

# VIVENDO COM UMA DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL: DERIVAÇÕES ENTRE O FÍSICO, O PSÍQUICO E O SOCIAL EM ADOLESCENTES INFECTADOS E O USO DE TÉCNICAS MINDFULNESS E DE NEUROLINGUISTICA COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA.

Árina Jaíne Cristovão <sup>1</sup>; Sebastião Manoel de Sousa <sup>2</sup>; Luiz Carlos Paiva de Souza <sup>3</sup>; Flávia Cristina Morone Pinto <sup>4</sup>.

*Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória*

<sup>1</sup> Acadêmico da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória. [arina.prado@hotmail.com](mailto:arina.prado@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmico da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória.  
[sebastiao-seba@hotmail.com](mailto:sebastiao-seba@hotmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória. [Luizsouza.enf@gmail.com](mailto:Luizsouza.enf@gmail.com)

<sup>4</sup> Docente da Universidade Federal de Pernambuco - Núcleo de Nutrição – Centro Acadêmico de Vitória.  
[fcmorone@gmail.com](mailto:fcmorone@gmail.com)

## **Introdução**

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) acompanham a humanidade desde os tempos mais remotos, em virtude da falta de prevenção adequada, em especial nas relações sexuais, sendo um problema que perdura até os dias atuais (ARAÚJO e SILVEIRA, 2007). Além de comprometerem o físico e estarem associadas a estigmas sociais, ser portador de uma IST prejudica a situação social atual do indivíduo, suas relações sociais estabelecidas, sua imagem pessoal presente e futura, sua aparência e sua reputação (SILVEIRA e CARVALHO, 2006).

As IST constituem um problema de saúde pública, em decorrência do grande número de pessoas que são acometidas por essas infecções, nas diversas fases do ciclo de vida, inclusive na adolescência.

A adolescência é uma das etapas do desenvolvimento humano que se caracteriza por alterações físicas, mentais e sociais, que recebem interpretações e tratamentos distintos, dependendo do momento e da cultura na qual o sujeito está inserido (ARAÚJO *et al.*, 2011), logo, é nesta fase que se inicia a construção da sua própria identidade social, sexual e de gênero. O pensamento abstrato não reconhece os perigos em virtude da labilidade emocional que existe ao se submeter a uma relação sexual desprotegida (TAQUETTE *et al.*, 2004).

Neste sentido, este trabalho visa despertar nos adolescentes o autoconhecimento, o emponderamento e o resgate da consciência, por meio de técnicas Programação Neurolinguística (PNL) e *Mindfulness* (atenção plena), conduzindo-os por um processo mental seguro, partindo do

(83) 3322.3222

[contato@congregpics.com.br](mailto:contato@congregpics.com.br)

[www.congregpics.com.br](http://www.congregpics.com.br)

princípio de que todos possuem os recursos que necessitam em si mesmos para conseguirem todas as mudanças necessárias, especialmente para superar as consequências negativas que quaisquer que sejam as IST possam ter causado.

O termo *Mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra *sati* no idioma *Pali*. O *Pali* é a língua original dos ensinamentos de Buda. A palavra *Sati* sugere estar atento, atenção, lembrar e *Pali* significa recordar-se continuamente do seu objeto de atenção. *Mindfulness* refere-se à capacidade de prestar atenção ao momento presente, com aceitação e sem julgamento. Tem seu foco na percepção consciente das experiências internas, observando o surgimento de pensamentos e sentimentos, sem fixar-se aqueles muito valorizados e sem tentar desfazer-se dos negativos (BARROS, 2013).

E a PNL pode ser considerada parte de um sistema psicoterapêutico que busca levar o ser humano a um autodesenvolvimento global (BENELLI, 2009). A PNL fundamenta-se em conjunto de ferramentas, axiomas e crenças que seus praticantes utilizam visando principalmente ao desenvolvimento pessoal. Ela é baseada na ideia de que a mente, o corpo e a linguagem interagem para criar a percepção que cada indivíduo tem do mundo, e que essa percepção pode ser alterada pela aplicação de uma variedade de técnicas. A base de tais técnicas é chamada de "modelagem" e envolve a reprodução cuidadosa dos comportamentos e crenças daqueles que atingiram o sucesso pessoal e profissional (BANDLER, 1987; BANDLER & GRINDER, 1982; O'CONNOR, 2003; SEYMOUR & O'CONNOR, 1996; ROBBINS, 1987).

Assim, acredita-se que a aplicação de técnicas de PNL e *Mindfulness*, sejam terapias integrativas e complementares, que possam colaborar para o autodesenvolvimento global e o desenvolvimento pessoal, despertando a percepção consciente das experiências internas em adolescentes que estejam vivendo com uma IST, entendendo-se as possíveis derivações entre o físico, o psíquico e o social.

## **Metodologia**

Trata-se do relato de casos, alinhados metodologicamente a partir de um estudo experimental de natureza quanti-qualitativa. Inicialmente investigou-se as propriedades biopsicométricas – caracterizando assim a natureza quantitativa, e após buscou-se compreender as necessidades de cada participante da pesquisa. A partir do perfil traçado foi projetado um plano terapêutico utilizando as ferramentas de PNL e de *Mindfulness* – caracterizando assim a natureza qualitativa.

Os relatos de casos são a descrição detalhada de casos clínicos (e experimentais), contendo características importantes sobre os sinais, sintomas e outras características do paciente e relatando os procedimentos terapêuticos utilizados, bem como o desenlace do caso. Possuem indicação clara em situações de doenças raras (ou em experimentação), para as quais tanto o diagnóstico como a terapêutica não estão claramente estabelecidos na literatura científica (OLIVEIRA, VELARDE, MOREIRA DE SÁ, 2015).

A junção entre as naturezas qualitativa e quantitativa tem por objetivo último, proporcionar o conhecimento da realidade, uma vez que descreve, registra, analisa e interpreta a natureza atual ou processos dos fenômenos (GIL, 2003).

O estudo foi desenvolvido na cidade de Vitória de Santo Antão – PE, em uma casa de acolhimento, serviço que oferece acolhimento de período provisório a crianças e adolescentes, que por ventura foram afastados do convívio familiar por meio de medida protetiva de abrigo, abandono ou cujas famílias não possuem condições de cumprir a função de cuidado e proteção destes.

Após um levantamento dos adolescentes que residem nesta casa, foram recrutados três participantes, que constituem este relato de casos. Os participantes incluídos no estudo serão chamados de A, B e C como garantia do anonimato e sigilo das informações.

Foram usadas técnicas de PNL e de *Mindfulness*, onde, através dos comportamentos fisiológicos observáveis pela equipe pesquisadora, foram delineados os fenômenos psicológicos subjacentes, por exemplo, as sensações, percepções, processos mentais, comportamento social, processos de cognição, as emoções, memória e outras funções mentais e suas manifestações, que no momento da abordagem terapêutica circundavam o adolescente.

Os fenômenos psicológicos foram enquadrados em uma ficha de avaliação da prática de PNL e *Mindfulness* – que inclui diversas características fisiológicas observáveis citadas anteriormente – e que ao final fornece um escore. A pontuação durante a avaliação é atribuída de acordo com a tendência positiva ou negativa dos fenômenos observados em cada item ou quesito, sendo “0” atribuído aos padrões de desejáveis e “3” aos desvios de padrão.

Com a finalidade de mensurar a labilidade socioemocional dos adolescentes antes e pós-intervenção terapêutica os quesitos foram somados e os resultados foram classificados como, mais riscos ou menos riscos na labilidade socioemocional, distribuídos da seguinte forma: <19 pontos indica risco reduzido, ou seja, estado emocional equilibrado; de 20 a 25 existe instabilidade socioemocional; de 26 a 35 pontos indica estado específico caracterizado por grande “flutuação” de

humor, caracterizando a labilidade socioemocional; e, >36 pontos indicada labilidade socioemocional acentuada.

O questionário avaliou elementos que perpassam aos fatores externos – como aparência geral, expressão da face, posição dos braços e pés entre outros entes – até elementos internos – relacionados ao ritmo respiratório, fala, como demonstra os sentimentos entre outros.

Todos os dados levantados consolidaram um esquema sistematizado que norteou a mediação, individualizada, para cada adolescente. Para isso foram usados mecanismos diversos, como uso de metáforas, jogos de tabuleiros, desenhos e qualquer outro instrumento que [re]desenhasse as trilhas neurais.

A pesquisa segue as normas preconizadas na resolução do Conselho Nacional de Saúde/CNS número 466/12, que disciplina a pesquisa com seres humanos. O estudo foi aprovado pelo Conselho de Ética e pesquisa (CEP) número, 1.887.966, de 10 de janeiro de 2017. Os adolescentes participaram de livre e espontânea vontade do estudo mediante a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecimento (TALE) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), pelo tutor.

## **Resultados e Discussão**

Foi realizado o acompanhamento dos adolescentes A, B e C, com 12, 16 e 17 anos de idade, respectivamente, sendo A e B do sexo feminino e C do sexo masculino. Residentes na cidade da Vitória de Santo Antão, PE, especificamente na casa de acolhimento, sob guarda do conselho tutelar municipal e vara da infância e juventude.

Os adolescentes foram submetidos às técnicas da Programação Neurolinguística (PNL) com intuito de obter respostas das indagações primeiras dessa pesquisa e auxiliá-los no redesenhar das novas trilhas neurais para que seja possível que eles consigam conviver com a IST (Infecção sexualmente transmissível) sem causar maiores danos as dimensões social, psicológica e física.

Foram realizadas intervenções entre os dias 10-07-2017 à 09-08-2017, onde foram aplicadas diversas técnicas de PNL e *Mindfulness*, através de questionários elaborados previamente pela equipe da pesquisa, objetivando identificar a labilidade socioemocional e o progresso ao longo das sessões.

O adolescente A, no decorrer das intervenções consecutivas, obteve-se as seguintes pontuações: 27, 29 e 25 pontos, demonstrando que houve uma tendência alteração positiva no estado de labilidade socioemocional. Com o adolescente B, os três encontros geraram 37, 16 e 23

pontos, indicando que o processo terapêutico alterou o nível de risco de labilidade. O adolescente C teve no decorrer do processo uma alteração nos seus resultados de risco, porém, ainda se encontra no grupo de baixo risco, obtiveram-se os seguintes resultados, 20, 14 e 19 pontos.

Evidências tem demonstrado que o *Mindfulness* pode promover mudanças nas estruturas físicas e funcionais de curto e longo prazo em regiões do cérebro, quais sejam: o córtex pré-frontal dorsolateral e medial, o córtex cingulado anterior e posterior, a ínsula e amígdala (MENEZES, KLAMT-CONCEIÇÃO, MELO, 2014) induzindo a neuroplasticidade ou plasticidade neural, que é capacidade do sistema nervoso modificar sua estrutura e função em decorrência dos padrões de experiência (SALES, 2013) .

Williams e Penman (2015) examinaram o efeito do *Mindfulness* em um grupo de trabalhadores de biotecnologia. Os voluntários praticaram a meditação da atenção plena por oito semanas. Os resultados encontrados foram: os participantes mostraram-se menos ansiosos, mais energizados e mais envolvidos com seu trabalho, como também o índice de ativação no córtex pré-frontal esquerdo mostrou-se maior e a ativação na região esquerda do cérebro está associada a redução da ansiedade, redução do afeto negativo e melhoria no afeto positivo. Os benefícios observados persistiram por quatro meses após a experiência, quando os participantes foram novamente avaliados.

Um estudo recente (GONÇALVES, PEREIRA, BASTO, 2016) com neuroimagem, demonstrou que no grupo que praticou meditação *Mindfulness* os níveis de GABA (Ácido gama-aminobutírico), o principal inibidor no sistema nervoso central, aumentaram em quase 30%, em comparação ao grupo controle. Os autores concluíram que este pode ser um método não farmacológico eficaz em tratamentos para ansiedade dentre outros transtornos psiquiátricos. As mudanças geradas pela prática podem se transformar em traços ou características consolidadas, prevenindo futuros episódios como ansiedade, depressão, estresse, dentre outras, resultando em um modelo eficaz de prevenção de saúde.

Neste sentido, este estudo visa estimular a ampliação do Ser consciente (*mindful*) nos participantes incluídos na pesquisa, despertar nestes indivíduos o que está acontecendo no momento presente com uma atitude amistosa. O racional de *Mindfulness* é o Eu-como-Conteúdo (pensamento e sentimentos a respeito de si mesmo) e o Eu-como-Perspectiva (a perspectiva pela qual observamos esse pensar e sentir).

Por outro lado, a PNL auxilia no estudo do funcionamento da mente humana, permitindo a descoberta de sua programação e o efeito que isso tem na vida das pessoas. Descreve as formas de

aprender, de comunicar-se consigo mesmo e com os outros, bem como adquirir novas habilidades e obter resultados desejados, levando a uma reestruturação e ampliação da percepção do mundo (BANDLER, 1987).

De acordo com Seymour e O'Connor (1996, p.2) a PNL compreende três ideias. "Neuro" indica a ideia fundamental de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação. O mundo é percebido inicialmente por meio dos cinco sentidos, buscando-se compreender a informação e depois agir. A neurologia humana incluiria não apenas os processos mentais invisíveis, mas também as reações fisiológicas a ideias e acontecimentos. Uns refletem os outros no nível físico; corpo e mente formariam uma unidade inseparável.

A PNL seria uma maneira de modelar comportamentos, no sentido de permitir que a pessoa comece a compreender a estrutura da experiência interna, partindo do pressuposto de que a experiência humana é feita de visualização (imagens), experiências auditivas e sensações. Existiriam três sistemas básicos de representação predominantes nas pessoas: o tipo visual, o auditivo e o cinestésico (BANDLER & GRINDER, 1982).

Apesar deste estudo apresentar resultados preliminares e necessitar de ampliação do número de casos para validação dos resultados e sua conclusão, acredita-se que pelos desfechos encontrados até o momento há uma trilha de otimismo no uso das ferramentas de PNL e *Mindfulness* como alternativa terapêutica. Assim, corrobora-se com Robbins (1987) que afirmou nos primeiros estudos feitos neste campo, que não importa que dificuldades encontrem, haverá sempre duas opções: ou se pode fazê-lo ou não se pode ainda; assim, pode-se começar a procurar o que é preciso fazer para torná-lo possível. Tão logo se assuma que alguma coisa pode ser realizada, é possível fazer o melhor para encontrar as ferramentas e habilidades para torná-la realidade.

No entanto, pretende-se oferecer/difundir as ferramentas de PNL e *Mindfulness* que possam influenciar processos específicos pelos quais as pessoas criam sua experiência subjetiva e capacitar as pessoas para assumirem o controle da sua própria evolução cognitiva e tomar consciência de que suas imagens, vozes e sensações internas, que lhes pertencem e podem ser por elas manipuladas, deixando evidentes as derivações entre o físico, o psíquico e o social, dada uma circunstância, como por exemplo, as IST.



## Referências Bibliográficas

ARAÚJO, Adelita Campos; LUNARDI, Valeria Lerch; SILVEIRA, Rosemary Silva da; THOFEHRN, Maira Buss; PORTO, Adrize Rutz. Transição da adolescência para a fase adulta na ótica de adolescentes. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2011.

ARAUJO, Maria Alix Leite e SILVEIRA, Claudia Bastos da. Vivências de mulheres com diagnóstico de doença sexualmente transmissível - DST. **Esc. Anna Nery** [online]. vol.11, n.3, pp.479-486. ISSN 1414-8145, 2007.

BANDLER, R., & GRINDER, J. **Sapos em príncipes**: programação neurolinguística. São Paulo: Summus, 1982.

BANDLER, R. **Usando sua mente**: programação neurolinguística. São Paulo: Summus, 1987.

BARROS, VV. **Evidências de validade da escala de atenção e consciência plena (MAAS) e do questionário das facetas de mindfulness (FFMQ-BR) entre usuários de tabaco e população geral**. 130f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Juiz de Fora Instituto de ciências humanas. Juiz de Fora. 2013. Disponível em: <http://www.ufjf.br/ppgpsicologia/files/2010/01/Vivian-Vargas-de-Barros.pdf>. [03 março 2016].

BENELLI, Sílvio José. A cultura psicológica no mercado de bens de saúde mental contemporâneo. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 26, n. 4, p. 515-536, dez. 2009

Gil, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas; 2003.

GONÇALVES, AL. PEREIRA, R. BASTO, C. **Intervenção psicoterapêutica segundo o modelo na redução do stress pelo mindfulness**. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0353.pdf> [20 abril 2016].

MENEZES, CB. KLAMT-CONCEIÇÃO, I. MELO, WV. **Mindfulness**. In: Melo, WV. (Org). *Estratégias Psicoterápicas e a Terceira onda em Terapia Cognitiva*. Porto Alegre: Sinopsys. p. 209-234, 2014.

O'CONNOR, J. PNL. **Manual de programação neurolinguística**: um guia prático para alcançar resultados. São Paulo: Qualitymark, 2003.

OLIVEIRA, Marco Aurelio Pinho; VELARDE, Guillermo Coca; MOREIRA DE SÁ, Renato Augusto. Entendendo a pesquisa clínica V: relatos e séries de casos. **FEMINA**, Setembro/Outubro, vol 43, nº 5, 2015. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2015/v43n5/a5320.pdf>, acesso em 01 de setembro de 2017.

Robbins, A. **Poder sem limites**: programação neurolinguística. São Paulo: Best Seller, 1987.

SALES, DCS. Reabilitação neurológica e neuroplasticidade. **Cienc. Cog.** [on line]. 2013. Disponível em: <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/?p=1053> [22 maio 2016].

SEYMOUR, J. & O'CONNOR, J. **Treinando com a PNL**: recursos de programação neurolinguística para administração, instrução e comércio. São Paulo: Summus, 1996.

SILVEIRA, Edilene AA e CARVALHO, Ana MP. A influência do Estigma na rede Social do Portador de Aids. **DST – J bras Doenças Sex Transm.**, 18(1): p. 49-52, 2006.

TAQUETTE, Stella R.; VILHENA, Marília Mello de; PAULA, Mariana Campos de. Doenças sexualmente transmissíveis na adolescência: estudo de fatores de risco. **Rev. Soc. Bras. Med. Trop.** [online]. vol.37, n.3, pp.210-214, 2004.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness**: como encontrar a paz em mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

(83) 3322.3222

contato@congregpics.com.br

**www.congregpics.com.br**