

Evento: XXI Jornada de Extensão  
ODS: 4 - Educação de qualidade

## **PRÁTICAS CORPORAIS INTROSPECTIVAS: MEDITAÇÃO E YOGA NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DE DEPENDENTES QUÍMICOS<sup>1</sup>**

### **INTROSPECTIVE BODY PRACTICES: THE USE OF MEDITATION AND YOGA IN THE TREATMENT OF CHEMICAL DEPENDENTS**

**Isis Amaral Thums<sup>2</sup>, Fabiana Ritter Antunes<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisa desenvolvida através da realização da vivência das práticas corporais introspectivas de Yoga e Meditação para mulheres em reabilitação de dependência química na COTEFEM

<sup>2</sup> Pós Graduada em Fisiologia do Exercício UNINTER, Graduada em Educação Física UNIJUI, RS isis\_thums\_@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente da UNIJUI, RS fabiana.antunes@unijui.edu.br

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente o consumo de substâncias lícitas e ilícitas (mesmo os medicamentos de uso controlado) tem crescido cada vez mais na sociedade, gerando uma preocupação na saúde pública mundial. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o alcoolismo ocupa a quinta posição como problema de saúde mundial, assim como cocaína e outras drogas ilícitas, que geram um risco maior e condições favoráveis à contaminação de HIV/AIDS e problemas psiquiátricos (DENARDO, 2017). Estudos tem mostrado a contribuição significativa da utilização da meditação no auxílio e tratamento da dependência química, e na compreensão das emoções enfrentadas neste processo (BACKES, 2012).

A constatação deste crescimento do uso de drogas em todos os segmentos da sociedade tem comprovado a relação ao consumo e agravos sociais que recorrem e se reforçam através da dependência. De acordo com a OMS 10% das populações de centros urbanos consomem substâncias psicoativas, independente de sexo, idade e classe social (PEUKER, 2013).

As pessoas que se encontram neste processo de recuperação, passam por diversas fases mentais e emocionais, como sentimentos de culpa, raiva, explosões de agressividade, momentos de depressão, e até mesmo se colocam em posição de “vítimas” perante a situação (PEUKER, 2013). Os centros terapêuticos têm o intuito de auxiliar no processo de tratamento destes sujeitos, através de grupos de atividades de espiritualidade, atividade física, e outras diversas práticas, na tentativa de minimizar os efeitos desta doença biopsicossocial. Neste caso, o objetivo deste estudo foi compreender a contribuição das práticas corporais introspectivas de Yoga e Meditação no tratamento de mulheres dependentes químicas, e seus possíveis benefícios para a qualidade de vida e bem estar.

**Palavras-chave:** Práticas corporais introspectivas; Tratamento da dependência química; Meditação; Yoga.

**Keywords:** Introspective body practices; Treatment of chemical dependency; Meditation; Yoga.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo com enfoque no relato de experiência de uma intervenção com mulheres que frequentam a Comunidade Terapêutica de Reabilitação Feminina - COTEFEM, em tratamento de dependência química.

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 4 - Educação de qualidade

A Instituição COTEFEM não possui fins lucrativos, e localiza-se na Fazenda Senhor Jesus em Cruz Alta – RS, onde é a sede da Comunidade Terapêutica. Possui tratamento exclusivo de mulheres dependentes de álcool e outras drogas.

A intervenção de Yoga e Meditação ocorreu em Agosto de 2019, no período da tarde através do convite do Rotary Club de Cruz Alta - Ana Terra, referente ao mês da mulher, o qual estava proporcionando diferentes práticas para as mulheres. Na intervenção participaram em torno de trinta mulheres com idade entre 14 a 60 anos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A mudança de hábitos inicia no pensamento, nas ideias, e na atitude mental, para tornar-se um comportamento efetivo, adequado e benéfico para a realidade exterior deste sujeito. Em um estudo, cientistas da Universidade da Califórnia apontaram que a Terapia Cognitiva Comportamental, baseada na mente, poderia intervir no âmbito de certos padrões de atividade elétrica e química dos circuitos cerebrais, relacionados com transtornos psiquiátricos como a depressão (DA SILVA, 2020). Em outro estudo, Melo (2016), relatou os benefícios da meditação em crianças e jovens usuários do Centro de atenção Psicossocial - CAPS (melhorando aspectos como ansiedade, estresse, pensamentos negativos, e também contribuições no sistema cognitivo no que se refere a concentração).

Ao chegarmos à COTEFEM a convite do Grupo do Rotary Club Cruz Alta, primeiramente ouvimos um pouco da história de cada mulher usuária, relatando como chegaram até aquele local, suas dificuldades, lutas diárias, problemas familiares, crimes, arrependimentos e como estava sendo o tratamento ali até o momento. Foi um momento de muita introspecção, reflexão, e autoanálise, onde era quase impossível não se emocionar com suas histórias de vida, vendo que a dependência química realmente é uma doença e não uma condição de vida, e que independe de idade e classe social.

Segundo estudos voltados para a reabilitação de dependentes químicos, é necessário que haja uma mudança comportamental dos mecanismos automáticos do sistema do usuário, sugerindo intervenções voltadas para a transformação dos aspectos cognitivos implícitos, de auto observação, auto regulação e tomada de decisão (PERUKER 2013).

Estudos apontam que praticar Yoga auxilia em mudanças e benefícios no funcionamento como um todo do corpo humano, proporcionando benefícios psíquicos, cognitivos, afetivos, campos cerebrais da memória, reduzindo a depressão, a ansiedade, a tensão emocional e a irritabilidade (DA SILVA, 2016).

Após as apresentações, fomos para uma área de gramado aberto, onde cada uma das participantes da intervenção recebeu um colchonete para iniciarmos com a prática de Yoga. Nesta prática muitas tiveram dificuldade de movimentação, pela falta de exercício físico, falta de flexibilidade e equilíbrio. Foi realizado movimentos posturais para iniciantes, simplificados ao máximo possível a execução das ásanas, que são os nomes das posturas realizadas no Yoga. Após a prática de Yoga, realizamos uma meditação guiada, onde foi possível que as participantes deitassem no colchonete de olhos fechados, apenas ouvindo os comandos conduzidos pela profissional de Educação Física. A prática de yoga e meditação durou em torno de 60 minutos, para após irmos para a confraternização no refeitório. A participação das usuárias, foi extremamente ativa. Quanto a ter tido outras

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 4 - Educação de qualidade

experiências similares, apenas uma usuária já havia praticado meditação, para o restante do grupo foi algo totalmente novo.

Algumas usuárias após o encerramento da intervenção relataram que puderam perceber uma sensação de bem estar e mais leveza em seu corpo. Outras relataram algumas dificuldades em realizar alguns movimentos específicos, devido a concentração na respiração profunda, manter o pensamento no presente, de movimentar o corpo.

Experiências como esta, na COTEFEM, que utilizam as sensações e emoções associadas ao processamento consciente e inconsciente, contribuem para as áreas cerebrais mais complexas relacionadas à memória, emoções e padrões de comportamento, principalmente em situações em que este processamento leva o indivíduo a estados de desequilíbrio físico e psicológico, como nos afirma (FAUZI, 2011).

Segundo Melo (2016, p. 2) “A meditação pode ser indicada no tratamento de diversas patologias, entre elas Doenças de Alzheimer, esclerose múltipla, sinusite crônica, HIV/AIDS, herpes simples prevenção de recorrências), hipertensão, doença arterial coronariana, fibromialgia, fadiga crônica, psoríase, câncer de mama redução do estresse e ansiedade”.

Segundo Peruker (2013, p. 12) no tratamento da dependência química “É possível modular o processamento automático (ascendente) e aumentar o controle da resposta impulsiva através de habilidades superiores (descendente)”. Com isso, é possível modificar as decisões impulsivas para o consumo das drogas, sua influência e processos automatizados com o treinamento de reorientação da atenção plena e meditação.

O caminho para promover uma saúde mental nestes casos, é proporcionar a modificação dos hábitos e comportamentos cotidianos destes sujeitos. No caso os pensamentos e sinapses cerebrais que os levem a compreender a necessidade de recriar seu inconsciente, para promover uma realidade mais positiva e saudável. Segundo Barbanti (2012, p. 1-9), “As transformações pelas quais passa o físico têm relação direta com a autoestima melhorada, uma liberação durante e após os exercícios de substâncias responsáveis pela sensação de prazer assim como, melhora o humor”, sendo a prática de Yoga considerada uma atividade física, que também trabalha o corpo em sua flexibilidade, alongamento, fortalecimento muscular e articular.

Assim sendo a Meditação e prática de Yoga como instrumentos holísticos e humanitários, como ferramentas para auxiliar na recuperação deste tratamento, contribuindo através de um discurso compassivo, autoconhecimento e ligado à cultura da paz (DENARDO, 2017).

Contribuindo para o tratamento da dependência química, através da meditação, reflexão, aspectos de autoajuda e do autoconhecimento das emoções e comportamentos dos indivíduos, proporcionando intensas relações interpessoais e com o meio que se vive. Através das práticas de meditação e respiração, constituem-se como em estratégias que buscam reassumir a vida com base em novos valores e ideais, bem como capazes de estimular o repensar de atitudes e comportamentos (BACKES, 2012). Ao final da nossa prática, foi proposto para que as mulheres usuárias tentassem realizar uma meditação, respiração profunda, ao acordar, e também nos momentos de maior abstinência e irritação, colocando em suas rotinas diárias este momento de introspecção.

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 4 - Educação de qualidade

Portanto o objetivo deste estudo foi apresentar estas práticas corporais introspectivas para mulheres em tratamento de dependência química, para auxiliar em sua recuperação. A maioria das mulheres pode compreender como o trabalho da respiração profunda e concentração no momento presente pode auxiliar no controle da sua ansiedade e abstinência, além de participarem com entusiasmos das práticas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da complexidade que o ser humano possui em suas habilidades cognitivas, afetivas e motoras, podemos perceber que devemos tratar do corpo, físico, mental e social, considerando todas as dimensões que o compõe.

Após a realização desta intervenção na COTEFEM, compreendemos a necessidade de profissionais de Educação Física se fazerem presentes nestes locais, desenvolvendo atividades físicas, lúdicas e práticas corporais introspectivas, com um planejamento eficiente, com um cronograma de aulas semanais, para poder apresentar resultados mais expressivos no tratamento das usuárias. Repensando que apenas uma intervenção é insuficiente, e com um programa elaborado com mais estrutura de planejamento, mais tipos de atividades e vivências diferenciadas possam contribuir para uma mudança significativa de estilo de vida, bem estar, autocontrole e qualidade de vida dentro destes programas.

Através desta pesquisa, pode-se compreender a influência das práticas voltadas para o autoconhecimento e espiritualidade, que constituem em uma ferramenta poderosa de conforto, esperança e significado, especialmente no enfrentamento de doenças crônicas, tanto físicas como mentais, associando seu caráter positivo na melhora do bem estar, saúde mental, ajudando a prevenir comportamentos autodestrutivos, como uso de substâncias nocivas. Como trouxeram em alguns dos seus relatos das praticantes da vivência de yoga e meditação do centro terapêutico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACKES, Dirce Stein et al. Oficinas de espiritualidade: alternativa de cuidado para o tratamento integral de dependentes químicos. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, n. 5, p. 1254-1259, 2012.

BARBANTI, Eliane Jany. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. Educação Física em Revista, v. 6, n.1, 2012.

DENARDO, Thierry Alexandre Guerra Bacciotti. O “caminho do meio” na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação, 2017

MELO, Gabriela Capitão de. Apresentando a meditação a usuários de um CAPSI: relato de experiência. 2016.

PEUKER, Ana Carolina et al. Processamento implícito e dependência química: teoria, avaliação e perspectivas. Psicologia: teoria e pesquisa, v. 29, n. 1, p. 07-14, 2013.

DA SILVA, Fabricia Pereira. A Prática do Yoga como Tratamento Alternativo na Intervenção

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 4 - Educação de qualidade

do Transtorno da Ansiedade. Psicologia da Saúde, Mar 2016 Disponível em:  
<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/a-pratica-do-yoga-como-tratamento-alternativo-na-intervencao-do-transtorno-da-ansiedade> Acesso em 23 de jun 2020.

**Parecer CEUA:** 4338191018

**Parecer CEUA:** 2.778.262