

CESSAÇÃO DO QUADRO DE DEPRESSÃO COM YOGA E PILATES

AUTORES:

DOMITILIA CRISLAINE ANTAS

UNIDADE DE SAÚDE:

UBS JD.COIMBRA

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. 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. 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 obtidos são de extrema relevância no que tange à importância das práticas corporais na oferta de cuidados com as demandas de saúde mental.

RESULTADOS

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

“Sou grata por esses exercícios, quando mais precisei de ajuda, eu tive! Se fosse escrever tudo, faria um livro”

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.

