

MEDITAÇÃO DIRIGIDA: PRODUTIVIDADE E QUALIDADE DE VIDA

**Maria Amelia Zogno, **Wilson Gonçalves Viana*

RESUMO

Estudos comprovam os benefícios da meditação em âmbito social, familiar e empresarial. Esta atividade vem sendo desenvolvida há cerca de 4 anos pela Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia, como parte do projeto Universidade Aberta à Terceira Idade. Baseados na literatura e enfocando principalmente o estudo da resposta ao relaxamento, propomos neste ensaio o método da Meditação Dirigida. Os 41 participantes que optaram por preencher a ficha de anamnese frequentaram o curso por pelo menos seis meses, e em sua maioria tem mais de 50 anos e nível superior completo. As sessões feitas em sala fechada tinham duração média de 30 a 35 minutos, com músicas onde se ouvem sons de pássaros e água. As sugestões, feitas para que todos entrassem em relaxamento profundo, promovem melhoras físicas, mentais e espirituais. Em 97% das respostas ao questionário (que delinearam o perfil familiar, hábitos e padecimentos físicos e emocionais) foram apontadas melhoras na calma, tranquilidade e segurança, além da redução da ansiedade e insônia. Estes resultados concordam com todos os estudos encontrados na literatura, cuja divulgação faz parte da confirmação dos benefícios da meditação na população estudada, assim como coloca à disposição da comunidade mais um serviço de extensão promovido pela USP.

Palavras-chave: Meditação. Relaxamento. Autocontrole.

ABSTRACT

The benefits of meditation have already been proven through studies, both in social and family life as well as in various large companies. This activity has been developed for 4 years by the Veterinary Medicine and Zoology Faculty at the University of São Paulo, as an integral part of the University Open to Senior Citizens program. Based on information in literature, and focused principally on the study of the response to relaxation, we propose in this essay the method of Directed Meditation. The 41 participants that chose to fill out the questionnaire were people who participated in the course for at least 6 months, the majority over 50 years old and with higher education. The sessions were done in a closed room, with chairs and low illumination. During the entire period of meditation, around 30 to 35 minutes, music which consisted of sounds of birds and water was played. Suggestions were made so that all participants entered into deep relaxation, a state which promotes improvements in the physical, mental and spiritual states. In 97% of the written responses on the questionnaire which delineated family, habit and physical and emotional profiles, improvements in calmness, tranquility and security were indicated, as well as a reduction in anxiety and insomnia. These results agree with all studies encountered in literature, whose information is part of the confirmation of the benefits of meditation in the population studied, offering as well as, the internal and external community, another extension service promoted by USP.

Key words: Meditation. Relaxation. Self control.

* Doutora pelo Departamento de Reprodução Animal da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da USP, Av. Prof. Orlando Marques de Paiva, 87, Cidade Universitária – São Paulo-SP – 05508-270 – tel.: (11) 3091-1206 – fax: (11) 3091-7412 – e-mail: mazogno@usp.br – Terapeuta Holística – CRT n. 41.035 ** Professor Assistente Doutor do Departamento de Reprodução Animal da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da USP, Av. Prof. Orlando Marques de Paiva, 87, Cidade Universitária Armando de Salles Oliveira – São Paulo-SP – 05508-270 – tel.: (11) 3091-1204 – fax: (11) 3091-7412; e-mail: wigovira@yahoo.com.br – Terapeuta Holístico – CRT n. 26.832

INTRODUÇÃO

Em todo ser humano a noção de haver algo mais que simplesmente um corpo, é tão antiga quanto o mais elementar pensamento de um homem acerca de si mesmo (ZAIDHAFT, 1990). A ideia da existência de uma “alma” evoluiu ao longo do tempo e das diversas culturas, oscilando entre uma concepção puramente religiosa e outra mais ligada à medicina e à filosofia (DIAS DA SILVA, 2003).

Assim foi criada uma concepção dualista do ser humano, referendada depois por Platão predominantemente por séculos. O soma ou corpo pode ser definido como a parte que pode ser tocada e vista em nós e nos outros. A psique – ou alma, ou espírito, ou mente – seria a parte invisível e intocável, mas que sabemos que existe e engloba tudo aquilo que sentimos, pensamos, desejamos, sonhamos etc. (DIAS DA SILVA, 2003). Esta é uma definição simplória que não nos permite alcançar toda a complexidade do funcionamento e interação da psique com o corpo, mas nos é muito útil e verdadeira (GAIARSA, 1991). Em nossos ancestrais, os instintos e a maneira do corpo reagir a eles eram úteis e até fundamentais, não só para a sobrevivência do indivíduo como também da espécie. O advento da civilização e da vida social exigiu, entretanto, que o ser humano adaptasse corpo e instintos (que não se modificaram) a uma nova realidade, na qual a livre vazão dos instintos e o controle do corpo por eles passaram a ser desastrosos e destrutivos, ao invés de benéficos e protetores como na Idade da Pedra, por exemplo: “Parece-me claro que a capacidade de pensar e sentir, se por um lado permitiu que construíssemos a civilização, por outro nos complicou bastante a vida” (DIAS DA SILVA, 2003). Dentro da visão organicista e cartesiana da ciência clássica, vale o que pode ser quantificado (medido, dosado, transformado em número). É possível dosar uma enzima, radiografar e medir um coração, isolar um vírus ou uma bactéria, mas não se pode “medir” o grau de tristeza ou de sofrimento de alguém (Idem, 2003).

O estresse – Uma das importantes características do estresse é ser uniforme e inespecífico, tendo em vista que a preparação do organismo será idêntica para qualquer tipo de ameaça ou agressão, independentemente da natureza ou grau de perigo que represente (DIAS DA SILVA, 2003; VALCAPELLI & GASPARETTO, 2001). Na verdade, a ocorrência do

estresse não requer que haja perigo real, mas apenas uma súbita mudança no estado de equilíbrio, podendo até ser desencadeado por uma boa notícia. A gênese de muitas doenças é atribuída ao estresse.

Atualmente, outra afecção muito comum é a somatização que, como processo, leva o sofrimento emocional às pessoas quando as situações difíceis da vida são experimentadas como sintomas físicos para os quais os médicos não encontram explicações fisiológicas. A somatização não é uma doença específica, mas um processo com espectro de expressão (KANTON et al., 1991).

A ansiedade – é um sinal de alerta, que adverte sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças (KAPLAN & SADOCK, 2004). O medo é a resposta a uma ameaça conhecida e definida, enquanto a ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida e vaga. É um sentimento de apreensão desagradável acompanhado de sensações físicas, como vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar, dentre várias outras. Desta forma, a ansiedade prepara o organismo para tomar as medidas necessárias para impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos diminuir suas consequências. Não é um estado normal, mas é uma reação normal, assim como a febre não é um estado normal, mas uma reação normal a uma infecção qualquer (Idem, 2004).

As técnicas de relaxamento são usadas para o alívio destes males, tanto que alguns hospitais as aplicam em pacientes que enfrentam situações repletas de ansiedade como: pré-cirurgias e testes invasores e dolorosos. O treinamento para relaxar ajuda os pacientes a lidar com as emoções que podem provocar ou exacerbar alguns sintomas (GOLEMAN, 1995).

Uma das técnicas de relaxamento bastante conhecida é a meditação. Ela teve origem na tradição antiga da Índia, há mais de 5 mil anos. É uma técnica tanto de relaxamento como de concentração. O estado meditativo é definido como um alerta relaxado. A mente fica alerta enquanto o corpo relaxa, ainda que a coluna vertebral fique ereta. O objetivo primordial é a redução gradativa das ondas mentais (BARROS & DE LUCA, 2004)

Segundo o médico cardiologista Herbert Benson, fundador do Instituto Médico Mente/ Corpo da Universidade de Harvard (EUA) ocorre o seguinte: em “resposta ao relaxamento”, há uma série de alterações

fisiológicas e psíquicas provocadas pela repetição contínua de uma palavra, um som, uma frase ou uma oração, e pelo descarte passivo de pensamentos intrusos. Este estado de relaxamento profundo muda as respostas físicas e emocionais do indivíduo diante de situações de estresse (HELLMAN et al., 1990). Quando a mente silencia, o corpo acompanha, independente de sua crença na meditação ou não. É como tocar uma música para alguém que não seja surdo. Esta pessoa ouvirá independentemente de suas crenças e vontade. O cérebro usa o tempo em silêncio para estabelecer novas conexões, gerar novas ideias e se desvencilhar de crenças passadas. Este sistema de crenças do ser humano é extremamente poderoso, e muito bem exemplificado pelo “efeito placebo”. Porém, se houver a crença no poder da meditação, há uma aceleração do processo desencadeado pela prática que gera efeitos surpreendentes (BARROS & DE LUCA, 2004). A prática diária da meditação reduz: frequência de batimentos cardíacos, pressão arterial, ritmo respiratório, frequência de ondas mentais, suor, tensão muscular, níveis de colesterol, adrenalina, ansiedade, depressão, irritabilidade e alterações de humor. Por outro lado, aumenta: imunidade (maior porcentagem de células T), serotonina, concentração e tempo de atenção, criatividade, produtividade, memória, capacidade de aprendizado, sentimento de felicidade, estabilidade emocional, vitalidade e autodisciplina (Idem, 2004). Em suma, a eficácia da meditação está no processo de criar uma situação onde todos os aspectos da vida se tornam valiosos (YOGI, 1957).

No Brasil, desde o início de 2000, o Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo inclui a meditação em terapias pré e pós-cirúrgicas, e no tratamento de pacientes hipertensos que sofrem de dores crônicas (BARROS & DE LUCA, 2004).

Para auxiliar no relaxamento podemos fazer uso de outra lei natural que é a musicoterapia, cujas raízes estão na sabedoria das antigas civilizações. São muitas as referências e numerosos os escritos relacionados à aplicação da música e dos sons na medicina, hipnose e no relaxamento (MUSICOTERAPIA, 2004).

Segundo Franz Alexander, “o fato mais essencial que conhecemos sobre o processo da vida é que, na realidade a mente governa o corpo, embora a sociologia e a medicina não prestem atenção a isso”.

Baseados nos conhecimentos e princípios expostos, e enfocando principalmente o estudo da resposta ao relaxamento (YOGI, 2004) em que: “tudo

que se afirma com frequência, o cérebro passa a aceitar como verdade, e agir como tal”, propomos neste ensaio o método da Meditação Dirigida. Com os resultados obtidos, poderemos ser úteis no pensamento das pessoas que já estão preparadas para refletir e compreender além do convencional.

MATERIAIS E MÉTODOS

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO DIRIGIDA

A sessão é feita em sala fechada, com cadeiras e pouca iluminação. Durante todo o tempo da meditação, que é de aproximadamente 30 a 35 minutos, tocam-se músicas que constam do CD *Imagens de Aurio Corrá*, que possui faixas com sons de pássaros e água. Neste ponto, o orador começa a sessão propriamente dita:

- Lembra aos participantes que “tudo que se afirma com frequência, o cérebro passa a aceitar como verdade, e agir como tal”;
- Pede em voz baixa e suave, porém firme, para sentarem-se apoiados confortavelmente, com a cabeça e coluna vertebral retas; olhos fechados e voltados para o centro da testa sem forçar;
- Respiração – inspirar o ar retendo-o pelo tempo de uma contagem de um a cinco, e expirar no mesmo tempo. Repete algumas vezes dizendo que isto induz à meditação e produz relaxamento físico mental e espiritual;
- Lembra que estão em local seguro, e que ruídos internos e externos não perturbarão. Atenção à música e à voz;
- Pede, pausadamente, para relaxar as fibras musculares do couro cabeludo, testa, olhos, rosto, boca, lábios, músculos mastigadores e língua;
- Segue da mesma forma para pescoço, onde se acumulam as tensões e dores. As costas, ombros, braços, as mãos e os dedos;
- Lembra que nada perturba o relaxamento, e segue para o tórax pedindo para notar a respiração mais calma;
- Pede relaxamento dos músculos abdominais, dos quadris, pernas, joelhos, pés.

Neste momento, o orador pede para imaginarem uma escada por onde descerão degrau por degrau, numa contagem regressiva feita por ele. A cada degrau descido sugere um relaxamento mais profundo e prazeroso.

Além disso, pede para imaginar que seus corpos estão leves como uma pluma, uma bolha de sabão subindo até as nuvens brancas, e voando. Sugere um aumento no bem estar, harmonia física e espiritual, melhoria das condições gerais.

- Sugere, então, para imaginarem uma luz divina, que cura, relaxa, alivia as dores, melhora a circulação. Imaginar a luz vindo do alto e penetrando na cabeça, melhorando o estado físico, mental e o raciocínio na resolução dos problemas;
- Diz que a luz caminha em direção ao pescoço, ombros, costas e pernas, onde as dores desaparecem. Ao passar pelo tórax, alcança o coração, onde entra em contato com todos os medos, angústias, tristezas desintegrando-os. Ficando o coração livre de culpas, rancor e ódio, pode então perdoar tudo e todos, tornando-se mais calmo, feliz e confiante.
- Sugere que a luz vai promover equilíbrio com o Universo do qual somos parte integrante e importante, pois as doenças são resultantes de desequilíbrios energéticos. Ainda sugere que a luz forma um escudo de proteção, e pode ser enviada para pessoas conhecidas.
- Propõe, então, o retorno ao cotidiano lembrando de que se pode aplicar o que se aprendeu no estado de relaxamento. Para isto faz uma contagem pausada de 1 a 5, sugerindo:
 1. que os músculos voltem à tonicidade normal;
 2. que se está sem dores e formigamentos;
 3. que se alcançou um estado de alegria e paz espiritual;
 4. que houve como um renascimento pela influência da luz;
 5. abrir os olhos e espreguiçar para captar energias.

OS PARTICIPANTES

O público que participa das sessões de meditação são pessoas ligadas à AAUATI (Associação dos Alunos da Universidade Aberta à Terceira Idade da USP); alunos, professores e funcionários da Faculdade de Medicina Veterinária da USP; funcionários da Reitoria, do Centro de Práticas Esportivas da USP, assim como pessoas da comunidade externa em geral. Ao todo, a população estudada constou de 41 pessoas que frequentaram o curso de meditação dirigida, ao menos, por seis meses.

MÉTODO PARA AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS

Para isto, distribuimos um questionário – ficha de anamnese (quadro 1) – cujo preenchimento foi totalmente opcional.

QUADRO 1

Ficha de Anamnese

Nome: (preenchimento opcional) _____
 Data de nascimento ___ / ___ / ___
 Sexo: masculino ___ feminino ___
 Profissão _____ Estado civil _____
 Escolaridade _____
 Possui irmão? Sim ___ Não ___ Quantos? _____
 Como é sua relação com eles? Boa ___ Ruim ___
 Usa bebidas alcoólicas? Sim ___ Não ___
 Usa drogas? Sim ___ Não ___
 É fumante? Sim ___ Não ___
 Está em tratamento médico? Sim ___ Não ___
 Tem ou já teve enfermidade importante? Sim ___ Não ___
 Tem úlceras ou gastrite? Sim ___ Não ___
 Tem doenças cardíacas? Sim ___ Não ___
 Tem asma? Sim ___ Não ___ Sinusite? Sim ___ Não ___
 Doença renal? Sim ___ Não ___
 Diabetes? Sim ___ Não ___
 Dores de cabeça? Sim ___ Não ___
 Insônia? Sim ___ Não ___
 Tonturas? Sim ___ Não ___ Desmaios? Sim ___ Não ___
 Qual sua queixa principal? _____
 Qual seu passatempo preferido? _____
 Tem medo de alguma coisa? Sim ___ Não ___
 De que? _____
 Já fez relaxamento anteriormente? Sim ___ Não ___
 – Há quanto tempo frequenta as seções de meditação?

 – Escolha uma situação difícil em sua vida (briga com o cônjuge, confrontação com chefia, outras. Explique).

 – Escreva uma palavra para descrever a emoção desencadeada (estresse, tensão, medo, preocupação, apreensão)

 – Qual a sensação corporal predominante (palpitações, sudorese, falta de ar, tensão muscular)? _____

 – Você acha que alguma coisa mudou em sua vida depois das meditações que frequentou? Sim ___ Não ___
 – Se a resposta for sim, especifique o que mudou. Para melhor ou pior? _____

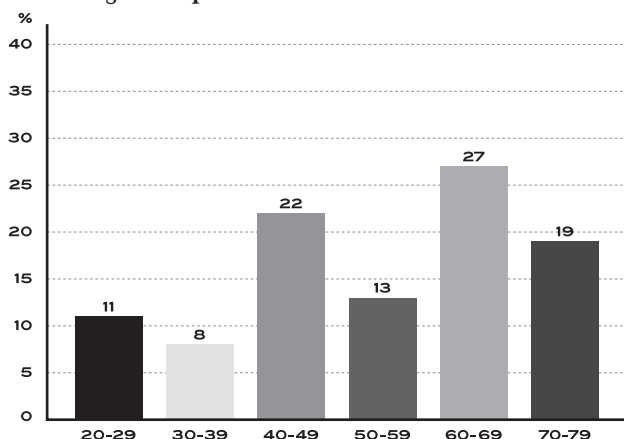
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da análise das respostas escritas na ficha de anamnese (quadro 1) obtivemos os resultados abaixo descritos.

A faixa etária apresentou diferentes frequências, as quais foram calculadas pelo número de pessoas cujas idades foram divididas em décadas. Estes dados deram origem ao gráfico 1.

GRÁFICO 1

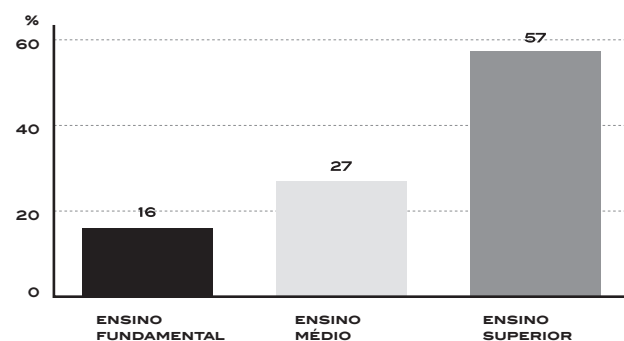
Porcentagens de pessoas nas diferentes décadas etárias



Quanto ao grau de escolaridade, pudemos observar que houve maior taxa de pessoas com nível superior, como mostram os dados do gráfico 2.

GRÁFICO 2

Porcentagens de pessoas nos diferentes níveis de escolaridade



A caracterização da população estudada em seu perfil familiar, hábitos, padecimentos físicos e emocionais resultou no seguinte: em altíssima porcentagem (76-100%) estão as pessoas pertencentes a famílias com dois ou mais irmãos, que não consomem

bebidas alcoólicas, drogas e também não fumam (gráfico 1). Em alta porcentagem (51-75%) aparecem os medos, as pessoas que não fizeram relaxamento anterior, as que já tiveram enfermidade importante e que estão em tratamento médico (tabela 1).

TABELA 1

Dados obtidos do perfil da população estudada (%)

	SIM(%)	NÃO(%)
Irmãos(ãs)	95	5
Bebidas alcoólicas	11	89
Drogas	0	100
Fumante	11	89
Tratamento médico	54	46
Enfermidade importante	54	46
Úlceras ou gastrite	24	76
Doenças cardíacas	16	84
Asma	5	95
Sinusite	27	73
Doença renal	5	95
Diabetes	5	95
Dores de cabeça	38	62
Insônia	35	65
Tonturas	27	73
Relaxamento anterior	46	54
Algum medo	59	41
Desmaios	5	95
Mudanças após meditações	97	3

Em ambos os casos, os dados obtidos em tais graus de incidência podem ser devidos ao fato de que, grande parte da população estudada pertence à terceira idade (gráfico 1), assim como ao grau de escolaridade, com o nível superior aparecendo na maioria dela (gráfico 2). Em porcentagens médias (26-50%) estão as dores de cabeça, sinusite, insônia, tonturas. Em baixas frequências (26-50%) aparecem as úlceras ou gastrites, doenças renais, diabetes, asma, desmaios e as doenças cardíacas (tabela 1).

No tocante às situações cotidianas difíceis, as mais apontadas foram: confrontos de modo geral, brigas ou

desentendimentos conjugais, doença e morte em família, violência urbana, excesso de trabalho.

Dentre as emoções desencadeadas em resposta a estas dificuldades, na ordem das mais para as menos citadas, observamos: preocupação, tensão, estresse, medo, indecisão, angústia, ansiedade, irritação, apreensão, sentimento de inferioridade e tristeza.

As principais sensações corporais descritas, em resposta a esses acontecimentos foram: tensão muscular, palpitações, falta de ar e sudorese, todas geradas pelas alterações fisiológicas e emocionais. Neste item foram descritas melhoras sensíveis, fato este, que coincide com dados da literatura estudada (KAPLAN & SADOCK, 1995; BARROS & DE LUCA, 2004; HELLMAN et al., 1990; YOGI, 1957).

Especificamente, no que tange à questão formulada sobre mudanças ou não, que ocorreram após as sessões de meditação, pudemos observar que em 97% da população estudada as respostas foram afirmativas (tabela 1). Além disso, em 100% das respostas afirmativas, a(s) mudança(s) citada(s) foram para melhor:

- maior – tranquilidade, calma, relaxamento, confiança, consciência do estado físico, aceitação, fé, alegria, paz e vitalidade;
- melhoria – raciocínio na resolução de problemas, concentração, equilíbrio e qualidade de vida;
- redução – ansiedade, estresse, insônia, medo, episódios de terror noturno.

A este respeito, foram citadas melhoras sensíveis, dados estes que concordam e confirmam os descritos pela literatura consultada (GOLEMAN, 1995; BARROS & DE LUCA, 2004; HELLMAN et al., 1990; YOGI, 1957).

Observamos ainda, uma citação de abandono do vício de fumar e uma de emagrecimento.

A eficácia do programa da meditação em certas áreas da vida, tais como mente, corpo, comportamento e meio ambiente, têm sido comprovados por mais de 850 estudos científicos, em cerca de 250 institutos de pesquisa em trinta países (YOGI, 1957). Na área da mente, os benefícios citados por Maharishi Mahesh Yogi: a melhora da inteligência, criatividade, compreensão e percepção. Com relação ao corpo, há redução da pressão arterial, ansiedade, envelhecimento, e ainda, mudanças na respiração e descanso profundo. Quanto ao comportamento, há melhorias

na produtividade, relaxamento e relacionamentos. No tocante ao meio ambiente, há redução do índice de criminalidade e conflitos, promovendo sensível melhora na qualidade de vida (Idem, 1957).

Observando estes dados, podemos dizer que a população estudada pode usufruir dos benefícios da meditação, pois o repouso fisiológico profundo é o antídoto natural para o estresse e a ansiedade que são as sementes de várias doenças (BARROS & DE LUCA, 2004; DIAS DA SILVA, 2003).

Em suma, a técnica da meditação não requer nenhuma convicção ou mudança do estilo de vida, não é uma religião e pode ser aprendida por qualquer pessoa independentemente da idade ou nível de instrução (YOGI, 1957).

Os resultados do presente trabalho estão concordantes com os estudos encontrados na literatura, os realizados em empresas e em famílias. A divulgação dos dados faz parte da confirmação dos benefícios desta técnica na população estudada, assim como coloca à disposição da comunidade interna e externa, mais um serviço de extensão promovido pela Universidade de São Paulo.

CONCLUSÕES

1. Na população estudada, as pessoas com mais de 50 anos foram as que mais procuraram pelas sessões de meditação dirigida;
2. O nível de escolaridade superior predominou na maioria das pessoas estudadas;
3. Em 97% da população estudada foram apontadas mudanças após as sessões de meditação;
4. Dentre as pessoas que citaram mudanças, 100% delas apontaram melhoras.
5. Dentre as melhorias mais citadas estão o incremento da calma, tranquilidade e segurança, assim como a redução da ansiedade, estresse e insônia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, L. C.; DE LUCA, M. **Meditação**. Mente quieta coluna ereta. Filosofia de bem viver. São Paulo: Caras, 2004. 48 p., col. Caras Zen.

- DIAS DA SILVA, M. A. **Quem ama não adocece**. 32 ed. São Paulo: Best Seller, 2003.
- GAIARSA, J. A. **O que é corpo**. 4 ed. São Paulo: Brasiliense, 1991.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995, p. 197-198.
- HELLMAN, C. J.; BUDD, M.; BORYSENKO, J.; MC CLELLAND, D. C.; BENSON, H. A study of the effectiveness of two groups behavioral medicine interventions for patients with psychosomatic complaints. **Behavior Medicine**, v. 16, p. 165-173, 1990.
- KANTON, W.; LIN, E.; VON KORFF, M.; LIPSCOMB, P.; BUSH, T. Somatization: a spectrum of severity. **American Journal of Psychiatry**, v. 148, p. 34-40, 1991.
- KAPLAN & SADOCK. *Comprehensive textbook of psychiatry*. 1995. Disponível em: <<http://www.psicosite/ansiedade.htm>>. Acesso em: 14 set. 2004.
- MUSICOTERAPIA. In: *MEDICINA natural*, 2002. Disponível em: <<http://www.gerolimich.hpg.ig.com.br>>. Acesso em: 20 set. 2004.
- VALCAPELLI; GASPARETTO, L. A. **Metafísica da saúde: sistemas respiratório e digestivo**. São Paulo: Vida & Consciência, 2001. v. 1.
- YOGI, M. M. *Meditação transcendental*, 1957. Disponível em: <<http://www.mtbrasil.com>>. Acesso em: 23 set. 2004.
- ZAIDHAFT, S. **Morte e formação médica**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1990.