

MÚSICA, ALONGAMENTO E MEDITAÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ADICTOS EM RECUPERAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Ana Cecília Cardozo Soares; ² Larissa Katlyn Alves de Andrade; ³ Maria Vitória Sousa Silva; ⁴ Carolina Maria de Lima Carvalho; ⁵ Emilia Soares Chaves Rouberte.

^{1,2,3} Graduandas em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ⁴ Pós-doutora em Enfermagem e docente na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ⁵ Pós-doutora em Enfermagem e docente na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail do autor: ceciliauni77@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: Aproximadamente 36 milhões dos indivíduos que usaram drogas em 2020 sofrem com transtornos associados ao uso de entorpecentes. Segundo instituições de saúde conceituadas, a atividade física regular tem reflexos positivos na saúde mental, reduzindo, por exemplo, sintomas de depressão e ansiedade, dentre outras funções. **OBJETIVO:** Objetivou-se apresentar a experiência de acadêmicos em enfermagem quanto ao desenvolvimento de atividades para o fortalecimento da saúde mental de pacientes adictos em tratamento no contexto de um serviço de saúde mental no estado do Ceará. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência descritivo com abordagem qualitativa. Foram realizadas atividades com músicas, alongamento e meditação. **RESULTADOS:** Os clientes relataram maior disposição após o alongamento, além disso, expuseram melhora no humor. Após a meditação, parte do grupo relatou ter dificuldade para manter a concentração e seguir as mentalizações propostas. Com a atividade musical os pacientes ressaltaram a sensação prazerosa ao final do exercício proposto. **DISCUSSÃO:** O exercício físico auxilia no tratamento de dependentes químicos, pois promove resiliência, para o enfrentamento das situações. Além disso, a meditação e as atividades com música podem ser usadas com vistas a melhorar o bem-estar físico, mental e emocional. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o uso destas atividades de forma coadjuvante ao tratamento medicamentoso tem caráter positivo, pois fornece novas perspectivas e vivências ao usuário de drogas em reabilitação. Constatou-se, por relatos, que o estado de ociosidade é deletério e um fator contribuinte para recaídas.

Palavras-chave: Transtornos Relacionados ao Uso de Opioides, Promoção da Saúde, Assistência de Enfermagem.

1 INTRODUÇÃO

As drogas são substâncias que alteram a consciência do usuário, tais modificações podem ser caracterizadas por leves estimulações sensoriais à grave efeito alucinógeno, produzindo estado de paranoico, fissura, induções auditivas e visuais (OMS, 1981).

O uso indiscriminado e crônico de substâncias como cigarro, álcool, crack, cocaína, entre outros constituem uma questão de saúde pública, a qual transpassa barreiras socioculturais e político-econômicas (BRASIL, 2019). Aproximadamente 36 milhões dos indivíduos que usaram drogas em 2020 sofrem com transtornos associados ao uso de entorpecentes (UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME, 2021). Neste contexto, o sistema de Classificação Internacional de Doenças, CID-10, (2018) inclui nos itens F10 a F19 os transtornos mentais e comportamentais relacionados ao abuso de substâncias a exemplo de opiáceos, canabinoides e sedativos hipnóticos.

No que lhe concerne, para a OMS (2021) atividade física regular favorece a prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs) e também tem reflexos positivos na saúde mental, reduzindo, por exemplo, sintomas de depressão e ansiedade. De acordo com Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) é recomendada pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física por semana e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Destarte isto, atividades físicas estão relacionadas a hábitos de vida saudáveis, visando combater danos gerados pela forma de vida urbana vivenciada atualmente.

Sampaio (2013) descreve que a meditação ajuda alcançar o relaxamento mental e muscular, como também proporciona maior autocontrole, favorecendo a redução de estresses e comportamentos que geram bem-estar psicológico.

Já as atividades com música vem ganhando espaço progressivamente em tratamentos terapêuticos de várias doenças. Essa prática interfere diretamente no estado de consciência do indivíduo e também nos comportamentos dos mesmos, podendo assim reduzir o estresse (TEATS, et. al. 2019). Tais reduções de estressores tendem a ser positivos para a manutenção da sobriedade destes pacientes. Estudo realizado por Archambault et al. (2019), encontrou associação entre a redução do afeto negativo auto-relatado e nos estados de ansiedade e a implementação de musicoterapia em crianças e adolescentes internados em uma unidade de saúde mental. Esta pesquisa observou ainda mudanças nos efeitos das terapias musicais conforme gênero e idade.

Pretende-se com o relato expor a experiência de Acadêmicos em Enfermagem quanto às atividades desenvolvidas para fortalecimento da saúde mental de pacientes adictos em tratamento no contexto de um serviço de saúde mental no estado do Ceará.

2 MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência descritivo com abordagem qualitativa, para apresentar a vivência de acadêmicas de enfermagem durante estágio em um Hospital de referência em Saúde Mental, localizado no município de Fortaleza, no estado do Ceará.

A unidade do hospital em questão admite adictos, que voluntariamente buscam o serviço. Tal instituição funciona como hospital dia, desta maneira, os clientes frequentam o local em horário comercial, de 08:00 a 17:00, entre segunda e sexta. Após constatada desintoxicação por entorpecentes, os adictos iniciam o tratamento, o qual se estende por seis meses. Durante este período os mesmos devem frequentar rigorosamente o serviço de saúde e justificar possíveis faltas, com a penalidade de suspensão do vínculo caso este requisito não seja cumprido. O tratamento consiste em terapias medicamentosas, participação em oficinas ocupacionais, atividades físicas, entre outros. Estes recursos buscam a manutenção da sobriedade e o tratamento de transtornos psicológicos vinculados ou não ao uso de psicoativos.

No dia 6 de julho de 2022, os seis clientes em tratamento aceitaram verbalmente participar das atividades propostas. As quais foram desenvolvidas em uma sala privada, com cadeiras, colchonetes, além de computador e caixa de som para auxiliar na execução da atividade. Primeiramente foi realizado um alongamento, para favorecer a amplitude articular, bem como relaxamento físico e mental. Um integrante da equipe de acadêmicos ensinou e auxiliou na realização de movimentos de alongamento dinâmicos.

Posteriormente, realizou-se a meditação guiada, neste momento os pacientes posicionaram-se deitados em colchonetes e seguiram as orientações do guia. Esta etapa almejou a estimulação da capacidade de concentração, assim como também promoveu consciência corporal e relaxamento. Por último, utilizando um violão, o grupo conduziu uma atividade musical. Houve ainda um feedback dos clientes, para entender a percepção deste sobre as terapias implementadas.

3 RESULTADOS

O alongamento corporal promoveu relaxamento físico e mental, bem como alívio de tensões musculares, relatadas. Ao finalizar esta atividade foi discutido sobre a importância da prática de

exercícios físicos no cotidiano e como a mesma proporciona benefícios à saúde física e mental. Os pacientes relataram maior disposição após a ação, além disso, expuseram que têm humor melhorado após a prática de exercícios corporais.

Durante a meditação a iluminação foi reduzida e os clientes orientados a fechar os olhos. Estabeleceu-se silêncio na sala, favorecendo a concentração e a consciência corporal. No decorrer da meditação um paciente relaxou a ponto de dormir, os demais seguiram as orientações para leves movimentações corporais e a instrução de levantar-se calmamente. Posteriormente, dois clientes relataram a prática em seus domicílios, um paciente descreveu ter recorrentes episódios de raiva e como percebia na atividade potencial para ajudar nestas situações. Ademais, uma parte do grupo relatou ter dificuldade para manter a concentração e seguir as mentalizações propostas.

Por último realizou-se a atividade com música, as canções tinham cunho espiritual e de persistência. Dois pacientes manifestaram que antes do vício tocavam rotineiramente e com o progresso da doença desvincularam-se da prática. Ressaltaram ainda, ter sensação prazerosa ao participar das atividades musicais.

4 DISCUSSÃO

Conforme Oliveira et. al. (2020) o alongamento proporciona bem-estar nos eixos físico e mental, ademais os resultados dessa prática demonstram relaxamento integral para o indivíduo, assim como também aumentam a capacidade de concentração dos mesmos. Desta forma, o exercício físico é um grande aliado no tratamento de dependentes químicos, visto que induz ao exercício da resiliência, ajuda o indivíduo a lidar com problemas, sentimentos exagerados e estresses (NEVES, et al 2013).

Por sua vez, a meditação muitas vezes reflete um contexto religioso-espiritual, contudo também pode ser usada com fins terapêuticos, com vistas a melhorar o bem-estar físico, mental e emocional. Esta técnica possui benefícios físicos e psicológicos, auxiliando na prevenção de inúmeras condições, como o estresse (MENESES; DELL'AGLIO, 2009). Estudos apontam que meditar afeta positivamente os pensamentos. Portanto, a execução da meditação tem potencial para reduzir pensamentos distrativos (OLIVEIRA, et al 2020). Sendo assim, a meditação constitui uma técnica complementar ao tratamento da dependência química, visto que os adictos aprendem a redirecionar o pensamento retirando o foco das substâncias psicoativas (GARCEZ, 2018).

SAMPAIO (2013) reitera que os benefícios da meditação tornam-na uma prática útil em conjunturas hospitalares e de consultórios visando o tratamento e recuperação da saúde.

Um estudo realizado com 18 dependentes químicos, mostrou que a musicoterapia reduziu os níveis de estresse medidos na saliva (cortisol salivar) de dependentes químicos apenas com uma única sessão de 60 minutos. A musicoterapia, auxilia nos momentos de abstinência quando emoções, a exemplo da irritabilidade, estresse, ansiedade, distúrbios de sono, comportamentos agressivos e entre outros podem ser mais frequentes (TEATS, et. al. 2019). Apesar da atividade musical desenvolvida não configurar musicoterapia a rigor, justifica-se sua implementação por ter caráter semelhante.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a implementação destas atividades, de forma complementar, a terapia medicamentosa fornece novas perspectivas e vivências ao usuário de drogas em reabilitação. A equipe constatou, empiricamente, que os participantes apresentaram-se de maneira cordial e descontraída, facilitando o processo. Ademais, constantemente os mesmos relataram que o estado de ociosidade é deletério e um fator contribuinte para recaídas. As atividades foram descritas pelos usuários do serviço como relaxante e de relevância na ajuda ao tratamento.

Ressalta-se também que a experiência proporcionou ao grupo a dissolução de estigmas relacionados aos dependentes químicos, visto que a interação com indivíduos em recuperação proporciona uma visão ampla do processo saúde-doença, o qual por vezes é tido como uma opção selecionada por cada usuário. Estas vivências contribuíram para consolidação do conhecimento e fortalecimento do caráter profissional livre de preconceitos e disposto a inserir a enfermagem como parte atuante do tratamento destes clientes.

REFERÊNCIAS

ARCHAMBAULT, K. *et al.* MAP: A Personalized Receptive Music Therapy Intervention to Improve the Affective Well-being of Youths Hospitalized in a Mental Health Unit. **Journal of Music Therapy**, [S.I], v.56, n.4, p. 381–402, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jmt/thz013> Acesso em: 30 de ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo**. [S.I], Ministério da Saúde, 20 de fev. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, 2021.

CLASSIFICAÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS E DE COMPORTAMENTO DA CID-10. Disponível em:

<http://clinicajorgejaber.com.br/novo/wp-content/uploads/2018/05/CID-10.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2022.

GARCEZ, F. C. S. **Meditação no tratamento da Dependência Química**. Disponível em: <https://clinicajorgejaber.com.br/novo/2018/11/meditacao-no-tratamento-da-dependencia-quimica/>. Acesso em: 19 jul. 2022.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Rev. Psicologia: ciência e profissão**, Porto Alegre, v. 29, n. 2, p. 276-289, jan./2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>. Acesso em: 19 jul. 2022.

NEVES, C. P. *et al.* Atividade física como terapia auxiliar no tratamento de dependentes químicos, **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 18, n. 180, p. 1-1, mai./2013. Disponível em: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>. Acesso em: 18 jul. 2022.

OLIVEIRA, N. C. S. *et al.* A prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social: revisão de literatura. **Revista Diálogos em Saúde**,

BRASIL, v. 3, n. 1, p. 142-152, mai./2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/viewFile/298/243>. Acesso em: 19 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Nomenclature and classification of drug- and alcohol-related problems: a WHO Memorandum. **Bulletin of the World Health Organization**, [S.I.], v.59, n.2, p. 225-242, 1981. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396054/>. Acesso em: 19 julho 2022.

SAMPAIO, C. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. **18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: 15 de ago de 2022.

TAETS, G. G. C. et al. Effect of music therapy on stress in chemically dependent people: a quasi-experimental study. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, São Paulo, v.27, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2456.3115>. Acesso em: 17 de jul de 2022.

UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME. World Drug Report 2021. **United Nations publication**, Sales No E.21.XI.8, 2021. Disponível em: https://www.unodc.org/res/wdr2021/field/WDR21_Booklet_2.pdf. Acesso em: 15 de ago de 2022.