

A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar: uma experiência em período de pandemia¹

Josiane Pasini², Isadora Finoketti Malichesk³, Michele Mafessoni de Almeida⁴, Cibele Alves dos Santos⁵

RESUMO

As percepções de estresse e de ansiedade foram acentuadas devido à pandemia da Covid-19. Nesse contexto, a respiração pode ser uma aliada para atenuar ou dissipar esses sintomas. O objetivo deste trabalho é relatar as ações do projeto de extensão “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar” que propuseram a realização de um tipo de exercício praticado na Yoga, os *Pranayamas*, para promover a qualidade de vida das comunidades acadêmica e externa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) – *Campus* Bento Gonçalves. Semanalmente foram produzidos e publicados vídeos e cartões ilustrados, nas páginas web oficiais do IFRS – *Campus* Bento Gonçalves, orientando para a prática desses exercícios. A realização da ação gerou a produção de materiais institucionais, a divulgação de estratégias de cuidado da saúde nas redes sociais, o trabalho colaborativo entre os membros da equipe e a aproximação da instituição com a comunidade nesse momento de distanciamento social. Uma análise dos seus resultados indicou uma boa adesão do público a essa iniciativa. Através desse projeto, novas ações poderão ser executadas com vistas à promoção do bem-estar de servidores, estudantes e público externo.

Palavras-chave: Exercícios respiratórios. Yoga. *Pranayama*. Presença.

¹ Projeto de Extensão: “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar”, *Campus* Bento Gonçalves, (2020).

² Mestre em Fitotecnia. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus* Bento Gonçalves. josiane.pasini@bento.ifrs.edu.br

³ Mestre em Arquitetura. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus* Bento Gonçalves. isadora.malicheski@bento.ifrs.edu.br

⁴ Doutora em Letras. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus* Bento Gonçalves. michele.almeida@bento.ifrs.edu.br

⁵ Mestre em Educação Física. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus* Bento Gonçalves. cibele.santos@bento.ifrs.edu.br

Introdução

O Brasil possui o maior percentual populacional de indivíduos com ansiedade do mundo. Aproximadamente 9% dos brasileiros, 18,6 milhões de pessoas, são atingidos por esse problema (OMS, 2017). Essa cifra, três vezes maior que a média de outros locais, alerta para a urgência de práticas que zelem pela saúde mental da nossa população. Esse quadro se agravou em 2020, pois nosso ritmo de vida extremamente acelerado foi bruscamente freado por uma pandemia. Um estudo preliminar, coordenado por um pesquisador da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, identificou que o número de casos de depressão e de transtornos de ansiedade aumentou 90% desde o surgimento da Covid-19 (FILGUEIRAS; STULTS-KOLEHMAINEN, 2020).

A pandemia nos colocou em uma situação peculiar e desafiadora, decorrente das medidas de isolamento social: estamos trabalhando e estudando remotamente e sendo privados de atividades sociais e de lazer presenciais (FLORÊNCIO JÚNIOR et al., 2020). Diante disso, é importante que nossa comunidade tenha momentos para realização de atividades prazerosas e construa espaços de autocuidado na sua rotina, a fim de que velem por sua saúde mental durante esse período pandêmico.

O Ministério da Economia noticiou, em junho de 2020, uma série de ações de instituições federais para oferecer remotamente apoio emocional à população. Esse movimento governamental demonstra a necessidade de que se atenuem, nas pessoas, os efeitos da crise gerada pela pandemia e pelo isolamento social. Dentre os materiais que foram disponibilizados no Portal do Servidor pelo Ministério, encontra-se a cartilha da Fiocruz (FIOCRUZ, 2020), a qual apresenta recomendações gerais à saúde mental e à atenção psicossocial. Os exercícios de respiração, a meditação e as atividades para situar o pensamento no momento presente e desenvolver habilidades de gerenciamento de emoções são citados como ferramentas de cuidado psíquico pela fundação.

O Ministério da Saúde, além das orientações e ações divulgadas em 2019, oferece também 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para a população através do Sistema Único de Saúde (SUS). As PICS são tratamentos terapêuticos alternativos que guardam alguma relação com as práticas conscientes de respiração e que envolvem diversas práticas, tais como a medicina tradicional chinesa, a meditação, a Yoga, a bioenergética e a ayurveda. Esse projeto centra-se no conceito de *pranayama* da Yoga, a qual é uma prática oriental amplamente conhecida, aplicada para controle corporal e mental, e associada à meditação. Para realizá-la, há uma série de técnicas específicas de trabalho integral do ser humano em seus aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual (BRASIL, 2018), dentre elas, os *pranayamas*.

O projeto de extensão “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar” é uma das ações vinculadas ao Programa de Extensão “Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora”, executado no IFRS – *Campus* Bento Gonçalves, com o objetivo de promover a qualidade de vida das comunidades acadêmica e externa. Esse programa propôs a prática da meditação e da atenção plena na realização de atividades do dia-a-dia. Como um desdobramento do programa, este projeto subsequente proporcionou orientações quanto à prática de técnicas de respiração, denominados na Yoga de *pranayamas*, a fim de ancorar a práxis do momento presente.

Metodologia

O projeto de extensão “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar” foi executado por quatro docentes do IFRS – *Campus* Bento Gonçalves. Essa ação buscou dar continuidade às práticas de bem-estar oferecidas à comunidade no “Programa de Atenção Plena: a consciência para o aqui e agora” realizado entre maio e junho de 2020⁶. Ambas as ações e todas as atividades de planejamento e execução que as compuseram foram realizadas remotamente, excluindo qualquer contato físico que possibilitasse a disseminação do coronavírus.

O planejamento da ação foi o primeiro passo de sua realização. As docentes se reuniram, via *Google Meet*, para discutir os temas que seriam trabalhados, debater sobre a literatura que embasaria a prática dos *pranayamas* e definir a ordem de publicação dos exercícios de respiração. Após isso, as professoras gravaram vídeos que explicam os benefícios de um *pranayama* e, em seguida, orientavam como fazê-lo. Além disso, redigiram textos que resumiam o conteúdo dos audiovisuais para acompanhá-los. Com o apoio da Coordenadoria de Comunicação do IFRS – *Campus* Bento Gonçalves, esse material foi publicado semanalmente, sempre às sextas-feiras, no *site* e perfil do *Facebook* do *campus*, além de ser divulgado via *Instagram* institucional, no formato de cartões ilustrativos e, posteriormente, ser colocado no canal do *Youtube*⁷ da instituição.

O primeiro vídeo foi publicado em 03 de julho de 2020 e o último em 31 de julho de 2020. Para promoção da inclusão e acessibilidade universal, os vídeos foram traduzidos para a Língua Brasileira de Sinais (Libras) pelo Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Educacionais Específicas – NAPNE, do IFRS – *Campus* Rio Grande. Foram propostas as seguintes práticas de respiração, em sequência: *Kumbhaka Pranayama* (respiração ritmada em quatro tempos), *Ujjayi Pranayama* (respiração vitoriosa), *Kapalabhati Pranayama* (respiração do fogo), *Nadhi Shodana Pranayama* (respiração das narinas alternadas) e *Rajas Pranayama* (respiração dinâmica).

Resultados e discussão

O projeto “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar” teve uma satisfatória adesão da comunidade interna ao IFRS e também do público externo. Houve boa aceitação do projeto na comunidade acadêmica, expressa através de comentários, compartilhamentos, mensagens e retornos pessoais aos membros da equipe referindo que as orientações fornecidas pelos vídeos contribuíram positivamente no bem-estar. Essa popularidade dos vídeos pôde ser mensurada por esses *feedbacks* recebidos e por meio da avaliação das métricas de visualizações e interações nas redes sociais do IFRS – *Campus* Bento Gonçalves. Por exemplo, os vídeos receberam 2.383 visualizações na página do *Facebook*, enquanto no perfil do *Instagram* somaram 98 curtidas, o que sinaliza o apoio do observador ao conteúdo exibido.

A regularidade semanal da disponibilização dos vídeos e dos cartões ilustrados, pertinência temporal do projeto durante a pandemia, e a ampla divulgação nas redes sociais e no *site* do *campus* foram fatores que contribuíram para os resultados positivos alcançados pelo projeto. Entretanto, dadas as limitações do formato virtual aberto ao público, sem necessidade de inscrição e controle de frequência, não foi possível realizar um acompanhamento individual ou monitorar a participação efetiva. Por outro lado, não houveram prejuízos na execução neste formato, uma vez que não se tratam

⁶ Para mais informações, acesse: <https://ifrs.edu.br/programa-de-atencao-plena-campus-bento-goncalves-apresenta-a-introducao-a-pratica-da-atencao-plena-e-os-pilares-da-meditacao/>

⁷ Ver em: <https://www.youtube.com/watch?v=A48gqLuvE-o&list=PL3kMjDSSdCpsbO4Dbp9U3oeMRgoJhBRqR>

de atividades que necessitem de avaliação de competências ou da construção de conhecimentos, pois as verdadeiras contribuições se dão no âmbito íntimo dos participantes.

A ação mostrou-se uma eficaz ferramenta de informação e esclarecimento sobre as técnicas de respiração controlada, defendida pela Yoga como uma maneira de trocar energia com o sol, o ar, os alimentos, ou seja, de fortalecer nossa força vital (prána) através da interação consciente com elementos do universo. O yogui De Rose (2004) explica que “o *pranayama* pode ser descrito como o controle consciente e voluntário da respiração” e dentre os seus benefícios está a possibilidade de regulação de alterações físicas e bioquímicas, bem como psicológicas e emocionais, agindo sobre o humor, autoconfiança, capacidade de concentração, consciência e foco dos praticantes. O autor ainda acrescenta que é possível observar os benefícios da prática no aumento da capacidade pulmonar, imposição de ritmos respiratório, cardíaco e digestivo adequados, assim como a melhora da criatividade, da capacidade de expressão e da visão dos fatos, o que desenvolve a paciência, a calma, a tolerância, o autoconhecimento e o autocontrole em seus adeptos.

O programa recebeu apoio da gestão do *campus* desde o início de sua elaboração, por concordar com o entendimento da equipe acerca da importância da existência de ferramentas de apoio e manutenção do bem-estar individual dos estudantes, servidores e da comunidade externa. Dentro do grupo de execução, o desenvolvimento do projeto ocorreu de forma colaborativa desde o princípio, uma vez que o intercâmbio de ideias fundamentou a reflexão sobre os conteúdos a serem abordados em cada vídeo, bem como a melhor forma para fazê-lo. O desafio de realizar gravações caseiras, mesmo sem quaisquer experiências prévias na área da comunicação, foi amenizado pelas diversas discussões ocorridas, nas quais foram permutadas dicas de como organizar os roteiros dos vídeos e quais seriam os melhores métodos para gravar, considerando as limitações de equipamentos e espaço físico. Os estudos de aprofundamento sobre a prática dos *pranayamas* permitiram não apenas embasar a teoria sobre a qual o projeto foi concebido, como também oportunizaram a ampliação dos horizontes particulares dos colaboradores sobre os *pranayamas* e seus benefícios.

A tradução de todos os vídeos do projeto para a Língua Brasileira de Sinais permitiu tornar os vídeos acessíveis à comunidade surda, diminuindo as barreiras de comunicação e possibilitando que o material institucional publicado nas redes sociais fosse de amplo acesso. O trabalho também permitiu apresentar uma alternativa para o cultivo do bem-estar dentro das possibilidades oferecidas pelo distanciamento social físico e para além dele, pois os vídeos seguirão disponíveis nos canais oficiais de comunicação da Instituição até quando esta considerar pertinente, podendo ser acessados a qualquer momento.

Os retornos positivos recebidos demonstram que a prática dos *pranayamas* da Yoga de fato proporciona benefícios para a saúde em geral – um dos motivos pelo qual o Sistema Único de Saúde considera a Yoga como prática importante no âmbito da atenção primária em saúde. Enfatiza-se, assim, o fato de a prática dos *pranayamas* não se limitar a momentos críticos e atípicos de nosso cotidiano, podendo ser integrados à rotina como forma de estimular a concentração, a melhoria da disposição física e o relaxamento.

Conclusão

O projeto “A respiração como estratégia para cultivar o bem-estar” foi uma experiência construtiva, gratificante e viável, especialmente se considerarmos que sua concepção e sua realização ocorreram durante a pandemia e de modo inteiramente remoto. O sucesso da ação e as provocações realizadas no decorrer de sua realização estão gerando novos projetos que objetivam seguir impulsionando

o enfrentamento da questão do bem-estar em prol da saúde da comunidade interna e externa ao *campus*. Desse modo, o programa de Atenção Plena abriu caminhos para novas discussões e ideias a serem desenvolvidas nesse mesmo sentido, uma vez que ações dessa natureza são exequíveis nesse momento e são de fácil acesso para o público devido ao largo alcance das redes sociais nas quais são publicadas. Após o período de atividades remotas, há a perspectiva de realização de projetos mais amplos na modalidade presencial, que incluam e integrem iniciativas de práticas integrativas e complementares de saúde em ações de ensino, pesquisa e extensão.

Reitera-se que esse tipo de ação não esgota as possibilidades de atuação institucional para promoção do bem-estar de estudantes, servidores e público externo, mas pode se configurar como um meio de aproximação da Instituição com a comunidade atendida. Somado a isso, projetos dessa natureza demonstram o zelo do IFRS com a coletividade e isso reforça os valores norteadores dessa Instituição. ■

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Versão on line. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/glossario_pics.pdf. Acesso em: 02 set. 2020.

BRASIL. Portal do Servidor. **Apoio emocional** [internet]. Brasília: 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo/paginas/paginas-dos-hyperlinks/bem-estar-e-saude-1/apoio-emocional>. Acesso em: 26 jun. 2020.

DE ROSE, André. **Respire criatura!** Pránáyama. 2004. E-book. Disponível em: <http://www.yoganataraja.com.br/Livros/PranayamaTeoria/PranaTeoria.html>. Acesso em: 26 jun. 2020.

FILGUEIRAS, Alberto; STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew. The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19. **The Lancet Psychiatry**. 2020. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3566245> versão on line. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566245. Acesso em: 08 out. 2020.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: recomendações gerais. Brasília: 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAdede-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2020.

FLORÊNCIO JÚNIOR, Públio Gomes; PAIANO, Rone; COSTA, André dos Santos. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0115.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 07 out. 2020.