

# **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL PARA ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS**

Área temática: Atenção Especializada, Saúde Mental

Palavras-chaves: Meditação; Práticas Integrativas e Complementares no SUS; Abuso e Dependência de Substâncias Psicoativas; Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas

## **INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA**

O Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas (CAPS AD) atua como um ponto estratégico da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Trata-se de um serviço público de saúde que realiza atendimento às pessoas em sofrimento ou transtorno mental, com atuação comunitária e territorial, com inserção na comunidade por meio de agentes de redução de danos (ARD), e como referência secundária para pacientes atendidos na Atenção Básica. Configura-se como um serviço aberto, constituído por equipe multiprofissional que atua na ótica da interdisciplinaridade, indo ao encontro das demandas dos usuários, como ansiedade, depressão, consumo de substâncias psicoativas, entre outras.

As práticas integrativas e complementares têm sido utilizadas como uma tecnologia na produção do cuidado integral no Sistema Único de Saúde (SUS), uma delas é a prática da meditação. As meditações podem ser formais (meditações guiadas) e informais (atenção plena nas atividades do cotidiano). Dentre as meditações existentes pode-se destacar a prática do silêncio e do aqui-agora, com a utilização da respiração como âncora do foco de atenção, que auxilia o praticante a manter-se no momento presente. Esses exercícios também podem ser utilizados como uma forma de manejo da fissura por uso de substâncias, desde que praticadas diariamente. As meditações podem ter como foco a consciência corporal e a respiração. É fundamental que o profissional faça orientações sobre a postura, sobre os desconfortos físicos e emocionais e os principais desafios durante a prática. A meditação pode ser utilizada como alternativa ao uso exclusivo de medicamentos para o tratamento desses transtornos por uso de substâncias psicoativas.

## **OBJETIVO**

Descrever a experiência de um grupo de meditação/práticas integrativas no CAPS AD, dedicado aos pacientes com perfil de ansiedade abusadores de substâncias psicoativas.

## **MÉTODO**

Relato de experiência de um grupo de meditação e práticas integrativas ocorre uma vez por semana, num período de um hora, com os usuários do CAPS AD. Não possui número pré-definido de sessões e pode receber novos participantes a qualquer momento, desde que seja realizada uma discussão prévia sobre a indicação para o grupo e uma avaliação individual com a psicóloga que conduz o grupo. Não existe um contrato pré-definido com o paciente sobre o número de sessões que deve participar, mas recomenda-se não abandonar o grupo na primeira sessão. Devido a mudanças de projeto terapêutico singular (PTS) pode haver rotatividade dos participantes. A discussão prévia com o profissional de referência que acompanha o paciente e a avaliação individual servem para conhecer os participantes previamente para uma melhor abordagem e acolhimento deles no grupo, bem como para conhecer os motivos da indicação. Dentre as contra-indicações pode-se destacar usuários em início de tratamento, ainda com comprometimento clínico e intoxicados, nível de ansiedade e/ou depressão muito elevados, pois comprometeria o aproveitamento no grupo, podendo até mesmo gerar maior sofrimento, e pacientes com esquizofrenia e transtorno afetivo bipolar com sintomas produtivos (alucinações e delírios). Nesse sentido, os usuários que chegam ao CAPS AD passam, inicialmente, em grupo de acolhimento, avaliação inicial e consulta médica. O grupo ocorre desde julho de 2015, com uma variação do número de participantes entre 5 a 15 pacientes.

## **RESULTADOS/DISCUSSÃO**

Durante os três anos em que o grupo tem sido realizado, os pacientes têm relatado do uso da meditação como uma ferramenta para o manejo da fissura por substâncias psicoativas. O principal exercício para este fim tem sido a atenção plena à respiração. Os usuários também relatam a dificuldade em colocar em prática as meditações no cotidiano da vida. Dentre os pacientes que conseguem praticar a meditação diariamente, ou quase diariamente, há relatos de diminuição de agressões, melhora do sono e diminuição no uso de medicação para fissura. Logo após a prática em grupo, os pacientes relatam melhora da percepção das sensações do corpo, diminuição da ansiedade e sensação de relaxamento físico e mental, mas também há relatos de emoções, pensamentos e sensações desagradáveis durante a prática. Todos os relatos são acolhidos e discutidos tendo em vista a importância de adotar as atitudes de aceitação, não-julgamento, acolhimento da própria experiência, paciência, compaixão frente às emoções, pensamentos e sensações, quaisquer que surgirem, pois isso faz parte da experiência humana, ou seja, com atenção plena e consciência a partir de uma prática da

atenção deliberada ao momento presente, com curiosidade, aceitação, amorosidade, gentileza, abertura e livre de julgamento.

## **CONCLUSÃO**

Muitos benefícios têm sido associados à prática da atenção plena: redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão; melhora na qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas; prevenção de recaída no consumo de substâncias; tratamento auxiliar da dor crônica; aumento de fatores positivos como bem-estar psicológico, felicidade, afeto positivo, altruísmo e empatia. Os benefícios têm sido relatados em programas de oito encontros em grupos fechados. Nesta experiência de um grupo de meditação de acesso e acompanhamento aberto, constitui-se como uma alternativa de tratamento aos usuários do CAPS AD, com potenciais benefícios aos pacientes. É especialmente importante a implementação de modalidades alternativas de tratamento no SUS, adaptados às realidades dos serviços de saúde mental.

## **REFERÊNCIAS**

Bowen S, Chawla N, Marlatt GA. Prevenção de recaída baseada em mindfulness para comportamentos aditivos: um guia para o clínico. Tradução Débora Isidoro. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva; 2015.

Epstein M. Programa de 8 semanas de Manejo de Ansiedade baseado em Mindfulness, adaptado do protocolo MBRP (16 horas). Casa Mairê (Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 649 - Alto da Lapa); 2017.

Kabat-Zinn J. Atenção Plena Para Iniciantes. Tradução Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante; 2017.

Williams M, Penman D. Atenção Plena - Mindfulness - como encontrar a paz em um mundo frenético. Tradução Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante; 2015.