

CIÊNCIA MILENAR AYURVEDA: RELATO SOBRE UM PROJETO DE EXTENSÃO

VASCONCELOS, L. S.¹, LIENDO, M. A.², SEVERO, D.V.³

¹ Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) – Bagé – RS – Brasil –

laisvasconcelos.aluno@unipampa.edu.br

² Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) – Bagé – RS – Brasil –

marialiendo@unipampa.edu.br

³ Universidade Nacional de Rosário (UNR) - Rosário – SF – Argentina -

deniseseveroterapias@gmail.com

Resumo

O presente trabalho relata as atividades de um projeto de extensão realizado entre abril a julho de 2024 na Universidade federal do Pampa – UNIPAMPA e que teve como objetivo a difusão dos conhecimentos básicos contidos na ciência milenar denominada Ayurveda. As atividades consistiram numa série de encontros semanais nos quais se tratavam temas que compõem a teórica básica da Ayurveda. A maior parte das palestras foi realizada por uma especialista colaboradora externa e coordenadora do projeto, mas também teve a presença de convidados eventuais. Conceitos como doshas (características dos biotipos das pessoas), alimentação saudável, bons hábitos de rotina diária, cuidados nas diferentes estações do ano, atividades recomendadas durante cada etapa do dia, entre outros temas foram apresentados aos ouvintes em forma de áudio expositivo com ativa interação dos participantes. Foi formado um grupo de WhatsApp onde foram enviados ao público-alvo os conteúdos ministrados e outras informações relacionadas ao conteúdo dos encontros. Foram realizados também encontros com atividades práticas como meditação, yoga e experimentação, óleos vegetais, óleos essenciais e preparos naturais para serem aplicados na pele. Os encontros tiveram em média uma duração de três horas totalizando nove encontros. Na metade do período dos encontros foi aplicado um questionário de opinião tanto com perguntas fechadas quanto abertas. As respostas evidenciaram uma ampla aprovação do projeto e receptividade, tanto na sua forma quanto do seu conteúdo.

Palavras-chave: qualidade de vida, rotina saudável, saúde física e mental.

1 INTRODUÇÃO

As Universidades, assim como os institutos federais, são espaços de produção e reprodução de conhecimento, entretanto, não existem nestes espaços uma séria necessidade de refletir e discutir sobre o conceito de Extensão. Essa falta de conhecimento sobre a teoria por detrás do termo extensão pode levar à realização de ações que não contribuem de fato para uma aproximação entre a sociedade e a academia. Além disso, é necessário partir da leitura do mundo, da realidade e dos problemas concretos da sociedade para a construção de um projeto de extensão (KREBS, 2022).

Conforme as autoras, Aragão et al., (2024) as sintomatologias relacionadas com a saúde mental são o sofrimento mais comum entre a população mundial. Estes sintomas podem ser: insônia, mal-estar físico, fadiga, tristeza, nervosismo, irritabilidade, estresse, ansiedade, sensação de inutilidade, esquecimento e dificuldade de concentração. O sofrimento causado por eles pode prejudicar a qualidade de vida do indivíduo, a sua capacidade de adaptação e sua funcionalidade. Projeções para 2023 apontam que perturbações do tipo mental estarão entre as mais incapacitantes no indivíduo. No Brasil cerca de 86% da população sofre com algum tipo destas perturbações, entre outras: depressão, ansiedade e estresse. Para agravar o panorama, estudos indicam que um número de 15 a 25% de universitários apresentarão algum transtorno mental durante o período de sua formação. Neste sentido, ainda conforme as autoras Aragão et al., (2024) o papel das IES frente aos cuidados da saúde mental dos discentes é fundamental para garantir que os estudantes tenham acesso a serviços de qualidade e possam ter um bom desempenho acadêmico e pessoal.

Por outro lado, a medicina Ayurveda faz parte das medicinas integrativas atendidas pelo Sistema Único de Saúde – SUS. Conforme o Ministério da Saúde (BRASIL, 2017) a Organização Mundial da Saúde – OMS reconhece a Ayurveda como um sistema terapêutico capaz de prevenir e curar doenças. A Ayurveda é um sistema de medicina originário da Índia, tendo seus primeiros registros publicados de aproximadamente 5.000 anos. Assim como ilustra a etimologia de seu nome Ayur que significa “vida” e veda que significa “conhecimento” ou “ciência”. A Ayurveda trata sobre todo aquele conhecimento que pode estar relacionado com a vida do ser humano, assim, Ayurveda pode ser traduzido como “ciência da vida” ou “conhecimento da vida”. Desta forma não desvincula características da sua saúde física com a energética, mental nem espiritual. (BRASIL, 2017). Conforme o exposto, o projeto de extensão relatado neste trabalho visou apresentar, através do conhecimento adquirido por membros da comunidade e para a comunidade, os conceitos básicos sobre a ciência médica milenar chamada Ayurveda. Dessa forma pretendeu-se fornecer aos estudantes e a comunidade geral conhecimentos básicos de cuidados com a saúde mental e física e motivar a procura de uma melhor qualidade de vida. Considerando a equipe executora, composta de forma inter e transdisciplinar, objetivou-se intensificar a interação com a comunidade externa, principalmente em relação à troca de saberes.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

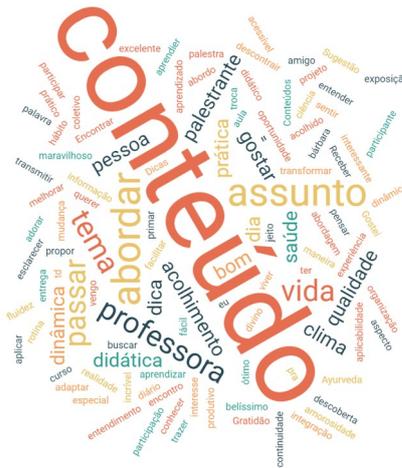
Inicialmente teve encontros da coordenação do projeto para planejar e escrever em forma conjunta, o projeto para submissão formal. Posteriormente se convidou a membros da comunidade acadêmica a participar da equipe executora tendo como componentes, além da coordenação, duas docentes e quatro discentes ativos no projeto. A coordenação foi formada por uma docente do curso de Engenharia Química e uma participante da comunidade externa, especialista na maioria dos temas abordados no conteúdo dos encontros. Além disso, teve a presença de convidados eventuais. Foram realizados nove encontros semanais, aos sábados pela tarde, de aproximadamente três horas de duração e estruturados em forma de módulos nos quais era apresentado o conteúdo. Os encontros foram realizados presencialmente, em local que comporta um número superior a cinquenta participantes. Os materiais utilizados foram aqueles necessários para a realização de encontros e/ou palestras (data show, meios audiovisuais, etc), não precisando de orçamentos extras para a viabilização do projeto. O cronograma dos encontros foi adaptado conforme a divisão dos módulos, mostrados a seguir: Introdução à Ayurveda, Conhecendo seu Biótipo Ayurvédico, Equilíbrio e Desequilíbrio Na Ayurveda, Compreendendo as Práticas Diárias De Bem-Estar Adequando-se às Estações Do Ano, Ayurveda e Estilo De Vida, Nutrição Ayurvédica , Ayurveda e a Digestão, Ayurveda para o Envelhecimento Com Vitalidade, Ayurveda e Vitalidade Física, Práticas Diárias de Limpeza e Pranayamas, Auto Massagem Ayurvédica. O cronograma proposto originalmente foi modificado em algumas datas devido à suspensão de atividade na cidade de Bagé em decorrência das inundações ocorridas em várias cidades do Rio Grande do Sul. No questionário de opinião foram formuladas seis perguntas fechadas. Cada opção escolhida nas respostas fechadas, logo, foi quantificada e convertida em porcentagem. Também foi incluída a seguinte pergunta aberta: “O que você mais gostou dos últimos encontros?” com as respostas foi criado uma nuvem de palavras no site <https://wordcloud.online/pt> a fim de visualizar as palavras que mais apareceram entre os depoimentos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Teve um total de 120 inscritos. Desse total, 23 tiveram uma frequência maior ou igual a 80%. Entretanto 43 dos inscritos não participaram de nenhum encontro.

Considerando as respostas à pergunta aberta: “O que você mais gostou dos últimos encontros?” pode se notar na nuvem de palavras da Figura 1, considerando que as com maior tamanho foram as que mais se repetiram nas respostas, que as palavras que mais apareceram nas respostas foram: conteúdo, assunto, palestrante, tema, pessoa professora, qualidade, vida , acolhimento, didática, entre outras.

Figura 1: Nuvem de palavras resultantes das respostas abertas



Fonte: Próprio autor

Na Tabela 1 podem-se observar as respostas convertidas em porcentagem às perguntas fechadas. Foi atingida a mesma porcentagem máxima de aceitação (muito bom) considerando as perguntas “Dos encontros que já foram realizados, o quanto você está gostando das palestras?” com um 77,3% e “Como você definiria os conteúdos e temas que foram abordados nos últimos encontros?”. Teve além disso um 2,3% de aceitação média (bom) na última pergunta. Para as perguntas: “Você acha que o auditório da Unipampa é apropriado para os encontros?”, “Para você, os horários dos encontros são bons? Horário de início e horário de encerramento.” e “Para você, o dia da semana dos encontros é bom?”. Todas as respostas mostraram mais do 93% de aceitação (sim), sendo que a maior porcentagem correspondeu a relacionada com o espaço físico disponibilizado pela Unipampa. Entretanto em relação à resposta da pergunta: “Você participa ou participou de algum outro projeto de extensão da Unipampa?” um 95.5% respondeu que não.

Tabela 1 – Respostas perguntas fechadas do formulário de opinião, e porcentagens

Em escala 1 a 5, indicando 1 nada (não gostei) e 5 muito (muito bom)	1	2	3	4	5
Dos encontros que já foram realizados, o quanto você está gostando das palestras?	0	0	0	22,7	77,3
Como você definiria os conteúdos e temas que foram abordados nos últimos encontros?	0	0	2,3	20,5	77,3
Escolher o que se adapte a sua opinião:	Sim		Não		
Você acha que o auditório da Unipampa é apropriado para os encontros?	97,7		2,3		
Para você, os horários dos encontros são bons? Horário de início e horário de encerramento	93,2		6,8		
Para você, o dia da semana dos encontros é bom?	95,5		4,5		
Você participa ou participou de algum outro projeto de extensão da Unipampa?	20,5		79,5		

Fonte: próprio autor

4 CONCLUSÃO

Este projeto conseguiu aumentar os conhecimentos em relação a hábitos saudáveis e outras formas de abordar a doença e a saúde, pois são essenciais para um bom desenvolvimento da sociedade em geral, o que inclui tanto membros da comunidade em geral, como os da comunidade acadêmica. Por outro lado, novos saberes podem fomentar e estimular a criação de novas linhas de pesquisa e de conhecimentos acadêmicos. Abrir as portas da Universidade à comunidade para uma participação ativa mediante a transmissão de saberes é uma das bases e objetivos da extensão universitária.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, H. DE S. et al. Saúde mental e adoecimento psíquico: O papel das instituições de ensino superior frente a prevenção, orientação e cuidados com a saúde mental de seus discentes. 2024. Disponível em: <<https://www.revistas.uneb.br/index.php/plurais/article/download/19381/13868?inline=1>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.849, de 27 de março de 2017. Diário Oficial da União. Brasília, 28 mar. 2017.

KREBS, Josiane Roberta. “Extensão universitária no Brasil: conceitos, políticas e contradições.” +E: Revista de Extensión Universitaria, no. 17.Jul-Dic, Dec. 2022, pp. e0017–e0017, <https://doi.org/10.14409/extension.2022.17.Jul-Dic.e0017>.