

CESSAÇÃO DO QUADRO DE DEPRESSÃO COM YOGA E PILATES.

Tipo de Trabalho: Relato de experiência exitosa

Eixo Temático: Acesso ao cuidado

Autores: Domitilia Crislaine Antas

Afiliação: Prof. Ed. Física - Equipe Multi - UBS Jd. Coimbra - São Paulo - Cejam SP

Descritores: Yoga, Depressão, Pilates, Consciência corporal, Saúde

Introdução: Na linha de cuidado através dos exercícios físicos regulares, observamos melhoras consideráveis na saúde do usuário, sendo assim, os relatos das experiências exitosas nos proporcionam uma observação mais específica ao indivíduo e seus ganhos pessoais.

Objetivo: Relatar os benefícios na saúde mental obtidos pela usuária de 53a participante regular nas aulas de Hatha Yoga e Pilates oferecidos pela UBS desde 2012.

Método: Paciente com quadro de depressão desde 2009. Iniciou acompanhamento nas modalidades: Pilates e Hatha Yoga com duração de 1h cada.

Resultados: Cessação do uso de antidepressivos, melhora da autopercepção da saúde, da produtividade nas atividades do cotidiano e aumento da alegria de viver.

Discussão: O estudo foi realizado através da observação e relatos durante as aulas, avaliando os seguintes aspectos: Assiduidade, níveis do avanço da consciência corporal, sociabilização e feedback da paciente e, embora as aulas sejam abertas, ou seja, de livre participação aos usuários, apresentando rotatividade de alunas e aumento expressivo no número de participantes a cada aula – o que limita o estudo de maneira mais abrangente, bem como o nível de atenção individual ofertado - as informações e resultados obtivos são de extrema relevância no que tange à importância das práticas corporais na oferta de cuidados com as demandas de saúde mental, entrando em concordância com outras pesquisas relacionadas a este tema. Existe ainda uma lacuna no período citado, considerando a Pandemia Covid-19, onde os exercícios foram ofertados via rede social (whatsapp), porém, impossibilitando a observação presencial e o controle de frequência. Vale ressaltar que, à partir de 2013, devido ao aumento de dias de

suporte da equipe multi à UBS Jd. Coimbra, que passou de 1 para 3 dias na semana, o número de aulas semanal também foi aumentado.

Conclusão: A prática de Yoga e Pilates, mesmo quando não acompanhada de processo psicoterapêutico - sendo este recomendado - pode proporcionar redução expressiva do sofrimento emocional, além do aumento das qualidades físicas e promoção da saúde global.

Referências: Melo CC. A Influência do Método Pilates sobre o estado de humor. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.10, nº 1, junho 2020. Almeida E.; Saúde mental em idosos brasileiros: Efeitos de diferentes programas de atividade física. Psicologia, Saúde & Doenças, 2018; Mutz BHB. Bem-estar e saúde mental em praticantes de Yoga.Yoga, Revista REVISE, v. 9, fluxo contínuo, 2022; Silva DCP. Os efeitos do método Pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e5911729368, 2022; Correia CA. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de Covid-19 em praticantes de Yoga. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e0118.