

LUTANDO COM O CORPO E A MENTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM EXERCÍCIOS TERAPEUTICOS E DE ARTES MARCIAIS EM UMA PACIENTE COM TRANSTORNO BIPOLAR¹

Mateus Santos e Silva,

Laboratório de Psicofisiologia do Esporte (LaPE) – Escola de Educação Física e Desportos –
Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ)

Lysandra Karine Almeida de Sousa,

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Erlan Barbosa de Lima,

Instituto de Educação – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (DEPSI-IE/UFRRJ)

Carolina Barros Ferreira da Costa,

Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF/UFRJ) e Instituto de Psiquiatria do
Rio de Janeiro (IPUB)

Eduardo da Matta Mello 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

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; saúde mental; interocepção.

INTRODUÇÃO

O Transtorno Bipolar (TB) é uma patologia incurável, recorrente e crônica e caracterizada por alterações no humor. Apesar da primeira opção de tratamento ser a medicamentosa, as terapias complementares, como exercício físico, yoga e meditação têm

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

sido amplamente aceitas com resultados significativos no desfecho clínico dos pacientes. Entretanto, pesquisas com pacientes diagnosticados com TB são ainda escassas.

METODOLOGIA

O presente relato de experiência foi desenvolvido através da análise do caderno de campo realizado durante 4 sessões de intervenção mente-corpo em um paciente diagnosticada com TB pelo projeto de extensão Corpo & Mente oferecido pela Escola de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, no Hospital Universitário Clementino Fraga Filho.

REFERENCIAL TEÓRICO

O problema mente-corpo deu início no século XVII, quando René Descartes postulou a visão cartesiana e reducionista separando a mente e o corpo (CASTRO *et al.*, 2006). Entretanto, com o surgimento da psicanálise e descoberta das neurociências, a mente e corpo são consideradas uma entidade integrada e o desequilíbrio entre elas está associada a etiologia e agravamento de diversos transtornos mentais (BERRIOS *et al.*, 2018). Assim, as intervenções mente-corpo têm sido utilizadas como estratégias simples e eficiente na minimização dos sintomas desses transtornos. Exercícios respiratórios, por exemplo, podem suprimir excitações excessivas e outrora de forma a promover sensação de calma (YAKLE *et al.*, 2017). A mudança na postura corporal pode afetar positivamente na sensação e produção de poder, que pode refletir em questões como autoestima, humor e tolerância a dor. (CUDDY *et al.*, 2015). Tais intervenções podem ser efetivas em paciente com TB os quais possuem prejuízos na habilidade de perceber emoções de movimentos corporais (VASKINN *et al.*, 2017) podendo impactar na percepção de suas próprias emoções e elaboração de sentimentos, bem como no engajamento social

DESCRIÇÃO DO CASO

A paciente C. C. S. de 17 anos, atendida pelo projeto, deu início às intervenções semanais e online em março de 2021. D Seu diagnóstico inclui sintomas de ansiedade e depressão, episódios de desmaios durante situações de stress e suspeita de TB.

Na primeira avaliação, a paciente relatou que era praticante de artes marciais, Muay Thai e Jiu-jitsu. Em reunião de equipes, formamos um grupo de professores e estagiários para atendê-la, incluindo uma professora e praticantes de jiu-jitsu. Logo no primeiro atendimento a paciente nos recebeu sorridente e disposta a realizar todas as atividades propostas, algo que facilitou nossa interação. Esse comportamento se mantém até o momento atual, embora em todos os atendimentos ela tenha relatado dificuldades para concentrar nos exercícios devido ao ambiente barulhento e agitado de sua residência.

As sessões iniciam com o centramento e a percepção do momento presente. Seguidos de exercícios sensoriais, respiratórios, posturais e resistidos. Além de exercícios que simulem a luta, como passagem de guarda e levantada técnica. Durante toda aula, o foco são os estímulos interoceptivos, com a percepção das sensações internas vindas de seu corpo como alterações na frequência cardíaca e respiratória

RESULTADOS

A paciente relata uma sensação de relaxamento final, a qual é perceptível em sua fala e semblante. A principal dificuldade encontrada atualmente está em manter uma assiduidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções mente-corpo podem ser uma estratégia benéfica para pacientes psiquiátricos, incluindo TB. Precisa-se, portanto, repensar métodos de cativar o paciente para que ele se mantenha na prática e evolua nos resultados esperados.

REFERÊNCIAS

BERRIOS, G. E. *et al.* Historical epistemology of the body-mind interaction in psychiatry. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 20, n. 1, mar. 2018.

CASTRO, M. G. C. *et al.* Conceito mente e corpo através da história. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 39-43, jan./abr. 2006

CUDDY, A. J. C. *et al.* Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance. **Journal of Applied Psychology**, vol. 100, n. 4, p. 1286-1295, jul. 2015.



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

VASKINN, A. *et al.* Impairment in emotion perception from body movements in individuals with bipolar I and bipolar II disorder is associated with functional capacity. **International Journal of Bipolar Disorders**, mai. 2017.

YACLE, K. *et al.* Breathing Control Center Neurons that Promote Arousal in Mice. **Science**. 2017 March 31; 355(6332): 1411-1415.

