

## **<sup>1</sup> AS PRÁTICAS CORPORAIS EXPRESSIVAS E A SAÚDE MENTAL EM CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: UM ESTUDO TEÓRICO**

**<sup>2</sup> Joice Andressa Hartmann, <sup>3</sup>Eloísa de Souza Borkenhagen Bohrer**

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa desenvolvido na Unijuí; trabalho da disciplina de Práticas Corporais Expressivas.

<sup>2</sup> Acadêmica do 4º semestre do curso de Educação Física, bolsista Capes/ PIBID.

<sup>3</sup> Docente dos cursos de Educação Física da Unijuí.

### **INTRODUÇÃO**

A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) “é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.”. Tal conceito vem sendo extremamente discutido nos últimos anos, já que as taxas de mortalidade em decorrência de doenças mentais como a depressão, ansiedade, bipolaridade, transtorno de personalidade borderline vem aumentando nos últimos anos. Segundo um estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que ocorreu entre os anos de 2010 e 2019 concluiu que as taxas de suicídio teve um aumento de 29% em mulheres e 26% em homens, além disso, outro boletim divulgado pelo Governo Federal referente ao ano de 2019, cerca de 16,3 milhões, ou seja, equivalente a 10,2%, de pessoas com 18 anos ou mais relataram ter recebido diagnóstico de depressão.

Neste sentido, é fundamental destacar o trabalho nos Centros de Atenção Psicossociais (CAPS) no âmbito dos tratamentos relacionados a saúde mental, esses centros oferecem auxílio psicológico para pessoas de diferentes idades, desde crianças até idosos, têm como objetivo “...acolher os pacientes com transtornos mentais, estimular sua integração social e familiar, apoiá-los em suas iniciativas de busca da autonomia, oferecer-lhes atendimento médico e psicológico.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004, P.9). É um serviço totalmente mantido pelo governo federal e totalmente gratuito oferecido para todo cidadão brasileiro.

Para o tratamento das patologias envolvendo as doenças mentais, são utilizados diferentes vias de tratamento, que, na maioria das vezes, trabalham em conjunto, como por exemplo: intervenções medicamentosas, terapias com psicólogos e, algo pouco abordado e discutido: a intervenção juntamente ao profissional de Educação Física, mais especificamente com abordagens através das Práticas Corporais Expressivas. Tais práticas envolvem trabalhos

com a dança, o teatro, a musicalização, cujo objetivo é o de possibilitar aos sujeitos o reconhecimento de sua condição, mas também, permitir que outros modos de viver possam ser construídos, com mais solidariedade, dignidade, respeito e inclusão.

Estas práticas possibilitam que os usuários se reinventem e vivenciem uma outra versão de si mesmos através da expressividade, do autoconhecimento, do senso de solidariedade que surgem da experiência com as práticas corporais expressivas. Isso é o que revelou o estudo de Reis et al. (2016), que visou discutir a experiência com a dança e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Os resultados identificados foram significativos na redução dos efeitos de transtornos/sofrimentos mentais na saúde dos sujeitos participantes da oficina.

Desta forma, temos a intenção de discutir teoricamente como as práticas corporais expressivas podem auxiliar na saúde mental dos sujeitos atendidos nos Centros de Atenção Psicossocial, fazendo assim com que avancemos em direção ao 3º dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) que menciona a Saúde e o Bem-Estar: ‘Garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades.’, incluindo neste tópico também a saúde mental e o bem estar psíquico.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo teórico desenvolvido a partir da disciplina de Práticas Corporais Expressivas no curso de Educação Física da Unijuí, modalidade presencial, durante o 1º semestre de 2023. Essa disciplina discute, entre outros temas, a relação das práticas corporais expressivas com o desenvolvimento humano, bem como, os diferentes objetivos com os quais elas podem ser trabalhadas, sendo um deles, a saúde mental.

Para a produção dos dados realizamos uma busca avançada na plataforma Scientific Electronic Library Online (SciELO), um portal de revistas brasileiras que organiza e publica textos completos de revistas na Internet. A busca foi realizada no dia 20 do mês de agosto do ano de 2023. Os termos utilizados foram: saúde mental, práticas corporais expressivas e centro de atenção psicossocial, seguidos pelo operador booleano AND. Os critérios de seleção dos artigos foram: a) Artigos em português que contemplassem todos os termos; b) ter sido revisado por pares; c) publicado nos últimos 5 anos.

Desta busca, encontramos 2 artigos que atenderam plenamente os critérios estabelecidos, os quais foram selecionados para este estudo cuja análise discorreremos na sequência.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O primeiro artigo analisado é de autoria Bruna Martins Reis, Flavia Liberman, Sérgio Resende Carvalho, intitulado “Das inquietações ao movimento: um centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a clínica e uma dança” e foi publicado no ano de 2018. O objetivo do artigo é analisar os efeitos positivos da dança sob o tratamento em CAPS, os pacientes não apenas vivenciavam e dançavam, a dança parecia possibilitar um outro modo de ser e viver, permitindo com que os indivíduos se reconectassem com si mesmos, que experimentassem sentimentos positivos, que dessem boas gargalhadas e que pudessem, mesmo que durante um tempo limitado, vivenciar o seu corpo além do seu diagnóstico, que, muitas das vezes limita o ser a simplesmente um psicótico, neurótico, depressivo entre tantas outras patologias que envolvem os sofrimentos psíquicos. Enxergar o indivíduo além do seu diagnóstico, além dos pré-conceitos impostos à ele é fundamental para que haja efetividade no trabalho com a dança e outras práticas expressivas.

O segundo artigo é de autoria de Mariana Tavares Cavalcanti e Magda Dimenstein, intitulado “Experimentações entre dança e saúde mental”, produzido no ano de 2019. Teve como objetivo abordar importantes reflexões sobre a dança não como forma convencional de produzir movimentos esteticamente agradáveis para apresentações e mostras coreográficas, mas simplesmente como forma de movimentação e experiência corporal, pensando a dança com várias formas e significados, sendo para os indivíduos uma forma de conhecer seus corpos, experimentar novos sentimentos e não limitar o momento a simplesmente “recreação” mas como forma de evolução emocional, mental e, é claro, como forma de manter seus corpos ativos e saudáveis.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a análise dos artigos o primeiro elemento que destacamos é com relação ao tratamento dos transtornos/sofrimentos de saúde mental: eles necessitam ser inter e multidisciplinares, de modo mais humanizado possível, possibilitando que o indivíduo se

reinvente e se redescubra através das práticas corporais, construindo um outro modo de vida possível, com menos sofrimento e mais inclusão.

Entendemos ser importante discutir a importância da presença do educador físico na área da saúde, e em especial, junto aos CAPs. Este espaço de atuação profissional é reconhecido pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sob o código permanente 2241-40. De acordo com esta classificação, estes profissionais passam a integrar, formalmente, as equipes interdisciplinares nos Programas de Atenção Básica do SUS. Atualmente, há diversas vias de tratamento, e quando há de se pensar em reestruturação mental do indivíduo é importante que haja consideração de métodos alternativos (sem o uso de vias medicamentosas) e o principal: mais humanizados, que pensem nos indivíduos além das suas patologias, com profissionais que sejam capazes de enxergar além do diagnóstico, portanto, há de destacar a participação do profissional de Educação Física.

No tratamento dos sofrimentos psíquicos, o profissional de Educação Física faz-se extremamente importante e determinante, pois sabe-se que, os exercícios físicos trazem inúmeros benefícios para o físico e o mental, Arida et. al. (2007) destaca quanto ao trabalho juntamente dos profissionais de Educação Física:

*a necessidade do desenvolvimento de trabalhos multiprofissionais entre psiquiatras, neurologistas e educadores físicos para o delineamento de abordagens mais eficazes com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses pacientes (ARIDA et al., 2007, p. 95).*

Há também alguns autores (Ladvocat e Teves, 2011) que destacam a importância da atividade física como recurso terapêutico na reabilitação psicossocial do indivíduo e a sua reinserção na sociedade que é fator determinante na efetividade do tratamento, para que o indivíduo consiga voltar a sua “normalidade”.

**Palavras-chave:** Centro de Atenção Psicossocial. Práticas Corporais Expressivas. Dança.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROCHA, LUCAS. Pesquisas apontam aumento nos casos de depressão no Brasil. CNN, 2022. Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pesquisas-apontam-aumento-nos-casos-de-depressao-no-brasil/#:~:text=A%20Pesquisa%20Nacional%20de%20Sa%C3%BAde,foi%20de%207%2C6%25>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE- BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO: Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil, 2021. Disponível em:

[https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim\\_epidemiologico\\_svs\\_33\\_final.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf). Acesso em: 19 de agosto de 2023.

LIBERATO, Mariana Tavares Cavalcanti; DIMENSTEIN, Magda .Experimentações entre dança e saúde mental. SCIELO, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/7tWPggX4XZDkddBHhqZ4nJc/?lang=pt>. Acesso em: 19 de agosto de 2023.

REIS, Bruna Martins; LIBERMAN, Flávia ; CARVALHO, Sérgio Resende. Das inquietações ao movimento: um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a clínica e uma dança. SCIELO 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/P5H3rHvLRgysnHdhygRXORM/abstract/?lang=pt> Acesso: 19 de agosto de 2023.

SANTOS, Fernando Teixeira Dos; ALBUQUERQUE, Mariana Pelizer. O papel desinstitucionalizador da Educação Física na Saúde Mental. Motrivivência, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2014v26n42p281/27282> Acesso em 21 de agosto de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Mental no SUS- Os centros de atenção psicossocial. Brasília- DF, 2004. Disponível em: [http://www.ccs.saude.gov.br/saude\\_mental/pdf/SM\\_Sus.pdf](http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/SM_Sus.pdf) Acesso em 21 de agosto de 2023.