



Meditação: Uma importante ferramenta promotora de saúde e sustentabilidade.

Autor: Fernando A C Bignardi¹ – UNIFESP

E-mail: fbignardi@superig.com.br

Co-autores: Oliveira MCG, Silveira KF, Barroco MFC, Ferraz D, Amorim MVMF, Oliveira MGT, Ferraz MAJ, Oliveira RA, Santana L, Cunha MS, Muller W.

Resumo

A Meditação é uma técnica auto-aplicável que capacita o praticante a evocar sua função cerebral contemplativa, por meio da qual, **pode se reconectar às dimensões causais da realidade interior e exterior**. Viabiliza desta forma, o resgate da espontaneidade e da vitalidade promovendo realização essencial do indivíduo, com saúde e qualidade de vida.

Estes achados estão sendo evidenciados no ensaio clínico, com grupo controle, realizado em 140 idosos de São Matheus (região periférica da cidade de São Paulo), bem como em programas de resgate da sustentabilidade pessoal e institucional, desenvolvidos no ambiente corporativo. Nesta segunda atividade, observa-se também como a meditação induz a concepção de projetos empresariais sustentáveis.

Contexto

Vivemos numa época de grandes distorções e crises de valores. Cresce a população de seres humanos movidos por interesses meramente materialistas visando satisfação imediata, mesmo que a integridade alheia seja violentada! Esta atitude é claramente reconhecida de forma explícita não só nos assaltos e roubos, cuja ocorrência cresce vertiginosamente, mas também numa severa crise de valores na atividade empresarial, onde os executivos são literalmente “queimados” pelas corporações, que, movidas pela ambição desenfreada do lucro, destroem seres humanos e Natureza. Esta atitude deletéria parece estar associada à androcracia: uma forma de cultura movida pela ambição e consolidada pelo poder masculino exercido através da violência. Esta diretriz cultural se implanta na humanidade na época em que se origina a escrita. Evidências arqueológicas sugerem que a cultura humana anterior a esta fase era parceira da Natureza, vivendo em sintonia com os ritmos e ciclos naturais. O sentido da percepção e da sensibilidade dos

¹ Médico gerontólogo, psicoterapeuta, homeopata e consultor pessoal e corporativo na área da sustentabilidade.

Coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento da UNIFESP e diretor fundador do Centro de Ecologia Médica “Florescer na Mata”. Membro do CETRANS. Email: fbignardi@superig.com.br site: www.florescernamata.com.br

fenômenos era extremamente importante como recurso de conexão dos homens entre si e com os elementos da Natureza da qual faziam parte.

A pesquisa conhecida como Pegada Ecológica revela que já alcançamos um déficit superior a 25% de recursos naturais do planeta em que vivemos. Esta condição revela um crescente processo de insustentabilidade decorrente do desrespeito associado à perda de sensibilidade característica da androcracia. É necessária uma revisão de valores e atitudes para que este panorama se modifique. A meditação se apresenta como uma importante ferramenta no resgate da sustentabilidade.

Histórico

O progressivo aumento demográfico de pessoas idosas na população mundial revelou a insuficiência da Medicina Convencional diante das demandas do ser que envelhece, pois, associando um tratamento a cada doença crônica, prescreve uma quantidade **intolerável** de medicamentos, problema conhecido como Polifarmácia.

Esta situação motivou a adoção de um **modelo multidimensional** de Homem (ao invés do mecânico restrito à dimensão material dos fenômenos), levando em conta não só a dimensão **física** mas também a **metabólica, vital, mental e supramental**.

Este modelo gerou um protocolo terapêutico que, testado no meio corporativo, mostrou-se eficaz na **transformação do estilo de vida** das pessoas acarretando **cura de doenças crônicas** como a hipertensão arterial, diabetes, insônia, dislipidemias, etc, **além de promover bem estar e incremento mensurado na Qualidade de Vida**.

Observou-se que ocorria uma **causalidade descendente** das dimensões mais sutis para as mais densas sugerindo que ações dirigidas às dimensão supramental e mental são mais eficazes na promoção de saúde.

Método

Idealizou-se um ensaio clínico com 140 idosos de periferia (para que se minimizasse o fator sócio cultural) mensurando personalidade, postura física, atividade física, qualidade de vida (clínimétrica e psicométrica), hábito alimentar referido e analítico (obtido pela avaliação isotópica de unhas), além de uma avaliação geriátrica ampliada (AGA), com o intuito de observar a cascata de causalidade desencadeada pela prática rotineira da meditação (2 vezes ao dia).

Resultados Preliminares

Após 2 meses de práticas coletivas monitoradas, inicialmente por 2 sessões semanais em metade do grupo (70 participantes) observou-se, por meio de entrevistas individuais, que:

59 **(84,28%)** informaram estar meditando ao menos uma vez por dia.

Neste grupo, referem que **melhoraram**:

- postura 42 **(71,19%)**,
- alimentação 34 **(57,63%)**,
- hábito intestinal em 22 **(37,29%)**,
- respiração 38 **(64,41%)**,
- sono 34 **(57,63%)**,
- humor 42 **(71,19%)**,
- disposição 37 **(62,71%)**,
- doenças crônicas que estão realizando tratamento 27 **(45,76%)**,
- dores físicas 34 **(57,63%)**

- memória 18 **(30,51%)** melhoraram,

No grupo dos 11 idosos, que realizam a meditação apenas **uma vez por semana**, referem **melhorar** em:

- postura 4 **(36,36%)**,
- alimentação 5 **(45,45%)**,
- hábito intestinal 2 **(18,18%)**,
- respiração 4 **(36,36%)**,
- sono 3 **(27,27%)**,
- humor 3 **(27,27%)**,
- não houve alteração em relação a disposição, memória, doenças crônicas e dores.

Conclusão

Nesta primeira avaliação, após 2 meses de prática efetiva da meditação, pudemos observar que todo o grupo obteve melhora em várias dimensões da pessoa humana.

Evidenciando-se que foram mais notáveis os resultados do grupo que relatou meditar, pelo menos uma vez ao dia com evidente repercussão na saúde física.

Já o grupo que meditou apenas uma vez por semana, apresentou resultados no estilo de vida que ainda não se concretizaram no desaparecimento das doenças físicas.

Ao final de 5 meses de prática, toda a bateria de avaliações multidimensionais será repetida.

Em relatos verbais e escritos (em cadernos de anotação pessoal), constatamos vários episódios de reavaliação de situações de vida atual e passada com reformulação de valores e diretriz de vida.

A meditação tem se evidenciado um importante recurso de promoção de saúde e transformação de vida, especialmente numa população idosa que, desassistida, pode se colocar numa condição de apatia aguardando o desfecho da morte. Com a prática da meditação observou-se um resgate do sentido da vida e da libido acarretando saúde e bem estar.

A meditação também tem se mostrado uma ferramenta útil na mudança de estilo de vida e conquista de sustentabilidade no ambiente corporativo, capacitando o colaborador executivo a se cuidar melhor e promover mudanças sustentáveis nas suas ações e tarefas corporativas.