

A MEDITAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online De Depressão E Transtornos Mentais, 1ª edição, de 18/01/2021 a 20/01/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-72-3

LEMOS; Thamyres Cintra¹, VERNER; Helloara Franklim², DALEPRANE; Luiza Lima³, MONFARDINI; Giulimara Alves⁴, SUBTIL; Marina Mé dici Loureiro⁵, DIAS; Fernanda Moura Vargas⁶

RESUMO

Introdução: O MeditaUFES é um grupo de pesquisa e extensão da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), formado em julho de 2019 e composto por 12 pessoas, sendo 2 docentes coordenadoras, 1 docente e 9 discentes. Possui o objetivo de capacitar alunos graduandos em saúde para serem facilitadores em meditação, bem como levar a meditação a todos os interessados em suas práticas. A pandemia do COVID-19 evidenciou ainda mais a seriedade dos transtornos mentais, tais como depressão e ansiedade, nesse contexto as práticas meditativas podem trazer impactos benéficos aos indivíduos durante e após a pandemia, por se tratar de uma técnica que permite o reconhecimento do estado interno, das emoções e sensações corporais. A situação pandêmica acendeu no grupo o desejo de expandir o seu alcance para além dos muros da universidade por meio das interfaces virtuais. Objetivos: desmistificar a prática da meditação e torná-la acessível a mais pessoas, promovendo maior qualidade de vida e saúde mental, divulgando e fortalecendo as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) enquanto área clínica, terapêutica e do saber. Métodos: trata-se de um relato de experiência da ação do grupo ao longo da pandemia do COVID-19, entre abril e dezembro de 2020. As interfaces virtuais utilizadas para as ações foram uma conta no Instagram, Google e Spotify. Resultados: Nesse tempo, o grupo realizou as seguintes ações: elaboração de 1 e-book sobre meditação, suas diferentes modalidades e os benefícios que pode vir a trazer; 25 lives autorais sobre meditação; 34 vídeos autorais de meditação para o IGTV; 49 áudios autorais de meditação; 14 posts com indicações de influenciadores digitais; 12 oráculos da semana; 41 posts com frases motivacionais; 5 posts com temas de ansiedade e depressão; 42 enquetes nos stories; 47 frases compartilhadas; 18 indicações de e-books na área de PICs; 24 semanas temáticas, sendo 4 relacionadas aos temas de ansiedade, depressão, bem-estar e autocuidado; 12 indicações de artigos científicos pertinentes ao tema de meditação; 46 dicas do dia referentes aos temas da semana; 2 playlists no Spotify com músicas para meditação; 4 depoimentos relatando melhora nos sintomas de ansiedade devido às vivências online promovidas pelo grupo; 1 curso de práticas meditativas aberto ao público, iniciado em novembro de 2020 e com término previsto para abril de 2021, que objetiva difundir as diferentes práticas meditativas e formar facilitadores. Conclusão: A meditação mostra-se benéfica para indivíduos com ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, e sua difusão por meio das interfaces digitais torna a prática possível para um

¹ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), thamyrescleomos1@gmail.com
² Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), helloaraver@gmail.com
³ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), luizadaleprane@hotmail.com
⁴ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), giulimaraam@gmail.com
⁵ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), marina.fisio@hotmail.com
⁶ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), fernandamvargas@yahoo.com.br

maior número de pessoas e de forma totalmente gratuita. O grupo MeditaUFES realiza um trabalho de ordem social e de alcance geral, à nível nacional e internacional, com a temática central acerca da meditação e tangenciando outros temas referentes às PICs.

PALAVRAS-CHAVE: meditação, COVID-19, mídias sociais, depressão, transtornos mentais

¹ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), thamyrescleomos1@gmail.com
² Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), helloaraver@gmail.com
³ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), luizadaleprane@hotmail.com
⁴ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), giulimaraam@gmail.com
⁵ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), marina.fisio@hotmail.com
⁶ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), fernandamvargas@yahoo.com.br