

Relato de experiência

Título: A yoga para todos: uma estratégia terapêutica em saúde mental

Yasmin de Oliveira Chapeton¹

1. Hospital Israelita Albert Einstein

RESUMO

Um desafio no âmbito do cuidado em saúde mental é a continuidade do tratamento por parte do paciente, independente do diagnóstico apresentado. Na busca por práticas que agregam valores e benefícios terapêuticos aos usuários, o presente trabalho descreve o relato de experiência do grupo “Vida e Movimento” que utiliza a prática da Yogaterapia no Centro de Atenção Psicossocial Adulto III Paraisópolis como estratégia de cuidado em Saúde Mental. A Yogaterapia tem se mostrado como uma prática de cuidado não farmacológica e alternativa para o sofrimento mental, auxiliando a restabelecer e ampliar a interação entre o paciente e as pessoas que o rodeiam. Além disso, tem sido uma atividade que rompe estereótipos integrando pacientes com diversas histórias de vida, crenças, religiões e diagnósticos variados. Por ser de caráter não excludente e respeitando o limite de cada sujeito, a prática vem se consolidando e apresenta bons resultados no cuidado em Saúde Mental. Os pacientes têm a possibilidade de ampliar seu repertório de vida social, cultural, restabelecendo a autoconfiança e resgate da autonomia. Além disso, está presente no relato dos pacientes a melhora em sua condição física e sensação de bem estar após a prática.

Palavras-chave: Yogaterapia, Cuidado; Práticas; Saúde mental; Reforma psiquiátrica.

ABSTRACT

A challenge in mental health care is to make the patient gives continuity to his treatment, no matter what his diagnostic is. In the seek for different praticals that could add therapeutic values and benefits to the patient, this study describes the experience of the therapeutic group “ life and moviment” that utilized the yogatherapy praticals in the “ CAPS ADULTO PARAISOPOLIS III as a strategy in the mental health care. The yogatherapy shows itself not as a typical farmacologic care and it’s an alternative for the mental health suffer, helping to re-establish and broaden the interaction between the patient and the people around him. In addition, it has been an activity that breaks stereotypes by integrating patients with diverse histories of life, beliefs, religions and varied diagnoses. Because is a non-excluding group and it respects the limits of each participant, this praticals has been consolidating itself and showing good results in the mental health care. Patients have the possibility of expanding their repertoire of social and cultural life, restoring their self-confidence and their autonomy. Other than that the patient’s speech shows improvement in his phisycal condition and feeling of well-being after practices.

Key-word: yogatherapy; care; praticals; mental health; psychiatric reform

INTRODUÇÃO

No Sistema Único de Saúde, o atendimento a pessoas com sofrimento e transtornos mentais acontece na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). A proposta da RAPS é estabelecer os pontos de atenção para atender os usuários permitindo que ele seja atendido dentro das suas necessidades e tendo como base o seu território.

Dentre os pontos de atenção os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) assume local estratégico por serem substitutivos ao modelo asilar e voltado prioritariamente para o atendimento clínico às pessoas com sofrimento ou transtorno mental grave, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas assim como a reinserção social pelo acesso ao trabalho, lazer, exercício da cidadania e fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

Além disso, no âmbito do cuidado em saúde mental um dos desafios é a continuidade do tratamento após a crise, independente do diagnóstico apresentado. Assim, na intenção de superar este desafio e buscar práticas que agregam valores e benefícios e recursos terapêuticos aos usuários, a proposta da realização de grupo Yoga surgiu em agosto de 2018, durante a formatação do grupo baseado nas Práticas Integrativas e Complementares (PICS).

(...) O yoga é considerado benéfico e/ou promissor como técnica para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida (...)
(BARROS et al.,2014, p.2)

O objetivo do presente trabalho é descrever a experiência do grupo “Vida e Movimento” que utiliza a prática da Yogaterapia no CAPS Adulto III Paraisópolis como estratégia de cuidado em Saúde Mental

Metodologia

O CAPS Adulto III é um serviço 24 horas que atende a uma população com transtornos graves e persistentes. É composto por equipe multidisciplinar. Está localizado na comunidade de Paraisópolis, Zona Sul de São Paulo. ...

O Grupo “Vida e Movimento: YOGATERAPIA” é caracterizado como um grupo aberto. É conduzido por uma assistente social que compõe a equipe multidisciplinar do equipamento e também é formada em Hatha Yoga.

As práticas de yogaterapia acontecem semanalmente, às quartas feiras, das 16:00 às 17:30 horas. A atividade é constituída pelos elementos clássicos de uma aula de Hatha Yoga proporcionando aos pacientes condições de participar em outros espaços que disponibilizam a prática.

(...) A Hatha Yoga usa o corpo como meio de explorar a vida interior. O Hatha Yoga propõe-se a purificar o corpo e, conseqüentemente a mente. Esse propósito é realizado por meio da prática de asanas, posturas; mudras selos; pranayamas o controle da respiração; kriyas técnicas de limpeza. (...) (Brown,C.2000, p.380)

A estrutura das aulas consistiu de: Interiorização permanecendo em silêncio, oriento sobre a pratica introspecção, o momento presente e a atividade a ser realizada, orienta-se sobre a respiração apenas pelas narinas e entoamos o mantra OM três vezes. Na sequência passamos para o Yoga Sukshma Vyayama (Aquecimento) que promove a preparação articular do corpo para a execução dos Asanas (posturas) que são selecionadas de acordo com a composição do grupo presente a cada aula, respeitando os limites de cada sujeito. Realizamos a técnicas de Pranayamas de limpeza como o nadi sodana, para finalização da aula o relaxamento guiado, potencializando a consciência corporal (autodomínio)e a orientação sobre chakras, e conceitos filosóficos sobre Yoga. Colocamos a meditação no início ou no fim da pratica conforme o grupo apresentado é dirigida para autoconsciência como lida com as frustrações, emoções, a respiração profunda. Finalizando com o entoar de mantras relacionados a meditação do dia e o mantra OM três vezes.

Resultados

Esta é uma experiência que ainda está em andamento. O grupo vem se consolidando como uma parte integrante da grade de atividades terapêuticas do CAPS, como uma estratégia de cuidado em saúde mental, uma vez que constatamos a potencialização em diversas áreas da vida do paciente que em sofrimento mental tem prejuízos, tais como:

- A participação e o vínculo a Yogaterapia de pacientes com difícil adesão aos outros grupos terapêuticos ofertados no CAPS, proporcionando o acompanhamento longitudinal do tratamento;
- A participação dos pacientes em todas as etapas do processo do grupo: destacando a organização do local da prática no início e fim do grupo, desde afastar móveis até limpar os colchonetes usados, proporcionando a discussão e estímulo para a realização de atividades básicas da vida diária;
- O autocuidado a prática de corporal e realizada com pés descalços, vem proporcionando atenção do pacientes e discussões sobre autocuidado e higiene, ao longo dos meses constatamos melhora gradativa nesta questão aos pacientes assíduos do grupo;
- Maior consciência corporal devido aos Asanas estimularem o equilíbrio fisiológico e mental;
- Melhora na concentração;
- Consciência na respiração;
- A melhora no humor dos pacientes;
- Melhora no funcionamento do intestino;
- Ampliação de repertório cultural pois os mesmos apresentam interesse pela cultura indiana e filosofia da Yoga, língua Sânscrito devido aos mantras.

- Ampliação do repertório social a prática estimula autoconfiança e autonomia dos pacientes estimulando aos que tem interesse participar de aulas em outros espaços como academias, CEU, Centros de convivência, parques.
- Melhora na interação social, afeto e tolerância por serem compostos por idades heterogêneas, ambos os gêneros, diagnósticos destacando que algumas singularidades de determinados diagnósticos se evidenciam no grupo como: choro, solilóquios, alteração de voz e o grupo contorna e acolhe tais alterações.
- O grupo é composto de pacientes com crenças religiosas diversas católicas, testemunhas de Jeová, evangélicas das mais variadas vertentes e todas participam da aula harmônica e sem discriminação, além de já ocorrido discussões saudáveis sobre as religiões comparadas e preconceito.

Conclusões

A experiência do grupo terapêutico: Vida e Movimento tem se apresentado como alternativa de vínculo para os pacientes atingindo seu objetivo, além de agregar aos aspectos da vida dos pacientes em sofrimento mental geralmente prejudicados pelas crises e sua condição de vida. Estimulando a saúde de forma ampliada e não medicamentosa. Potencializando seu repertório de vida social e cultural, promovendo a tolerância religiosa (mesmo yoga não sendo religião), por conta do preconceito com os mantras, incensos e as deidades onde como repertório cultural e as informações são solicitadas e bem recebidas. Tem proporcionado maior circulação no território por parte dos pacientes denotando o caráter autonomia do grupo, pois buscam a prática também em outros espaços além do CAPS. A constante presença dos pacientes no grupo proporciona a equipe maior proximidade com os usuários e cuidado longitudinal dos casos.

Bibliografia

Yoga e promoção da saúde. Disponível em: <
<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n4/1305-1314/>>. Acesso em:
31/05/2019.

Brown, C. A Bíblia do Yoga: o livro definitivo em posturas de yoga: 3.ed.São Paulo:
Pensamento,2009

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Gabinete do Ministro. Estabelecer que os Centros
de Atenção Psicossocial poderão constituir-se nas seguintes modalidades de
serviços: CAPS I, CAPS II e CAPS III, definidos por ordem crescente de
porte/complexidade e abrangência populacional. Brasília: MS; 2002. [Internet].
[acessado 2019 jun 10]. Disponível em:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2002/prt0336_19_02_2002.html>