

DIÁLOGOS ENTRE CORPO E MENTE DE PACIENTES PSIQUIÁTRICOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Maria Gabriela Mariano Machado,

Instituto de Psicologia – Universidade Federal do Rio de Janeiro (IP/UFRJ)

Eduardo da Matta Portugal,

Laboratório de Psicofisiologia do Exercício (LaPE) - Escola de Educação Física e Desportos

– Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ)

Helena Sales de Moraes,

Laboratório de Psicofisiologia do Exercício (LaPE) - Escola de Educação Física e Desportos

– Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ)

RESUMO

Este relato surge a partir das experiências vividas no projeto de extensão Corpo & Mente, realizado pela Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, de maneira remota desde março de 2021, através da participação de atividades corporais com os pacientes psiquiátricos do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho e da releitura de diários de campo realizados nas aulas, podemos refletir sobre a potência das atividades que utilizam corpo e mente de forma integrada.

PALAVRAS-CHAVE: *corpo; mente; exercício físico.*

INTRODUÇÃO

O processo de desenvolvimento das doenças mentais tem como “pano de fundo” o diálogo constante da mente com o corpo e vice-versa. Logo, a associação entre mente e corpo pode potencializar o tratamento desses pacientes. Afinal, “O corpo é um meio de expressão, não um meio de atuar automático [...] Nossa história se inscreve em nosso corpo e os movimentos são reflexos de emoções e sentimentos” (VIANNA, 1998, p. 11-12).

O exercício físico e as práticas corporais têm sido amplamente investigados como prevenção e tratamento dos transtornos mentais. Entende-se que o exercício físico pode promover a liberação de neurotransmissores e modular a atividade cortical. Porém, os

¹ O presente trabalho contou com apoio financeiro do Instituto Zen Câncer.

exercícios terapêuticos corporais podem ativar emoções mais internas, mudar a consciência corporal, desenvolver o estado de atenção plena e promover o estado de relaxamento.

O presente relato de experiência foi desenvolvido no projeto de extensão Corpo & Mente que tem como público-alvo os pacientes psiquiátricos ambulatoriais do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF/UFRJ). As ações têm como objetivo levar o movimento integrativo para o paciente por meio de exercícios físicos sistematizados e práticas corporais, através de ferramentas *online*. Os cadernos de campo realizados permitiram um olhar *psicológico-corporal* dos atendimentos realizados.

REFERENCIAL TEÓRICO

Wilhelm Reich, discípulo de Freud, foi um dos precursores no entendimento do diálogo entre corpo e mente. Para o psiquiatra, o ser humano é, ao mesmo tempo, corpo e psique; de forma que os dois se determinam de maneira mútua. Assim, ele formula uma abordagem focada em práticas corporais com o objetivo de assegurar o funcionamento mental.

Reich postulou o conceito de couraças musculares, que são explicadas como uma defesa egóica, formada a partir da relação do indivíduo com a sociedade. Ele afirma que a origem das tensões musculares crônicas está relacionada às situações de estresse enfrentadas durante seu desenvolvimento, como no fragmento: “[...] toda rigidez muscular contém a história e o significado da sua origem” (REICH, 1977, p. 255). Essas couraças permanecem na vida cotidiana, orientando a forma como vivemos e nos relacionamos.

Posteriormente um de seus alunos, Alexander Lowen, deu continuidade às suas pesquisas: “[...] músculos tensos só podem ser liberados através de movimentos expressivos, isto é, movimentos nos quais a atividade expressa sentimentos reprimidos” (LOWEN, 1984). A partir desse fragmento podemos concluir que Lowen enxerga a convergência da integralidade entre corpo e mente, na qual a expressão das emoções por meio do corpo é de grande importância para o indivíduo. Quando o indivíduo não exterioriza sua forma de agir espontaneamente pelo corpo, essas tensões não liberadas permanecem registradas, o que se conecta ao encorajamento defendido por Reich. Posteriormente, António Damásio (1996), médico neurologista, expressou: “O corpo contribui para o cérebro com mais do que a

manutenção da vida e com mais do que os efeitos modulatórios. Contribui com um conteúdo essencial para o funcionamento da mente normal”.

A teoria de Reich foi significativa na época e possibilitou um novo olhar para as ações multidisciplinares que integram a Educação Física e a Psicologia. A partir dela, formamos um conhecimento sobre esse conjunto integrado do ser humano, considerando que atuar no corpo implica ressoar na mente e vice-versa. Logo, utilizar o corpo como instrumento para saúde mental é indispensável quando notamos essa totalidade.

DESCRIÇÃO DO CASO

Os encontros acontecem semanalmente *online*, conduzidos pela professora Helena Moraes e com a presença de alunos da graduação de Educação Física e outros cursos. As práticas começam com o direcionamento da atenção, seguindo de movimentos e/ou estimulações sensoriais do corpo, nas quais as pacientes são convidadas a direcionar sua atenção para os sentidos. Há muito foco nos pés, levando a sensação de aterrar o sujeito para o momento presente. Depois há percepção da postura, e intensificação moderada dos exercícios, com objetivo de elevar a frequência cardíaca e respiratória, como exemplo agachamentos e marcha no lugar. Há sempre o estímulo de observar as sensações produzidas pelo exercício no corpo e a conscientização das mesmas. A parte final são exercícios respiratórios e relaxamento guiado.

Antes de começarem nas ações, as pacientes passam por uma avaliação individual, na qual ocorre uma breve conversa e a realização de um questionário sobre investigação corporal. Assim, pode-se analisar precedentes com esportes na infância e juventude, possíveis traumas e as concepções atuais em relação ao corpo e cotidiano. Também utilizamos a avaliação multidimensional da consciência interoceptiva, escala de depressão e ansiedade de Hamilton.

Durante as aulas semanais, dois extensionistas do projeto participam das atividades com a câmera desligada escrevendo diários de campo. Estes trazem uma valiosa contribuição metodológica por possibilitarem a análise não apenas do que se passou durante os encontros, mas também das reflexões e afetações de quem os elaborou (LOURAU, 1993 apud GARCIA *et al*, 2019). Dessa forma, podemos sempre revisitar as anotações anteriores

para comparação, o que auxilia a tecer visões mais subjetivas das pacientes sob diferentes óticas.

A análise para o relato foi feita a partir da vivência de uma paciente frequente do projeto: S.C., 52 anos, paciente do Hospital Universitário há três anos e apresenta sintomas depressivos-ansiosos, faz uso de medicamentos e durante esse período teve um ganho de peso de quase 30 kg. É uma mulher que foi muito ativa quando mais nova, porém após a gravidez de seu filho não voltou aos exercícios e com o início da depressão, há 10 anos, começou a engordar. Além disso, a paciente relatou sentir dores por ter fibromialgia, o que corrobora sua inatividade física. Desde o início afirmou seu descontentamento com o corpo atual e justifica muito do que está acontecendo em sua vida a depressão. Demonstra viver muito a doença, suas doses de remédios são bem altas e diz que não consegue viver sem eles. Na entrevista individual relatou tensão no corpo quando se aborrece e que nesses momentos não levanta da cama.

DISCUSSÃO/RESULTADOS

Desde o início do projeto temos consciência que a evolução não ocorre de forma linear, sendo um trajeto percorrido com seus altos e baixos. Porém, em poucas semanas de ação conseguimos constatar pequenas mudanças que foram se instalando no comportamento da paciente apresentada. A seguir, está exposto o relato:

Em seu primeiro dia, a sessão foi desmarcada. Nós pensamos que ela poderia demonstrar comportamentos de esquiva e abandonar o grupo, porém a surpresa aconteceu demonstrando o oposto. S.C. é a paciente mais frequente do projeto de extensão, semanalmente sua presença é quase garantida e sempre que falta demonstra tristeza e faz questão de justificar sua ausência.

Desde o começo se mostrou receptiva ao acompanhamento e aos exercícios, teve certos apontamentos justificando algumas limitações por conta do aumento de peso. Na primeira aula relatou que estava com uma dor no quadril antes do início das atividades e que, ao fim da aula, ela havia sumido.

A paciente retornou na semana seguinte, demonstrando animação com o projeto e compartilhou que sua motivação está na possibilidade de caminhar pelo condomínio. Já no início afirmou gostar das atividades de relaxamento e quando foi proposto uma atividade com

dança ela disse que não gostava muito de dançar por conta do corpo. A surpresa chegou quando, ao fim da aula, ela afirmou que gostou de todos os exercícios e que inclusive iria utilizar a dança em casa, quando estivesse sozinha, como ferramenta para amenizar a ansiedade. Além disso, posteriormente demonstrou gratidão pela oportunidade de estar participando das aulas, incentivou a todos que continuassem o trabalho e solicitou para a equipe não desistir do projeto.

As aulas vão acontecendo e a paciente S.C. sempre se mantém presente nas atividades. Até mesmo em momentos de estresse e de inquietude ela se mantém ali, focada em realizar seus exercícios de maneira compenetrada. Alguns diários de campo relatam alguns dias em que há a diferença no semblante do início da aula, um aspecto ansioso ou triste, que posteriormente, ao iniciar os exercícios, é convertido em leveza e relaxamento.

Um mês após o início das atividades relatou que começou a caminhar no quintal de casa, assim, realizando exercícios sozinha de forma voluntária. Além disso, a paciente afirmou como a prática tem se tornado mais fácil com o passar das semanas, demonstrando estar contente com sua evolução. No mesmo dia, falou que aguarda ansiosamente o dia do projeto, por gostar muito dos exercícios que tem feito.

Em um dos últimos encontrados realizados, uma das falas mais marcantes aconteceu quando ao início da aula S.C. entrou na chamada de vídeo e contou sobre os efeitos colaterais que sentiu ao tomar a vacina da COVID-19, disse que se sentiu muito mal e ficou de cama por alguns dias. Porém, quando perguntado a paciente “está tudo bem?”, ela respondeu “agora está” com um grande sorriso.

S.C. já consegue utilizar alguns exercícios respiratórios em sua prática diária, visualmente seu semblante está diferente, com sorrisos, posturas e falas positivas voluntárias, fatos que foram de acordo com a devolutiva psiquiátrica. Observamos que durante o exercício, S.C. faz uma viagem no tempo, através de seu corpo. Em sua avaliação, relatou com felicidade a época que era solteira, tinha um corpo bonito, e frequentava academia diariamente. Observamos que as sensações positivas alcançadas com o exercício, a fazem sentir-se bem com uma ligação ao passado. O plano terapêutico traçado para futuras aulas é que S.C. consiga conectar-se com seu corpo de agora, percebendo as mudanças ocorridas com o envelhecimento, senti-lo, percebê-lo, habita-lo e sentir prazer com a própria mudança.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados coletados nos primeiros meses do projeto Corpo & Mente permitiram a visualização de que nossa proposta está sendo alcançada. Os encontros motivaram muitas ponderações, as análises e comparações feitas em aula, revisitadas nos diários de campo, possibilitaram concluir como a paciente está gradativamente evoluindo e se sentindo pertencente ao grupo criado.

Este resumo sugere a reflexão de uma ótica que enxerga a totalidade do ser humano, e apresenta uma contribuição prática no contexto acadêmico para fomentar os estudos quanto às práticas integrativas entre corpo e mente. Podemos observar que as concepções formuladas por Reich são mantidas e visualizadas de maneira experimental, caracterizando a importância de uma abordagem da Educação Física com outras áreas do conhecimento.

O caráter universitário multidisciplinar de dialogar com a sociedade é uma maneira essencial para permitir que esse tipo de tratamento integrativo seja acessível e realizado com pacientes psiquiátricos. Assim, há a necessidade de continuação desses estudos pela comunidade acadêmica, bem como a criação e manutenção de projetos com essas características, podem contribuir na utilização de ferramentas para a manutenção da saúde mental do indivíduo.

DIALOGUES BETWEEN BODY AND MIND OF PSYCHIATRIC PATIENTS: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

This report arises from experiences lived in the extension project Body & Mind, carried out by the Physical Education and other Sports School from Federal University of Rio de Janeiro, remotely since march 2021, throughout body activities with psychiatric patients from University Hospital Clementino Fraga Filho and the field journals made in classes, we can reflect about the power of activities that use the body and mind in an integrated way.

KEYWORDS: *body; mind; physical exercise.*



DIÁLOGOS ENTRE CUERPO Y MENTE DE PACIENTES PSIQUIÁTRICOS: UN INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Este informe surge de las experiencias vividas a través del proyecto de extensión Cuerpo y Mente, realizado por la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad Federal de Río de Janeiro, de manera remota desde marzo de 2021, mediante la participación en actividades corporales con los pacientes psiquiátricos del Hospital Clementino Fraga Filho y la relectura de los diarios de campo realizados en las clases, podemos reflexionar sobre el poder de las actividades que utilizan el cuerpo y la mente de forma integrada.

PALABRAS CLAVES: *corpo; mente; ejercicio físico.*

REFERÊNCIAS

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes:** emoção, razão e o cérebro humano. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

GARCIA, C. A. R. et al. **Meu corpo me pertence:** interfaces entre psicologia, dança e gênero. Fractal: Revista de Psicologia [online]. 2019, v. 31, n. 2, pp. 67-75.

LOWEN, A. **Prazer:** uma abordagem criativa da vida. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. 6 ed. São Paulo: Summus, 1984.

REICH, W. **A Função do Orgasmo.** São Paulo: Editora Brasiliense, 1977.

VIANNA, Angel. Prefácio. In: TEIXEIRA, L. **Conscientização do movimento:** uma prática corporal. São Paulo: Caioá, 1998. p. 11-12.