desenvolvimento do equilíbrio diante da intensidade e diversidade das frentes de trabalho que surgirão.

Refletimos também sobre a composição da identidade do médico, tendo como marco deflagrador sua escolha e, como continuidade, sua formação profissional e todas as nuances que a ela são características. O histórico de estresse, ansiedade e depressão que emerge nos acadêmicos de medicina pode começar antes mesmo de entrarem na faculdade, sobretudo por ser um curso muito concorrido. Os estudantes precisam se esforçar mais para conseguirem passar na seleção, sendo, por vezes, necessário um curso preparatório para conquistar a aprovação.

Retomando ao passado, vale lembrar que, na década de 1950 (TANAKA et al., 2016), foram realizadas conferências na Europa com o objetivo de discutir a saúde mental e dificuldades psicológicas do estudante de medicina. Inicialmente, supunha-se que a satisfação do aluno estava associada à aprovação em um dos vestibulares mais concorridos, alcançando o sonho de descobrir o corpo humano e cursar medicina, profissão idealizada pela população (TANAKA et al., 2016). Ainda segundo os



autores, diversos estudos demonstram que, quando as expectativas em relação à universidade não se concretizam, surgem quadros de depressão, angústia, incerteza, desencanto e frustração dos estudantes, já nos primeiros momentos do curso (TANAKA et al., 2016).

O ingresso na faculdade ocorre em meio à turbulência emocional, devido às diversas mudanças. É um novo ritmo de estudo, novas amizades, geralmente, nova cidade, autcobrança, como também a cobrança dos pais, e outras modificações que alteram a vida como um todo e, não por menos, muitos acadêmicos ampliam o grau de ansiedade. No início e no decorrer da graduação, problemas de adaptação, competitividade, decepção, solidão e dificuldade nos relacionamentos surgem, assim como alegrias e realizações. Tudo isso constituirá importantes fontes de vivências para os graduandos de medicina.

O próprio curso de medicina já se caracteriza por um grau elevado de atividades de significativo estresse, já que possui uma extensa carga horária de aulas e atividades, obrigando a elevado número de horas no ambiente acadêmico. As causas desses quadros podem, inclusive, levar a transtornos mentais mais graves, que, muitas vezes, não são enfrentados sozinhos pelos alunos, que procuram ajuda especializada (TANAKA et al., 2016).

Segundo levantamento da Retaguarda Emocional para o Aluno de Medicina da Santa Casa de São Paulo (REPAM) (BELLODI, 2007), os momentos mais críticos enfrentados são a entrada no curso (que requer adaptação ao novo estilo de vida), o contato com o paciente (que exige do aluno não apenas conhecimentos técnicos, mas habilidades para relacionamento interpessoal e para lidar com situações difíceis), o internato e a escolha da especialidade médica (TANAKA et al., 2016).

Como se pode perceber, temos um ambiente com muitas variáveis concorrentes à configuração de problemas relativos à saúde mental



dos acadêmicos. De acordo com Cavestro e Rocha (2006), cerca de 15% a 25% dos estudantes de medicina desenvolvem algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação, como ansiedade e depressão. Muito do estresse evidenciado seria proveniente do esforço associado a metas futuras e à escassez de tempo para se dedicar à vida pessoal. Isso é visto, principalmente, pelo uso crescente de drogas do primeiro ao sexto ano, inclusive de benzodiazepínicos. Todas essas formas de compensações estão associadas à ideia de se obter algum suporte ou subterfúgio para suportar a rotina da faculdade de medicina. Enfim, a luta com as demandas em sala de aula e sua conciliação com a vida pessoal estabelecem dificuldades em viver o presente e ansiedade pela tentativa de controlar o futuro.

É nesse caminhar que nos deparamos com a ideia e o sentido carregado de representações sociais acerca do ser médico e do formar-se médico, com suposições reais e fantasiosas a respeito do papel desse profissional, bem como, as motivações conscientes e inconscientes pela escolha que os fará, ao longo do processo, se depararem com as adversidades e impasses comuns aos primeiros anos na escola médica, concomitante com o despertar das atividades práticas, nos diferentes cenários da saúde.

De alguma forma, no sentido contrário, vemos o movimento e a dinâmica das forças do desejo pela formação se pronunciarem e ativarem os mecanismos psíquicos defensivos que emergem como possibilidade de equilíbrio em prol de preservação da saúde mental. Nesse sentido, mostra-se relevante que as escolas médicas e suas equipes docentes tenham ciência da existência de tais aspectos, promovendo um olhar humanizado voltado para a saúde psíquica dos estudantes de medicina, destinando atenção não somente às questões curriculares e pedagógicas, mas também às questões aparentemente periféricas, mas que se revelam essenciais para a busca do equilíbrio psíquico.



Nesse contexto, há de se considerar que o ensino médico, em geral, mostra-se como momento único, com nuances específicas que tornam o caminhar dos acadêmicos diferenciado. Nesse sentido, trazemos as dificuldades e enfrentamentos diários que se tornam rotina para o acadêmico de medicina ao longo de sua formação, construção que se apresenta com momentos inusitados e cenários que exigem, das instituições, inovações em relação à abordagem da saúde mental daqueles que ali estão.

Saúde mental e formação em medicina: a meditação como ferramenta de intervenção

A meditação pode ser descrita como uma prática que abrange um conjunto de técnicas que visam treinar a focalização da atenção. Por integrar tais processos, também pode ser chamada de processo autorregulatório da atenção. Vale ressaltar que praticar meditação atinge objetivos similares a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva. Podemos resumir que ambas levam à diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva, auxiliando no desenvolvimento de habilidades para lidar com pensamentos automáticos (MENEZES; DELL' AGLIO, 2009).

Os transtornos causados à saúde do estudante de medicina preocupam todas as instituições de ensino que prezam pelo ensino de qualidade, porque tais manifestações prejudicam o processo de aprendizagem e interferem em sua formação. Desse modo, várias instituições de referência, entre elas, a Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde (FCMS), da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP) (FÓZ, 2021), têm inserido programas e projetos que visam à qualidade de vida do futuro médico. Além disso, a consciência desses fatores e a vivência para aprender a lidar com esses problemas ultrapassam a vida acadêmica, já que é um benefício que o estudante levará para toda vida.



Eis porque procurar atividades que auxiliem a reduzir o nível de estresse, minimizando os impactos negativos da vida acadêmica que se tornam evidentes nas dificuldades de aprendizagem (GOUVÊA et al., 2021), pode ser uma solução para enfrentarmos essa difícil realidade. Nessa linha de pensamento, surge a meditação como recurso, instrumento de intervenção que pode contribuir para a manutenção e recuperação da saúde mental do sujeito, como também atenuar dificuldades de aprendizagem dos acadêmicos de medicina.

Muitas pessoas vêm adotando essa prática devido à facilidade de acesso às meditações guiadas e aos benefícios que a meditação pode oferecer. A prática regular pode favorecer na prevenção e tratamentos de diversas doenças e de condições clínicas, aumento de qualidade de vida, do estado de saúde e redução dos níveis prejudiciais de estresse. Para isso, a meditação conta com diversas técnicas, baseadas na atenção plena, em um som, imagem, palavra ou respiração, sempre voltados para o foco no momento presente, de forma que se realize a integração mente e corpo (DEMARZO, 2011).

O *mindfulness* é uma das vertentes utilizadas na meditação e significa atenção deliberada ao que estamos fazendo e onde estamos. Possui origem nas práticas orientais da meditação advindas do budismo e consiste no treinamento da faculdade mental da atenção, focada no desenvolvimento de habilidades de gerenciamento de estresse, com estratégias eficazes para o melhor manejo da saúde mental, como a observação momento a momento dos batimentos cardíacos, respiração, cognições, sensações, emoções, pensamentos espontâneos e sem julgamento (EID, 2011). Dessa forma, retém diferentes funções em seu contexto social, espiritual, psicológico ou clínico.

Atualmente, as pessoas estão, cada vez mais, conectadas à “atenção automatizada” e, por isso, altera-se o foco em relação às tarefas simples do cotidiano. Essas pessoas se encaixam na execução do *min-*



fulness, visto que atenção plena na ação, no momento atual, propicia a esses indivíduos, ao se tornarem praticantes, a tendência de controlar as tarefas que realizavam no “piloto automático”, estando plenamente atentos, esforçando-se para alcançar essa meta (NEVES, 2011).

Estudo feito por Araújo (2020) sobre os efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil mostrou que a autocrítica e a cobrança excessiva em relação ao rendimento acadêmico causavam sofrimentos comuns aos participantes, mas que, com a prática meditativa, a troca entre eles gerava um sentimento de pertencimento. O fato de estarem inseridos em um grupo gera sentimentos de pertencimento, autoestima e uma intenção mais aplicada do que se a prática fosse feita somente por uma pessoa, além de estabelecer ação de acolhimento, por ser um espaço onde não há críticas, avaliações e que todos se percebem em busca do mesmo objetivo.

Alguns benefícios notados foram: observação de pensamentos, sentimentos e sensações corporais; reflexões sobre como poderiam ajudar as pessoas a conhecer as suas próprias preocupações mentais, adquirindo a capacidade de controlar seus processos mentais; determinadas habilidades, como aumento da motivação, modulação da atenção e sociabilidade; maior empatia e a melhora da memória e da compreensão de leitura; diminuição do sentimento de culpa e melhor organização pessoal (ARAÚJO, 2020).

Efeitos positivos da prática de meditação são demonstrados como eficazes nas condições psíquicas do ser humano, como na redução do estresse, ansiedade e depressão, situações, infelizmente, comuns e vivenciadas pelos alunos.

Originada no oriente, a meditação é sabidamente uma prática antiga, relacionada à filosofia do budismo e ioga. No entanto, essa palavra também é utilizada para designar algumas práticas aplicadas por



certas religiões, incluindo o cristianismo, judaísmo, taoísmo, islamismo e xamanismo (MENEZES; DELL' AGLIO, 2009).

Embora a meditação seja praticada há, pelo menos, três mil anos pelos budistas e seja parte do arsenal terapêutico de alguns sistemas tradicionais de medicina no oriente, apenas recentemente foi possível observar esforços para a integração dessa técnica nas intervenções clínicas dentro da medicina ocidental (DEMARZO; CAMPAYO-GARCIA, 2015). Devemos ainda destacar que, apesar de introduzida no meio ocidental, a meditação possui significado diferente para os orientais e ocidentais. No ocidente, meditar significa o ato de refletir sobre algo, enquanto no oriente significa uma jornada em busca de autoconhecimento (DOURADO, 2021). A título de curiosidade, para o budismo, o objetivo da meditação é a descoberta de um estado de felicidade duradoura para o próprio indivíduo e para os demais (VOTTO; CARVALHO, 2019).

Estudos observacionais e experimentais, incluindo ensaios clínicos controlados, randomizados e metanálises, desenvolvidos por Demarzo e Campayo-Garcia (2015), mostraram evidências crescentes de que a prática regular de meditação pode coadjuvar na prevenção e no tratamento de diversas doenças e condições clínicas, sobretudo em doenças crônicas não transmissíveis. Esse fato está associado a um aumento da qualidade de vida, saúde e redução dos níveis prejudiciais de estresse, promovidos pela meditação em longo prazo (DEMARZO; CAMPAYO-GARCIA, 2015).

Além disso, as ciências sociais e da saúde vêm estudando as práticas de meditação, corroborando e reproduzindo os diversos benefícios físicos e psicológicos advindos dessa prática, principalmente, no que tange às reações psicossomáticas e às experiências subjetivas de bem-estar e de crescimento pessoal (VOTTO; CARVALHO, 2019).



É fato que a rotina de um estudante de medicina proporciona diversos momentos de estresse e pressão psicológica, em virtude de sua magnitude, situação que se dá a partir de cobranças: um sujeito diante de uma formação com extenso conteúdo que, por sua vez, demanda compromisso contínuo, além de constante preocupação em construir currículo de excelência, para a realização de uma boa residência.

Tal realidade de elevada responsabilidade, juntamente com a autocobrança, contribui efetivamente para que a qualidade de vida desse estudante fique prejudicada, o que interfere diretamente no desempenho de sua vida acadêmica.

O Projeto MedZen e sua contribuição

Com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos estudantes de medicina do UniFOA, proporcionando um momento para o exercício da meditação na rotina estressante da faculdade, surgiu a proposta do Projeto MedZen, programa voltado aos estudantes do curso de medicina para proporcionar a integração mente e corpo, baseada na vivência do momento presente, com comprovado benefícios aos participantes.

O projeto acontece em reuniões semanais e presenciais, com sessões de meditação em conjunto, visando à maior integração dos alunos e, assim, a melhoria da qualidade de vida.

Nesse sentido, o Projeto MedZen demonstrou sua importância como auxílio na formação dos médicos, já que é um projeto de fácil execução que aporta inúmeros benefícios aos alunos. Assim, a prática da meditação aplicada como instrumento para que os acadêmicos possam lidar com suas angústias, sofrimentos e dilemas tem se mostrado eficaz e inovadora na formação desses estudantes.



Quando dizemos inovadora, estamos nos referindo à prática meditativa adotada como projeto no seio da educação formal, mas, na realidade, essa inovação é a atualização de uma prática com conhecimentos milenares, por diferentes povos e culturas. Sem dúvida, o exercício da prática produz bons resultados, a partir dos primeiros exercícios.

Menezes e Dell'Aglio (2009), em uma revisão acerca das evidências dos benefícios da meditação e do seu papel na aplicação clínica, comprovaram êxito da meditação, em relação à habilidade do meditador em gerar uma série de respostas físicas e psicológicas que podem amparar na prevenção do estresse e da ansiedade, no aumento do manejo de problemas de saúde pré-existentes, na promoção de saúde mental e na autorregulação da atenção. Posteriormente, as mesmas autoras também identificaram que meditadores referiam que a meditação estava associada a benefícios em diferentes domínios da vida – emocional, cognitivo, físico, espiritual e social (MENEZES, DELL' AGLIO, 2009; VOTTO; CARVALHO, 2019).

Segundo Cosenza (2021), a arte de meditar é o processo e o caminho mais antigo, no sentido de se alcançar a tranquilidade direcionada para a mente e os pensamentos e para o desenvolvimento de privilegiada atenção à respiração, aspectos que podem culminar em atos e decisões, bem como proporcionar ao corpo físico um estado tal de relaxamento que seja percebido e sentido como recurso salutar na retomada do equilíbrio e da harmonia. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção e tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a percepção (GOLEMAN, 1999).

Nesse mesmo caminho, os acadêmicos de medicina se lançaram, presencialmente, em busca de equilíbrio e tomada de consciência de si mesmos acerca de suas reais possibilidades, conhecendo-as e reconhecendo-as em um fluxo contínuo, com o sentimento de empoderamento em relação às vicissitudes que emergiram ao longo dos compromissos exigidos pela formação médica.



Assim, muito provavelmente, um dos mais e intensos resultados da meditação seja o de proporcionar, junto ao corpo, determinado estado de conforto e descanso significativo, durante o tempo em que a mente se conserva, por sua vez, em específico estado de alerta e atenção. É conhecido que esses estados promovem *status* fisiológico que permitem que a pressão sanguínea e o ritmo do coração, por exemplo, sejam reduzidos e isso seja sentido e percebido, de forma imediata, por quem medita.

Cremos que a vivência desses acadêmicos no referido projeto pode, de forma única, auxiliá-los na evolução tanto acadêmica quanto pessoal, fazendo com que o compasso de suas vidas seja ajustado, mesmo diante de toda a ansiedade, receio, dúvidas, inseguranças e outros sentimentos não tão bem-vindos, quando não, desestruturantes.

É perceptível, como parte integrante desse ensaio, que o projeto MedZen evidencia que os participantes relataram a percepção de alterações significativas no estilo de vida, com destaque para a diminuição da ansiedade, o que reitera a importância de projetos dessa natureza. Nota-se, nessa esteira de raciocínio, que a meditação também contribui com o reforço da estrutura e dinamismo do sistema imunológico, responsável pela defesa direta do organismo contra doenças de diversas ordens.

Goleman (1999) registra que muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios, como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. Pensamos, assim, também no aproveitamento de tal arte para o controle de emoções e sentimentos deflagrados nos estudantes de medicina que, a cada dia, estão diante de novos desafios. Nessa trilha, os acadêmicos seguiram, de forma presencial, no intuito primeiro de terem acesso ao processo de autoconhecimento que os conduzissem a determinado equilíbrio mental e físico, bem como ao desenvolvimento da percepção, estados que lhes possibilitam uma vida acadêmica revestida de saúde e aproveitamento.



Considerações em relação ao MedZen anterior à pandemia

Por fim, as ações elencadas até aqui não se esgotam, mas funcionam como despertadores e disparadores para outras inovações, que produzem, por si mesmas, diferentes cenários para a educação médica. O que nos balizou e nos fez perceber as nuances do processo de implantação e implementação do Projeto de Meditação MedZen foi a busca empreendida por discentes e docentes que se integraram como um movimento singular e intersubjetivo, no qual esse encontro se expressou como humano, para além das representações sociais que pudessem impor.

A prática da meditação que ainda ocorre no espaço do Projeto MedZen supõe repensar, justamente, esses papéis sociais tão bem delimitados e, por vezes, enclausurantes. Não pode haver para a consciência daqueles que ali estão o policiamento de si mesmos enquanto docentes e estudantes de medicina, o que significa exercitar o aprofundamento para além das representações e das expectativas sociais que são esperadas. Ali, somente há a consciência que se mostra livre, tal como ela é em sua natureza.

Eis, portanto, um convite ao leitor. Se a leitura despertou curiosidade, procure conhecer a meditação e a pratique. Torne-a companhia dos dias, porque os dias podem ser bons ou não tão bons assim, mas, no estado meditativo, sempre serão os dias que se comportam como fluxo das coisas que passam.



CAPÍTULO 3

Meditação e vivências: novos tempos

Amanda Faransis Francis
Angela Schächter Guidoreni
Danilo Devezas Souza
Fabiana Aparecida Eller
Fernanda Martins de Almeida
Gabriela Ferreira de Oliveira
Giulia de Faria Santos Vaz Amorim
Huyla Pereira de Almeida Lima
Júlia Mariano Leiael Nascimento
Lara Oliveira de Carvalho
Larisse Ribeiro Bastos
Valentina Marczuk Schettino



Novos Tempos

Angela Schächter Guidoreni

*“No novo tempo
Apesar dos perigos ...
Pra sobreviver...
Seja sempre um caminho
Que se deixa de herança...”
Ivan Lins*

Houve um tempo em que a meditação era tida como algo distante e uma prática de iniciados nas filosofias orientais. Algumas pessoas acreditavam tratar-se de prática religiosa, associando-a também ao misticismo. No entanto, apesar de suas origens nas tradições orientais, atualmente, ela faz parte de diversas culturas e é, cada vez mais, praticada num movimento global, em diferentes lugares e situações. E o que vem a ser esse movimento? O que leva tantas pessoas a se interessarem por essas práticas?

O movimento de meditação global, presente nos cinco continentes, busca integrar pessoas que estejam sensíveis a vivenciar um tempo de desconexão com as atribuições da vida diária e entrar em sintonia consigo e com a natureza.

Esse movimento também é responsável em promover e incentivar o cuidado em saúde mental, o bem-estar individual e coletivo e mostrar que a meditação é uma prática simples, acessível a todos e que, ao ser inserida no dia a dia, pode ser realizada em qualquer lugar.

No sentido de corroborar com essa prática ancestral e contribuir para o compartilhamento de conhecimentos, autores oriundos de di-



ferentes campos científicos têm realizado estudos, objetivando investigar os efeitos e correlatos neurofisiológicos da meditação, além de reafirmar sua confiabilidade (ALFONSI, 2017).

Demarzo e Piva (2011) chamaram a atenção sobre uma série de dados oriundos de ensaios clínicos que permitem indicar a prática de meditação regular na prevenção e tratamento de diversas doenças e condições clínicas, inicialmente com foco na população usuária do Sistema Único de Saúde (SUS) e, também, com profissionais da área de saúde, evidenciando a melhora de indicadores de qualidade de vida associada ao trabalho.

Em um artigo que cita autores e pesquisadores dessa área (KABAT-ZIN, 2003; CARDOSO, 2011), são abordados os parâmetros que podem definir a meditação como

estado autoinduzido e autoaplicável; obtido por técnica específica; alguma âncora que evite sequências de pensamentos, sensações ou distrações; estado de não julgar, não criar expectativa, não analisar; traz relaxamento psicofísico, com relaxamento muscular mensurável (DEMARZO; PIVA, 2011).

Ao encontro desses estudos, o “Mapa de Evidência - Efetividade Clínica da Meditação”, sistematizado por várias instituições vinculadas à área de saúde, tais como o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn), a Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), integrou-se, ao “Guia de Meditação”, uma cartilha elaborada pela Rede Colaborativa de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, com objetivo de estender os benefícios dessa prática durante a pandemia do COVID-19.



Em tempos de pandemia, momento em que a busca pela sobrevivência exige que encontremos uma maneira de garantir o equilíbrio entre o desejável e o possível, a meditação é vista como recurso importante para atender às necessidades das pessoas, em particular e da sociedade como um todo. Soma-se a ela, a disponibilidade de tecnologias, oriundas da indústria 4.0 e que se tornaram parte do cotidiano da população. Ao integrar esses recursos, enquanto tecnologias de saúde, percebe-se o impacto benéfico na qualidade de vida e saúde das pessoas, a partir das diferentes formas de cuidar e ser cuidado.

Se por um lado a pandemia do COVID-19 é causa de sofrimento, adoecimento e morte, por outro nos ajuda a refletir e contribui no sentido de revermos comportamentos e atitudes que, direta ou indiretamente, conduzem a excessos; ao uso abusivo e inadequado dos recursos naturais; à distorção sobre o significado do cuidado integral; ao desequilíbrio das relações entre seres humanos, enquanto seres da natureza, e nos coloca frente a frente ao conceito de saúde planetária. Essa situação é, em si mesma, um fator preponderante para construção de estratégias ecologicamente corretas, economicamente viáveis, socialmente justas e culturalmente diversas, dentre elas, aquelas relacionadas à qualidade da formação dos profissionais de saúde, em geral, e de médicos, em especial.

A relevância dos estudos publicados sobre meditação e a associação com o aprimoramento da abordagem centrada na pessoa levaram muitas instituições de ensino a introduzirem as práticas meditativas na formação na área de saúde, ainda em tempos anteriores à pandemia do COVID-19. E foi nesse contexto que, no Curso de Medicina do UniFOA, com a perspectiva do cuidado à saúde dos estudantes e compreendendo a influência do bem-estar mental para o desempenho acadêmico, a professora Cida Gouvêa criou o projeto MedZen, em 2016, como estratégia para o desenvolvimento de habilidades e gerenciamento de estresse e prevenção de desenvolvimento do *burnout* nessa população (GOUVÊA, 2021).



Podemos dizer que tudo seguia as normas acadêmicas, com resultados relevantes nesses encontros semanais às quintas-feiras, até que, com o surgimento da pandemia, tais atividades presenciais foram suspensas no *Campus*, em março de 2020. Naquele momento, uma nova variável se impôs à nossa realidade: o isolamento com distanciamento social, que surgiu com as restrições impostas pelas normas sanitárias vigentes na pandemia do COVID-19, levando-nos a buscar possíveis soluções para tal situação.

Com a introdução oficial do espaço virtual como ferramenta didático-pedagógica e a qualificação dos corpos docente e discente no uso de plataformas para possibilitar encontros de ensino-aprendizagem, vislumbrou-se a possibilidade de adequar a atividade meditativa às necessidades de um novo tempo.

Assim, surgiu o Projeto *MedZen On-line*, a partir de uma estratégia que considerou os benefícios do *MedZen* presencial e o desejo em manter essa prática presente em nossas vidas. Com ele, permitiu-se a realização dos encontros virtuais, semanalmente, nos quais cada participante foi levado a percorrer o caminho de autoconhecimento e aceitação, o que pode ser percebido nos relatos sobre aprendizagens e quebra de barreiras. Tal constatação não representou privilégio para quem atuou como facilitador no grupo, e sim a todos que entram em contato com o grupo de meditação.

Com o decorrer do tempo, com o avanço da pandemia e o aumento dos indicadores de morbimortalidade em nosso país e no mundo, nos aproximamos de uma possível compreensão sobre o significado de um momento em que a subjetividade de cada participante permitia o acesso às novas tecnologias, para atingir o objetivo do grupo. Se temas tão caros e pertinentes ao mundo do século XXI, como sustentabilidade e novas tecnologias, não estivessem ao alcance das nossas reflexões, talvez a participação no *MedZen On-line* tivesse outras características.



Entretanto, o fato inquestionável de que a pandemia mudou a todos nós permitiu perceber a relevância de não só vivenciar a meditação, mas também de compartilhar seus benefícios, mesmo que a distância.

Nessa etapa, reunimos textos que expressam um saber construído por estudantes e educadores, num movimento de ir e vir, quase uma respiração. A partir dessa experiência acadêmica, compartilhamos o esforço para divulgar estudos e peculiaridades, numa sequência que possa transcender a norma de escrita acadêmica, expondo, nas falas e olhares denunciante, encontros, a partir dos quais, cada um de nós compreendemos a pandemia, a meditação, os diferentes aspectos das tecnologias e técnicas, o que vivenciamos como facilidades e dificuldades e, ainda, as mudanças na rotina e no nosso cantinho.

Além disso, atenta aos versos do poeta, busca-se trazer reflexões sobre o tempo, os perigos, a sobrevivência, o caminho e a herança para as futuras gerações.





Caminhos para a Meditação

Júlia Mariano Leiael Nascimento

Gabriela Ferreira de Oliveira

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), técnicas de relaxamento fazem parte das formas de tratamento para ansiedade desde 1988 e sua aceitação é grande (OMS, 2001). Durante a pandemia do coronavírus (COVID-19), a prática da meditação teve que passar a ser realizada de forma remota no Projeto MedZen, o que trouxe muitas reflexões acerca da vivência frente ao COVID-19 e todos os medos e anseios vindos com ele. O projeto buscou amenizar esses sentimentos, por meio da meditação e técnicas de relaxamento já trabalhados previamente.

A meditação é utilizada em diversas religiões que utilizam de formas para desenvolver a espiritualidade. É possível citar alguns exemplos, como no budismo, islamismo e cristianismo. No budismo, há a crença de que nada é permanente e, em uma das vertentes dessa religião, a Zen-budista, busca-se contemplar o presente, por meio das respirações e ciclos meditativos (COMUNIDADE ZEN BUDISTA ZENDO BRASIL, 2021), que muito se assemelha à prática do MedZen.

Um estudo iniciado em 2009, nos Estados Unidos, pela Universidade de Wisconsin, declarou que o homem mais feliz do mundo é um monge budista. Os resultados mostraram uma atividade mais elevada do segmento esquerdo do córtex pré-frontal do cérebro durante a meditação. Essa região cerebral relaciona-se a afetos positivos e à maior resiliência. (DAVIDSON, 2004).

Como no Projeto MedZen do UniFOA, observa-se que outras faculdades também estão utilizando a meditação como uma aliada à saúde mental durante a pandemia. A Escola de Veterinária da UFMG,



por exemplo, conta com o Projeto Kundalini, que é guiado por uma psiquiatra que utiliza o YouTube para fazer meditações guiadas virtualmente, para alunos e servidores da universidade, trazendo benefícios para todos os envolvidos (GALVÃO, 2021).

Diante disso, é possível encontrar um paralelo entre o Projeto MedZen e os benefícios da prática meditativa que visam à permanência no presente, mantendo os ciclos de respiração e levando a uma sensação de quietude. Outra premissa da prática é que nada é permanente, ou seja, tudo passa.

Portanto, o Projeto MedZen, durante o período de isolamento social, foi uma ferramenta de suma importância para amenizar o sentimento de ansiedade, inquietude, focar na espiritualidade dentro da realidade de cada pessoa e, principalmente, compartilhar vivências com outros acadêmicos, permitindo uma conexão profunda entre os integrantes do projeto.



Meditação para além das vivências

Fernanda Martins de Almeida
Larisse Ribeiro Bastos
Valentina Marczuk Schettino

A palavra vivência, em sua definição, é o fato de ter a vida, sensação de vida, o processo de viver e/ou manifestar. Em geral, possui aspectos principais, podendo ter caráter de ligação imediata com a vida; de não poder vivenciar algo através de uma tradição ou legado e, por conta disso, o grande caráter de imediatez (VIESENTEINER, 2013). Fato de viver, de ter vida; existência. Processo pelo qual uma pessoa passa ao longo da sua existência, acumulando experiência; experiência de vida (AURÉLIO, 2022).

Além disso, o que é vivido deve ter intensidade significativa, para que gere importância, levando uma transformação no caráter global da vida daquele que vivencia (GADAMER,1990). A vivência não se apoia em algo transcendente, pois contém em si todas as fragmentações da realidade, composta em sua totalidade pelo conteúdo vivo das próprias vivências (DILTHEY, 1985).

Apoiados nessas considerações, reiteramos a afirmação de Hans Georg Gadamer (1965) de que a “vivência tem uma estrutura hermenêutica” e que, em função disso, “ela se autointerpreta”.

Quando falamos em meditação, efetivamente pensamos em silêncio como também em estar presente. Consequentemente, meditar é vivenciar o silêncio, estar presente em si. A palavra meditação vem do latim *meditare* e significa ‘voltar-se para o centro’ (DEMINCO, 2011).



Jonhson (1995, p. 12) afirma que meditação poderia ser definida como

a ampla variedade de atividades que procuram expandir e ressaltar o alcance da mente e seu funcionamento possível, produzido quase sempre pelas formas de disciplina sensório-motora, entre as quais figuram o permanecer sentado em silêncio, o relaxar-se, o cerrar os olhos, o respirar de modo consciente e o adotar um objeto da consciência(...) é antes uma técnica, um modo de desenvolver a consciência.

Segundo Catarucci et al. (2020), a meditação pode ser considerada uma prática autorregulatória da atenção, já que compreende técnicas que causam relaxamento mental e muscular, além de ser um estado autoinduzido com base no foco. Além disso, está associada ao conhecimento originado das filosofias orientais, como a ioga e o budismo, que são técnicas de conhecimento que consideram uma visão integral do ser humano. Destaca também que, por meio da meditação, pode-se explorar uma realidade íntima e até então inexplorada, e assim conhecer a si mesmo.

Algumas pesquisas relatam que a meditação pode ser eficiente em relação a reações psicossomáticas e às experiências subjetivas, pois possibilitam a sensação de bem-estar e de crescimento pessoal. A técnica é capaz de gerar uma série de respostas positivas, especialmente aquelas resultantes dos efeitos deletérios do estresse, como também promover a saúde mental, com aumento da motivação, modulação da atenção e da sociabilidade (ESCH; FRICCHIONE; STEFANO, 2003).

A meditação, como terapia cognitiva, surgiu da crença de que a observação de pensamentos, sentimentos e sensações corporais poderia ajudar as pessoas a conhecer suas próprias preocupações mentais, adquirindo a capacidade de controlar seus processos mentais (HAYWARD; VARELA, 2001; MARTIN, 1997; NARANJO, 2005).



Na prática clínica, o uso da meditação como terapêutica já se mostrou benéfico para inúmeras condições, com resultados para depressão, ansiedade, abuso de drogas, transtornos alimentares, insônia, dor crônica, câncer, psoríase, fibromialgia, artrite reumatoide e déficits de atenção e hiperatividade. Entretanto, apesar do crescente interesse em sua aplicação e efeitos, alguns autores enfatizam que esse tipo de protocolo é ainda alvo de interpretações equivocadas.

Há estudos que evidenciam que quanto maior o tempo de prática, maior a intensidade e a permanência das respostas (LEUNG; SINGHAL, 2004). Logo, a continuidade da prática meditativa constitui-se em tais reações e se transformam em aspectos mais duradouros e estáveis.

No Brasil, o número de publicações sobre meditação enfatiza que a produção sobre o assunto ainda é restrita e recente. Além disso, um desafio para esse campo de pesquisa é o fato de as pessoas, em geral, não serem comprometidas com a prática da meditação.

Investigações qualitativas e quantitativas sobre como as pessoas experimentam essa prática, seus efeitos, as dificuldades encontradas, o que as motivam para a prática poderiam ajudar a entender e a propor estratégias para a aplicação da meditação na vida cotidiana e nos diferentes momentos da formação de um médico (CATARUCC et al., 2020)



Meditação: Tecnologia e Técnicas

Amanda Faransis Francis

Danilo Devezas Souza

Com a pandemia, passamos a sentir mais ansiedade e angústia. Com as práticas de meditação pelo MedZen de forma remota, aprendemos mais sobre o autoconhecimento e conseguimos nos adaptar melhor aos novos modos das relações sociais. (Amanda Faransis Francis e Danilo Devezas Souza - Estudantes do Curso de Medicina do UniFOA)

A pandemia causou diversas mudanças no dia a dia das pessoas e, por isso, novos hábitos precisaram ser criados. A economia foi totalmente abalada e a forma como as pessoas passaram a se comunicar mudou drasticamente. O que prevaleceu foi o isolamento social, sendo o aumento da virtualização, tanto da comunicação quanto das interações sociais, a solução mais rápida encontrada (FONTOURA, 2020). Diante disso, a tecnologia se tornou uma aliada, pois as mídias, as plataformas on-line e as redes sociais tiveram um importante papel no esclarecimento e na prestação de serviços (DA SILVA, 2020).

Segundo os dados fornecidos pelo Spotify, uma das plataformas de streaming mais usadas no mundo, houve um aumento de 113% nas buscas e reproduções de playlists de meditação de 2019 a 2020, um número de crescimento superior ao de outras categorias da plataforma. Pode-se dizer que é um aumento compreensível, levando em consideração o contexto em que ocorreu. O temor de uma pandemia causada por um vírus altamente contagioso, o aumento das demandas nos serviços em home-office, o processo de adaptação aos novos modos de vida, sem contar a solidão e a angústia causadas pelo isolamento social, fizeram com que, em algum momento, as pessoas necessitassem de válvulas de escape e métodos para aliviar o nervosismo



e a ansiedade. Com o aumento da propagação de informações sobre práticas de bem-estar, como ioga e meditação, e com o fato de que as pessoas que já tinham o hábito dessas práticas estarem impossibilitadas de realizarem essas atividades presencialmente, migrando para a prática virtual, justificam o fenômeno do crescimento pelas buscas desses temas nos diferentes tipos de mídia digitais (ABERJ, 2020).

Ainda, segundo a matéria da Associação de Bancos no Estado do Rio de Janeiro - ABERJ (2020), o crescimento no Spotify foi registrado, considerando-se as mais de 54 milhões de *playlists* focadas em estilo de vida. Sendo assim, pode-se considerar que a ioga foi a segunda prática de bem-estar mais popular, mundialmente, pelo Spotify, perdendo apenas para corrida; já a meditação ocupou o quarto lugar em popularidade e o primeiro em crescimento (ABERJ, 2020).

De acordo com a classificação das tecnologias em saúde, pode-se considerar que a meditação guiada se classifica como uma tecnologia leve, levando em consideração que a tecnologia dura se relaciona com o uso de equipamentos e máquinas; a leve-dura, com saberes tecnológicos clínicos e epidemiológicos; por fim, a leve, com os modos relacionais de agir na produção e nos atos de saúde (DA SILVA, et al., 2017). Por mais que a meditação guiada de forma virtual utilize uma tecnologia dura para sua reprodução, como celulares, computadores e outros reprodutores de áudio e vídeo, a meditação em si ainda é uma tecnologia relacional, vinculada diretamente à interação entre os sujeitos.

Apesar de ser uma prática milenar iniciada nos países orientais, a meditação tem sido popularizada no Ocidente e despertado a atenção dos profissionais da área da saúde, principalmente nos últimos 30 anos (DEMARZO, 2011; KOZASA, 2006). Uma das principais técnicas de meditação é o *mindfulness* ou atenção plena, que, de acordo com o médico Kabat-Zinn (2003), consiste na simplicidade em si mesma, na focalização da atenção no momento presente, com propósito, cons-



ciência e sem julgamento. Essa técnica, aliada a outras, como exercícios fisiológicos, inclui exercícios respiratórios (*pranayamas*), mentais e espirituais, “escaneamento corporal” (técnica similar ao relaxamento muscular progressivo) e caminhada meditativa, auxiliando na capacidade de concentração e promovendo a qualidade do sono e a ampliação do autoconhecimento (CARDOSO, 2011).

Além disso, a meditação é uma prática universal e tem inúmeros benefícios e, por isso, é utilizada também como tratamento adicional em casos crônicos. Suas técnicas, como o *mindfulness*, são aplicadas como recursos na terapia complementar, em casos de câncer, doenças cardiovasculares e neurológicas, quando o estresse é a causa principal da enfermidade (DEMARZO, 2011; KOZASA, 2006).

Ao passo que o isolamento social provocado pela pandemia de COVID-19 indicou, em 2021, segundo uma pesquisa do Instituto Ipsos, uma piora no bem-estar de 45% dos indivíduos, houve também, nesse período, o aumento da busca por diferentes práticas de meditação, objetivando a redução do estresse, da ansiedade e de pensamentos negativos. Dessa forma, as diferentes técnicas de meditação e tecnologias utilizadas são fundamentais como recurso terapêutico e muito necessárias na promoção da saúde mental, sobretudo no atual momento (BBC, 2021).



Meditação guiada virtualmente durante a pandemia: facilidades e dificuldades

Fabiana Aparecida Eller
Huyla Pereira de Almeida Lima

O ano de 2020 marcou o mundo não só pelo surgimento do novo coronavírus (COVID-19), mas também pelo aumento de inseguranças causadas devido à quarentena, a qual a humanidade foi submetida. A sociedade precisou se adaptar e se reconstruir em um cenário totalmente incomum e desafiador. Todos tiveram que transformar abruptamente sua rotina (POPP; BONISSONI; REIS; 2020).

Desse modo, a intensificação do isolamento social mexeu com a saúde mental de muitas pessoas, principalmente, estudantes, fazendo com que a depressão, estresse e ansiedade fossem mais evidenciados e discutidos. Assim, em busca de melhorias no bem-estar espiritual, físico e emocional, a meditação passou a receber maior visibilidade cultural e também destaque em escolas, universidades, centros de formação, dentre outros espaços.

O UniFOA, por exemplo, já realizava o Projeto MedZen e, após a suspensão das aulas presenciais por conta da pandemia, esse projeto, voltado para meditação, precisou ser adaptado para uma plataforma *on-line*, nesse caso, a plataforma TEAMS. Nesse momento, o principal objetivo do MedZen foi auxiliar alunos na busca do equilíbrio mental durante o período da pandemia que potencializou o estresse rotineiro dos estudos. Naquele momento, o método virtual adotado trouxe vantagens para os praticantes da meditação.

Primeiramente, podemos destacar que, por se tratar de uma plataforma *on-line*, muitas pessoas conseguiam acessar diretamente, em qualquer meio eletrônico e em qualquer lugar, com conexão de internet.



Isso fez com que o interesse pela meditação aumentasse, pois oportunizou e auxiliou as pessoas, que antes possuíam uma agenda apertada, a se dedicar em sua jornada espiritual. De acordo com dados do Spotify, globalmente, houve um aumento de 113% nas *playlists* de meditação desde 2019. Isso indica que, até um pouco antes da pandemia, já havia buscas por práticas de bem-estar na mídia (SILVA, 2020).

Ademais, a meditação guiada virtualmente trouxe maior informação e, com isso, foi possível que as pessoas mudassem seu estilo de vida e adotassem práticas saudáveis. Ao realizar as técnicas, a concentração prolonga e a habilidade de lidar com os problemas psicológicos melhora, o que promove relaxamento e calma, além da evolução espiritual. Dessa maneira, as pessoas foram incentivadas a criar um hábito benéfico que, provavelmente, será mantido, mesmo após o controle do COVID-19 e a normalidade da interação entre as pessoas na sociedade (TERZI; AUGUSTO; TAVARES, 2021).

Consideramos que muitas vantagens foram adquiridas no Med-Zen durante o período em que foi realizado por meio do uso de tecnologia, consolidando o projeto como bem-sucedido. Essa inovação abre caminhos para novos tempos e novas implementações, não só da meditação como também em outras práticas, visando atender aos estudantes e professores.

Por outro lado, também podemos falar das dificuldades de se praticar a meditação durante a pandemia, momento que favorece o estresse, a ansiedade e o aumento do número de pessoas com depressão, associado ao isolamento social. Percebemos que o número de casos psiquiátricos teve um aumento significativo, o que levou pessoas a buscarem alternativas para manter a saúde mental. A meditação foi uma das práticas mais buscadas na internet para auxiliar nesse momento pandêmico, pois é vista com uma aliada dos tratamentos convencionais, para aliviar a angústia em tempos de medo e incerteza.



zas, já que promove o bem-estar físico e mental e ajuda a desacelerar a mente. Entretanto, com a imposição do isolamento, essa prática passou a ser feita com um certo distanciamento, o que impossibilitou a interação presencial dos indivíduos, restringindo a criação de laços afetivos entre os usuários.

Para o sociólogo e filósofo polonês Zygmunt Bauman (2004), o homem sem vínculos pertence a uma modernidade líquida, trazendo consigo uma fragilidade dos laços humanos, o que vai ao desencontro da meditação, pois um de seus benefícios é contribuir para uma melhor qualidade de vida pessoal e social, já que se relacionar com outras pessoas é uma necessidade constante da humanidade.

Como alternativa, os meditadores foram em busca de novos recursos para continuar o exercício de meditar e encontraram um apoio no mundo virtual, através de lives e aplicativos voltados para meditação. Dessa forma, foi observado que o ambiente virtual tem muito a contribuir para a prática, porém o acesso digital ainda não é uma realidade vivenciada por todos, já que o uso de computadores e a disponibilidade de internet são benefícios que pessoas carentes não possuem, impossibilitando essa modalidade (GABATZ, 2015).

A troca de cenários também levou a uma grande dificuldade para realização dessa prática. O ambiente passou de uma sala preparada com equipamentos e benefícios que favorecem os exercícios, para a residência dos indivíduos. As pessoas, muitas vezes, não possuem local adequado, comprometendo a concentração, o foco e o silêncio, fatores essenciais para promover a tranquilidade interior e a atenção plena durante a meditação (GOLEMAN, 1999).



Mudança na rotina e nosso cantinho

Giulia de Faria Santos Vaz Amorim

Lara Oliveira de Carvalho

A pandemia do vírus COVID-19, desde 2020, vem afetando uma grande quantidade de pessoas em todos os aspectos da vida. Ao longo dos meses, para frear e evitar a propagação do vírus, foram criadas medidas, tais como, o uso de máscaras e o distanciamento social. Essas medidas foram sendo flexibilizadas ou endurecidas, de acordo com a diminuição ou o aumento dos casos, em cada lugar do mundo. Apesar de extremamente necessárias e efetivas, as medidas utilizadas para controlar a disseminação do vírus da COVID-19 ocasionaram mudanças repentinas na vida de todas as pessoas, impondo novas regras e fazendo com que todos buscassem um “novo jeito” de viver em sociedade (WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

O distanciamento social, segundo Wilder-Smith e Freedman (2020), é definido como o esforço para diminuição dos contatos e aproximação física entre as pessoas de uma população, a fim de diminuir a velocidade de contágio de doenças. Essa medida de prevenção da disseminação do vírus da COVID-19 foi, provavelmente, a mais impactante para a população mundial. De um dia para o outro, ter a liberdade de sair de casa apenas para o essencial, como ir ao mercado ou à farmácia, não foi algo fácil de se acostumar. Com o passar do tempo, esse “confinamento em massa” mostrou que há possíveis consequências psicológicas decorrentes dessa medida (MIRANDA, 2020).

O termo *sindemia*, um neologismo que combina sinergia e pandemia, explica uma situação em que “duas ou mais doenças interagem de tal forma que causam danos maiores do que a mera soma dessas duas doenças”. No contexto da COVID-19, é notório que a doença interage com várias outras condições pré-existentes, como, por exemplo, a diabetes e



algumas alterações cardíacas. Além disso, há outras doenças que podem vir a aparecer, em decorrência da pandemia da COVID-19 e seus impactos psicossociais, que podem afetar qualquer indivíduo (PLITT, 2020).

O surto da COVID-19 desencadeou, na população mundial, pânico generalizado e medo constante. Isso se deu pela falta de conhecimento sobre a doença, a sobrecarga de notícias diariamente, a perda da liberdade, a disseminação de falsas notícias – *fakenews* – e a incerteza do amanhã, além do fato de não se saber quando isso tudo chegaria ao fim. Alguns estudos mostram que o aumento da ansiedade e o medo iminente estão diretamente relacionados com a implementação da quarentena (DUARTE, 2020; LIPP, 2020; MOTA, 2020). Com o distanciamento social, muitos indivíduos, até então saudáveis, se depararam com sintomas psicológicos, como depressão, transtorno de ansiedade generalizada, perda do prazer pela vida e pensamento suicida. Além disso, indivíduos que já apresentavam esses sintomas antes do cenário tiveram piora em seus quadros (LIPP, 2020).

Como alternativa para fugir desse cenário caótico, muitas pessoas optaram pela busca de estratégias para melhorar, dentro do possível, o enfrentamento da quarentena. Em busca de amenizar a ansiedade e os demais sentimentos angustiantes e tentar seguir a vida durante a pandemia, algumas pessoas buscaram iniciar ou dar continuidade (dentro de casa) à prática de atividades benéficas para a saúde física e mental, como, por exemplo, a meditação (MIRANDA, 2020; LIPP, 2020). A prática meditativa auxilia na redução da ansiedade, insônia e aumenta os sentimentos de calma, tranquilidade, relaxamento e segurança.

No entanto, para aqueles que estavam acostumados a fazer a meditação presencialmente junto a um grupo de pessoas, houve uma grande mudança na rotina dessa atividade, que foi a passagem para a prática meditativa *on-line*. Antes da pandemia, era proporcionado um ambiente tranquilo e silencioso, características que, muitas vezes, não estão pre-



sententes em uma moradia em que reside uma família. Além disso, no lugar em que era praticada a meditação no modo presencial, estavam apenas pessoas dispostas a se conectarem com a mensagem da meditação, focadas em extrair todos os benefícios dela e, como todos tinham um propósito em comum, o ambiente estava mais pleno e equilibrado (DUARTE, 2020; MOTA, 2020). Já a meditação em casa, pode ser difícil de ser feita com sucesso. Às vezes, um barulho de cachorro latindo; outra hora, um carro passando na rua e até mesmo a própria família conversando no fundo podem atrapalhar o foco de quem está meditando.

Entretanto, mesmo não acontecendo de forma presencial, por não ser permitido esse tipo de interação devido às medidas de prevenção contra o vírus da COVID-19, a meditação ocorreu de forma *on-line*, em plataformas digitais, e, apesar de ser diferente, essa realidade, em frente a uma tela de computador ou de celular, alcança os mesmos resultados e benefícios (MOTA, 2020).

Diante desse novo modo de praticar, a possibilidade de participar de um grupo de meditação *on-line* trouxe uma mudança significativa em nossas vidas. Não só no que já era esperado, ou seja, uma nova rotina, um novo horário, novos companheiros, mas também na necessidade de criação de um espaço real no mundo virtual, a que chamamos de nosso cantinho.

Encontrar a posição mais adequada, garantir que a voz do facilitador atinja o volume confortável, permitir que a penumbra seja uma parceira, afastar de maneira cuidadosa os ruídos externos e aqueles do cotidiano das nossas casas são alguns dos ajustes necessários, para que a respiração se mantenha como âncora, de forma que a meditação flua no aqui e agora.

Talvez, em outros tempos, não nos permitíssemos estar nesse lugar. Um cantinho para chamar de nosso foi fundamental nesse período em que a pandemia quis nos tirar o fôlego.



CAPÍTULO 4

O futuro é agora: reflexão sobre o tempo (futuro e presente)

Adilson Pereira



A noção de tempo na meditação: afinal, que tempo é esse?

O denominado “mundo contemporâneo” trouxe consigo mudanças profundas no modo como a vida cotidiana marca nossa existência, e uma das noções afetadas é a que diz respeito ao tempo. Independente do estrato social em que estamos inseridos, como números de uma estatística categorizada, há uma sensação de que o tempo se tornou curto para atender a tantas demandas. Assim, a maior parte das pessoas parece correr atrás do tempo e, numa espécie de vai-e-vem, são imersas em atividades, obrigações, responsabilidades delegadas, agendas, tornando a ocupação dos dias em tarefas das mais variadas. Boa parte dessas ocupações são dedicadas direta ou indiretamente à sobrevivência e, quando “sobra algum tempo”, procura-se ocupá-lo com a obtenção de algum prazer.

Não é por menos que essa avassaladora experiência de ocupação do tempo tem se revelado em uma das causas dos males psíquicos que emergiram nos “tempos modernos”: depressão, ansiedades, transtornos diversos, suicídio, enfim, problemas que se expressam como uma espécie de denúncia sobre o que estamos fazendo com o tempo de nossa existência. Haveria, pois, nessa experiência de “correr atrás do tempo”, uma vã tentativa de aprisioná-lo sob nosso domínio e controle, mas a realidade, contudo, se mostra inversa; afinal, não é raro ouvirmos dizer que o “tempo é curto”, que o dia deveria ter 48 horas e outras expressões que designam o caráter opressivo com o que o tempo nos trata.

Porém, a pergunta essencial que deve ser feita é: o que é o tempo?

Essa é uma questão emblemática, afinal, a tarefa que nos move nessas linhas tem por base contribuir com alguma reflexão acerca da prática da meditação e como ela pode servir para atenuar as experiências



de sofrimento psíquico e somático, advindas como consequência por não darmos conta da própria existência no tempo que a vivenciamos.

Por outro lado, se tal prática pode exercer algum caráter terapêutico em nossa psiqué, é porque ela teria a propriedade de indicar alguma outra modalidade do tempo, diferente daquela à qual estamos submersos no cotidiano. Se isso é possível, é necessário que tenhamos em mente alguma reflexão mais profunda sobre o que é o tempo, com vistas à compreensão de seu significado. Isso pode nos ser de extrema utilidade para uma melhor condução da prática da meditação e, por consequência, de nossa própria vida.

De antemão, a perspectiva que de imediato se coloca, quando pensamos sobre o tempo, é que ele pode ser apreendido como um fenômeno natural. Afinal, para a física, ele é uma variável que se relaciona de modo conexo ao conceito de espaço. Mas, essa não é a interpretação que buscamos. Uma outra compreensão que contemple a dimensão psicológica do ser humano nos parece mais sensata, até porque o tempo é responsável por produzir em nós a dimensão da memória e da subjetividade.

Bem, uma outra perspectiva, proveniente da subjetividade humana, é aquela que se encontra nas raízes de nossa consciência mítica. Explicando melhor, em nossa consciência, habitaria uma noção de tempo ancestral, muito próxima àquela indicada pela mitologia grega, que traduziu o tempo como uma entidade primordial, chamada Krónos. Segundo a narrativa mitológica, foi Krónos quem inaugurou o movimento de todas as coisas e, por consequência, a corrupção dos seres. Deixar-de-ser-para-ser tornou-se, segundo essa concepção, o determinismo e marca do ciclo natural da vida, resignando os seres ao nascer, crescer, reproduzir, adoecer, envelhecer, morrer. Tudo seria, nessa perspectiva, transformado pelo tempo. Não é por menos que Heráclito (470 a.C.), filósofo pré-socrático, traduziu sua noção de tempo ao modo de Krónos:



“um homem nunca se banha no mesmo rio, porque ele não seria mais o mesmo, tanto quanto o rio também não seria mais o mesmo”.

Ainda que as raízes sobre o tempo estejam consignadas às narrativas mitológicas e sirvam de ponto de partida, uma outra área do conhecimento humano parece nos ser de grande utilidade nessa reflexão. Aqui nos referimos à filosofia, e um bom exemplo está nas investigações empreendidas por Aurelius Agostinho (354 d.C – 430 d.C), mais conhecido como Santo Agostinho. É dele uma das expressões mais conhecidas sobre o tempo e seu caráter psicológico:

Que é, pois, o tempo? Quem poderia explicá-lo de maneira breve e fácil? Quem pode concebê-lo, mesmo no pensamento, com bastante clareza para exprimir a ideia com palavras? E, no entanto, haverá noção mais familiar e mais conhecida usada em nossas conversações? Quando falamos dele, certamente compreendemos o que dizemos; o mesmo acontece quando ouvimos alguém falar do tempo. Que é, pois, o tempo? Se ninguém me pergunta, eu sei; mas se quiser explicar a quem indaga, já não sei.

Sua investigação sobre o caráter psicológico acerca do tempo o conduziu a uma descoberta: a de que a consciência só pode apreender qualquer coisa enquanto estado presente do tempo, o que significa que haveria sempre um presente para a consciência, uma presentificação e, nela, uma espécie de distensão da noção de tempo, possibilitando à própria consciência se referir ao tempo como das coisas passadas, presentes e futuras.

O tempo se encontra ligado à memória, à intenção e à espera. Ele encontra na alma sua realidade, no distender-se (distensão) da vida interior do homem. Por sua vez, pertence à alma, sendo essa própria distensão da alma precisamente uma continuidade entre memória, intenção e espera. Considerando a abordagem de que não há três tempos, transparece que não há tempos futuros nem passados. Segundo Agostinho, é impróprio



afirmar que os tempos são três: passado, presente e futuro. Entretanto, convém dizer que os tempos são três: presente das coisas passadas, presente das coisas presentes e presente das coisas futuras.

Considerando o tempo psicológico, pode-se dizer que essa atividade da percepção é compreendida como sucessão contínua, possibilitando à consciência localizar qualquer coisa, inclusive localizar-se a si mesmo como objeto de sua própria investigação. Há, nessa possibilidade, uma descoberta que ela faz de si mesma, isto é, a subjetividade, enquanto interioridade humana.

A possibilidade dessa descoberta é prevista para aqueles que adotam o conselho de Agostinho: “Volta-te para ti mesmo, a verdade está em ti, não fora de ti”. Mas, como descobrir qualquer verdade sobre si mesmo, se a consciência estiver em contínuo fluxo de ideias, de imagens e busca de sentido para as impressões provenientes dos sentidos?

Assim, nos parece lógico que a adoção de algum método que permita à consciência ter o domínio de seu território se torna necessário. E, nisso, a meditação pode contribuir. Um exemplo está na abordagem do filósofo Krill O. Thompson, da National Taiwan University, que faz referência ao trabalho do neurologista norte-americano James H. Austin, que incursionou, na experimentação holística pelo Zen budismo. Autor do livro *Zen and the Brain*, Austin buscou relacionar a atividade neurológica do cérebro humano e a prática da meditação. Seu livro foi premiado com o *Scientificand Medical Network Book Prize* de 1998.

Austin submeteu-se à experimentação Zen budista e rastreou seu impacto sobre os processos neurais, durante a meditação. Ele confirmou que o metrônomo neural interno se desliga em relação às horas do relógio e, assim, o tempo cessa. Tal dissolução dos filtros que interligam a experiência e dividem sujeito e obje-



to, abrem o caminho para uma orientação direta e holística”. O tempo da consciência e da não consciência (MIGUEL, 2016, s/p).

A ideia de possibilitar foco diferente daquele que utilizamos para nomear os objetos é algo que o processo de meditação procura desenvolver. Nesse estado de consciência, a existência humana escaparia às tentativas de nomeação, pois o que esse estado revelaria é que o fenômeno humano e, portanto, o Ser, não se deixa enclausurar pela possibilidade de dizê-lo, de tal modo que nem a linguagem poderia dar conta dessa experiência. Todavia, é no tempo que ele se realiza. É, pois, no tempo que haveria o movimento dos instantes e a consciência, que atuaria como possibilidade de captar registros e sentidos, deixa de fazê-lo para, tão somente, observá-los, sem julgamentos, sem intervenções.

Martin Heidegger (1889-1976) compreende a atuação da consciência de si mesmo como experiência do *Dasein*, isto é, do Ser que aí se mostra tal como ele é. E ele não é nenhuma das coisas que a consciência pode atribuir ao ser, é mais, isto é, é a totalidade que implica em interdependência e conexão com todas as coisas.

Fica, contudo, o alerta de que não devemos confundir essa experiência com uma outra, proveniente do cotidiano e marca dos nossos dias, em que o nosso ser se confunde a si mesmo com as coisas que manipula. Heidegger denomina essa experiência de confusa, sendo própria da consciência inautêntica. Status, poder econômico, títulos acadêmicos, toda a sorte de registros culturais/sociais não são o *Dasein* (o Ser). Ele mesmo pode manifestar-se sob a forma do incômodo próprio do fenômeno conhecido como angústia, buscando encontrar o seu lugar para além de todas as representações sociais atribuídas a ele.

Assim, o *Dasein* deve ser compreendido como Ser e, portanto, consciência humana que se opera a si mesma para além da atividade cognitiva e do tempo medido e controlado. Não passamos neutros



diante das possibilidades que o mundo nos apresenta e, todavia, não somos em essência o que essas possibilidades nos apresentam. Quando confundimos a nós mesmos com essas possibilidades, aprisionamo-nos a elas e ao tempo que elas encerram. Assim, perder-se na constituição de nós mesmos, quando reduzimos o Ser às coisas com as quais nos identificamos, equivale ao desvio do projeto que o *Dasein* busca realizar no tempo.

Todavia, um outro e significativo alerta com o qual nossa consciência toma contato é a morte. Enquanto constituição de nosso próprio ser, a morte nos alerta para a necessidade de nos ocuparmos de nós mesmos. O fim da existência se dá em um processo contínuo, no tempo do agora, que parece ilimitado até o fim do tempo dessa existência. Por isso, a finitude da existência de alguém é um alerta para pensarmos a autenticidade/inautenticidade de nossa própria existência. Afinal, somos porque estamos morrendo. É, na realidade nossa natureza ontológica, o que estrutura e move nosso ser.

Por fim, se a atividade de meditação é processual e, portanto, se torna lenta e, paulatina, aos poucos vai sendo amadurecida para a consciência que a exercita, permitindo que a distinção dessa dualidade, expressa como autenticidade/inautenticidade, se torne clara para o praticante. Afinal, clareza, foco, não julgamento, aceitação daquilo que a mente apresenta como a coisa que é, em seu estado natural, todos esses exercícios e práticas possibilitam, por fim, distinguir o tempo enquanto dimensão não categorizada do Ser, daquele outro tempo, vivido em seu estado mecânico, falsamente identificado com o lema “tempo é dinheiro”.

Portanto, uma analogia possível é que esse estado de consciência nos remete àquela percepção própria dos poetas, da qual tomamos as palavras no intuito de abrir as discussões em nosso interior. Aquietemos a mente, nos reportemos ao interior de nós mesmos e ao fluxo de



nossa lenta respiração e, por fim, se nos mostra o tempo tal como é, e já não há mais sentido em aproveitá-lo, pois nele somos por definitivo.

Aproveitar o tempo!

Desde que comecei a escrever passaram cinco minutos.

Aproveitei-os ou não?

Se não sei se os aproveitei, que saberei de outros minutos?! (...)

Aproveitar o tempo!

Ah, deixem-me não aproveitar nada!

Nem tempo, nem ser, nem memórias de tempo ou de ser!...

Deixem-me ser uma folha de árvore, titilada por brisa,

A poeira de uma estrada involuntária e sozinha,

O vinco deixado na estrada pelas rodas enquanto não vêm outras,

O pião do garoto, que vai a parar,

E oscila, no mesmo movimento que o da alma,

E cai, como caem os deuses, no chão do Destino.

(Álvaro de Campos)



CAPÍTULO 5

Ensaaios de Vivências

Anna Victória Auad Leal Barbosa Lima

Carolina Andrade Pinto de Almeida

Caroliny Silva Pascoal

Cláudia Mariana da Silveira Bittencourt

Cristiane Freitas Couto

Danilo Devezas Souza

Flávia Gonçalves Silva Guimarães

Giovanna Antonelli Melo Viol

Maria Eduarda Lobão Gomes Viana

Sônia Cardoso Moreira Garcia



Apresentação dos Ensaios de Vivência

Sônia Cardoso Moreira Garcia

*De tudo o que se escreve,
aprecio somente o que alguém escreve com seu próprio sangue.
como Prefácio aos seus Ensaios diz que tudo aquilo está
Escreve com sangue; e aprenderás que o sangue é espírito.
Friedrich Nietzsche (1844-1900)*

Trazemos, nesse momento, o sentido e o valor do Ensaio Vivencial (EV), que consiste na expressão escrita do participante/autor, no qual ele articulará as experiências do objeto do olhar, a arte da meditação, com suas próprias vivências pessoais. Nossa intenção é mostrar o Ensaio Vivencial como um exercício filosófico de expressão/interpretação do vivido pelo acadêmico.

No dicionário Aurélio, o verbete ensaio significa basicamente “tentativa, experiência, treino”. Se compreendido como estilo de escrita, pretende ser um “estudo sobre determinado assunto, porém menos aprofundado e/ou menor que um tratado formal e acabado” (FERREIRA, 1986). Tais definições dicionarizadas, mesmo em sua concisão, já fornecem uma abertura interpretativa, para elucidarmos o que é o EV.

Sem dúvida, o ensaio é muito mais conciso do que um trabalho de dissertação de rigor acadêmico, bem mais organizado e acudido conceitualmente. Tal brevidade desse gênero exige do autor um poder de síntese maior do que aquele visto nos “tratados acadêmicos” e, por isso, ele percebe que precisa “se arriscar” ao dizer a que veio. No ensaio, é a experiência do escrever que está em jogo: uma experiência de treino de expressão, delineamento leve, esboço, desenho, contorno de prazeres e/ou dores que a “coisa” - objeto do ensaio -, provoca naquele que o escreve (PONTE,2013).

Então, vamos a eles.



Relato de Vivência

Anna Victória Auad Leal Barbosa Lima

Em 2015, no meu primeiro ano de vestibular, comecei a apresentar alguns sintomas de ansiedade. Na época, não foi diagnosticado como transtorno de ansiedade e, por isso, os meus sintomas persistiram. Entre eles, manchas pelo corpo, principalmente nas pernas, que, para uma menina adolescente, era o pior deles. A ida a vários médicos me deixava cada vez mais frustrada, uma vez que os diagnósticos eram variados, assim como as medicações. As manchas desapareciam com o tratamento, mas, quando acabava, voltavam.

Já na faculdade, ainda no meu primeiro período, fui apresentada ao MedZen. No início, houve uma resistência da minha parte, já que não sabia nada sobre o assunto e digo que existia em mim até um tipo de “preconceito”. Na minha ignorância, a meditação tinha um perfil específico de pessoas que não se encaixava no meu. Por intermédio de uma amiga que já tinha experimentado os benefícios do projeto de extensão, resolvi participar um dia. E, no meu primeiro contato, foi algo tão relaxante e diferente de tudo o que eu pensava que fiquei encantada. A partir dessa minha primeira ida, comecei a frequentar mais e, na semana que deixava de ir às meditações, sentia que faltava algo.

O diagnóstico de ansiedade veio e, com ele, remédios psiquiátricos, terapia e o aconselhamento de prática de meditação. O que eu já fazia uma vez por semana sem saber da minha condição médica, apenas porque era uma espécie de “calmante” para mim, passou a ser uma atividade que, no meu caso, faria parte do meu tratamento.

As práticas da meditação me ensinaram a respirar corretamente com a prática do *pranayama* e que, ao focar na minha respiração, quando estava perto de ter uma crise de ansiedade ou já no meio dela, a me-



lhora é quase instantânea. Ao participar do MedZen, consegui melhorar o meu foco nos estudos, controlar meus gatilhos emocionais antes das provas e, ainda, diminuir o meu estresse, melhorando minhas relações pessoais. As reflexões feitas pelos professores antes de começarmos as práticas me fizeram entender que intercorrências durante o nosso dia a dia, como também, durante a nossa vida ocorrem e que está tudo bem não estarmos na nossa melhor versão o tempo todo. Tudo isso foi me proporcionando calma para lidar com a maioria das situações. E pude perceber que não há problema em ter pensamentos durante esse tempo, mas que devemos deixá-los passar como vento.

Depois que comecei a participar Projeto MedZen, senti a necessidade de tirar esse tempo para me dedicar à meditação todos os dias, o que, para algumas pessoas, pode parecer impossível, já que o dia a dia da maioria é bem corrido. O ato de meditar não tem relação com a quantidade de tempo e sim com a qualidade que conseguimos com a prática.

Atualmente, me sinto bem mais preparada e madura emocionalmente e psicologicamente do que quando comecei o Curso de Medicina. Consegui o desmame da medicação psiquiátrica e continuo a terapia. Atribuo essas conquistas a várias pessoas, além de mim, que estavam ao meu lado me ajudando e, claro, entre eles, a meditação e o grupo do MedZen. Assim, entendi que, se algum dia, eu vier a precisar novamente de um tratamento psiquiátrico, isso não será nenhum retrocesso.

Por fim, penso que o MedZen é um dos melhores projetos de extensão do UniFOA e que várias outras faculdades deveriam aderir, uma vez que a meditação ajuda na saúde mental e física das pessoas que a praticam e, em um curso de medicina, esse apoio é de grande ajuda para o êxito dos alunos.



Relato de Vivência

Carolina Andrade Pinto de Almeida

Em contato com o projeto desde a sua concepção, era claro o interesse da docente idealizadora em auxiliar os acadêmicos. Sempre disposta a ouvir e a nos levar a refletir sobre nossas questões, avançou o projeto que se iniciou com um pequeno grupo de acadêmicos do primeiro período que se interessaram pela proposta. Depois, tornou-se um grupo de alunos de diversos períodos ativos e assíduos frequentadores. Tais encontros se tornavam numerosos e atraíram outros docentes abertos a terapias complementares, que aderiram à iniciativa, passaram a também frequentar os encontros semanais e a convidar novos acadêmicos e professores para conhecerem o projeto.

O Medzen, em uma palavra, é acolhimento. É um espaço dentro da universidade que possibilita que os alunos sejam ouvidos, reflitam sobre as suas dificuldades e busquem abrigo, acalento e formas de superar seus respectivos desafios. No projeto, tivemos oportunidade de iniciar novas amizades, encontrar pessoas com interesses em comum, expandir o conhecimento acerca das terapias complementares aprendidas nas aulas de Medicina e Humanidades e colocá-las em prática dentro do ambiente acadêmico.

Além disso, tivemos a chance de refletir a respeito da nossa existência. Em um momento em que vivenciamos tantas mudanças na vida, como mudar de estado ou cidade, estar longe da família e amigos, fazer novas amizades e iniciar a vida acadêmica, temos a oportunidade de ponderar sobre questões mais profundas, reconhecendo vícios da rotina, nos tornando mais contemplativos, trabalhando no autoconhecimento, tendo equilíbrio para lidar com as particularidades da vida e expandindo nossos olhares para outras possibilidades, além daquela em que vivemos.



Por fim, é ainda importante destacar da contribuição das técnicas de respiração (*pranayamas*) no combate à ansiedade, principalmente antes das provas e atividades práticas. Através de um método simples de respiração, que pode ser realizado sem auxílio de tecnologias, a qualquer momento e de maneira rápida, obtemos tranquilidade e concentração, para a realização de qualquer atividade acadêmica com facilidade.

Relato de Vivência

Caroliny Silva Pascoal

Penso que o jovem médico inicia sua jornada com encontros constantes com o sofrimento e a dor alheia. Aprendemos a ser cuidadores das sombras, da morte, dos piores sentimentos humanos, carregados no curso da dor, do sofrimento e da doença. Como lidar com tantos sentimentos sem conhecer nossa própria dor, sem conhecer nosso próprio oceano? Ninguém, nenhuma escola de medicina nos prepara para isso. Vivenciar o MedZen nos tempos presenciais me trouxe um encontro não só com meus amigos de jornada, mas principalmente um encontro comigo mesma, no meio de uma rotina emocionalmente extenuante. Ao gerir a ansiedade de estar sempre com o pensamento no futuro, no que ainda não aconteceu, me coloco no tempo presente, focando minhas intenções no que pode ser vivido e sentido agora.

O Medzen proporcionou tempo para nos olharmos, em um ambiente em que lidamos com o excesso de trabalho, estudo e, conseqüentemente, com a escassez do tempo. Tempo precioso para nos cuidarmos, nos conhecermos e sabermos identificar o que sentimos, o que é nosso, o que é do outro e o que partilhamos.

Vivenciar os benefícios da meditação, semanalmente, em um ambiente físico, cercada de amigos, trouxe maior sensação de bem-estar,



de segurança, aliviando a carga emocional e o peso da responsabilidade que a profissão e a rotina nos proporcionam. Mostrou-me o que é preciso ser dito, olhado, pensado, sentido, acolhido, reparado e iluminado. Dessa forma, ficou mais do que provado que quem cuida precisa ser cuidado.

Relato de Vivência

Cláudia Mariana da Silveira Bittencourt

Na minha vivência, quando a música de relaxamento é posta, ao nos deitarmos naquele ambiente confortável, escuro, onde se está rodeado de pessoas que passam pelo mesmo problema e que se reuniram por um momento de desligamento, realmente faz com que o aluno se sinta em casa, em sua própria casa, seu próprio eu. Estar no MedZen é estar presente, é ouvir suas próprias necessidades, encontrar o caminho, buscar o foco e concentração, é buscar suas metas. O importante é que o MedZen acontece durante o dia, dentro da faculdade, sendo, com isso, um momento de resgate, apesar do desespero nas incertezas da vida acadêmica.

Relato de Vivência

Cristiane Freitas Couto

Durante todo o período da minha participação, o projeto de extensão MedZen me ensinou a meditar, controlar a ansiedade, proporcionou autoconhecimento, me permitindo evoluir. É um momento na faculdade para se relaxar. Além disso, há um acolhimento por parte do grupo, pois todos sabem como é durante o início da faculdade. São diversos benefícios, como a melhora na organização pessoal, maior compreensão das emoções, entre outros.





Relato de Vivência

Danilo Devezas Souza

Assim que entrei no curso de medicina, em 2018, logo me interessei pelo projeto MedZen, pois eu já tinha o costume de meditar sozinho desde 2016, quando fui orientado pela minha psicóloga, na época, para auxiliar o meu tratamento para TDAH. Logo que entrei no grupo MedZen, me senti muito acolhido, principalmente pela Professora Maria Aparecida (Prof^a Cida), idealizadora e coordenadora do projeto, na época, que veio a se tornar uma grande amiga e conselheira na vida.

As meditações nem sempre ficavam cheias, mas era raro não ter, ao menos, alguns alunos procurando um “momentinho” de paz, em meio ao turbilhão que é a faculdade de medicina. Todas as meditações iniciavam com uma técnica de respiração e depois íamos para a fase de relaxamento/reflexão. A prof.^a Cida sempre guiou com maestria as práticas, nos auxiliando a enxergar os processos de ansiedade e nervosismo de uma forma mais leve. Para mim, por mais que eu já tivesse o hábito de meditar, foi uma experiência totalmente nova, pois estava acostumado a um formato mais individual de meditar e em total silêncio, mas a meditação no MedZen sempre visava ao trabalho em grupo e guiado, expandindo minha forma de ver a meditação.

O MedZen, com certeza, mudou minha forma de ver a faculdade de medicina, pois, em um primeiro momento, eu tive um impacto grande pelo formato de ensino modular, além das provas com dezenas de temas diferentes, experiência bem complicada. Entretanto, com essas pausas de paz e de reflexão, pude observar que não passava de um momento de adaptação e que logo eu conseguiria me organizar para essa nova fase na minha vida.





Assim como a Professora Cida sempre dizia “o sucesso é consequência de sua dedicação em tudo que você faz”, a meditação em grupo me auxiliou a não desanimar, a me dedicar mais em entender os processos que geravam aqueles sentimentos. Ajudou-me a ver que não estava sozinho, em meio aquele turbilhão de emoções e, principalmente, me mostrou que eu estava incluído em um ambiente no qual eu poderia dividir minhas angústias e que mais pessoas se identificavam com elas, auxiliando uns aos outros nesse momento tão intenso em nossas vidas.

Atualmente, passado esse período de aprendizado, prática e muita persistência, abro os olhos e vejo meus sentimentos com mais lucidez, paciência, compreensão e consciência. Hoje, sou melhor e, por isso, aceito o que me cabe, com mais paz e tranquilidade, para lidar com as adversidades do dia a dia.

Relato de Vivência

Flávia Gonçalves Silva Guimarães

A rotina da faculdade de medicina é reconhecida por exigir dedicação intensa, pois é um curso que promove desgaste emocional e psicológico e carrega consigo expectativas que atingem seus alunos. A luta com as demandas em sala de aula e na vida pessoal estabelecem dificuldades em viver o presente, gerando ansiedade pela tentativa de controlar o futuro. Efeitos positivos da prática de meditação são demonstrados como eficazes nas condições psíquicas do ser humano, como na redução do estresse, ansiedade e depressão, situações, infelizmente, comuns vivenciadas pelos alunos (SAEED; CUNNINGHAM; BLOCH, 2019).

A meditação, prática milenar, tem origem nas tradições orientais e está relacionada às filosofias da ioga e do budismo. Nela, o indivíduo integra a mente e o corpo, orientando a consciência para o momento



presente, sem julgamentos, experienciando pensamentos, emoções e sensações corporais, com o intuito de desenvolver um estado mental e emocional mais equilibrado. Estudos apontam efeitos benéficos na diminuição de emoções negativas, como medo, hostilidade e também a ajuda na compreensão dos sentimentos e da magnitude de resolvê-los e superá-los (ARAUJO et al., 2020).

Como aluna da faculdade de medicina, a meditação, promovida pelo Projeto MedZen, me ajudou no controle do meu estado fisiológico e da minha ansiedade, colocando foco no momento presente, me desprendendo das aflições do passado e me desligando dos pensamentos futuros. Um dos principais métodos para ajudar nessa prática consistiu na essência da respiração, com a técnica *pranayama kapalabhati*, que compreende em inspirações lentas e profundas, seguidas de expirações rápidas e vigorosas.

Com os encontros de meditação nos horários livres da grande carga horária estabelecida pelo curso, consegui controlar o estresse e o emocional, o que me possibilitou um melhor aproveitamento na faculdade, através da amplificação do foco nas aulas e atividades. Além disso, o relaxamento, em geral, que a prática propunha me ajudava a fugir dos hábitos robotizados do dia a dia e, ao mesmo tempo, era um momento de encontro com meu “eu” interior.

Dessa forma, através da diminuição do sofrimento psicológico e potencialização de aspectos positivos, a prática me amparava no desenvolvimento do foco nas atividades, na melhora do sono e potencializava o autoconhecimento e elevava a minha autoestima.



Relato de Vivência

Giovanna Antonelli Melo Viol

É fato que a rotina de um estudante de medicina proporciona diversos momentos de estresse e pressão psicológica. Isso acontece devido à imensa carga horária do curso, na qual é cobrado um conteúdo extenso que demanda um compromisso contínuo dos acadêmicos, além de existir a constante preocupação em construir um currículo de excelência, para a realização de uma boa residência. Assim, essa situação de elevada responsabilidade, juntamente com a autocobrança, contribui para que a qualidade de vida fique prejudicada, o que pode interferir no desempenho na faculdade.

Em contrapartida, no intuito de melhorar a qualidade de vida dos estudantes de medicina do UniFOA, proporcionando um momento para o exercício da meditação na rotina estressante da faculdade, foi criado o projeto MedZen, o qual realiza reuniões semanalmente, com sessões de meditação em conjunto, visando a uma maior integração dos alunos e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida.

Eu, como aluna, pude perceber o quanto o MedZen me ajudou como um escape da rotina da faculdade e melhorou minha qualidade de vida. Nos encontros de meditação, conseguíamos ter um momento para (finalmente) parar nossa rotina e descansar a mente. Percebi que, na meditação, não é necessário não pensar em nada, somente tentamos não nos preocupar com os pensamentos, deixando o apego de lado, permitindo os pensamentos permanecerem ou desaparecerem, sem julgamentos, apenas permanecendo no momento presente. Isso contribuiu para que, ao longo do tempo, eu fosse conseguindo me desapegar das preocupações e cobranças da faculdade e me permitir a ter um momento de descanso mental.



Após os encontros de meditação, me sentia tranquila e perceptiva para as coisas ao meu redor. Percebi o quanto a meditação me mantinha no momento presente e me desapegava do passado e futuro. Os efeitos da meditação foram instantâneos. Logo após a primeira experiência no Medzen, compreendi o quanto a prática me trouxe um sentimento de satisfação e serenidade.

Os encontros sempre foram muito acolhedores, quando tanto os acadêmicos quanto os professores se juntavam para ter um momento de descanso mental e físico. Escutávamos as palavras da professora Cida sobre algum assunto do dia relacionado com a meditação ou como o nosso corpo reage a diferentes estímulos emocionais e, posteriormente, meditávamos em conjunto. Ao final da reunião, dizíamos como estávamos nos sentindo e, por fim, nos abraçávamos como um ato de despedida.

Além disso, o hábito da meditação, como o projeto MedZen propõe, pode auxiliar a desenvolver a atenção plena, que se refere ao envolvimento ou à curiosidade sobre o momento presente, e encoraja para uma atitude de abertura sem julgamentos e aceitação, de modo a cultivar a quietude, habilidade importantíssima para aprimorar a psique dos alunos, no curso de medicina (HASSED; CHAMBERS, 2014). A meditação ainda traz outros benefícios para nós que, futuramente, seremos profissionais da saúde. O exercício da meditação de atenção plena é uma estratégia eficaz para prevenir e gerenciar o estresse, a ansiedade, o burnout e aumentar a resiliência (RICHARDS; CAMPENNI; MUSE-BURKE, 2011; TAYLOR, et al., 2015).

É importante ressaltar que, além do bem-estar promovido pela meditação e o desenvolvimento psicológico, ela também é diretamente relacionada às atividades acadêmicas de profissionais de saúde, haja vista que estudos atuais demonstram que a meditação *mindfulness* aprimora a memória de estudantes de ciência, quando estão envolvidos com atividades acadêmicas e clínicas (JOICE; RAMKUMAR; VINA-



YAKA, 2015). Assim, em vista dos argumentos supracitados, é possível perceber o quanto o projeto MedZen acrescenta na vida dos estudantes de medicina, proporcionando práticas para o desenvolvimento de uma boa saúde mental, além de ajudar no desempenho dos alunos, na faculdade, de forma solidária e gratuita.

Relato de Vivência

Maria Eduarda Lobão Gomes Viana

Muitas vezes, nos cenários de aprendizagem ou na própria faculdade, passamos por pequenos acontecimentos e situações que passam despercebidos, mínimas coisas que nem nos atentamos para seus efeitos. Com a prática da meditação, rapidamente começamos a perceber tais acontecimentos e seus efeitos e, nessa ação, voltamos o foco para as atividades, sem tantas dificuldades.

O Projeto MedZen presencial possibilitou relaxamento intenso aos alunos, nas épocas mais estressantes, como as provas ou apresentações de trabalhos e seminários. Até mesmo em assuntos pessoais, aprendemos que é preciso respirar conscientemente e deixar a resposta vir, por meio de uma percepção distinta da construída antes da meditação. Esse bem-estar físico e mental, proporcionado por tal atividade, consequentemente, influencia positivamente no desenvolvimento acadêmico dos alunos de medicina, pois, muitas vezes, a autocobrança excessiva em busca de um melhor desempenho acaba por gerar intenso estresse emocional que impede o aluno de aprender com maior clareza.

Tratamos aqui da prática da meditação, exercício que possibilita momento de descanso, para que, revigorado, o aluno consiga voltar à rotina com mais vontade, ânimo e atenção para o estudo. Na rotina agitada, é possível observar importante diferença, quando realizamos



alguma tarefa, após a prática de meditação. Estamos mais concentrados, relaxados e motivados.

Quanto maior a evolução na meditação, maior é a confiança do aluno em reconhecer que tem, em suas mãos, uma ferramenta de grande utilidade. Assim, podemos utilizá-la quando necessário, como nos momentos de foco total, enquanto estudamos os conteúdos teóricos acadêmicos e, ainda, no desenvolvimento da inteligência emocional e das relações interpessoais.

Estudo feito na Universidade Federal do Paraná (SILVEIRA et al., 2021) sobre os efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil mostrou que a autocrítica e a cobrança excessiva, em relação ao rendimento acadêmico, eram sofrimentos comuns entre os participantes, mas que a troca gerada durante as práticas proporcionava um sentimento de pertencimento. O fato de estar inserido em um grupo gera sentimentos de pertencimento e uma intenção maior do que quando realizado individualmente, além de estabelecer, também, uma ação de acolhimento, por ser um espaço onde não há críticas, com todos buscando o mesmo objetivo.

Alguns benefícios notados foram: a observação de pensamentos; sentimentos e sensações corporais que poderiam ajudar as pessoas a conhecer as suas próprias preocupações mentais, adquirindo a capacidade de controlar seus processos mentais; promoção de habilidades, como aumento da motivação, modulação da atenção e sociabilidade; maior empatia; melhora da memória e da compreensão de leitura; diminuição do sentimento de culpa e uma melhor organização pessoal.

Nessa pesquisa, o autor aponta que os estudantes não continuaram com a prática de meditação na rotina devido à falta de tempo. Contudo, é válido lembrar da importância das prioridades que damos para o que fazemos durante o dia. Por exemplo, por que 20 mi-



nutos de meditação é muito e 20 minutos no celular se passam sem perceber? Há uma necessidade da mudança de olhar sobre o tempo e o que fazemos com ele, para perceber que a meditação não é uma perda de tempo, mas sim um investimento (ARAUJO et al., 2020)

Catarucci et al. (2020) apresentam estratégia de redução do estresse entre estudantes médicos. Foi abordado o resultado do programa Redemed, cujo objetivo é o controle do estresse e o desenvolvimento da empatia em medicina. O estudo mostrou que, através de encontros durante oito semanas utilizando a meditação como técnica central, os estudantes relataram autopercepção nessa redução do estresse. Também foi notado que o grupo apresentou uma melhora significativa no estresse de $p = 0,030$, conforme resultado do questionário PSS - Escala de Cohen.

Muito desse estresse é proveniente do esforço associado a metas futuras e à escassez de tempo para dedicar-se à vida pessoal. Isso é visto, principalmente, pelo uso crescente de drogas do primeiro ao sexto ano, principalmente de benzodiazepínicos. Para minimizar esse sofrimento, a prática de *mindfulness* foi implementada em várias faculdades de Medicina de universidades dos Estados Unidos, do Canadá e da Austrália. Os resultados mostraram a eficácia da meditação na redução de emoções negativas, bem como no aumento da compaixão.

A meditação foi definida como uma prática autorregulatória da atenção, compreendendo técnicas que causam relaxamento mental e muscular. Trata-se de um estado que é exclusivamente autoinduzido com base no foco, considerando uma visão integral do ser humano. Estudos apontam que, através dela e da promoção de grupos de apoio à expressão emocional para estudantes de Medicina, houve um aumento da função imunológica, diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, aumento da empatia e capacidade para resolver conflitos e lidar com o estresse (CATARUCCI et al., 2020)



Diferentemente do que alguns acreditam ser uma válvula de escape, a meditação, na verdade, é um meio de encontro consigo mesmo. O projeto MedZen, em tempos presenciais, nos deu a oportunidade de vivenciar essa experiência bem de perto, na companhia de outros alunos que também sofrem dos mesmos desafios advindos da densidade do curso de medicina. O projeto enfatizou sobre a importância de focar em um momento presente, sem fazer julgamentos, caso haja distrações.

O diferencial do presencial para o *on-line* são as sensações fornecidas através do ambiente, como músicas mais calmas, almofadas e colchões confortáveis, sino tibetano, a voz da professora facilitadora da meditação bem de perto, cheiro aconchegante da sala, além da energia de todos no ambiente. Também trabalhamos o desafio de nos concentrarmos na frente de várias pessoas ao nosso redor.



REFERÊNCIAS

- ABERJ. **Spotify revela as principais tendências para um 2020 com mais qualidade de vida e mais música.** Disponível em: <https://www.aberje.com.br/spotify-revela-as-principais-tendencias-paraum-2020-com-mais-qualidade-de-vida-e-mais-musica/>. Acesso em: 12 ago. 2021.
- AGOSTINHO. **A verdadeira religião.** 2. ed. São Paulo: Paulinas, 1987.
- AGOSTINHO. **Confissões.** 15. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.
- ALFONSI, J. R. A. A função reguladora das práticas meditativas sobre os mecanismos neurofisiológicos do estresse. **Monografia.** Universidade Federal Fluminense – UFF. Instituto de Humanidades e Saúde - RHS. Departamento de Psicologia - RPS. Curso de Graduação em Psicologia. Rio das Ostras: s. n., 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/12372/TCC%20JOSE%20RICARDO%20DO%20AMARAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 ago. 2021.
- ALMEIDA, A. M. O.; SANTOS, M. D. S.; TRINDADE, A. Z. **Teoria das Representações Sociais: 50 anos.** 2. ed. Brasília: Techno Politik, 2019.
- AMARAL, M. N. C. P. Dilthey: conceito de vivência e os limites da compreensão nas ciências do espírito. **Trans/Form/Ação [online]**. v. 27, n. 2, pp. 51-73, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trans/a/rZP9dMXy6H7Ktqc6grgQq9M/?lang=pt>. Acesso em: 16 ago. 2021.
- ARAÚJO, A. C. et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 33, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBwqcdpyt/?lang=pt#>. Acesso em: 5 ago. 2021.
- ARRUDA, A. Teoria das Representações Sociais e Teorias de Gênero. **Cadernos de Pesquisa**, n. 117, novembro, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/T4NRbmqpmw7ky3sWhc7NYVb/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 10 maio 2022.
- BAUMAN, Z. **Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos.** São Paulo: Ed. Zahar, 2004.
- BBC. **Covid: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>. Acesso em: 12 ago. 2021.



BELLODI, P. L. Retaguarda emocional para o aluno de medicina da Santa Casa de São Paulo (REPAM): realizações e reflexões. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 31, n. 1, p. 5-14, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6p7jzdzGc7wtc4h8P3kPNdf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 maio 2022.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.; GONÇALVES, M. B. Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, p. 10-23, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução Nº. 3 de 20 de junho de 2014. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de graduação em Medicina e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, 23 jun. 2014. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/Med.pdf>. Acesso em: 10 maio 2022.

CARDOSO, G. F. Tempo e eternidade em Santo Agostinho. **5º encontro na Graduação em Filosofia**. v. 3, nº 1, p. 88. São Paulo: UNESP, 2010.

CARDOSO, R. et al. Meditation in Health: An Operational Definition. **Brain Research Protocols**, v. 14, n. 1, p. 58-60, 2004.

CARDOSO, R. **Medicina e meditação: um médico ensina a meditar**. 2. ed. São Paulo: MG Editores, 2011.

CATARUCCI, F. M. et al. Uma Estratégia de Redução do Estresse entre Estudantes Médicos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/w-GyKbwMB8CvrG5RHMwrSyR/?lang=pt>. Acesso em: 9 ago. 2021.

CAVESTRO, J. M.; ROCHA, F.L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264 -267, 2006.

CERCHIARI, E. A. N. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. **Tese de Doutorado**, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP, 2004. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000341653>. Acesso em: 15 fev. 2022.



CHAMBERS, R.; HASSED, C. *Hassed Mindful Learning: Reduce Stress and Improve Brain Performance for Effective Learning*. Australia: Exisle Publishing, 2014.

COSENZA, R. M. **Neurociência e mindfulness**: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed Editora, 2021.

DA SILVA, A. C. et al. O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 19731-19747, 2020.

DA SILVA, E. R. A. A Abordagem dos Podcasts Sobre Yôga e Meditação em Tempos de Pandemia. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. **43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – VIRTUAL**. 2020. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-1051-1.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2022.

DA SILVA, M. C.; OGATA, M. N.; PEDRO, W. J. A. A ciência e a tecnologia pelo olhar de gestores municipais de saúde e articuladores de saúde do idoso de uma região no interior do estado de São Paulo. **Revista Tecnologia e Sociedade**, v. 13, n. 28, p. 37-54, 2017.

DE OLIVEIRA, S. S.; POSTAL, E. A.; AFONSO, D. H. As Escolas Médicas e os desafios da formação médica diante da epidemia brasileira da COVID-19: das (in) certezas acadêmicas ao compromisso social. **APS em Revista**, v. 2, n. 1, p. 56-60, 2020.

DEMARZIO, M.; CAMPAYO, G. J. **Manual prático Mindfulness**: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DEMARZO, M. M. P. **Meditação aplicada à saúde**. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre: Artmed, v. 6, p. 1-18, 2011.

DEMINCO, M. As principais influências orientais utilizadas nas abordagens da terapia cognitivo-comportamental contemporânea. **O portal dos Psicólogos**. 2011. Disponível em: Encurtador.com.br/nwHJZ. Acesso em: 2 maio 2022.



DOMINGOS, N. A. M.; DOMINGOS, J. C. V. Levantamento sobre o uso de álcool e drogas em universitários. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 1, n. 1, 75-82, Rio de Janeiro jun. de 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000100009. Acesso em: 15 fev. 2022.

DOURADO, R. P. A influência das técnicas de meditação na redução do estresse em pacientes e cuidadores. **Revista Científica da Escola Estadual Saúde Pública Goiás “Cândido Santiago”**, v. 7, n. Suplemento da 4ª Jornada Científica da SES GO 1, p. e700008, 2021. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/273>. Acesso em: 15 fev. 2022.

DUARTE, M. Q. et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020.

EID, A. S. F. **Meditação da Plena Atenção (Mindfulness), Neurociências e Saúde**: abrindo perspectivas. São Paulo: Casa de Dharma. UNICAMP, 2011.

FONTOURA, H. S. et al. Ensino remoto em tempos de pandemia no curso de medicina—um relato de experiência no módulo de medicina de família e comunidade. **Anais do Seminário de Atualização de Práticas Docentes**, v. 2, n. 2, 2020.

FÓZ, C. A. et al. Estudantes de medicina e saúde mental: uma pesquisa em psicologia. **Dissertação de Mestrado**. Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação nas Profissões da Saúde, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/24915>. Acesso em: 10 maio 2022.

GABATZ, C. Reflexões sobre exclusão e vulnerabilidade social no Brasil contemporâneo. **Sociedade em Debate**, 21(1): 33-49, 2015. Disponível em: <https://revistas.ucpel.edu.br/rsd/article/view/1004/828>. Acesso em: 8 ago. 2021

GADAMER, H. G. **Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik**. Band I. Tübingen: J.C.B. Mohr (Paul Siebeck), 1990.

GADAMER, H. G. **Wahrheit und Methode Grundzüge einer Philosophischen Hermeneutik**. 2. ed. Tübingen, 1965.



GARCIA, S. C. M.; NOVIKOFF, C. Representações Sociais sobre o Tabagista na Saúde. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v. 1, n. Especial, 2017. Disponível em: <https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/63>. Acesso em: 10 maio 2022.

GOLEMAN, D. **A arte da meditação**: um guia para a meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOUVÊA, M. A. R. et al. A Meditação como ferramenta para a saúde mental e a aprendizagem dos estudantes de medicina. In: CASTRO, L. H. A. (Org.). **Dinamismo e clareza no planejamento em ciências da saúde**. Ponta Grossa - PR: Atena, 2021. p. 1-388-416. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/47534>. Acesso em: 15 fev. 2022.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte [online]**. 2011, v. 25, n. spe, pp. 37-43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>. Epub 14 maio 2012. ISSN 1981-4690. Acesso em: 16 ago. 2022.

HODGES, C. et al. As diferenças entre o aprendizado online e o ensino remoto de emergência. Múltiplas Perspectivas para Fortalecer o Aprendizado. **Revista da Escola, Professor, Educação e Tecnologia**, v. 2, 2020.

JOICE, et al. **Impact of Meditation in Memory of Health Science Students**. Sematic Scholar, 2015.

JONHSON, W. **Do Xamanismo à Ciência**: uma história da meditação. São Paulo: Editora Cultrix; 1995.

KABAT-ZINN, J.. **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**. Constructivism in the Human Sciences, v. 8, n. 2, p. 73, 2003.

KOZASA, E. H. A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde. **Revista Saúde Coletiva**, v. 3, n. 10, p. 63-66, 2006.

LEMOS, K. C. V. Meditação baseada em mindfulness e o método FELDENKRAIS® como terapias complementares no SUS: a implementação da política nacional de práticas integrativas e complementares no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) sob a perspectiva dos usuários. **Dissertação (Mestrado em Psicossociologia)**. Programa



de Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

LIPP, M. E. N.; LIPP, L. M. N. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 40, n. 99, p. 180-191, 2020.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do yoga e da meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio** v. 16, n. 2 - Dezembro de 2017, p. 283-301.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, p. 276-289, 2009.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 565-573, 2009.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 16, n. 2, p. 307-315. São Paulo: julho / dezembro de 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vyRqD9wJVKHfm-QmxJrvx7bF/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 fev. 2022.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. prof. [on-line]**, v.29, n.2, p. 276-289, 2009.

MIGUEL, S. **O tempo da consciência e da não consciência**. Notícias. IEA - Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo, 2016. Disponível em: <http://www.iea.usp.br/noticias/o-tempo-da-consciencia-e-da-nao-consciencia>. Acesso em: 20 set. 2021.

MIRANDA, T. S. et al. Incidência dos casos de transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 17, p. e4873-e4873, 2020.

MORAES, M. R. C. **Na fronteira entre religião e ciência**: a meditação na grande imprensa brasileira. In: Simpósio Nacional da ABHR. Anais do XIV Simpósio Nacional da ABHR, v. 14, 2015.

MOSCOVICI, S. **A Representação Social sobre a Psicanálise**. Rio de



janeiro: Zahar Editores, 1978.

MOTA, D. C. B. et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2159-2170, 2021.

NEVES, C. S. S. **A relação entre Mindfulness, Auto-Compaixão, Vergonha e Psicopatologia em praticantes e não praticantes de Meditação/ Yoga**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra, 2011. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/js-pui/handle/123456789/132>. Acesso em: 18 de abril de 2022.

OLIVEIRA, A. M. O.; SANTOS, M. F. S. S.; TRINDADE, Z. A. **Teoria das Representações Sociais: 50 anos**. Brasília: Techno Politik, 2011.

PESSOA, F. **Poesias de Álvaro de Campos**. Lisboa: Ática, 1944.

PINTO, A. C. G. A.; DEUTSCH, S. **O uso da plataforma virtual Moodle de ensino a distância como incentivo para a prática de yoga**. 8º Congresso de extensão universitária da UNESP, p. 1-5, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/142688>. Acesso em: 8 ago. 2021.

PLITT, Laura. **Covid-19 não é pandemia, mas sindemia: o que essa perspectiva científica muda no tratamento**. BBC News Brasil, 2020.

PONTE, C. R. S. Expressando vivências: o ensaio vivencial como escrita, unidade de sentido e aprendizagem significativa. **Revista Abordagem Gestalt**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 69-75, jul. 2013.

POPP, A.; BONISSONI, J.; REIS, M. **Pesquisa sobre meditação em tempos de pandemia**. 14º Jornada de Iniciação Científica (Concórdia), 2020. Disponível em: encurtador.com.br/qQTW6. Acesso em: 8 ago. 2021.

RAMOS-CERQUEIRA, A. T. A.; LIMA, M. C. P. A formação da identidade do médico: implicações para o ensino de graduação em Medicina. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v6, n11, p.107-16, ago 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/zbkgXjr66Wvz6GL5pkvmS9q/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 maio 2022.

RESTOM, A. G. et al. Representação social das vivências de estudantes no curso de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, p. 370-377, 2015.

RICHARDS, K.; CAMPENNI, C. E.; MUSE-BURKE, J. Self-care and Well-



-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. **Journal of Mental Health Counseling**, 2011, 32. ed., vol. 3, p. 247-262.

SAEED, S. A.; CUNNINGHAM, K.; BLOCH, R. M. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. **American family physician**, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019. Disponível em: Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation (aafp.org). Acesso em: 17 maio 2022.

SBISSA, P. P. M. Efeito da meditação mindfulness sobre a variabilidade da frequência cardíaca. **Dissertação (Mestrado em Psicologia)**. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2010.

SILVA, E. R. A. A Abordagem dos Podcasts Sobre Yôga e Meditação em Tempos de Pandemia. **43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 2020. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/sis/eventos/2020/resumos/R15-1051-1.pdf>. Acesso em: 8 ago. 2021

SILVEIRA, L. L. et al. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 45 (02), 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBwqcdpyt/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 9 ago. 2021.

TANAKA, M. M. et al. Adaptação de alunos de medicina em anos Iniciais da Formação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 663-668, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/PfbGhWKxNk7z-3JyjKLSyVNf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 maio 2022.

TAYLOR, et al. Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. **Mindfulness**, 2015, v. 7, p. 115-129.

TERZI, A.; AUGUSTO, C.; TAVARES, B. Meditação na UFSJ: uma ação para promoção da qualidade de vida no contexto do isolamento social. **Revista de Extensão da UNIVASF**, Petrolina, volume suplementar, n. 1, p. 40-53, 2021. Disponível em: <http://periodicos2.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/viewFile/1472/1061>. Acesso em: 8 ago. 2021.

TONIOL, R. Espiritualidade que faz bem. pesquisas, políticas públicas



e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedad y Religión**, Buenos Aires, n.43, v. XXV, p. 110-143, mayo 2015.

TRINCA, W. **O espaço mental do homem novo**. São Paulo: Vetor Editora Psicopedagógica, 2008.

TRINCA, W. **Psicanálise Compreensiva: uma concepção de conjunto**. São Paulo: Vetor Editora, 2011.

TRINDADE, Vanice; ALVES, Roger Fabiano Pacheco. **A meditação e as ciências contemplativas**. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 6, n. 2, 2014.

UNESP, Universidade Estadual de São Paulo. p. 1-5, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/142688>. Acesso em: 8 ago. 2021.

VASCONCELOS, T. C. et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**. 2015. 39(1) [capturado 15 jun. 2020]:135-142. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n1/1981-5271-rbem-39-1-0135.pdf>. Acesso em: 10 maio 2022.

VIESENTEINER, J. L. O conceito de vivência (Erlebnis) em Nietzsche: gênese, significado e recepção. **Kriterion: Revista de Filosofia [online]**. v. 54, n. 127, p. 141-155, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-512X2013000100008>. Acesso em: 12 ago. 2021.

VOTTO, G. G.; DE CARVALHO, H. C. W. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019.

WILDER-SMITH, A.; FREEDMAN, D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **Journal of travel medicine**, 2020.



Sobre os Professores Organizadores/Autores

Adilson Pereira

Doutorado em filosofia, na área de Ética - UGF/RJ. Mestrado em filosofia, na área de Ética. Especialista em História da Filosofia UGF/RJ, MBA em RH e Marketing – UGF. Licenciatura em Filosofia - UNIFAI/SP. Graduação em Teologia (em Curso), Pós-graduação em Auditoria, Ética e Compliance em Saúde (em curso). Docente no Ensino Superior da FAETEC/RJ, atuando no Ensino Médio da Escola Técnica Estadual Amaury César Vieira. Docente no Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - UniFOA. Experiência como Docente do Ensino Superior – TUTOR na modalidade EAD e Docente na modalidade presencial na área de Saúde (Graduação em Medicina e Educação Física), além da experiência como docente em Cursos de Pós-graduação da Área de Saúde, Jurídica e Gestão. Pesquisador em Implementação de Projeto de Inovação Tecnológica em Educação - FAPERJ/RJ, com projeto finalizado e em andamento. Membro do Banco de Avaliadores do INEP/MEC.





Angela Schächter Guidoreni

Médica graduada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Especialista em Pediatria (SBP/AMB). Especialista em Homeopatia (AMHB/AMB). Especialista em Formação Docente do Ensino Superior (UniFOA). Especialista em Gestão em Saúde da Família (IMS/UERJ). Formação em Terapia Comunitária Integrativa (UFCE/MS). Formação em Liderança Balint (SBMFC/ABRABALINT). Professora dos Eixos Medicina e Humanidades, Saúde e Sociedade, no Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda/UniFOA. Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Mestre em Educação em Saúde pelo UniFOA. Docente responsável e membro do grupo coordenador do Projeto MedZen. Presidente docente da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar e do Coletivo Feminista do UniFOA. Membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE) do Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda. Organizadora e coautora do livro “Tecendo Redes: os planos da educação, cuidado e gestão na construção do SUS” e de três e-books.





Júlio César Aragão

Pós-doutorado em Educação no Instituto de Educação da Universidade do Minho; Doutor em Saúde Coletiva, pela UERJ (2007); Mestre em Saúde da Mulher e da Criança, pela Fundação Oswaldo Cruz (1999); Graduado em Medicina, pelo Centro Universitário de Volta Redonda (1992). É Professor do Centro Universitário de Volta Redonda, atuando no Curso de Medicina desde 1996 e, no Mestrado em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, desde 2008. Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Ginecologia e Obstetrícia e em Ensino da Saúde.





Rhanica Evelise Toledo Coutinho

Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente pelo MEC SMA do UniFOA. Especialista em Docência do Ensino Superior (UGB). Bacharel em Comunicação Social, com Habilitação em Publicidade e Propaganda (UBM) e estudante de Licenciatura em Pedagogia (UNIFACVEST). Possui conhecimento e habilidades em EaD como tutora, professora formadora, conteudista, design instrucional NEaD do IFRJ. Desenvolveu experiência e prática em educomunicação, gestão de eventos, campanhas promocionais, atendimento publicitário e ações estratégicas em publicidade e propaganda. Atualmente, é professora no curso Publicidade e Propaganda, dos Eixos Transversais em Medicina e Humanidades e Saúde e Sociedade do Curso de Medicina do UniFOA. Foi Coordenadora de Pesquisa e Extensão e professora do Curso em Tecnologia em Sistemas para Internet, com foco em Empreendedorismo Digital da FAETERJ, Barra Mansa, 2019/2020. Membro do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos Institucional -UniFOA desde 11/03/2015, conforme portaria 090/2014 e da Comissão de Qualidade da ABED gestão 2014-2018.





Sônia Cardoso Moreira Garcia

Psicóloga Clínica, com extensão em Psico-oncologia. Mestre em Ensino das Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - UniFOA; Especialista em Gestão e Saúde – FIOCRUZ. Especialista em Psicologia Hospitalar e da Saúde - CEPPS. Professora Supervisora do Eixo Medicina e Humanidades do UniFOA. Membro do Conselho Editorial - Revista FASF – Brasil. Professora Revisora de Artigos na Revista Valore – RJ. Professora Revisora de Artigos na Revista RPI - Revista de Pesquisa Interdisciplinar: uma construção para o desenvolvimento técnico-científico-acadêmico da área interdisciplinar. Pesquisadora colaboradora/ LAGERES - Laboratório de Estudo e Pesquisa na/para a Formação de Professores - CNPQ (2010-2022).





Sobre os Estudantes Autores

Amanda Faransis Francis

Graduação em Medicina, em andamento, pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA. Atualmente, atua como Diretora da Liga Acadêmica de Clínica Médica e Semiologia (2022-atual) e da Liga Acadêmica de Gastroenterologia (2022-atual). Participa do projeto de extensão Jogos Semiológicos (2021-2022) e do MedZen (2020-2022). Integrou, como diretora, a Liga Acadêmica de Genética médica e Biotecnologia (2021) e a Liga Acadêmica de Emergências Médicas (2020). Integrou, como membro, a Liga Acadêmica de Anatomia (2021), Liga Acadêmica de Libras e Inclusão Social (2020) e Liga Acadêmica de Genética Médica e Biotecnologia (2020). Participou como trainee do comitê local da IFMSA (2021). Participa do Projeto Voluntário dos Acadêmicos de Medicina do UniFOA (2021-2022)





Carolina Andrade Pinto de Almeida

Graduada em Medicina, pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Atuou como Monitora de Histologia (2020) e, atualmente, como monitora de Saúde da Criança - AIDPI (2021-2022). Integrou a Diretoria Executiva da Liga Acadêmica de Infectologia (2020 - 2022) e da Liga Acadêmica de *Slow Medicine* (2021-2022). Atuou como Estagiária no Pronto-socorro de Pediatria no Hospital Municipal Dr. Munir Rafful - HMMR. Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Clínica Médica e Pediatria.





Caroliny Silva Pascoal

Residência Médica em Clínica Médica, no Instituto de Gastroenterologia de São Paulo (IGESP), em andamento (2022-atual). Médica graduada pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA, Rio de Janeiro, Brasil (2016-2021). Foi Diretora Científica da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2018-2020) e membro da Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (2020-2021). Foi Monitora na disciplina de Bioquímica, no ano de 2020. Certificada no Curso de Suporte Avançado de Vida Cardiovascular e Reiki Essencial nível I. Realizou Estágio Extracurricular em Emergências Clínicas no Hospital São João Batista (HSJB), no ano de 2021. Participou da Representação Acadêmica pelo Diretório Acadêmico Paulo Mendes (DAPAM), de 2017 a 2020. Autora do artigo científico apresentado no Congresso Médico UniFOA, em 2017, intitulado “Esquizofrenia: os limites dos antipsicóticos e a introdução de tratamentos integrados”. Idiomas: Português (Língua Materna), Inglês Upper-Intermediate (B2- Cambridge) e Espanhol Básico.





Cláudia Mariana da Silveira Bittencourt

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Atuou como Monitora de Anatomia (2021). Integrou a Diretoria de Marketing (2018) e a Presidência da Liga de Cirurgia Cardiovascular e Hemodinâmica (2019-2021). Atua como Estagiária na Unidade de Terapia Intensiva no Hospital São João Batista - HSJB. Tem experiência na área de Medicina, como graduanda de Medicina, com ênfase em Cardiologia e Cirurgia Cardiovascular. Idiomas: Português (língua materna), Inglês básico.





Cristiane Freitas Couto

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA. Atualmente, atua como Presidente da Liga Acadêmica de Nutrologia (2021 - atual), Diretora da Liga Acadêmica de Cirurgia Plástica (2022 - atual). Integrou, como membro, na Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia (2019 – 2020), Liga Acadêmica de Dermatologia (2020) e Liga Acadêmica de Radiologia (2021.2 - atual). Atuou como monitora de Dermatologia (2022 - atual). Participou do Projeto Voluntário dos Acadêmicos de Medicina do UniFOA - Iniciativa do Diretório Acadêmico Paulo Mendes (2021 - atual)





Danilo Devezas Souza

Desenvolvedor *Front-End* Júnior. Graduação em andamento em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda, UniFOA, Brasil. Atualmente, atua como Presidente da Liga Acadêmica de Saúde Mental e Psiquiatria (2022). Atua como monitor no Projeto Medzen (2020 até o presente momento). Integrou a Diretoria Executiva da Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (2020 - 2021). Graduação interrompida em Enfermagem, Centro Universitário de Volta Redonda, UniFOA, Brasil (2018). Atuou como secretário do Diretório Acadêmico Anna Nery do curso de Enfermagem, Centro Universitário de Volta Redonda (2017). Atuou como Estagiário, Vigilância Sanitária, Barra Mansa – RJ, Brasil (2017 - 2018). Graduação interrompida em Sistemas de Informação, Universidade Federal Fluminense, UFF, Brasil (2014). Idiomas: Português (Língua Materna), Inglês Avançado, Espanhol Intermediário, Italiano Intermediário, Japonês básico. Pacote Office Avançado.





Débora Côrtes Sálvio Pinheiro Santana

Graduada em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Integrou a Diretoria Social da Liga Acadêmica de Medicina Legal (2020 - 2021). Participou do projeto PET Saúde Interprofissionalidade (2019-2021). Atuou como Estagiária no Pronto-socorro de Pediatria no Hospital Municipal Dr. Munir Rafful - HMMR. Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Clínica Médica e Pediatria.





Fabiana Aparecida Eller

Especialista em Gestão da Assistência Farmacêutica UFF/RJ. Especialista em Farmacologia Clínica Racine/SP. Graduação em Farmácia UBM/RJ. Atualmente é acadêmica de Medicina UniFOA. Tem experiência como Docente do Ensino Superior – UBM, na modalidade EAD e modalidade presencial na área de Saúde, além da experiência em pesquisa clínica, farmácia hospitalar e farmácia clínica – Hospital HEMORIO/RJ. Tem experiência em Supervisão da Central de Abastecimento Farmacêutico (CAF), pelo Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/FIOCRUZ).





Fernanda Martins de Almeida

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda- UNIFOA. Atua como monitro de Imunologia (2022-atual). Integra a Diretoria da Liga Acadêmica de Medicina da Família e Comunidade (2021-atual). Integrou, como membro, da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2020) e da Liga Acadêmica de Genética Médica e Biotecnologia. Atuou como professora voluntária da disciplina de biologia no Curso Popular Edson Luis (2020-2021)





Flávia Gonçalves Silva Guimarães

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA. Atualmente, atua como Diretora da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2021- atual) e é membro da Liga Acadêmica de Ginecologia e Obstetrícia (2021-atual) e Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Cirurgia Digestiva (2022 - atual). Integrou, como membro, a Liga Acadêmica de Pediatria (2019), Liga Acadêmica de Ortopedia e Traumatologia (2020), Liga Acadêmica de Neonatologia (2021) e Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia (2020-2021). Atuou como monitora de Bioquímica (2020). Participou da Ação de Extensão Encontro Nacional de Ligas Conbrasie 2021, na função de colaborador.





Gabriela Ferreira de Oliveira

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda- UNIFOA. Atuou como Diretora Fundadora da Liga Acadêmica de Neonatologia, como Diretora do Projeto de Extensão Heróis da Alegria e como Membro da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2019), da Liga Acadêmica de Pediatria (2019), da Liga Acadêmica de Medicina Legal (2020) e também da Liga Acadêmica de Ginecologia e Obstetrícia (2021). Idiomas: Português (Língua Materna), Inglês.





Gabrielle de Oliveira Pires

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA, Rio de Janeiro, Brasil. Atualmente, é responsável discente pelo Projeto de Extensão do UNIFOA “Jogos Semiológicos” (2021-atual), Diretora Científica da Liga Acadêmica de Transplante de Órgãos e Tecidos (2021-atual) e membro da Liga Acadêmica de Neonatologia (2021-atual) e da Liga Acadêmica de Ginecologia e Obstetrícia (2022-atual). Integrou, como membro, a Liga Acadêmica de Dermatologia (2020) e a Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (2021). Atuou na organização da II Batalha Virtual de Ligas Acadêmicas Edição 2021 e VII Batalha de Ligas Acadêmicas Edição 2022, do UNIFOA. Autora do artigo científico publicado, em 2021, na Revista Eletrônica Acervo Científico, intitulado “A importância da assistência aos pacientes em cuidados paliativos na atenção primária”.





Giovanna Antonelli Melo Viol

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina no Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atuou como Monitora de Radiologia (2021). Atualmente, é Presidente da Liga Acadêmica de Dermatologia (2022 – atual). Integrou, como Vice-presidente, a Liga Acadêmica de Alergia e Imunologia Clínica (2021), Diretora Científica da Liga Acadêmica de Dermatologia (2021), Diretora de Marketing da Liga Acadêmica de Alergia e Imunologia Clínica (2021), Diretora de Marketing da Liga Acadêmica de Saúde do Trabalhador (2020). Participou do Projeto Voluntário dos Acadêmicos de Medicina do UniFOA - Iniciativa do Diretório Acadêmico Paulo Mendes (2021). Participa como diretora do Projeto de Extensão TAPA - Trabalho de Acadêmico para Acadêmico Integrado (2021-atual). Técnica em Informática pelo SESI-SENAI (2016-2018). Idiomas: Português (Língua Materna) e Inglês (Avançado)





Giulia de Faria Santos Vaz Amorim

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina no Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atualmente, atua como Diretora da Liga Acadêmica de Anestesiologia e Dor (2022 - atual). Integra como membro a Liga Acadêmica de Oncologia (2022 - atual) e Liga Acadêmica de Otorrinolaringologia (2022 - atual). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Pneumologia (2019-2020), a Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2020-2021) e a Liga Acadêmica de Anestesiologia e Dor (2021). Participa do Projeto Voluntário dos Acadêmicos de Medicina do UniFOA - Iniciativa do Diretório Acadêmico Paulo Mendes (2022 - atual). Idiomas: Português (língua materna) e Inglês Avançado.





Huyla Pereira de Almeida Lima

Técnica em Automação Industrial, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Atua como monitora de Anatomia (2021-atualmente). Integra a Diretoria da Liga Acadêmica de Medicina da Família e Comunidade e integra como membro a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia e a Liga Acadêmica de Dermatologia. Integrou como membro a Liga Acadêmica de Anatomia Humana (2020) e a Liga Acadêmica de Direito e Ética Médica (2021).





Júlia Mariano Leiael Nascimento

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atualmente, atua como Presidente da Liga Acadêmica de Medicina Integrativa e Complementar (2022). Integra a Diretoria da Liga Acadêmica de Saúde Mental e Psiquiatria (2022). Atua como monitora de Medicina de Humanidades (2022). Idiomas: Português (Língua Materna) e Inglês Intermediário.





Lara Oliveira de Carvalho

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda- UNIFOA. Atua como monitadora de Anatomia (2021-atual). Integra a Diretoria da Liga Acadêmica de Geriatria (2022-atual) e da Liga Acadêmica de Libras e Inclusão Social (2022-atual). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Sexualidade Humana (2020). Participa do Projeto Voluntário - DAPAM. Idiomas: Português (Língua Materna), Inglês Fluente (Curso Master) e Espanhol básico. Pacote Office Intermediário.





Larisse Ribeiro Bastos

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina no Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atualmente, integra o Projeto TAPA (Trabalho de Acadêmico para Acadêmico) (2021-atual). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Dermatologia (2020) e também integrou como Diretora da Liga Acadêmica de Dermatologia (2021). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Cirurgia Plástica (2021) e a Liga Acadêmica de Cirurgia Cardiovascular e Hemodinâmica (2021). Integrou como Diretora de Comunicação e Marketing da Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Cirurgia Digestiva (2021). Participou, na qualidade de Participante, do “Projeto Voluntário dos Acadêmicos de Medicina do UniFOA - Iniciativa do Diretório Acadêmico Paulo Mendes” (2021). Autora do artigo científico publicado, em 2021, na Revista Eletrônica Acervo Científico, intitulado “A importância da assistência aos pacientes em cuidados paliativos na atenção primária”. Apresentou em pôster digital do trabalho: Manifestações Dermatológicas Ocasionadas pelo Vírus HPV, no II Congresso de Especialidades Médicas Universidade Anhembi Morumbi, realizado em novembro de 2021. Realizou apresentação oral do trabalho: Trabalho de acadêmico para acadêmico no modo remoto: usando a tecnologia a favor do processo de ensino e aprendizagem, no XV Colóquio Técnico-científico do UniFOA, em outubro de 2021. Idiomas: Português (língua materna) e Inglês Intermediário.





Maria Clara Borges da Silva

Graduação, em andamento, em medicina pelo curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atualmente, atua como Vice-presidente da Liga acadêmica de humanização (2022-atual) e é membro da Liga Acadêmica de Medicina Legal (2022- atual). É membro da Liga de Humanização (2021.1- 2021.2) e Diretora da Liga Acadêmica de Humanização (2021.2- 2022.1)





Maria Eduarda de Paula Adário Landim

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda- UNIFOA. Atua como monitora de Semiologia (2020-atual). Integra a Diretoria e foi fundadora da Liga Acadêmica de Neonatologia (2020-atual) e da Liga Acadêmica de Transplante de Órgãos e Tecidos (2020-atual). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia, a Liga Acadêmica de Humanização e a Liga Acadêmica de Hematologia. Atua como diretora do projeto de extensão Heróis da Alegria (2021-atual). Participa do marketing - DAPAM. Apresentou em Pôster Digital do trabalho: Projeto Heróis da Alegria: Relato de Experiência, no XV Colóquio Técnico-científico do UniFOA, realizado em 29 e 30 de outubro de 2021. É autora do artigo científico, publicado em 2021, na Revista Eletrônica Acervo Científico, intitulado “Os impactos no pré-natal e na saúde mental de gestantes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa”. Idiomas: Português (Língua Materna), Inglês fluente (B2- Cambridge) e Espanhol Básico.





Maria Eduarda Lobão Gomes Viana

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina no Centro Universitário de Volta Redonda - UNIFOA. Atualmente, atua como membro a Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (2022 – atual) e a Liga Acadêmica de Infectologia (2022 – atual). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Nutrologia (2021), Liga Acadêmica de Medicina Legal (2021), Liga Acadêmica de Cirurgia Cardiovascular e Hemodinâmica (2020 – 2021). Idiomas: Português (Língua Materna).





Rafaella Imakawa

Residência Médica em Pediatria, na Santa Casa de Misericórdia de Santos, em andamento (2022-atual). É médica graduada, pelo Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA). Atuou como Presidente da Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida, Monitora de AIDPI do Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda. Estagiou no Pronto-socorro Infantil do Hospital Municipal Dr. Munir Rafful (HMMR). Foi Vice-presidente da Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (2021), como Diretora Científica e de Pesquisa da Liga Acadêmica de Nutrologia (2020) e como Membro Efetivo das Ligas Acadêmicas de Medicina Integrativa e Complementar (2018), Otorrinolaringologia (2019), Geriatria e Gerontologia (2019-2021) e *Slow Medicine* (2020-2021). Participou de Projetos de Extensão como Trabalho de Acadêmico para Acadêmico (TAPA) e foi Estudante Voluntária do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET Saúde Interprofissionalidade. Ainda, realizou o Treinamento em Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância (AIDPI).





Valentina Marczuk Schettino

Graduação, em andamento, em Medicina pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda - Integrou a Diretoria Executiva da Liga Acadêmica de Saúde do Trabalhador (2020 - 2022). Integrou como membro a Liga Acadêmica de Cardiologia (2019-2020) e da Liga Acadêmica de Saúde do Trabalhador (2019-2020). Participou do curso de extensão V Curso sobre Cannabis Medicinal” - UNIFESP (2021) e do curso de extensão de Primeiros Socorros - ABED (2022). Participou como ouvinte do evento Curso de Eletrocardiograma da SBLC (2020). Idiomas: Português e Italiano (língua materna), Inglês e Espanhol básico.







Curso de Medicina
Eixo Transversal de
**MEDICINA &
HUMANIDADES**



MedZen

UniFOA
Centro Universitário
de Volta Redonda



9 786588 877524