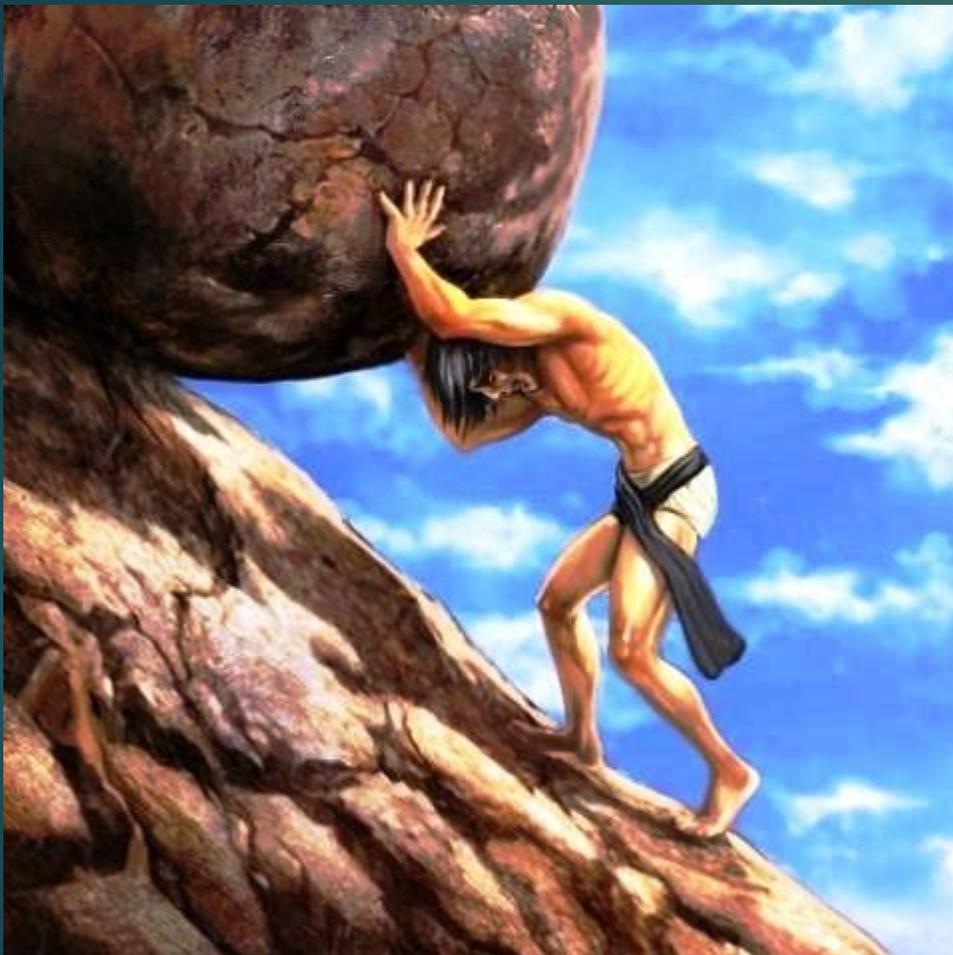


A Meditação
em ações educativas
nas unidades de saúde
para o público infanto-juvenil
na promoção de melhor qualidade de vida.



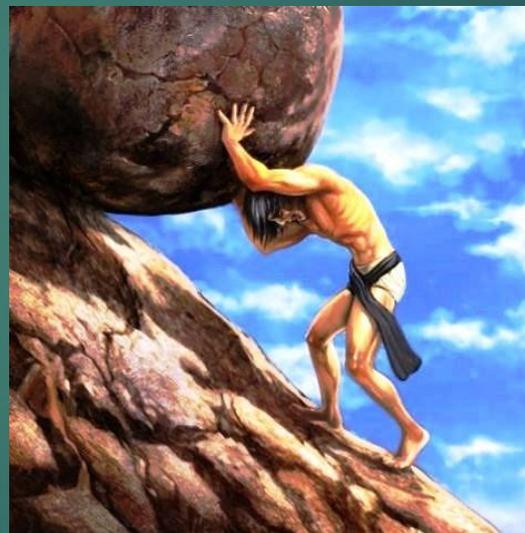


O mito de Sísifo

- ▶ Albert Camus (1941).
- ▶ Filosofia do absurdo.
- ▶ O homem em busca de sentido, unidade e clareza em um mundo ininteligível...
- ▶ A realização do absurdo exige o suicídio?
- ▶ - "Não. Exige revolta".

A mente desfocada:

- ▶ Pula de um pensamento para outro.
- ▶ Mistura lembranças do passado com idealizações de futuro.
- ▶ Tira a pessoa do MOMENTO PRESENTE levando-a a esquecer completamente o HOJE, abrindo espaço para a procrastinação.
- ▶ A síndrome do Pensamento Acelerado afeta cerca de 80% de pessoas no mundo.



Mente inquieta e Pensamentos desordenados...

Jovens bombardeados por informações de todas as formas, sendo persuadidos nas redes sociais a, inclusive, participarem de “jogos suicidas”.



Baleia-Azul. O jogo na internet que está a levar jovens no Brasil a suicidar-se

Brasil

24 DE ABRIL DE 2017
00:40

João Almeida Moreira, São Paulo



6061 PARTILHAS

ENVIAR POR EMAIL

IMPRIMIR

INTERNET

COMPORTAMENTO



Através de grupos no facebook, jovens são desafiados pelo "curador" a cumprir tarefas | PEDRO CORREIA / GLOBAL IMAGENS

Desafio do mundo virtual tem 50 níveis e incentiva ao suicídio e à automutilação. Já originou vítimas em oito estados do país. Polícia investiga origem do jogo que surgiu primeiro numa rede social russa

"A pressão escolar, o excesso de informação e atividades está prejudicando as crianças e jovens."

"As crianças se tornaram escravas da informação e não têm mais tempo para viver a infância. Ainda que os pais, desesperados, assumam seus erros, é nas escolas que estão as grandes falhas."

*"Ao focar unicamente no pensamento lógico, as instituições de ensino deixam de lado o **controle emocional**."*

Augusto Curi (psiquiatra)

*“E se houvesse um jeito de trazer
‘sentido’ à vida dos jovens?”*



Meditação e Alta Performance

- ▶ Uma pesquisa feita pelo departamento de psicologia da **Universidade de Santa Bárbara** comprovou que em apenas algumas semanas, a meditação melhorou a capacidade de CONCENTRAÇÃO e de MEMÓRIA dos praticantes.
- ▶ Além de proporcionar uma MENTE ATENTA, um dos benefícios da meditação é a aumentar a CRIATIVIDADE e a capacidade de INOVAR.



Algumas referências

Herbert Benson (professor de Harvard), descobriu que:

- ▶ Pessoas em estado meditativo apresentam menor pressão sanguínea e aumento na produção de ondas cerebrais, essenciais para melhorar a qualidade do sono.
- ▶ Ao invés de focar apenas no desenvolvimento espiritual, a meditação passou a ser utilizada como ferramenta para promover o relaxamento, obter mais saúde e afiar a mente.

Honório de La Iglesia Lopes, psicólogo e professor do projeto Mindfulness in Schools, membro do Instituto Europeu de Psicologia Positiva, estudou na Inglaterra, onde a atenção plena já faz parte da realidade escolar, para poder aplicar o método em Curitiba.

- ▶ *“Nós ensinamos português, mas não ensinamos a lidar com a própria mente”*
- ▶ A iniciativa de inserir a prática de mindfulness nas escolas, se baseia na ideia de que *“cada criança possui habilidades para gerenciar as dificuldades, mas precisa aprender como e quando usá-las.”*

Meditação Laica

- ▶ Um exercício de **FOCO** e **CONCENTRAÇÃO** que promove relaxamento físico e equilíbrio psicológico de quem pratica.

Como meditar

- ▶ Algumas linhas utilizam mantras para entrar no estado de FLOW.
- ▶ Outras utilizam o foco na respiração.

Mindfulness

- ▶ Não há mantras.
- ▶ Não há intenção de elevar o espírito.
- ▶ Não há qualquer busca por uma maneira de encontrar Deus.
- ▶ Não está ligada a qualquer filosofia ou religião, pois não leva em consideração o lado religioso.
- ▶ Ao ser aplicado na educação, por exemplo, o mindfulness (atenção plena) contribui para **reduzir o estresse e a ansiedade**.

O **FOCO** está em:

- ▶ Prestar atenção às sensações do corpo.
- ▶ Em especial, à respiração para, assim, **interromper a bagunça de pensamentos desordenados e acalmar a mente**.

Pesquisas

- ▶ *“Todas as atividades têm uma parte lúdica, como bater palmas, fazer exercícios com os dedos, comer chocolate, mas não muito rápido, saboreando. Tudo é muito adaptado para manter a atenção dos jovens”.*

<http://www.gazetadopovo.com.br/ver-bem/comportamento/a-pratica-de-atencao-plena-aplicada-em-adolescentes-e-criancas/>

- ▶ Uma pesquisa, do departamento de psiquiatria da Universidade da Carolina do Norte, inseriu um programa de autocompaixão consciente e atenção plena (Mindfulness) com duração de oito semanas entre adolescentes.
- ▶ O estudo evidenciou uma significativa **diminuição do estresse** e **aumento da resiliência, gratidão e curiosidade** durante a intervenção.
- ▶ Além disso, os resultados observados apontaram a existência de correlação entre **atenção plena** e **autocompaixão** com **estresse** e **sintomas depressivos**;
- ▶ E mais: entre **atenção plena** com **ansiedade**; e entre **autocompaixão** com **resiliência** e **curiosidade**.

Mindfulness

Atualmente é utilizada e:

- ▶ Hospitais,
- ▶ Clínicas,
- ▶ Escolas,
- ▶ Bases militares,
- ▶ Treinamentos de atletas de elite e
- ▶ Empresas.

Em 1979, o médico americano **Jon Kabat-Zinn** criou um programa chamado **“Redução de Estresse com Mindfulness”**. Com o intuito de:

- ▶ Tratar de pacientes com dores crônicas que não respondiam aos tratamentos convencionais.
- ▶ Embora tenha usado como base seus conhecimentos prévios em meditação e loga, nem a espiritualidade, nem a religião foram considerados requisitos básicos para iniciar a prática.

Existem hoje centenas de estudos para embasar os benefícios da Meditação na Saúde

Prescrita por vários médicos no tratamento auxiliar de:

- ▶ Dores persistentes,
- ▶ Doenças crônicas como hipertensão e diabetes e
- ▶ Diversos tipos de câncer.

UNIFESP em parceria com o **HOSPITAL SÃO MATHEUS**:

- ▶ Grupo de 140 idosos praticando meditação por 2 meses, 2 vezes por semana.
- ▶ Metade dos participantes que seguiu à risca a prática, relatou resultados bastante significativos.

- ▶ 71,19% relatou melhorias na postura,
- ▶ 64,41% afirmou estar respirando melhor,
- ▶ 62,71% conseguiu aumentar a disposição,
- ▶ 57,63% experimentou redução de dores físicas,
- ▶ 45,76% teve melhorias em doenças crônicas junto com o tratamento convencional.
- ▶ 37,29% relatou mudanças no hábito intestinal.

Meditação também pode ser um alívio para dores de cabeça.

Segundo estudos da [Universidade de Harvard](#), 19 pessoas que sofriam com crises de enxaqueca constante começaram a meditar e, após 8 semanas, os resultados foram:

- ▶ A dor foi ficando menos intensa e as crises mais curtas.

Com a prática, a meditação pode auxiliar a livrar a mente do estresse e da ansiedade, dois fatores responsáveis pelo aparecimento de diversas doenças.

Saúde

- ▶ Estudos que apontam os benefícios das práticas meditativas principalmente os casos crônicos de depressão, estresse, insônia e dor.
- ▶ O resultado garante a **redução de tranquilizantes e antidepressivos**, sobretudo casos **de suicídios de jovens**.
- ▶ Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OMS) alertaram para este grave problema de saúde pública.
- ▶ A OPAS/OMS reconheceu o suicídio e as tentativas de suicídio como uma **prioridade** na agenda global de saúde e incentivou os países a desenvolverem e reforçarem **estratégias de prevenção**.
- ▶ A meditação associada com exercícios respiratórios tem aliviado sintomas de ansiedade e tristeza. Trata-se de excelente técnica de prevenção, comprovada cientificamente.

Home > UCSF News Center > Healing Through Mindfulness and Gratitude

Healing Through Mindfulness and Gratitude

Actress [Goldie Hawn](#) Visits Children's Hospital to Teach Benefits of Mindfulness

By Lisa Potter on October 15, 2015



Actress Goldie Hawn leads a gratitude circle with young patients and their parents at UCSF Benioff Children's Hospital San Francisco on Sept. 17. Photo by Elisabeth Fall

Actress Goldie Hawn stood in the playroom of the UCSF Benioff Children's Hospital San Francisco, surrounded by children and their parents. She addressed her audience by asking each person, "What are you grateful for?"



"Um diagnóstico que ameaça a vida leva um enorme impacto psicológico às crianças e suas famílias".

"O Mindfulness dá às crianças algum controle sobre seu medo e dor, uma ferramenta poderosa quando elas não têm controle sobre sua doença".

Goldie Hawn

Árvore da Gratidão



Em cada andar, árvores de gratidão, pintadas de forma lúdica alinham os corredores. Os pacientes escrevem aquilo pelo qual são gratos e isso no ramos.

“As árvores são extremamente populares porque permitem que em um pequeno momento, a criança se concentre em algo positivo.”

► Goldie Hawn

Atenção Plena como ferramenta

“Junto com o controle do estresse e da dor, a atenção plena vem ganhando força como uma ferramenta eficaz para o tratamento da depressão”

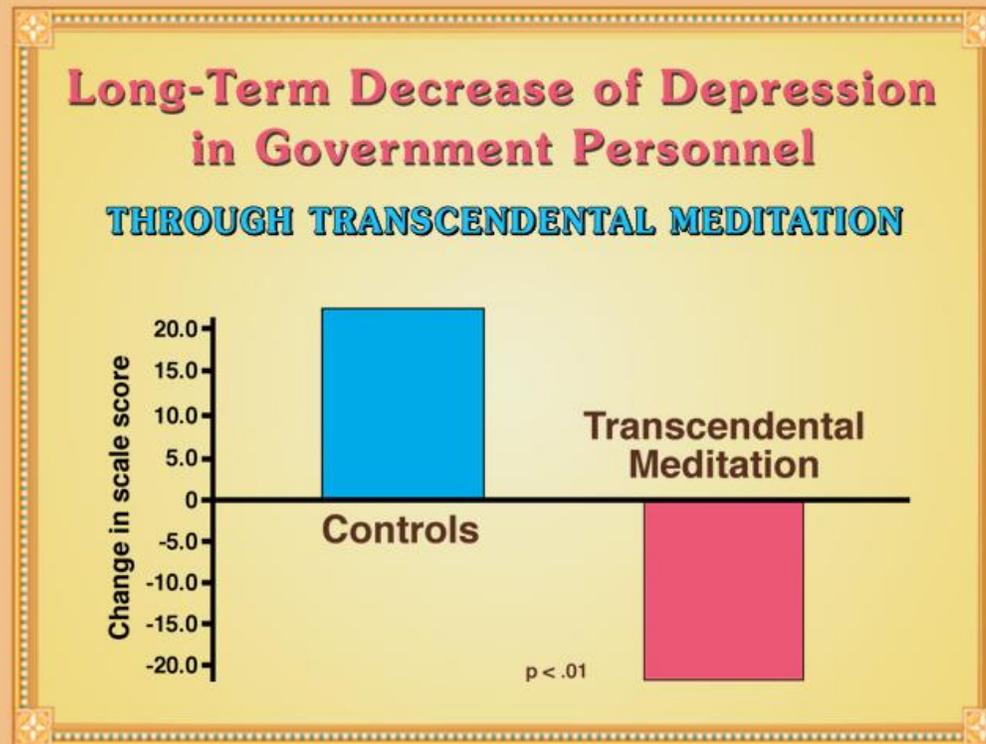
- ▶ Diz o psiquiatra da UCSF, Stuart Eisendrath, MD, que estuda como a terapia cognitiva baseada na atenção mental (MBCT) afeta os pacientes com depressão para quem a medicação falhou.
- ▶ Sua pesquisa mostrou que a prática de atenção plena **muda as funções do cérebro para uma mentalidade mais saudável.**



Diminuição da Ansiedade

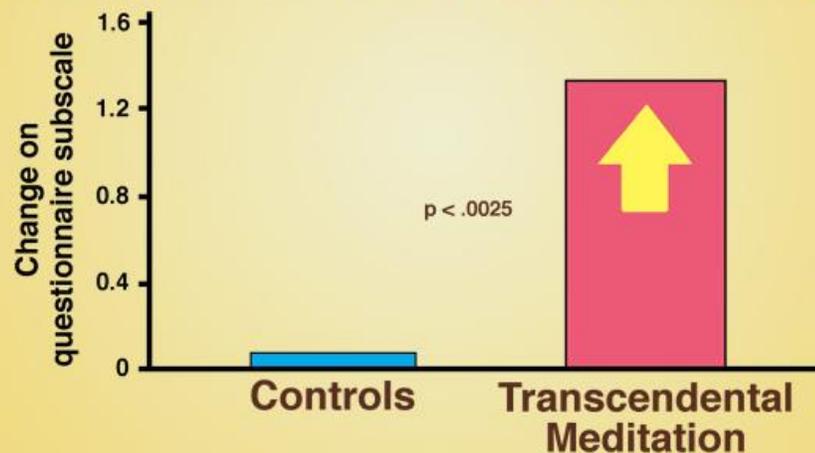


Uma meta-análise estatística de 146 resultados de estudos independentes mostrou que o programa de Meditação Transcendental é significativamente mais efetivo em reduzir a ansiedade que outras técnicas. **Referência:** *Journal of Clinical Psychology* 45: 957-974, 1989.



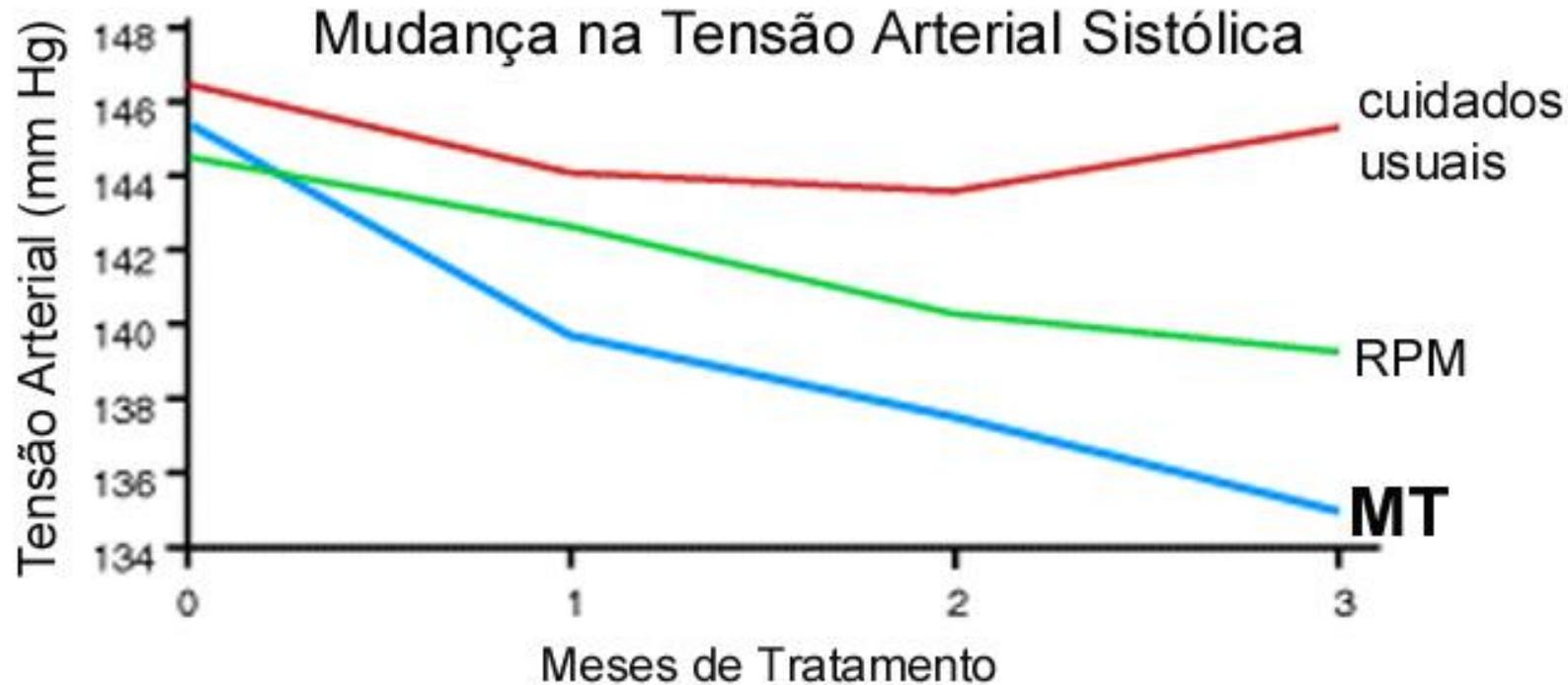
B32. Diminuição da depressão a longo prazo de Funcionários Públicos
Uma estudo a longo prazo de funcionários públicos que aprenderam a Meditação Transcendental encontrou que após três anos continuaram mostrando uma redução significativa na depressão, comparados com funcionários do grupo de controle que haviam participado de um programa educacional de gestão do estresse. **Referência:** *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 10: 341--350, 1997.

Improved Sleep Quality in Executives and Workers THROUGH TRANSCENDENTAL MEDITATION



B16. Melhora da qualidade do sono em executivos e funcionários
Uma pesquisa com executivos e trabalhadores da indústria automobilística mostra que após três meses de prática regular da Meditação Transcendental, os funcionários indicam melhora na qualidade do sono em comparação com um grupo de controle. **Referência:** *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245–262, 1993.

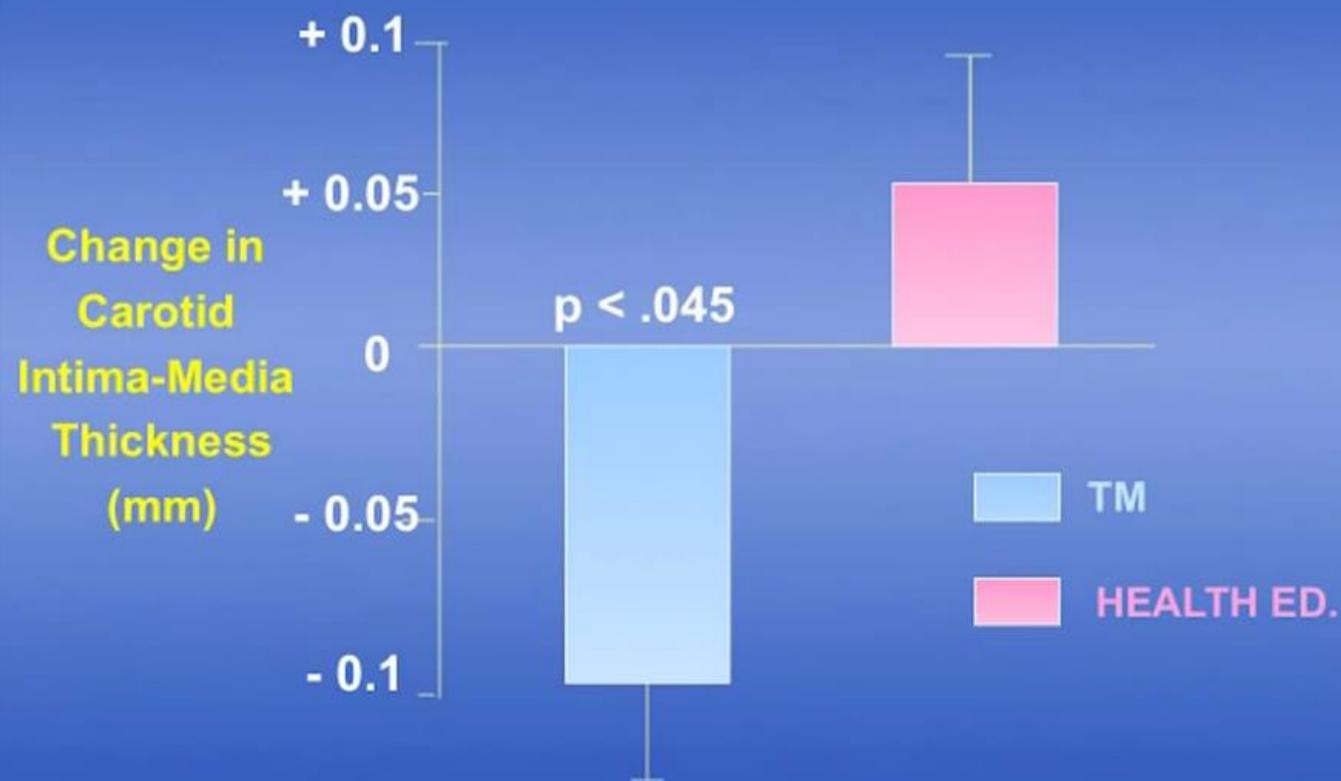
Tensão Arterial mais Baixa



Referência I: In search of an optimal behavioral treatment for hypertension: A review and focus on Transcendental Meditation, chapter in *Personality, Elevated Blood Pressure, and Essential Hypertension* (Washington, D.C., Hemisphere Publishing, 1992). Referência II: Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly, *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6): 950 - 964, 1989.

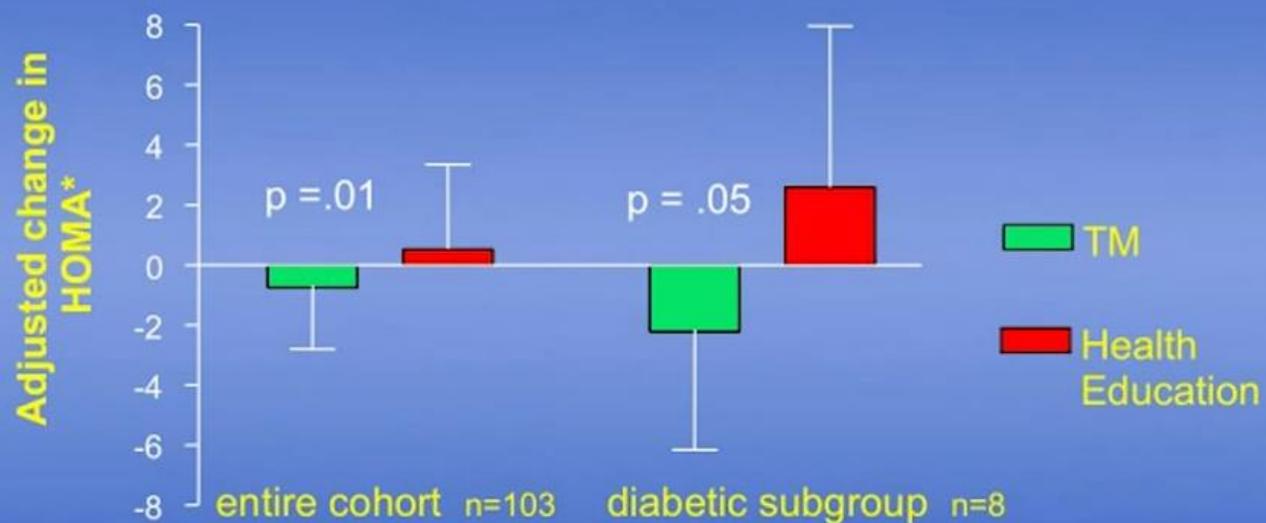
Os Institutos Nacionais de Saúde dos EUA tem financiado a pesquisa dos efeitos da Meditação Transcendental na a hipertensão e doenças cardiovasculares num montante superior a US\$ 24 milhões devido a seus resultados positivos

Atherosclerosis



Castillo-Richmond AB, Schneider RH, et al. Effect of the Transcendental Meditation program on Carotid Atherosclerosis, *Ethnicity and Disease*, [8]:287, 1998

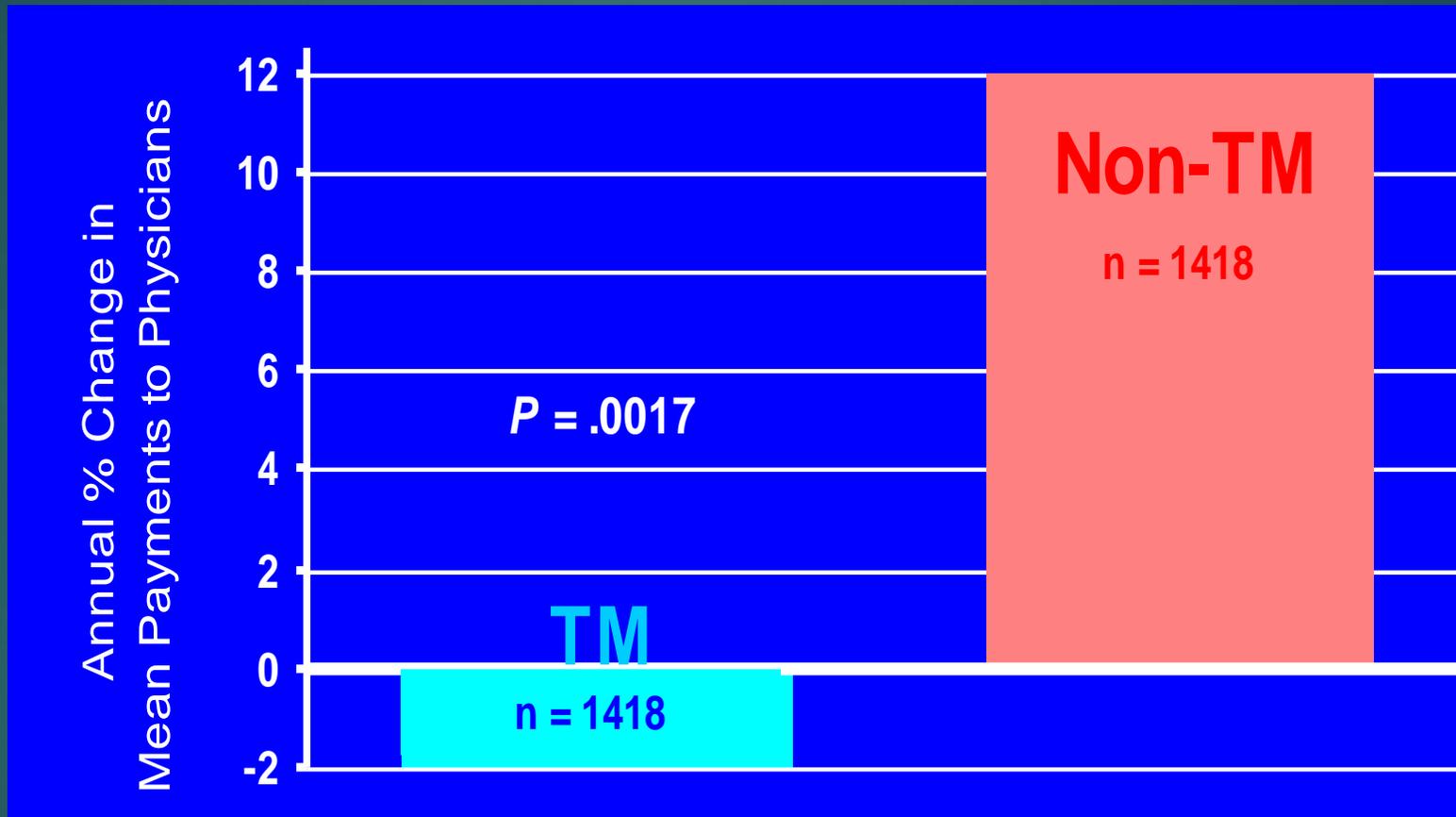
Reduced diabetes in CHD patients



* a measure of insulin resistance (blood glucose and insulin levels)

Redução de Despesas Médicas ao Longo de 6 Anos

Porcentagem annual de mudança na média total de pagamentos a médicos

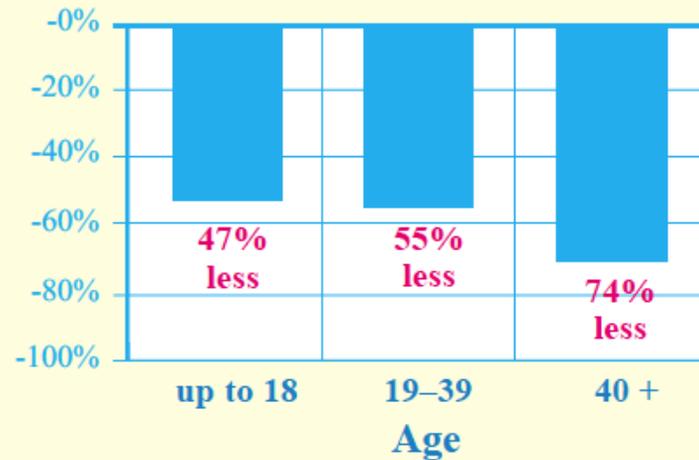


There was a 14% annual difference between the groups after TM practice started.

Data are in 1992 Canadian dollars. *P*-value indicates the significance of the comparison of annual rates of change between groups after TM practice started. Source: R. Herron, S. Hillis. The impact of the Transcendental Meditation program on government payments to physicians in Quebec: An update *American Journal of Health Promotion* 2000; 14(5): 284–291.

50% REDUCTION IN NEED FOR MEDICAL CARE THROUGH TRANSCENDENTAL MEDITATION

Decreased Doctor Visits



Decreased Hospitalization

Cardiovascular	87% less
Throat, Lung Disorders	73% less
Injuries	63% less
Tumours	55% less
Intestinal Disorders	49% less
Infectious Diseases	30% less

Proposta: implementar a Meditação em ações educativas nas unidades de saúde para o público infanto-juvenil na promoção de uma melhor qualidade de vida.



Por que não?
O futuro do Brasil agradece.