

TÉCNICA CHINESA COMO FACILITADORA NA CONCENTRAÇÃO DE ALUNOS INICIANTE NA PRÁTICA MEDITATIVA

Fábio Ricardo Dutra Lamego¹; Michelle Freitas de Souza²; Vanderson Garcia da Silva³; Fátima Helena do Espírito Santo⁴.

¹Professor de Educação Física e Acupunturista, mestrando do Programa de Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense (PACCS - UFF), Niterói, Rio de Janeiro.

²Enfermeira, mestrando do Programa de Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense (PACCS - UFF), Niterói, Rio de Janeiro.

³ Psicólogo, mestrando do Programa de Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense (PACCS - UFF), Niterói, Rio de Janeiro.

⁴Phd. em Enfermagem, professora do Programa de Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense (PACCS - UFF), Niterói, Rio de Janeiro.

DOI: 10.47094/IICNNESP.2021/98

RESUMO

A meditação e a Acupuntura são práticas milenares. O *Yin Tang* é um dos pontos extras da acupuntura e tem a função de tranquilizar a mente e o emocional. O presente trabalho justifica-se pela percepção dos autores ao observar os frequentadores de aulas de meditação em um espaço integrativo no município de Mesquita, Rio de Janeiro, que apresentam dificuldades em meditar. Torna-se relevante por ser um tema pouco abordado e por fazer a junção de duas práticas integrativas. O objetivo deste trabalho é compreender os efeitos da utilização do ponto *Yin Tang* como facilitador da prática meditativa. Esta é uma pesquisa qualitativa de campo de cunho transversal, onde foram acompanhadas 8 mulheres com idade de 40 a 65 anos. Foram realizados 3 tempos de 5 minutos de meditação com um intervalo de 2 minutos. Concluiu-se que há redução da ansiedade e melhora a sensação de calma.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia por acupuntura. Meditação. Ansiedade.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde física e mental.

INTRODUÇÃO

A sociedade atual sofre com o grande número acelerado de informações, o que é lançamento hoje, amanhã já será história por conta das atualizações constantes. Isso ocorre com clareza nos casos de aparelhos eletrônicos como smartphones, TVs, Tablets, câmeras e qualquer outro meio eletrônico. Vive-se o *ter* e esquecem-se do *ser*, assim cria-se uma sociedade frustrada, estressada e cada vez menos humanizada.

Segundo Prudente (2014), as práticas meditativas são realizadas a mais de 1500 anos antes do surgimento do calendário cristão, é importante saber que não há uma única forma de se praticar a meditação, ela é uma das principais formas utilizadas para aqueles que buscam almejar o crescimento espiritual. Sua prática foi desenvolvida com o passar do tempo em diversas tradições, filosofias e religiões com o intuito basicamente desta evolução e crescimento do Ser. A meditação pode se manifestar em forma laica, forma religiosa e até nas artes marciais.

A medicina tradicional chinesa é uma prática milenar assim como a meditação, segundo alguns autores, data mais de 2500 anos A.C. O ponto *Yin Tang* é um dos pontos extras da acupuntura pois não faz parte de nenhum meridiano, é um ponto muito utilizado nos clássicos desta terapia com a função de tranquilizar e harmonizar a mente e o emocional. Ele tem inúmeras funções energéticas, mas a sua principal função é acalmar a mente (*Shen*), o ponto pode ser estimulado não com apenas agulha, mas com outras técnicas como massagem, sementes, imãs e etc. (MACIOCIA, 2020; FOCKS et. al., 2018)

O presente trabalho justifica-se pela percepção dos autores ao observar os frequentadores de aulas de meditação em um Espaço Integrativo no município de Mesquita, Rio de Janeiro, que apresentam dificuldades em meditar. Torna-se relevante por ser um tema pouco abordado e por fazer a junção de duas práticas integrativas. O objetivo deste trabalho é compreender os efeitos da utilização do ponto *Yin Tang* como facilitador da prática meditativa.

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido sob a ótica de uma pesquisa qualitativa de campo de cunho transversa, pois o levantamento de dados foi realizado em um único dia. E vislumbra a ótica qualitativa pois não se utilizou de números para se chegar a um resultado e sim a análise subjetiva das respostas de voluntárias à dinâmica proposta. (HULLEY et. al., 2015)

O critério de inclusão utilizado foi: a participação de mulheres com menos de 2 meses na prática em Meditação e que nunca haviam meditado. E os critérios de exclusão foram: homens e mulheres que já praticavam ou já haviam praticado meditação.

A amostra contou com 8 mulheres iniciantes na prática da meditação, a idade variou de 40 a 65 anos, num total de 11 frequentadores, 3 não se enquadravam aos critérios de inclusão.

Foram utilizadas sementes de Vacaria, algodão, álcool 70%, esparadrapo micropore, tesoura, almofadas e música instrumental ambiente.

A semente de Vacaria foi escolhida pois tem função energética neutra dentro da visão Chinesa segundo Maciocia (2020). Ela foi aplicada no ponto de acupuntura indicado, *Yin Tang*, sendo deixada durante toda a sessão com o intuito de estimular a função energética do ponto, este ponto localiza-se na linha média do corpo entre as sobrancelhas. (FOCKS et. al., 2018).

Antes da sessão de meditação foi explicado como funcionaria e foi pedido a elas que preenchessem um pequeno questionário que continha nome, idade, sexo, data, telefone e duas perguntas, uma para antes da sessão: “*Como você está se sentindo nesse momento?* ” e outra para após: “*Como você se sente após meditar?* ”.

A coleta dos dados foi desenvolvida no mês de novembro de 2019, sendo realizada em um Espaço Integrativo no município de Mesquita, Rio de Janeiro, onde, em todas as quartas-feiras no período noturno, haviam aulas de Meditação. A levantamento dos dados foi realizado no mesmo dia. Ao analisar o estudo de Menezes (2016), foram implementados 3 tempos de 5 minutos de meditação com um intervalo de 2 minutos entre cada tempo, foi realizado desta forma para que as participantes pudessem movimentar as pernas e o corpo durante as pausas. Todas as voluntárias meditaram sentadas de forma confortável de acordo com suas particularidades e/ou limitações, foi pedido apenas que concentrassem no ponto de Acupuntura estimulado com a semente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base em Maciocia (2020) e Focks et. al (2018), podemos dizer que os voluntários da pesquisa conseguiram reequilibrar sua energia, harmonizando-a através do efeito energético do ponto *Yin Tang*, por meio do equilíbrio dos pensamentos acelerados e baixando a ansiedade.

Tabela 1: Respostas a pesquisa

	Sexo	Idade	Antes da Meditação	Após a Meditação
A01	Feminino	40	Agitada, ansiosa e em fase pré-menstrual.	Mesmo com tensão pré-menstrual, sinto-me tranquila e relaxada.
A02	Feminino	41	Ansiedade intensa e curiosa para saber como é meditar.	Me concentrei muito no que foi pedido, estou com um sentimento de calma no coração e muito tranquila.
A03	Feminino	42	Muito agitada pois estou lidando com depressão e ansiedade.	Me sinto mais calma e relaxada.
A04	Feminino	43	Tensa e com dores no pescoço.	A tensão aliviou e sinto menos dor no pescoço.
A05	Feminino	47	Com dores musculares.	Aguçou meu sono e senti secura no nariz, mas estou muito relaxada fisicamente.
A06	Feminino	49	Me sinto bem, mas sinto a mente um pouco agitada.	Estou mais tranquila.
A07	Feminino	63	Sinto-me bem, apenas com dor no braço direito.	Me sinto melhor.
A08	Feminino	65	Um pouco cansada porem bem.	Estou me sentindo ótima, parece que tudo está mais calmo dentro de mim.

Fonte: autoria própria, 2021

Ao ler as respostas das avaliadas, pode ser percebido a baixa da ansiedade e a sensação de calma. A utilização do ponto *Yin Tang*, teve como foco a desaceleração dos pensamentos, trazendo um melhor resultado para as praticantes que iniciaram a meditação a pouco tempo.

Com base em estudos de Menezes et. al. (2016), que verificou a eficácia da prática meditativa durante 5 (cinco) dias em estímulos de interferência emocional e ansiedade, constatou que há resultados benéficos no controle das interferências emocionais e da ansiedade, através de treinos breves. Por meio desta análise podemos perceber que poucos minutos de meditação são positivos ao organismo. Porém recomendamos que a prática seja aumentada gradativamente de acordo com o condicionamento de cada praticante, pois poderá trazer mais benefícios com o passar do tempo.

Em uma revisão sistemática realizada por Araújo et. al. (2019), apresentou que a meditação tem efeitos positivos diretos nas questões físicas e emocionais, trazendo satisfatórios resultados em mulheres com neoplasia mamária. Mostrou sua eficácia na redução do medo de recorrência da doença, baixou a ansiedade, o estresse psicológico, a depressão, entre outros fatores emocionais, e assim mostrou a melhoria na qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A literatura nos apresenta respostas positivas sobre a prática da meditação, mas sem qualidade em seus conteúdos. Pesquisas mais aprofundadas nas temáticas meditação e acupuntura devem ser desenvolvidas para melhor esclarecimento dos assuntos, sendo assim, através dos relatos apresentados pelas voluntárias da pesquisa podemos perceber na prática que a meditação juntamente com o uso de pontos de acupuntura pode gerar resultados positivos aos seus praticantes.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARAÚJO, Raquel V., et. al. Meditation effect on psychological stress level in women with breast cancer: a systematic review. **Rev. Esc. Enferm. USP**. São Paulo, 2019; 53: e03529. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018031303529>. Acessado em: 25 mai 2020.

CASTELLANO, Graciela et. al. Efectos de una intervención de reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSRP) sobre parámetros clínicos en la Artritis Reumatoidea. **Rev. Urug. Med. Interna**. v. 4, n. 2, p. 15-23, maio. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.26445/04.02.2>. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2393-67972019000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=pt .Acessado em: 23 maio 2020.

FOCKS, C et. al. **Guia prático de Acupuntura**. 2. ed. São Paulo. Manole, 2018.

HULLEY, S. et. al. **Delineando a pesquisa clínica**. 4. ed. Porto Alegre. Artmed, 2015.

MACIOCIA, Giovani. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**. 3. ed. Rio de Janeiro. Roca; 2020. MENEZES, Carolina B et. al. Brief Meditation and the Interaction between Emotional Interference and Anxiety. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Brasília. vol. 32, n. 2, p 1-8, Abr.-Jun. 2016. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-3772e322216> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/MFnLY9sfBvSx8wkS4TpD3zC/?lang=en> . Acessado em: 18 maio 2020.

PRUDENTE, Bruno. **História da Meditação**: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI. Rio de Janeiro. Scientiarum História VIII, 2014.