

QUARENTENA COMO RETIRO

Práticas Meditativas no Contexto de Pandemia

Ramon Araújo de Carvalho (FCM/UNICAMP)

Prof. Dr. Nelson Filice de Barros (FCM/UNICAMP)



INTRODUÇÃO

Meditação

- Termo amplo que expressa um conjunto de práticas mente-corpo por meio das quais se busca treinar o foco, a atenção e a consciência no momento presente.



INTRODUÇÃO

Pandemia

- O tédio, a solidão e o medo somaram-se ao cenário da Pandemia, gerando consequências negativas e duradouras para a saúde mental¹

Meditação na Pandemia

- A meditação, principal prática de autocuidado utilizada nas regiões Nordeste e Sudeste e a segunda mais prevalente nas outras regiões do Brasil em 2020, como mitigadoras do mal-estar psicológico²
- **Objetivo:** discutir os efeitos das práticas meditativas observados pelos praticantes de meditação no período de distanciamento físico devido à pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Questionário
sociodemográfico

Mecanismo de
saturação do discurso
para limitar o número
de entrevistas

Transcrição das
entrevistas e leituras
flutuantes

**Pesquisa
qualitativa³**

**Entrevistas
semiestruturadas⁴**

**Técnica de análise
de conteúdo
temática⁵**

Observação participante
mediado por tecnologia

Praticantes de meditação
integrantes do CEBB

Categorização e
interpretação
aprofundada

ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo cumpriu as exigências das Resoluções CNS 466/12 e 510/16, que contém as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos.

- Aprovado pelo CEP da Universidade Estadual de Campinas
- CAAE: **50660021.1.0000.5404**
- Foi aplicado o TCLE e os indivíduos convidados a participar da pesquisa foram esclarecidos sobre os potenciais riscos e benefícios, o caráter voluntário de sua participação, a justificativa da pesquisa, os objetivos propostos e os métodos.
- Os participantes foram esclarecidos sobre o direito de liberdade de se retirarem da pesquisa a qualquer momento.
- Foram garantidas a confidencialidade e a privacidade por meio da codificação dos nomes dos voluntários e o respeito aos valores culturais, morais e religiosos do participante e de sua comunidade.

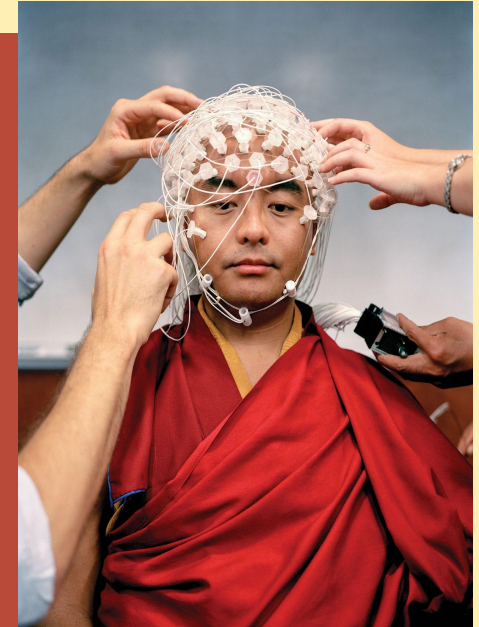


Foto por Brian Ulrich

RESULTADOS

Público Pesquisado:

- **Praticantes de meditação com 18 anos ou mais que se identificaram como integrantes da comunidade do Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB)**
- A Instituição vem se destacando na promoção de práticas meditativas para a população em geral e realizou suas atividades, incluindo retiros meditativos, por intermédio de plataformas virtuais em rede, durante a pandemia de COVID-19.



Amostra:

- 8 mulheres e 7 homens
- Idade média de 49 anos (idade mínima de 30 anos e máxima de 68 anos)
- De 4 regiões do país (Sudeste, Sul, Nordeste e Centro-Oeste) e Munique, Alemanha
- Média de tempo de prática meditativa: 11 anos (mínimo de 3 anos e máximo de 22 anos)
- Em sua maioria: brancos, com ensino superior completo e adeptos ao budismo



Adaptação ao Contexto



Rotina de Autocuidado Autorreferido



Contemplação da Experiência Interna Sobre Si Mesmo



Sensação de Proximidade em Relação aos Outros



“Eu me senti em isolamento, mas eu não me senti sozinha. Eu continuei tendo relações significativas, muito mais significativas, às vezes, do que quando eu estava pessoalmente” (AC).

Então, quando eu falo em meditação, eu estou falando em meditação inevitavelmente colada, inseparável desse contexto mais amplo do budismo” (HL).

RESULTADOS

CONCLUSÃO

Apesar de a pandemia de COVID-19 ter provocado estresse e distanciamento físico...

As práticas
meditativas:

- Produziram bem-estar psicológico
- Transformaram o isolamento físico em um momento de produção de autoconhecimento
- Permitiram o manejo das emoções negativas
- Atenuaram o sentimento de solidão
- Promoveram um estado emocional de maior conexão consigo e com os outros

Sugerem-se estudos que ampliem a compreensão dos seus efeitos em outras circunstâncias estressantes para os indivíduos e coletivos da sociedade brasileira.

REFERÊNCIAS

1. BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912–920, 2020.
2. FIOCRUZ. Boletim quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde, [S. l.], n. 7, jan./abr. 2021.
3. GIVEN, L. M. *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*, v.1. v.1. California: SAGE Publications, 2008.
4. FRASER, Márcia Tourinho Dantas; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 14, n. 28, p. 139-152, 2004.
5. CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista brasileira de enfermagem*, v. 57, n. 5, p. 611-614, 2004.

Obrigado!