

USO DA TÉCNICA DO RELAXAMENTO COMO OBJETO DE PESQUISA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ADOLESCENTES¹

USE OF THE RELAXATION TECHNIQUE AS A RESEARCH OBJECT: AN ACCOUNT OF AN EXPERIMENT WITH ADOLESCENTS

USO DE LA TÉCNICA DE RELAJAMIENTO CON FINALIDAD DE PESQUISA: UNA HISTORIA DE EXPERIENCIA CON LOS ADOLESCENTES

LEILA MEMÓRIA PAIVA MORAES²
VIOLANTE AUGUSTA BATISTA BRAGA³

O estudo objetiva descrever a experiência da utilização do relaxamento na produção de dados de uma pesquisa com um grupo de 15 adolescentes de um Abrigo Público de Fortaleza-Ce, trabalhando a temática drogas. Foram realizadas oficinas vivenciais, inspiradas na sociopoética através do grupo-pesquisador, que prevê o uso do relaxamento como forma de trabalhar a imaginação e a criatividade dos sujeitos da pesquisa. A metodologia utilizada mostrou-se válida e com resultados positivos, mesmo explicitando acertos, avanços e recuos. Com o relaxamento os participantes tornaram-se menos ansiosos, criativos e envolvidos com a pesquisa, mostrando-se como um dispositivo importante na produção dos dados. A riqueza dos momentos posteriores foi favorecida por esse instrumento, criando um espaço de expressão de sentimentos e vivências relacionados ao modo como lidam com as drogas.

UNITERMOS: Adolescente institucionalizado; Adolescente; Transtornos relacionados ao uso de substâncias; Prática de grupo; Relaxamento.

The study intends to describe the experiment of using relaxation in the data production on research carried out on a group of adolescents in a public shelter in Fortaleza-Ce, working on the topic "drugs". Experiential workshops were conducted, inspired on sociopoetics through the research group, which predicts the use of relaxation as a way of working the research subjects' imagination and creativity. The methodology employed has proved to be valid and has shown positive results, even if it evinced achievements, advances and drawbacks. With the employment of relaxation the participants became less anxious, creative and involved with the study, which shows that this is an important instrument in the data production. The richness of subsequent moments has been favored by such instrument, creating a space to expressing feelings and experiences related to the way that they deal with drugs.

KEY WORDS: Institutionalized adolescent; Adolescent; Substance-Related Disorders; Group Practice; Relaxation.

El objetivo de este estudio es describir la experiencia decurrente de uso del relajamiento en la elaboración de datos en una pesquisa hecha con un grupo de 15 adolescentes de un Abrigo Público en Fortaleza-Ce, trabajando la temática drogas. Se realizaron talleres vivenciales, inspirados en la socio poética a través del grupo-investigador, que prevé el uso del relajamiento como manera de trabajar la imaginación y la creatividad de los sujetos de la investigación. La metodología utilizada se mostró válida y con resultados positivos, aunque señalando respuestas correctas, avances y retrocesos. Con el relajamiento los participantes se han tornado menos ansiosos, creativos y envueltos con la investigación, apareciendo como un dispositivo importante en la elaboración de datos. La riqueza de los momentos posteriores fue favorecida por esa herramienta, creando un espacio de expresión de sentimientos y vivencias relacionadas a la manera como ellos lidian con las drogas.

PALABRAS CLAVES: Adolescente institucionalizado; Adolescente; Transtornos relacionados con substancias; Práctica de grupo; Relajación.

¹ Texto produzido a partir de dissertação de Mestrado defendida em março/2003 no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem – FFOE/UFC.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem em Saúde Comunitária pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Professora Substituta do Departamento de Enfermagem. Universidade Federal do Ceará – FFOE/UFC.

³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Departamento de Enfermagem – Graduação e Pós-Graduação – Universidade Federal do Ceará – FFOE/UFC. E-mail: vivi@ufc.br

INTRODUÇÃO

Os adolescentes institucionalizados geralmente são meninos e meninas que vivem, temporariamente, em alguma instituição de apoio, sejam elas públicas, filantrópicas ou particulares, como as unidades de atendimento ao dependente químico, abrigos para menores em situação de risco. As instituições públicas são a maioria, podendo ter vários tipos de funcionamentos, finalidades e clientela. Entre elas, existem albergues, abrigos, casas de apoio e outras.

A pesquisa é parte de nossa dissertação de mestrado, a qual procurou apreender como o adolescente institucionalizado percebe e vivencia o seu contato com as drogas psicoativas. Para isto, procuramos criar um espaço de expressão do subjetivo através da criatividade e da liberdade de expressão, condição praticamente inexistente no ambiente onde foi realizado o estudo. Entre os dispositivos utilizados para proporcionar a expressão da subjetividade, destacamos o emprego de técnicas de descontração e relaxamento dos adolescentes ¹.

O relaxamento surgiu nos primórdios de século XX e Freud foi um dos primeiros a trabalhar com isso, buscando criar condições favoráveis para a escuta terapêutica de seus pacientes, colocando-os em posições conformáveis e relaxante sobre o divã ².

As técnicas de relaxamento podem ser utilizadas para aliviar e reduzir a tensão e a ansiedade, podendo resultar na diminuição do consumo de medicamentos psicotrópicos e favorecer a qualidade de vida das pessoas. A sua utilização, de modo adequado, mostra-se, ainda, como um importante instrumento na prática e na pesquisa na área da saúde, notadamente na enfermagem ^{3,4}.

O uso do relaxamento na enfermagem vem sendo empregado desde a década de 70, tendo mostrado seu benefício na assistência ao paciente e fazendo-se necessário sua aplicação com maior ênfase no cotidiano da prática da enfermagem brasileira, tanto na assistência como na pesquisa. Incorporar técnicas de relaxamento à prática, fortalece o enfermeiro a realização de intervenções necessárias para cuidar do cliente de forma holística ⁵.

O relaxamento é um procedimento que pode ser utilizado nos diversos tipos de pacientes e tratamento, tais

como: antes de cirurgias ou outros procedimentos; em doenças crônicas, cefaléias, tensão muscular, hipertensão e ansiedade. Esse método beneficia tanto o enfermeiro, como o cliente, pois ao mesmo tempo em que o profissional conduz o relaxamento, está reduzindo o estresse da sua vida, promovendo o próprio bem-estar ⁶.

Visualizamos no relaxamento uma forma de reduzir o nível de ansiedade e canalizar as energias do adolescente para atividades que utilizem seu potencial e criatividade, principalmente daqueles que estão consumindo drogas e que vivem em situação de risco. Sendo assim, o relaxamento é um artifício a mais para cuidar da saúde mental dos adolescentes.

Portanto, ao tratar da problemática do uso das drogas por adolescentes, devemos considerar os aspectos integrais de sua vida, tais como, seus valores, questões de gênero e o meio sociocultural em que estão inseridos. Sabemos que muitos deles buscam a rua para viver, não só para escapar da situação de miséria e pobreza em que suas famílias se encontram, como também, da violência doméstica, da qual muitos são vítimas. Há, ainda, aqueles meninos e meninas que nem mesmo famílias têm e a rua ou instituições representam sua residência fixa.

Nossa preocupação voltou-se para esses adolescentes, por considerarmos que vivenciam uma fase de transição, traduzindo-se num momento de crise caracterizada pela metamorfose, a qual são submetidos na passagem entre a infância e a vida adulta, associada ao fato de serem consideradas meninos e meninas em situação de risco. Encontram-se em fase crítica de crescimento e desenvolvimento, carecendo de um trabalho efetivo, seguro, contínuo e de orientações e informações adequadas, pois se sentem despreparados para enfrentar as múltiplas e complexas situações de risco que o envolvem em decorrência das características próprias de sua faixa etária ⁷.

Em fase de tantas transformações, o adolescente se vê confrontado com um mundo sedutor e desconhecido, que fascina, mas também, assusta por seus vários convites. Entre esses, o apelo das drogas é, certamente, um dos mais frequentes. Entendemos que se este adolescente tiver tido uma infância tranqüila, permeada por relações amistosas com os familiares e especialmente com os pais, tendo-lhe sido impostos limites sem atitudes radicais e precipitadas,

certamente, será um adolescente que apresentará menor tendência a usar drogas. Desse modo, “[...] se o púbere estiver psicologicamente bem, não estará tão “despido” nem necessitará de posicionamentos tão radicais”^{8:54}.

O uso de drogas é a porta de entrada para muitos problemas na vida dos adolescentes. Além dos problemas físicos que podem acarretar, seu uso está associado a outros riscos como: doença mental, violência, prática de sexo inseguro com exposição a DSTs/AIDS e maternidade precoce. Entendemos que as situações de risco na vida de um adolescente devem ser consideradas na estruturação dos cuidados em saúde, notadamente na enfermagem.

Ao tentarmos associar todos esses fatores de risco, especificamente aos adolescentes institucionalizados, consideramos ser complexo realizar esta abordagem, devido à magnitude e especificidade que cada risco lhes ocasiona. As condições socioculturais do grupo social e familiar e os valores e comportamentos individuais em torno de seus corpos refletem a necessidade de intervenção da enfermagem em nível de saúde mental, sexual e reprodutiva a essa clientela que entra em contato com drogas ou apresentam grande potencial para isso.

É sobre a experiência da utilização do relaxamento com um grupo de adolescentes institucionalizados ao pesquisarmos a temática droga, que gostaríamos de nos debruçarmos. Explicitando erros e acertos, avanços e recuos, mas deixando claro de que é uma prática de saúde mental viável e que traz bons resultados. Portanto, o objetivo deste artigo visa descrever a experiência da utilização do relaxamento na pesquisa com um grupo de adolescentes institucionalizados.

CONSTRUINDO O PERCURSO TEÓRICO-METODOLÓGICO

Estudo de natureza qualitativa, em que descrevemos nossa vivência em um dos momentos do processo de pesquisa, que teve inspiração no referencial teórico-metodológico da sociopoética, tendo a vivência do relaxamento como foco de atenção.

A pesquisa qualitativa disponibiliza uma grande variedade de referenciais metodológicos. Optamos por algo inovador, que trabalhasse a sensibilidade, a criatividade e a

relação com o outro. Partindo desse princípio, buscamos inspiração na sociopoética através do método do grupo-pesquisador, o qual é descrito por seu criador em seis momentos: a formação do grupo-pesquisador; a escolha do tema a ser pesquisado; a produção de dados; a análise – experimentação dos dados; a contra-análise dos dados e a socialização⁹.

Neste estudo, consideramos adolescente o que o Estatuto da Criança e do Adolescente define como tal, ou seja, aquela pessoa com idade entre doze e dezoito anos¹⁰.

Utilizamos o centro vivo da sociopoética, o método do grupo-pesquisador, o qual considera os participantes da pesquisa como co-pesquisadores, sendo eles responsáveis pelo conhecimento produzido pelo grupo⁹.

Os dados foram produzidos através da realização de oficinas de criatividade, os quais vivenciavam, no primeiro momento, o relaxamento induzido, seguindo-se de técnicas expressivas e de criatividade, utilizando-se material próprio para este tipo de produção, tais como papel, tinta, cola, entre outros.

Na produção de dados é indispensável a ritualização da pesquisa sem, no entanto, perder a circulação dos fluxos que atravessam o grupo. Este momento foi propiciado pela utilização de técnicas de relaxamento, as quais devem anteceder a implementação de qualquer técnica de pesquisa sociopoética. O relaxamento, no ato da pesquisa, “[...] é um momento da pesquisa, mesmo. Os membros do grupo pesquisador devem conseguir baixar o seu nível de controle consciente, a fim de que se expressem os saberes enterrados e imersos, os ventos raros, as larvas congeladas pela história coletiva e individual”^{9:53}.

Em seguida, foram utilizadas vivências grupais que possibilitassem a criação de um espaço de expressão da criatividade e dos sentimentos do grupo pesquisador relacionados ao tema em questão.

Esses seis momentos do método do grupo-pesquisador foram desenvolvidos ao longo da nossa pesquisa de mestrado, tendo como co-pesquisadores, adolescentes de ambos os sexos, institucionalizados, em um Abrigo Público do Estado do Ceará, destinado ao atendimento de meninas e meninos em situação de risco.

Foi respeitado o rigor do método e preservado a privacidade e o sigilo dos dados produzidos, juntamente

com o anonimato dos integrantes do grupo, o consentimento livre e esclarecido dos sujeitos da pesquisa e de seu representante legal, a proteção da imagem e a não estigmatização dos sujeitos da pesquisa, entre outras, conforme determina a Resolução 196/96¹¹. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, do Complexo Hospitalar da Universidade Federal do Ceará – COMEPE, conforme Protocolo número 19/02, em anexo.

Formamos um grupo com 15 adolescentes institucionalizados e o pré-requisito básico para que fizessem parte da pesquisa era aceitar ser membro do grupo-pesquisador. Optamos por substituir os nomes dos integrantes do grupo-pesquisador pelos de aves da fauna brasileira.

O cenário da pesquisa foi um abrigo misto que tem capacidade para quarenta e cinco adolescentes em situação de risco pessoal e social. Essa Unidade dispõe de normas e rotinas que precisam ser respeitadas pelos internos e, caso haja desobediência a essas regras estabelecidas pela instituição, aplicam-se penas variadas, tais como: deixar de passar o final de semana ou feriados com seus familiares, não participar de atividades recreativas como jogos e brincadeiras, caracterizando-se um clima de intensa vigília para com os adolescentes.

O relaxamento foi visto como uma forma de deixar esses adolescentes livres e desprendidos para falarem de seus sentimentos, revelarem fatos que ocorrem no dia-a-dia da instituição e que, muitas vezes, eles têm medo de declararem, sob pena de serem julgados ou até punidos.

Após as negociações com o grupo pesquisador “Meninos do Abrigo”, decidimos realizar oito encontros, assim distribuídos: uma oficina de negociação com o grupo-pesquisador; quatro oficinas de produção de dados; duas oficinas de análise de dados e uma oficina de restituição dos dados. Cada oficina teve um tempo médio de duas horas e uma periodicidade semanal, programada de acordo com a disponibilidade dos participantes.

O RELAXAMENTO NAS OFICINAS COM O GRUPO-PESQUISADOR “MENINOS DO ABRIGO”

As oficinas desenvolveram-se através de uma estrutura própria, obedecendo a uma seqüência que se repetiu em todos os encontros. Cada encontro teve quatro momen-

tos: o momento inicial ou da acolhida, que chamamos de conversa franca; o relaxamento; o terceiro, que poderia ser de produção ou de análise de dados; e, por último, a avaliação, acompanhada de uma técnica que motivasse a participação para o próximo encontro.

O segundo momento, composto pelo relaxamento, era planejado de acordo com o movimento que sentíamos no grupo, em que procurávamos trabalhar de uma forma bem intuitiva, pois a sociopoética nos permite utilizar desse artifício.

No primeiro encontro, sentimos, em alguns adolescentes, resistência em participar, como se estivessem ali forçados pela direção do Abrigo, já que tinham sido liberados de suas atividades de rotina para participar da oficina. Não era isso que queríamos! Mas, talvez para eles, conviver com rigidez, repressão e autoritarismo fosse algo comum em suas vidas, embora nossa proposta fosse outra, principalmente por trabalharmos com um método de pesquisa totalmente flexível e democrático.

Pensamos na proposta central da pedagogia do oprimido de Paulo Freire, que refere a necessidade de romper com a lógica da existência do “opressor” e do “oprimido”, mas não de qualquer jeito, transferindo os poderes do opressor para o oprimido, mas a partir de relações que não se alimentem dessas estruturas hierárquicas, desiguais e violentas. Destaca que a violência dos opressores que os faz desumanizados, não instaura uma outra vocação – a do ser menos. Como distorção do ser mais, o ser menos leva os oprimidos a lutar contra quem os fez menos. E esta luta somente tem sentido quando os oprimidos, ao buscar recuperar sua humanidade, não se sentem idealistamente opressores, nem se tornam, de fato, opressores dos opressores, mas restauradores da humanidade em ambos. E aí está a grande tarefa humanista e histórica dos oprimidos – libertar-se a si e aos opressores¹².

Nas duas primeiras oficinas, os adolescentes permaneceram inquietos durante todo o encontro e visivelmente cheios de energia para liberar. Isso justifica o medo que tínhamos inicialmente de realizar relaxamento, pois achávamos que eles não se envolveriam na atividade e, como se tratava de um trabalho de pesquisa, carregávamos a idéia de que não poderíamos errar. Desse modo, preferíamos utilizar também algumas técnicas de

descontração, para que eles liberassem suas energias e se motivassem para as oficinas.

A energia vital, característica da adolescência, dificultava a concentração de cada um nas oficinas. Corroborava com isso, o fato de que aquele espaço de criação e liberdade não era comum na rotina institucional, em que atitudes autoritárias e repressivas são cotidianas. Mais ainda, por muitos desses meninos já carregarem a idéia de que são adolescentes sem limites e é comum a sociedade enxergá-los dessa forma. Ou melhor, eles pareciam viver, há todo o momento e em todo lugar, sob a regência da heterogestão, isto é, “geridos” por “outrem”.

De acordo com a Análise Institucional, na heterogestão o instituído é aceito como natural, como se os homens tivessem uma natureza de escravos, vislumbrando estar sempre submetido a outros homens, como se estes fossem super-homens, passando a impressão de que esses super-homens fossem homens superiores aos outros, detendo a propriedade privada da gestão, das coisas, pessoas e do próprio mundo¹³.

No primeiro relaxamento, foi utilizado a “Técnica do Andar”, nos quais todos deveriam circular livremente pela sala, de pés descalços, sentido seus pés, o seu caminhar, compassadamente, ao som da música tranqüila, ficando bem a vontade. Tínhamos por finalidade procurar colocá-los em contato consigo mesmo, tomando consciência de uma parte periférica do corpo, muitas vezes esquecida.

Em seguida, solicitamos que continuassem andando lentamente e imaginassem que estivessem em uma galeria de artes e voltassem suas visões para essa galeria e apreciassem cada peça artística fixada na parede, escolhendo em seguida aquela que tivesse alguma coisa a ver consigo, que lembrasse algo, ou simplesmente mais lhe chamasse atenção. Essa galeria de artes foi criada e representada por eles através de diversas figuras expostas e fixadas nas paredes da sala de oficinas.

A técnica, inicialmente, causou estranhamento, pois, aparentemente esses adolescentes não estavam acostumados com esse tipo de vivência, nem tão pouco ouvir músicas tranqüilas e relaxantes. Aquilo não era comum no Abrigo. Uns riam, outros imitavam os colegas, faziam piadas ao examinarem as figuras expostas; outros continuaram dispersos e isolados ou ainda com conversas pa-

ralelas. Aquilo nos incomodava, mas, mesmo assim, aos poucos foram se concentrando e escolhendo sua peça artística. Ao som da música, eles iam se entregando as gravuras, ao compasso de seus pés ao andar, ao ambiente e a própria imaginação.

Nesse momento, pensamos em como era corajoso de nossa parte trabalhar esse método de pesquisa que utiliza o relaxamento antes de se iniciar qualquer outra técnica de produção de dados. Não porque os participantes não se enquadrassem. Mas, pela necessidade que tínhamos, mais do que nunca, de sermos perspicazes, realizando um trabalho dinâmico, criativo e motivante.

Aos poucos, fomos criando outras formas de relaxar, envolver e motivar; tudo o que precisávamos para atrair e manter o grupo-pesquisador e, principalmente, despertar a imaginação e os sentimentos de cada um dos co-pesquisadores.

Ressaltamos a importância do coordenador ou facilitador da pesquisa em estar aberto a idéias ou opiniões, ser criativo e preparado para planejar as oficinas e lidar com algumas situações que podem ocorrer no grupo, especificamente em grupos de adolescentes, seja ele de pesquisa, operativo ou terapêutico. E foi utilizando a criatividade, aprendendo a lidar com nossas dificuldades e as do grupo que fomos, aos poucos, construindo formas mais adequadas de relaxamento para aqueles adolescentes. As coisas foram acontecendo e essas oficinas tornaram-se um espaço fértil de criatividade, expressão de sentimentos e valorização da vida.

Em outro momento, utilizamos a técnica “Descontração”¹⁴. Embora não tivesse somente a função de relaxar, utilizamos essa técnica com o intuito de proporcionar a liberação de energia e ansiedade que o grupo demonstrava. Lançamos um desafio: “queremos ver quem acompanha o ritmo”, eles deveriam dançar ao som de vários ritmos musicais (forró, rap, valsa, pagode, instrumental, rock e axé). Apenas dois co-pesquisadores não se envolveram por inteiro nessa técnica, demonstrando timidez e permanecendo encostados na parede, ou tentando mudar de posição pela sala, como quem não quisesse ser observado pela sua inércia, ou ainda, tentando quebrar aquela timidez que os impedia de entrar na desordem dos outros. Dançando, envolvidos pelo embalo das músicas, os outros participantes empurravam-se, xingavam-se, mas sorriam

facilmente. O inédito do momento era expresso em seus comportamentos e reações. Aos poucos, foram se acostumando com a dança.

O momento foi de empolgação e movimento corporais, liberador de energias físicas e emocionais. Seus corpos transpiravam muito e o sentimento de leveza parecia ter tomado conta do grupo. A sensualidade dos corpos fluiu através das danças, traduzida em movimentos insinuantes e coreografias que valorizavam partes do corpo. A música fez aflorar expressões de sexualidade em alguns, fazendo-os aproximarem-se uns dos outros e dançarem “coladinhos”, meninos e meninas.

Em outra oficina, com o objetivo de promover a integração, aquecimento e descontração, realizamos a técnica “Balão no Pé”¹⁴, na qual todos deveriam inflar o balão e amarrar com um cordão no tornozelo direito, em seguida dançarem ao som de uma música alegre e, quando parasse a música, poderiam estourar os balões dos outros.

O prazer e a violência corporal estiveram presentes durante toda a atividade, representados pelo empurra-empurra, risos, desordens pela sala, mensagens não atendidas, balões estourados antes do tempo. Deixamos que eles vivenciassem aquele momento do jeito deles. Ao terminar a técnica, os adolescentes estavam mais calmos e tranqüilos.

Percebemos que esses adolescentes tinham dificuldades em lidar com a liberdade, não sabendo conviver com situações em que podiam realmente decidir, optar, discordar ou aceitar alguma coisa pelas suas próprias mentes e corpos. Sentíamos que precisavam aprender a ter liberdade, pois estavam contaminados pela privação e repressão constantes.

Entendemos que poderiam surgir fatos como esses em qualquer técnica realizada, já que tudo era novo, pois a liberdade de expressão, a qual eles tinham direito, era vivida por todos com muita intensidade e isso acaba sendo visto como desvio de conduta. Na realidade, são apenas as vozes interiores de cada um daqueles adolescentes, ecoando verdades cheias de subjetividade que parecem estranhas, um momento de transgressão, por menor que seja.

Essas oficinas mostraram-se como um espaço fértil para trabalhar com esses adolescentes, produzindo conhecimentos e abrindo portas para nós profissionais e também para o grupo pesquisador. Embora, o método de

pesquisa expresse que o mesmo não tem função terapêutica, consideramos que as oficinas de produção de dados favoreceram ao grupo de adolescentes no sentido de passarem a se perceber como ser que pensa, sente e que pode ser agente de transformação.

Nos relaxamentos que utilizávamos danças, eles xingavam, empurravam e batiam uns nos outros. Percebemos ser uma linguagem natural do grupo, uma forma de se relacionarem e até chamar a atenção. Um momento de liberdade, sem estarem sob a mira dos instrutores educacionais ou técnicos. Libertinagem? Liberdade? Isso não importava para eles. O que parecia importar, naquele momento, era aproveitar a “não repressão”, o “sem censura”, a liberdade de expressão, a criatividade e fluência da imaginação. Viva a transgressão!

Sobre essa falta de liberdade, expressaram que “assim como tudo acaba em pizza”, lá tudo acabava no livro de ocorrência. Tudo que faziam de mais espontâneo corria o risco de parar no tal livro, tendo como resposta admoestação, repreensão, perda de finais de semanas, de saídas para a rua, suspensão de atividades almeçadas, como o esporte e o lazer. E, com o relaxamento seus corpos se libertavam.

Tivemos dificuldades em enxergar e permitir aquela transgressão, em visualizar que o grupo estava mostrando a sua verdadeira cara, sem máscaras, subterfúgios ou mentiras. Inicialmente, a idéia de não poder controlar as ações dos participantes assustava-nos.

Por mais que se tratasse de um trabalho de pesquisa e não de intervenção, sentimos a importância das técnicas que vinham sendo desenvolvidas para a vida dos participantes, principalmente, o relaxamento. As transformações ocorridas mostravam-se, a todo instante, na mudança de atitude, na socialização, na participação das atividades, na capacidade de parar e refletir sobre suas vidas e pensarem em saídas para problemas antigos. As oficinas possibilitaram vivências tão fortes para cada um dos participantes que, embora não seja este o objetivo do método da sociopoética, houve seus efeitos terapêuticos. E isso aconteceu por representar um espaço de livre expressão de pensamentos e de sentimentos, um reconhecimento legítimo do direito desses adolescentes à vez e à voz.

Em um dos relaxamentos que propusemos, bem diferentes daqueles que havíamos feito antes, tivemos a

certeza de sua importância para o trabalho com os adolescentes. Ao som de uma música suave foi solicitado aos participantes que se posicionasse confortavelmente, de olhos fechados e, em seguida, pedimos que eles ficassem em silêncio, ouvindo somente o som da música. Compasadamente, fomos falando para o grupo que se preparasse para fazer uma viagem a um local bem diferente e tranquilo, longe de preocupações e tensões do dia-a-dia. E, então, dissemos:

...vamos iniciar uma viagem, será uma viagem bem diferente daquelas que você tem costume de fazer. Uma viagem num tapete mágico [...].

Seguimos, sugerindo a viagem que deviriam fazer, dando tempo para que a imaginação tivesse vez, até trazer-mos os meninos de volta para a realidade daquele momento.

A experiência pareceu emocionante. Pudemos ver todos deitados, com seus corpos imóveis, deixando-se levar pelo som da música, percorrendo os caminhos sugeridos. Foi incrível!

Diante de suas falas, pudemos perceber o quanto essa atividade foi proveitosa para o grupo desencadear o potencial imaginativo e liberar tensões:

[...] Eu fui no céu, bati no cometa, tia, eu estava me sentindo leve, como se estivesse andando por cima d'água, assim..., tudo assim calmo, só tranquilidade, certo (Jaó); [...] Eu me senti leve, eu vi a lua, vi o sol, vi a estrela, vi as nuvens, andei de tapete. Andei, me senti dentro d'água mesmo, no mar, vi a pista, vi tudo, eu achei legal, eu vi tudo (Quero-quero "Teteu"); [...] me senti o Aladim, passei pelas estrelas, visitei a lua, visitei Júpiter, roubei o anel do Júpiter. Foi bom! Na hora que eu vinha, levei uma barroada do meteoro e parei na terra... (Uirapuru); [...] eu me senti muito bom, eu me senti voando... Eu fui para lua, vi as estrelas, vi um bocado de meteoro e só aí eu cheguei na terra, e vi que era ilusão, aqui minha vida é outra coisa (Tucano).

A experiência da realização desse relaxamento veio confirmar nossos posicionamentos quanto ao uso

dessa técnica com grupos de adolescente. Quebramos as barreiras!

Quando nos referimos às barreiras, reportamo-nos ao fato de, inicialmente, termos subestimado o potencial ou amadurecimento do grupo. Achávamos que esse tipo de relaxamento não era adequado para se trabalhar com grupo de adolescentes. Estávamos enganados!

Em outro momento, fizemos mais uma viagem, só que dessa vez pelo imaginário, apoiadas no pressuposto de que a arte, a natureza e a imaginação são fundamentais para o cuidado com a saúde. Sendo a imaginação um universo vasto, ela é também o melhor amigo da mente, o burlador de sonhos e uma companhia feliz da vida. Não é possível confinar a imaginação só em adjetivos, por que sempre em nossa escolha de descrição, a imaginação está no controle. Ela define a si mesma, é espontânea. O pensamento, pai adotivo, toma a criança e age – ou não – enquanto parece conveniente. De onde vem a imaginação? O pensamento pode fornecer apenas o mecanismo guia mais tosco. O resto é um oceano eclético de memória coletiva consciente ou inconsciente. Tudo isso é a história da pessoa e toda possibilidade de permuta e combinação de impulsos sensoriais começa como uma semente da imaginação¹⁵.

Ao som de uma música suave, iniciamos o relaxamento de um outro momento, falando para o grupo: "Nesse momento, vamos nos preparar para fazer uma viagem pelo imaginário. Deitados com as pernas afastadas, os braços estendidos em forma de X, vamos procurar fechar os olhos... "Feche os olhos, bem devagar, respire três vezes, lentamente, profundamente..., mais uma vez, respire profundamente... [...]" . Seguimos dando indicações da "viagem" que iriam fazer, até o momento onde deveriam retornar à realidade. E, agora, expresse como foi essa viagem e o que você encontrou.

Após o relaxamento, os membros do grupo-pesquisador expressaram-se:

[...] Para mim foi boa. Vi minha família, tudo feliz, um bocado de gente da minha família, fui em casa, foi bom encontrei um bocado de coisa, coisa que eu não via há muito tempo (Uirapuru); [...] Só lembranças da minha família, foi gostoso, senti saudades.(Jaó); [...] Eu encontrei a barreira que

era a droga, a violência (Sabiá-laranjeira); [...] Eu achei muito bom, que faz a gente se sentir voando, e deu para pensar naquilo que a gente já fez e que hoje a gente se arrepende, foi muito legal, deu para pensar na minha família, deu para ver como é que vai ser de hoje em diante, deu para ver o futuro, que com certeza eu acho que eu não faço mais besteira, deu para ver a natureza como ela é bonita, deu para ver tudo (Asa branca, "Pombão").

Nesse relaxamento, percebemos que eles fazem alusão às drogas como uma barreira em suas vidas, um obstáculo a ser superado. A família apresenta-se como o néctar da vida, o meio de superar o obstáculo, algo difícil, considerando-se que suas histórias de vida são marcadas por desencontros, abandonos e segregação.

As oficinas se mostraram como um espaço terapêutico, embora não tivesse essa finalidade, pois se tratava de uma pesquisa, os adolescentes tiveram oportunidade de cuidar de sua saúde mental. Nos últimos encontros ficou nítido um sabor de saudade e lamentação pela pesquisa ter chegado ao final. Talvez, pela inexistência de outros espaços ou oportunidades de se fazer ouvir, saber ser respeitado, trabalhando ansiedades e dificuldades, nos serviços ditos de amparo e assistência aos adolescentes em situações de risco.

No último dia de oficina, algumas pessoas do grupo posicionaram-se dizendo:

[...] A gente chegava aqui triste, aí ficava mais alegre, mais contente...(Bem-te-vi); [...] Os relaxamentos foram importantes para a gente tirar os estresse. (Tucano); [...] Deu pra aprender um bocado de coisas diferentes, deu pra soltar as coisas ruins, a gente vinha com raiva, aí começava a brincar e ficava alegre, depois todo mundo descia alegre, se pintava, fazia desenho, e deu para esquecer um bocado de coisas ruim..., As oficinas da senhora foram boas para um bocado de coisas, até, assim, pra fazer a gente esquecer mais, falando de violência e droga deu pra tirar mais um pesinho da consciência, aprendemos um bocado de coisas com nós mesmos. (Uirapuru); [...] As danças e os relaxamentos da pesquisa que a senhora fazia eram muitos bons para fazer a gente se sentir bem, mais tranquilo. (Asa Branca "Pombão").

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizando a descrição da experiência com a utilização dos relaxamentos nas oficinas vivenciais, gostaríamos de destacar alguns pontos. Em primeiro lugar, entendemos que os relaxamentos que antecediam as técnicas de produção ou análise dos dados mostraram-se como um instrumento importante, tanto para a pesquisa, como para a própria vida dos adolescentes, tendo grande aplicabilidade e aceitação, favorecendo riqueza de expressão, criatividade e possibilitando a fertilidade dos conhecimentos produzidos.

Tratando-se de uma pesquisa que teve como co-pesquisadores ou sujeitos da pesquisa adolescentes institucionalizados, podemos afirmar que o trabalho com eles, dentro de uma perspectiva grupal, é de extrema relevância quando se pretende uma abordagem ampla e multireferencial, seja na pesquisa, assistência ou ensino.

Trabalhamos criando condições para que o grupo se revelasse, ponto fundamental para que o processo de pesquisa seguisse seu curso, fazendo-se necessária a junção entre o embasamento teórico, momentos de reflexão, avaliação da prática, valorização de conhecimentos, sentimentos e experiências que cada integrante do grupo detinha. Com esses quesitos, podemos caminhar em busca de uma efetiva estratégia de pesquisa, ensino e assistência para o trabalho da enfermagem com grupos de adolescentes e especificamente no que se refere a assistência de enfermagem em saúde mental.

Para trabalharmos a problemática das drogas, em uma perspectiva grupal, com esse tipo de clientela, buscamos inspiração na Sociopoética, através da fundamentação de idéias que perpassam esse método de pesquisa, como também do embasamento teórico da Análise Institucional¹⁶. Da primeira, apropriamo-nos, principalmente, do método do grupo-pesquisador; da segunda, as análises das nossas implicações e a compreensão das relações que foram acontecendo no ato da pesquisa.

Consideramos o relaxamento como um dispositivo útil, tanto para a produção, análise dos dados, como para o surgimento do que chamamos de produtos paralelos de uma pesquisa, adentrando no enigmático mundo das drogas, através de técnicas não convencionais ou habituais,

que possibilitaram a expressão de pensamentos e sentimentos do grupo pesquisador na relação entre drogas, violência e prazer.

Em alguns relaxamentos, o grupo-pesquisador procurou romper com a ordem instituída, através de atitudes violentas, expressividade corporal, valorizando a sensualidade, sexualidade e expressão de prazer, tudo o que era proibido naquele contexto institucional com relações de poder bem definidas.

Com o relaxamento antecipando as técnicas, o grupo foi considerado um espaço propício para o aprendizado entre os co-pesquisadores e o processo de crescimento era nítido e oriundo, também de trocas recíprocas. Novas criações e posturas de seus corpos e mente, de sua voz e de seus pensamentos, resgatando a auto-estima, o auto-descobrimo, falando de suas vidas e seus sentimentos. Sentiam-se livres! Livres dos olhares dos profissionais da instituição, do preconceito da sociedade, de marcas negativas de suas vidas, das drogas e da violência da qual são vítimas, ou seja, o grupo pode cuidar de sua saúde mental.

Subestimamos, inicialmente, a capacidade dos adolescentes ao achar que relaxamentos mais profundos (induzidos), que ativassem a imaginação, dispersava-os. Estávamos enganados. Fatos como esses, fizeram-nos refletir sobre a importância da aplicação de relaxamento com adolescentes, seja numa pesquisa ou com grupos terapêuticos, como também não subestimar a capacidade das pessoas, e, em especial, do grupo-pesquisador "Meninos do Abrigo".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Moraes LMP. Adolescentes institucionalizados e sua relação com as drogas: uma abordagem de inspiração sociopoética [dissertação]. Fortaleza (CE): Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/UFC; 2003.134f.
- Geissann P, Bousingue NRD. Métodos de relaxação. Trad. Helenita Garcez. São Paulo: Loyola; 1987.
- Breeden SA, Kondo C. Using biofeedback. *American Journal of Nursing*, 1975, nov., 75 (11): 2010-12.
- Titlebaum HM. Relaxation. *Holist. Nurs. Practice* 1988; 2 (3): 17-25.
- Albuquerque MCS, Cavalcanti MSL. Relaxamento: uma estratégia no contexto da assistência de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília 1998 Jan./mar; 51 (1):35-52.
- Hennington S. Exploration of the concept of relaxation. *Journal of Holistic Nursing* 1983; 1(1); 21-6.
- Bueno SMV. Pesquisa-ação com delegados de ensino sobre sexualidade, DST, AIDS e drogas: Um projeto pioneiro do interior do Estado de São Paulo. *Jornal Brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis*, 1997; 9(3):16-28.
- Tiba I. Dilemas da adolescência – drogas. In: Fagundes JO. Amor e sexualidade – a resolução de preconceitos. 2ª ed. São Paulo: Editora Gente; 1994. p. 53-85.
- Gauthier J. Sociopoética – encontro entre arte, ciência e democracia na pesquisa em ciências humanas e sociais, enfermagem e educação. Rio de Janeiro: Editora Escola Anna Nery/UFRJ; 1999.
- Ceará: Governo do Estado do Ceará. Secretaria do Trabalho e ação social. Fundação Estadual do Bem Estar do Menor do Ceará – FEBEMCE. Estatuto da Criança e do Adolescente. Fortaleza: Imprensa Oficial do Ceará – IOCE; 1990.
- Brasil, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa-CONEP. Resolução n. 96/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília; 1996.
- Freire P. Pedagogia do oprimido. 13ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1983.
- Lourau R. Análise institucional e práticas de pesquisa. Rio de Janeiro: Gráfica UERJ; 1993.
- Brasil. Ministério da Saúde. Manual do multiplicador: adolescente. Brasília: Coordenação Nacional de Doenças sexualmente transmissíveis e Aids; 1997.
- Adams P, Mylander M. A terapia do amor. Rio de Janeiro: Mondrian; 2002.
- Baremblytt G. Compêndio de análise institucional e outras correntes: teoria e prática. 2ª ed. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos; 1994.

RECEBIDO: 16/08/04

ACEITO: 03/12/04