

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E A CONSTRUÇÃO DAS SUBJETIVIDADES NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Ana Paula da Silva Dettmann

Psicóloga e Mestra em Psicologia Institucional / CRP-16/1991

Psicóloga Clínica,

Servidora Pública da Política de Saúde Mental Municipal de Vitória/ES – CAPS III e

Tutora da Residência Multiprofissional em Saúde Mental /SESA-ES

Ao compreender a atuação da terapia como uma ação em saúde como uma ação política realizada no campo social, da inventividade e da experimentação, pode-se aproximar as práticas integrativas e complementares de cuidado à saúde ao processo de transformação da subjetividade, ou seja, do próprio sentido da produção das formas de se relacionar, dos afetos construídos, dos modos de vida.

As experiências apresentadas são uma participação ativa no campo do CAPS III, na cidade Vitória/ES, aconteceram em 2019, interrompidas pela pandemia e retomadas no ano de 2022/23 e seguem em reconstrução nesse ano de 2024.

As PICS são linhas de tratamentos baseadas em conhecimentos terapêuticos tradicionais, tendo em vista a prevenção de doenças e muitas vezes como tratamentos complementares para algumas doenças crônicas (BRASIL, 2006). O SUS, atualmente, oferece 29 procedimentos compreendidos como PICS, que vem sendo acrescentados ao texto original da Política, datada de 2006, dentre elas a yoga, meditação, fitoterapia, aromaterapia, arteterapia, etc. O projeto de oficinas com PICS é fundamentado em vários pilares que se unem e sustentam uma base tão sólida e tão leve para a sua execução.

Também, foram reunidos os princípios da democracia, cuidado em liberdade e autonomia que a Política de Saúde Mental se propõe a promover uma clínica política que é construída em uma luta cotidiana, bem como nas Políticas Nacionais das Práticas Integrativas e Complementares. Além disso, seguem os princípios éticos da profissão Psicologia, trabalhando também com a inventividade e a atualização na Clínica, pesquisando dispositivos terapêuticos (CRP, 2005).

As vivências aconteceram no Centro de Atenção Psicossocial III, serviço orientado para acolher pacientes com transtornos mentais graves e persistentes, o CAPS III São Pedro, da Prefeitura de Vitória/ES, sendo executadas enquanto oficinas terapêuticas, enquanto profissional de saúde

mental em equipe multidisciplinar, na direção da Clínica Ampliada na Saúde Coletiva. Ademais ser dentro do local de exercício profissional como psicóloga, as práticas não foram realizadas no exercício da clínica psicológica tradicional e seguem os princípios e valores observados no Código de Ética Profissional.

A presente experiência é uma participação ativa no campo da Saúde Mental, a partir de uma prática prévia de meditação, aromaterapia e formação pessoal como instrutora de Shivam Yoga. Foram ofertadas as práticas de meditação e de yoga tradicional, na modalidade de oficinas.

Primeiramente, foi utilizada a quadra poliesportiva, depois, uma sala com colchonetes, ar condicionado e tv. Iniciou 1x na semana como experimentação, depois 4x, (diariamente, exceto às quartas feiras que é expediente interno) e reduzido para 3x por motivos técnico-administrativos de incluir outras atividades na agenda da profissional. As oficinas são ofertadas no início da manhã. A de meditação era ofertada às 7h abarcando um público maior de profissionais e pacientes acolhidos, posteriormente foi sendo transferida para mais tarde, 7:30/8h, pelo próprio movimento do grupo. A oficina de yoga acontece às 8:30h, quando se dá início as atividades da Atenção Diária no Caps. Os participantes eram os usuários do serviço. Interessante pontuar a participação voluntária dos trabalhadores locais.

As práticas diárias, claramente, despertaram nos participantes, maior interação, disposição, autoconfiança, tranquilidade, maior frequência e pontualidade, muitos relatos positivos e elogios; em conversas sigilosas, eles relataram vicissitude, vivacidade, potência, paz de espírito, alegria, também relataram melhora visível na qualidade de vida e até emagrecimento.

As práticas se desdobram em composições de relações humanas e produções de subjetividade, caracterizando-se muito mais como uma rede tecida por dobras do que por instituições (DELEUZE, 1992). Subjetividades e modos de existências são produzidos. Assim como outra Clínica é (re)inventada e os modos de refletir sentidos, que atuam na formação e transformação das subjetividades. Assim produzem encontros potencializadores de vida.

O yoga, em alguns escritos, foi originado na Índia Antiga, há mais de 15 mil anos, é uma palavra masculina de origem do sânscrito, língua da Índia antiga, cuja raiz, *yuj*, refere-se à unir, juntar, atar, ligar (ALMEIDA, 2019). Foi trazido para o Ocidente, no final do século XIX, por Vivekananda, por uma valorização das práticas espiritualistas (BARROSO, 1999). Para o Brasil, na metade do século XX, veio como uma onda de contracultura, no movimento hippie, ocupando o lugar com as novas práticas terapêuticas corporais (RUSSO, 1993).

Resgatar, então, o que viria a ser uma prática tradicional de yoga reuniu observar uma linha que se propõe ao estudo e disciplina de técnicas de concentração mental, transmissão de energia,

exercícios de respiração, posições de flexibilidade, equilíbrio e força, relaxamento, meditação e mantralização (ALMEIDA, 2019).

Isso explicaria tantos benefícios trazidos ao yoguim que constrói a prática como modo de vida. Subjetividades e modos de existências são produzidos assim como outra Clínica PSI são inventadas e os modos de refletir sentidos, que atuam na formação e transformação das subjetividades e produzem encontros potencializadores de vida.

As oficinas acontecem em 2019, interrompidas devido a pandemia de COVID-19, retomadas no momento de abertura pós-pandemia em 2022/23 e seguem na reconstrução enquanto oficinas terapêuticas nesse ano de 2024.

No ano de 2023, propostas de retorno foram retomadas por desejos de vários atores participantes. As políticas do cotidiano na Saúde mantêm-se fragilizadas por todo um contexto histórico de desinvestimento. Foram retomadas as propostas de práticas em oficinas com vivências de yoga, meditação, aromaterapia, fitoterapia. Que inicialmente aconteceram às sextas-feiras, no período da manhã. Os objetivos era implementar as práticas em meio ao contexto do cotidiano a fim de que as pessoas pudessem experimentar um retiro pessoal de interiorização e estado meditativo. Cada participante, seja paciente ou profissional relatavam experimentar uma imediata tranquilidade ao vivenciar tais técnicas.

Paralela a essa experiência, o CAPS São Pedro reuniu um grupo de profissionais com interesses e retomou a proposta de construção de uma Horta comunitária e Jardim Terapêutico. A proposta faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que inclui a fitoterapia e outras práticas que pensam no cuidado à saúde do indivíduo de um modo integral. Dialogado com a referência técnica de PICs (RT/PICs), da Secretaria de Saúde, da PMV/ES, o apoio institucional pelas referências tem sido de fundamental apoio para ampliar as discussões e práticas. O jardim, neste serviço, já foi obra de construção de outros projetos anteriores construídos por outros profissionais e necessitam de cuidados continuados por toda a comunidade de profissionais e usuários, acontecendo danos se houver uma descontinuidade. Assim, no ano de 2023, um grupo de profissionais que atuavam naquele momento desejaram retomar o antigo projeto com apoio da RT/PICs. A oficina conta com materiais encomendados pelos setores responsáveis na prefeitura e, em 2024, o projeto da horta segue em uma tentativa de reconstrução com um grupo de profissionais sensibilizando a equipe e os usuários para o plantio e cuidados.

Demarcamos aqui que a construção da horta se baseia em uma proposta de interrelação com a comunidade, em que os moradores da região possam participar, plantando e colhendo da horta,

como acontece como em outras hortas no município. Faz-se necessário a articulação com as referências especializadas e com a equipe do serviço, além do desafio de convocar a participação ativa da comunidade para manutenção do jardim.

O Jardim Terapêutico especificamente prevê o cultivo de plantas medicinais que podem ser usadas como chás ou outros compostos que podem ser terapêuticos, ingeridos como alimento ou prescritos como curativo de uma enfermidade. A proposta da construção da horta comunitária é aproximar a comunidade dos serviços de saúde, pensando em uma perspectiva da promoção de saúde e das práticas integrativas para o cuidado. É pensar ações para além da crença que cuidar da saúde é apenas a cura de doenças, por meio apenas de consultas médicas e tratamento alopático. Além disso, é dialogar com os saberes tradicionais e populares das comunidades, em que muitos trazem como cultura o plantio e o uso de chás medicinais para tratamento de muitas enfermidades.

No caso do Caps, enquanto serviço de referência de Saúde Mental, entendemos que o envolvimento das pessoas no processo de plantio e usufruto dos benefícios das plantas é uma atividade terapêutica, promovendo saúde mental. É sabido que o contato com a natureza traz inúmeros benefícios, como o contato com a terra, a estimulação de consumo de plantas comestíveis em uma alimentação natural e saudável, o uso de chás como recursos terapêuticos naturais, alivia sintomas por exemplo de ansiedade e estresse, uma reconexão mesmo com o simples e natural que tem no interior de cada um e de toda uma coletividade.

Devido a contextos de políticas da vida de cada um dos inseridos, hoje em 2024, as oficinas seguem se reorganizando. As implicações político-práticas mostram que as políticas de vida são forjadas na contemporaneidade, no cotidiano, no coletivo e na cooperação social e, é assim que se justifica a disseminação na nossa cultura de práticas como o yoga e a fitoterapia, nas Políticas Públicas como biopotência, como potência da vida.

Emaranhada nessas redes de produção de subjetividades e desejos, essas relações se apresentam como expressão política das lutas e das captações do sistema. A sua formulação é vinculada às estratégias capitalísticas, com os seus instrumentos de controle da vida e, em contrapartida, nos movimentos de desconstrução e construção de outros modos de viver (GUATTARI; ROLNIK, 1999).

São os resultados que explicam os tantos benefícios trazidos que constrói a práticas integrativas como modo de vida. É uma utopia ativa que nos remete ao sentido da ética de um poder constituinte, que alega uma forma política de desutopia e que recusa a utopia alienada e linear (NEGRI, 2002).

São lutas constituídas pela multidão para a constituição das Políticas Públicas e o acesso ao serviço público. São lutas embrenhadas permanentemente no cotidiano, nos trabalhos, nos modos potentes de existências e de vida.

PALAVRAS-CHAVES: PICs, Clínica Ampliada, yoga

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. Shivam Yoga e Índia: Potencializando os sentidos. Um ensaio foto-poético., Ouro Preto, MG: Ed.Legraphar, 2019.

BARROSO, M. M. As iogas como cultura alternativa: a utilização do corpo para a produção do sagrado. Motriz, Rio Claro, v. 5, n. 2. p. 189-193, 1999.

BRASIL, GM, SAS. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2006.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 10, de 21 de julho de 2005. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, 29 jul. 2005.

DELEUZE, G. Conversações. Tradução Peter Pal Pelbart. São Paulo: Editora 34,1992.

GUATARRI, F; ROLNIK, S. Micropolítica: Cartografias do Desejo. Petrópolis: Vozes, 1999.

NEGRI, A. O poder constituinte: ensaio sobre as alternativas da modernidade. Tradução Adriano Pilatti. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

RUSSO, J. O corpo contra a palavra. Rio de Janeiro: UFRJ, 1993. 231p.