

O SURF COMO MEIO TERAPÊUTICO EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

Maísa de Col
Renata Ramos Goulart

RESUMO: O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), acomete em torno de 3% da população mundial. Por sua abstrusa, com graus de sintomas diversos, acaba se tornando um empecilho para a qualidade de vida do paciente. Com o propósito de auxiliar na busca do bem-estar dos indivíduos, a presente pesquisa objetivou analisar a prática do surf como meio terapêutico alternativo, para o tratamento de indivíduos que apresentam patologia ligada ao transtorno obsessivo compulsivo, assim como identificar outras possibilidades de processos terapêuticos que já apresentam aplicabilidade ao referido transtorno, a partir de uma pesquisa bibliográfica integrativa. As teorias acerca do Surf como meio terapêutico são inovadoras, mas já há resultados benéficos na qualidade de vida dos indivíduos que o praticam. A fim de se solidificar como terapia alternativa para o tratamento do TOC, as práticas de Surf, serão necessárias com um maior período de vivências e maior número de indivíduos diagnosticados, ficando uma possibilidade para novos estudos.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno Obsessivo Compulsivo. Qualidade de vida. Surf como meio terapêutico alternativo.

ABSTRACT: Obsessive Compulsive Disorder (OCD) affects around 3% of the world population. Due to its abstruse nature, with different degrees of symptoms, it ends up becoming an obstacle to the patient's quality of life. With the purpose of assisting in the search for the well-being of individuals, this research aimed to analyze the practice of surfing as an alternative therapeutic means, for the treatment of individuals who have pathology linked to obsessive compulsive disorder, as well as to identify other possibilities of therapeutic processes that already have applicability to the referred disorder, from an integrative bibliographic research. Theories about surfing as a therapeutic medium are innovative, but there are already beneficial results in the quality of life of the individuals who practice it. In order to solidify as an alternative therapy for the treatment of OCD, surfing practices will be necessary with a longer period of experience and a greater number of diagnosed individuals, leaving a possibility for further studies.

KEYWORDS: Obsessive-compulsive disorder. Quality of life. Surfing as an alternative therapeutic means.

INTRODUÇÃO

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é categorizado como um distúrbio psiquiátrico. A patologia acomete em torno de 3% da população mundial, suas causas ainda são estudadas, considerando que na maioria dos pacientes, a doença está ligada a outras comorbidades. (CORDIOLI, 2014)

Por sua abstrusa, com graus de sintomas diversos, acaba se tornando um empecilho para a qualidade de vida do paciente. Esta busca, faz com que os indivíduos acometidos com a doença, procuram terapias alternativas, que vão além de ansiolíticos. As intervenções terapêuticas alternativas, em sua maioria, afirmam a diminuição ou remissão dos sintomas e muitas vezes a supressão do uso dos medicamentos. (SOUZA, 2017)

Em alguns estudos recentes abordados aqui, os processos terapêuticos alternativos abrem espaço para intervenções em transtornos psiquiátricos, trazendo efeitos benéficos aos seus praticantes. Levando em conta alguns dos sintomas mais presentes na patologia do TOC, analisou-se terapias como: o Surf, o Yoga, o *Sandplay* e a Arteterapia, a fim de expressar positivamente a ação destas práticas, em especial do Surf como meio terapêutico alternativo.

O Surf aborda uma perspectiva lúdica em sua origem histórica e que pode ser vista ainda nos dias atuais. Por ser um esporte praticado em meio a natureza, oferece um ambiente desafiador que poderá despertar diferentes sensações, o que estimula a-vivenciar os desafios propostos, como o movimento das águas, a temperatura, o vento, o sol, a areia, além da própria prancha de surf. Isso tudo tende a ser benéfico aos praticantes da modalidade, pois uma boa conexão entre todos estes elementos é necessária para que o surf aconteça.

Considerando os motivos que o levam a ser realizado como uma terapia alternativa por diferentes patologias, neste estudo, além de uma revisão bibliográfica sobre o tema, é possível destacar o relato de uma vivência do surf, onde os principais sentimentos identificados foram descritos e analisados, a fim de servir como estímulo a sequência desta prática.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Perquirindo as questões abordadas, a fim de promover a revisão sistemática da literatura, verificou-se produções científicas brasileiras e estrangeiras, dos anos de 2003 a 2020,

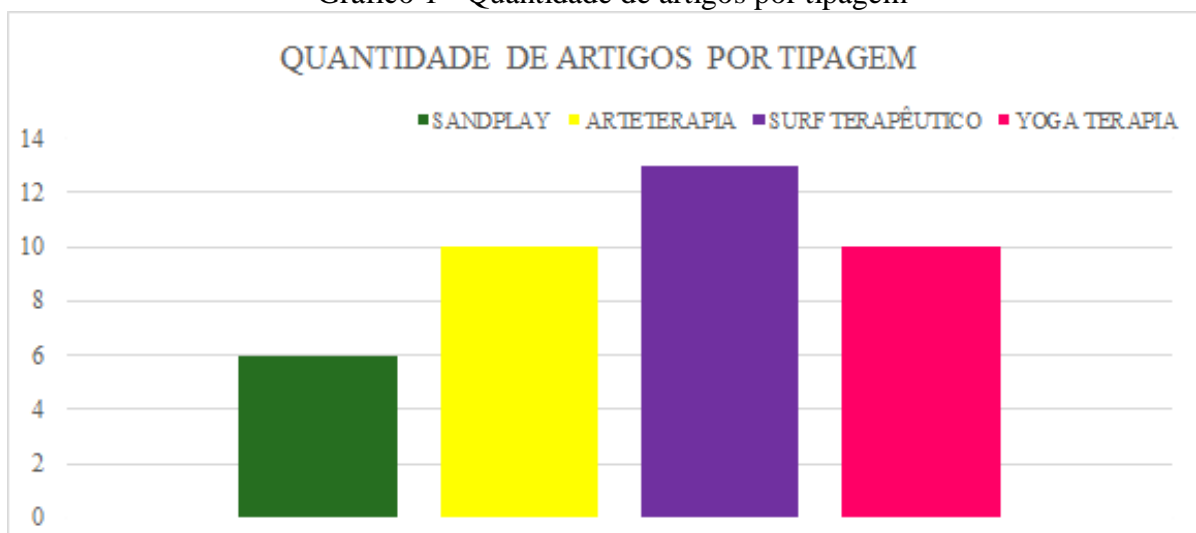
encontradas nas bases de dados eletrônicas de livre acesso, *Google Acadêmico*, *PUBMED*, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), entre outros. Os descritores utilizados foram: surf como terapia alternativa, surf para qualidade de vida, terapias alternativas para transtornos mentais, arteterapia como terapia alternativa, o yoga como terapia alternativa, o yoga para auxílio de pessoas com ansiedade, o *Sandplay* como meio terapêutico alternativo em pessoas com transtornos. (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

Para o processo de pesquisa, foram selecionadas 40 publicações, seguidamente identificou-se os consecutivos critérios de inclusão: (a) publicações de 2003 a 2020. (b) amostra deveria incluir algum transtorno. (c) ser uma terapia alternativa.

Na análise dos estudos, foi levado em conta os seguintes aspectos: amostra, ano de publicação, idioma, metodologia, resultados e conclusão. A seguir, os gráficos para ilustração e mapeamento das informações.

O gráfico 1 abaixo, mostra a quantidade de pesquisas analisadas por tipagem, sendo 06 (seis) vinculados a Terapia de *Sandplay*, 10 (dez) a Arteterapia, 13 (treze) referente ao Surf Terapia e 11 (onze) de Yoga Terapia. O fato do Surf ter maior número de pesquisas é positivo e remete ao crescimento da terapia para este segmento.

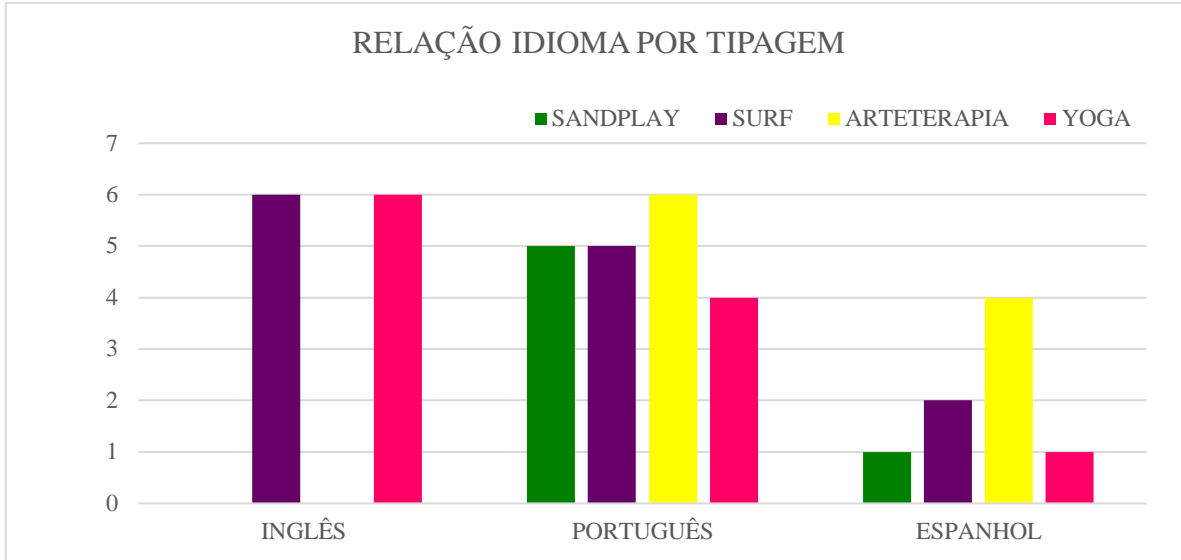
Gráfico 1 - Quantidade de artigos por tipagem



Fonte: produção própria autora (2020)

Observa-se, no gráfico 2, que o Yoga e o Surf são as mais presente em outros países, seguida pelo Arteterapia e a Terapia do *Sandplay*.

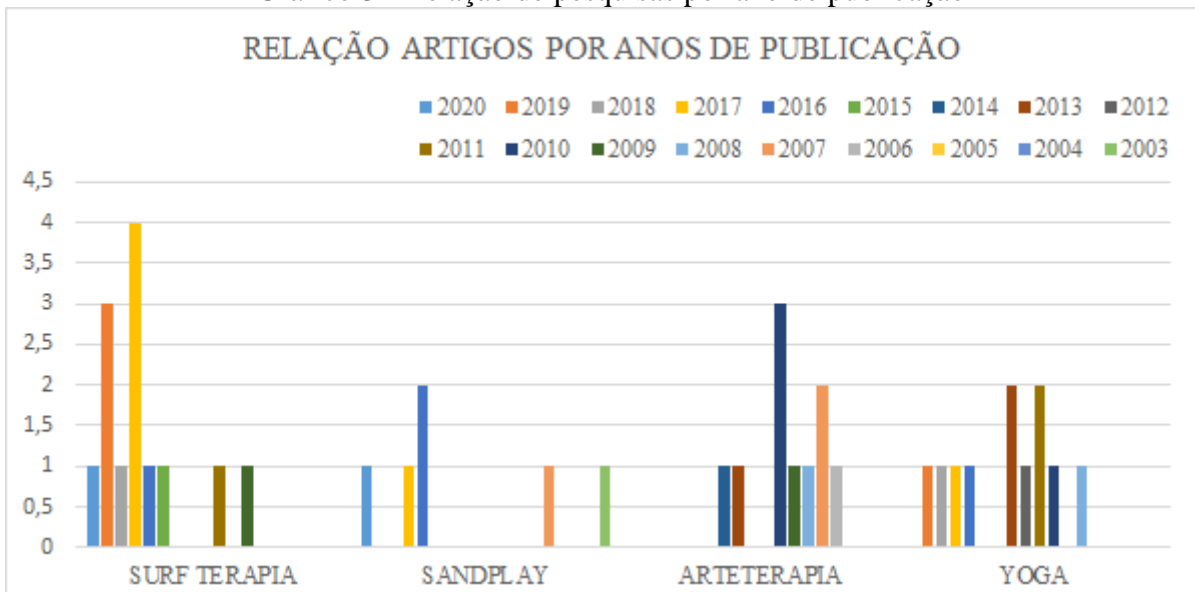
Gráfico 2 - Relação de idioma por tipagem



Fonte: produção própria autora (2020)

As pesquisas por anos de publicação, estão especificadas no gráfico 3, verifica-se o crescente número de pesquisas na área do surf em 2017 e 2019.

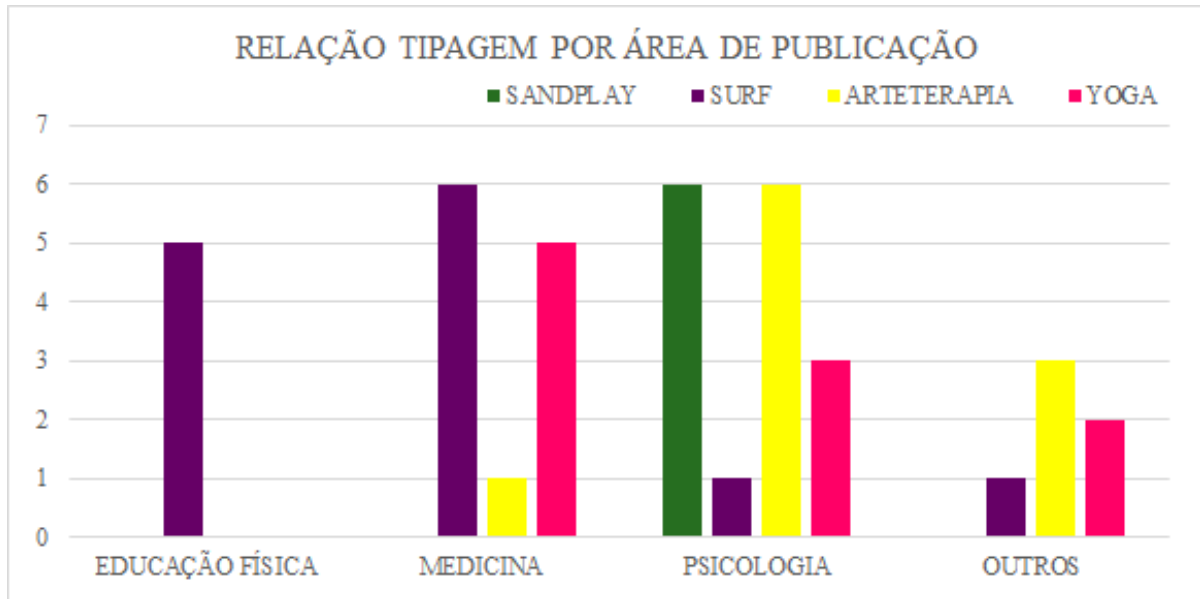
Gráfico 3 - Relação de pesquisas por ano de publicação



Fonte: produção própria autora (2020)

Considerando as áreas de publicação: Educação Física, Medicina, Psicologia e outros, segue, no gráfico 4, a relação de tipagem por área de publicação.

Gráfico 4 - Relação de tipagem por área de publicação



Fonte: elaborado pela autora (2020).

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

O COMPORTAMENTO DOS INDIVÍDUOS COM TOC FRENTE ÀS INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS:

ARTETERAPIA

Para Valladares et al (2008, p. 1) “A Arteterapia é um processo terapêutico predominantemente não-verbal, por meio das artes plásticas, que acolhe o ser humano com toda sua diversidade, complexidade, dinamicidade e o auxilia a encontrar novos “sentidos” para sua vida[...]”.

As pesquisas de Reyes (2007), Valladares et al. (2008), Stroh (2010) e Azevedo et al. (2014), envolvendo a Arteterapia totalizaram 134 participantes, com transtornos psiquiátricos, TDHA, psicose, dependentes químicos, sendo esses, homens e mulheres de diferentes faixas etárias.

Em conformidade os estudos de Klein (2006), Duncan (2007), Vasques (2009), Coqueiro, Vieira e Freitas (2010), Dumas e Aranguren (2013), afirmam os benefícios emocionais, na saúde mental e na recuperação do ser humano, através da Arteterapia.

De acordo com Pereira (2010, p.16) “Talvez a arte possa proporcionar aos sujeitos um encadeamento aos seus significantes soltos, dando certo sentido na construção de seus cotidianos [...] onde a terapia e doente se descobrem. ” Como relatado nas palavras citadas, esta

descoberta, faz com que os resultados dos artigos que estão inclusos nesta triagem, tenham conclusões positivas em suas considerações.

Em conformidade, Valladares et al. (2008) afirmam que a arteterapia auxiliou os indivíduos de maneira psíquica, a entrar em seu universo imagético e expressar de dentro para fora seus conteúdos internos, aliviando suas tensões.

SANDPLAY

Os estudos analisados de Matta (2007), Mayorga Torres (2016) e Chalfon (2020), abordaram uma pesquisa de análise qualitativa, abrangeram 20 indivíduos com diagnósticos de doenças mentais, estresse, ansiedade, de diferentes faixas etárias e de ambos os sexos. Incluindo as pesquisas bibliográficas de Franco e Pinto (2003), Gimenez (2016) e Machado e Cezario (2017), relataram uma melhora significativa em seus resultados e conclusões.

De acordo com Matta (2007) os indivíduos participaram da pesquisa, obtiveram totalidade em sua melhora na patologia, obtendo alta médica e liberação do uso de farmacológicos.

Conforme Chalfon (2020) os participantes, diagnosticados com TOD e/ou TD, apresentaram melhora em três meses de tratamento com a terapia de *Sandplay*, tendo uma redução significativa nos sintomas de agressividade, desvio de conduta, oposição.

YOGA

Em sua totalidade, foram analisados 392 indivíduos, com intervenções realizados utilizando métodos de Yoga variados, das pesquisas de Forbes et al. (2008), Clark et al. (2011), Rocha et al. (2012), Umadevi et al. (2013), Novaes (2017), Cramer et al. (2018), Roca (2019). Os indivíduos analisados foram militares, pacientes com transtorno afetivo Sazonal, Estresse, doenças mentais, ansiedade clínica e com Transtorno Ansioso depressivo misto.

Os estudos considerados, concluíram que ocorrem mudanças significativas em pacientes que apresentem ansiedade, mostrando diferenças nas atividades e conectividades do encéfalo, no sentido emocional. (NOVAES, 2017).

Resultados encontrados no estudo abrangendo militares, afirmou a melhora em desempenho de memória, parâmetros psicofisiológicos, cognitivos e interferindo diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. (ROCHA et al., 2012)

De acordo com uma revisão bibliográfica, as pesquisas de Saeed e Antonacci (2010), Vorkapic e Rangé (2011) e Silva (2016), pacientes com Transtorno Obsessivo Compulsivo, ansiedade e depressão mista, obtiveram relevante melhora, tendo em vista, a utilização do Yoga como terapia complementar ao uso de psicofármacos e intervenções clínicas.

O SURF COMO MEIO TERAPÊUTICO

Surfar para promoção de saúde e bem-estar é uma proposta que vem se expandindo de forma global, proporcionando uma conexão de sensações libertadoras, fazendo com que seus adeptos sigam uma vida saudável, diminuindo pensamentos nocivos e aumentando a satisfação confortável. (Matos et al. 2016)

Matos et al. (2016, p.445) trazem em seu estudo um Projeto piloto chamado Surf Salva Camp, que contemplou quarenta e oito jovens em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, concluindo que “utilizar o surf como instrumento de intervenção psicoterapêutica parece ser benéfico para o estilo de vida saudável, bem-estar e competências pessoais e sociais[...]”.

Os benefícios do surf podem ser vistos em “uma proposta de lazer por ser uma atividade lúdica atraente e desafiadora o que auxilia na independência de seus praticantes [...] está relacionado à melhora dos aspectos emocionais e sociais[...]”. (BISSOLOTTI; SANTOS, 2009, p.11)

Em concordância com Marshall, Kelly e Niven (2019), no surf há um crescente número de pesquisas, pode-se citar, Fleischmann et al. (2011), De Souza e De Souza Chaves (2015), Pérez, Rodríguez e González (2017), Vega Iglesias (2017), Neves (2019), Clapham et al. (2019), Sarkisian et al. (2020), Britton et al. (2018), todos voltados para a melhora de indivíduos em diferentes situações, como meio terapêutico, incluindo, pessoas com deficiência, doenças mentais, transtorno de ansiedade ou depressão, indivíduos traumatizados, militares veteranos. Toda esta gama de pesquisas, remete a conclusões positivas, no entanto, as evidências ainda possuem limitações a serem investigadas, devido a carência de pesquisas mais avançadas na área.

REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA: RELATOS DE UMA VIVÊNCIA NO SURF

Levando em consideração a prática sucedida nos dias 11 e 12 de outubro de 2020, o deslocamento da Serra até o litoral e os aspectos que envolveram as reflexões apresentadas no

memorial, fragmentos foram retirados e apresentados aqui em destaque, formatados em itálico e recuados. O conteúdo na íntegra do memorial encontra-se em anexo, na página nº 18. Partindo deste relato foram identificados os seguintes segmentos:

PROTEÇÃO / ACOLHIMENTO

Sentir-se protegido traz aconchego e deixa-nos mais seguros para enfrentar as dificuldades da vida. Por se tratar de uma atividade sinestésica, o surf proporciona um ambiente reparador, conforme MATOS et al (2016, p.435) “o contato regular entre os participantes e os instrutores permitiu a construção de confiança e fomentou a aprendizagem”.

...Conseguia me sentir conectada a ela, percebi o quanto a presença de pessoas que nos querem bem, fazem as energias vibrarem positivamente.

Para Gastal e Pilati (2016, p. 286):

A necessidade de pertencimento foi primeiramente mencionada por Baumeister e Leary (1995), sendo definida como uma motivação que seres humanos têm para procurar e manter laços sociais profundos, positivos e recompensadores. Dessa forma, ela se refere não só à necessidade de estar inserido em um grupo, mas à qualidade dos laços estabelecidos com outros indivíduos e o sentimento de aceitação presente.

Os relatos apresentados e a citação intensificam e agregam a importância do meio social nas práticas e “são consistentes com uma série de outras configurações associadas à saúde mental e atividade física” (MARSHALL; KELLY; NIVEN, 2019, p. tradução nossa) tornando-se relevante a necessidade humana de senso de pertencimento e conexão com os demais.

Desde o ato de vestir uma roupa adequada para a prática até o momento de estar com uma pessoa acompanhando o processo, mostra o quão significativo é o surf em âmbito geral, carregando na vivência a felicidade.

...Vesti ele com dificuldade, parecia estar entrando em uma calça jeans tamanho 34, mas ao contrário, após vestir é bem aconchegante. Me sentia envolvida e protegida.

De acordo com Maddux (1995) conforme citado por Matos et al. (2016, p. 434), “[..] o surf parece permitir a desvalorização dos pensamentos negativos e a sua prática conduz a uma sensação de felicidade. ”

... foi a primeira vez que entrei no mar sem ter medo dele, medo de me afogar, medo de ser engolida, medo de não voltar.

ANSIEDADE

O sistema nervoso simpático é responsável pela preparação do corpo para reagir a alguma “ameaça”. Diretamente ligada a este contexto está o sistema nervoso autônomo, quando recebe um estímulo, espontaneamente faz modificações corporais.

...sentia meu corpo tenso, minha coluna estava enrijecida, sentia meu quadril do lado direito, melhor na areia, calafrios me dominavam.

Conviver com a ansiedade, traz prejuízos a saúde e afeta negativamente o indivíduo. “Uma sensação de trégua ou fuga representa um alívio da emoção negativa ou dos sintomas associados aos desafios enfrentados [...] e fornece um caminho possível para melhorias gerais na saúde mental. ” fazendo com que o indivíduo a busca de uma qualidade de vida melhor. (MARSHALL; KELLY; NIVEN, 2019, p. 11, tradução nossa)

O surf atua de maneira positiva, auxiliando o indivíduo a visualizar suas capacidades inatas de cura, dando uma sensação de liberdade e equilíbrio. De acordo com De Souza e De Souza Chaves (2015, p. 13) “ relacionar suas vivências no esporte com seu modo de vida [...] Tal ponto evidência o papel importante que esta atividade pode exercer na vida de uma pessoa [...] superar seus limites, ultrapassar obstáculos”

...A primeira vez que fiquei de pé, o sentimento era de autossuficiência, de ter conseguido, de ter vencido.

ASPECTOS LÚDICOS DA PRÁTICA

O surf carrega em sua história o ato de brincar nas ondas, sua forma lúdica e desafiadora é carregada de sensações e alegria. (ARANÃ, 2012)

...a primeira vez que a onda bateu na prancha e eu senti ela me levando para fora, foi mágico.

Segundo (MARSHALL; KELLY; NIVEN, 2019, p. 11, tradução nossa):

A trégua vivida durante o surf oferece esperança e crença de que emoções positivas podem existir em outras áreas da vida fora do surf. Esta noção de trégua é comparável

a discussões mais amplas em torno das hipóteses de "distração" quanto ao motivo pelo qual a atividade física pode melhorar a saúde mental [...] não apenas reduzindo emoções e sintomas negativos, mas também fornecendo uma alternativa positiva. Isso corresponde aos conceitos relatados, como diversão e felicidade, sendo percebidos como resultados positivos da participação.

Experienciar de maneira significativa essa proposta do esporte em forma de lazer, possibilita um novo olhar de ser humano. “Este caminho é um tanto surpreendente, pois o surf em si não é inerentemente social. Outros caminhos [...] enfocam as experiências individuais que cercam os sentimentos internos enquanto surfa a onda e os sentidos individuais de realização. ” (MARSHALL; KELLY; NIVEN, 2019, p. 12, tradução nossa)

...A energia que vinha do mar, me dava forças para continuar brincando, tentar superar seus limites, superar você, saber que é capaz de algo novo e diferente, onde tudo é imprevisível, fez eu me sentir viva, fez eu acreditar em mim, fez eu entender que faço parte dessa conexão. Mar é amar.

COMBINAÇÃO DE DIFERENTES ABORDAGENS TERAPÊUTICAS

Considerando o meio em que o Surf é praticado, podemos aliar as diferentes abordagens terapêuticas vistas neste estudo. Os estímulos para tal fim, são inúmeros e fazem com que sejam melhor vivenciados em um habitat natural reparador.

A areia da praia é um dos favorecedores para o estímulo dos indivíduos e tem ligação com a terapia do *Sandplay*, estar em uma caixa de areia gigante, onde poderá explorar, sentir, energizar, conduzirá na liberação do estresse e ansiedade de maneira lúdica, desenvolvendo uma capacidade imagética e libertadora. (GIMENEZ, 2016)

A Arteterapia pode ser retratada e experienciada com a areia e água do mar, construindo e modelando formas e desenhos, além do som do vento e das ondas do mar, instrumentos naturais com fim terapêutico. “Esta prática cultiva o resgate dos sentimentos, emoções e sensações através das práticas de expressão, em busca de um ressignificado para aquilo que estava escondido no indivíduo por muito tempo. ” (PUFFAL; WOSIACK: BECKER, 2010 apud AZEVEDO et al., 2014, p. 170)

Para toda a prática, é aconselhado um alongamento inicial e final, de modo que auxilie na flexibilidade e reduza o risco lesões. Tendo em vista o Yoga, “composto de diferentes

elementos, tais como posturas (*asanas*), exercícios de respiração (*pranayama*), relaxamento (*yoganidra*) e meditação (*dharana*)” (VORKAPIC; RANGÉ, 2011, p. 02) é um ótimo aliado na redução de tensões, flexibilidade, relaxamento, irritabilidade, conflitos, podendo vir a agregar a prática do Surf. (BERNARDI et al., 2013)

Com a união de diferentes abordagens terapêuticas, tem-se a ligação ideal, para uma melhora na qualidade de vida, no meio social, na ansiedade e empoderamento do indivíduo para sua auto cura.

CONSIDERAÇÕES TRANSITÓRIAS

O Transtorno Obsessivo Compulsivo é uma das patologias que desafiam médicos e psicólogos. Como visto, afeta diretamente a qualidade de vida do paciente, por trazer desconfortos psíquicos.

A partir da análise das pesquisas ligadas a terapias alternativas e reflexões vivenciadas na prática de surf, foram propostas formas a minimizar e até sanar os sintomas da doença.

Cada ser é único e emanamos energias positivas ou negativas por onde vamos, por fazer parte do mesmo planeta, por estarmos em constante ligação com a natureza. Isto explica o fato do Surf ter esta magia, proporcionar ao ser humano uma vivência dentro deste ecossistema chamado vida. Pude sentir cada parte de meu ser pulsando na imensidão azul, desfrutando de cada momento da vivência com o surf.

Segundo os estudos vistos no decorrer da pesquisa, podemos demonstrar a eficácia do Surf como terapia alternativa para indivíduos com patologias semelhantes ao TOC, sendo benéfico para a qualidade de vida, bem-estar, melhorando aspectos emocionais e físicos. No entanto, vale destacar que por características individuais, necessidades ou outras situações, o surf poderá ou não ser utilizado para este fim terapêutico, pois o indivíduo deve estar disposto a vivenciar essa prática que vem agregada de tantos elementos, que não pode dominar.

A fim de se estruturar como terapia alternativa para o tratamento do TOC, as práticas de Surf, serão necessárias com um maior período de vivências e maior número de indivíduos diagnosticados, deste modo abranger ferramentas para intervenções futuras, novas pesquisas e projetos, aprimorando o uso do Surf como tratamento de pessoas com Transtorno Obsessivo Compulsivo.

REFERÊNCIAS

ARAÑA, Cisco. **Aprenda a surfar: esporte, lazer, saúde e integração com a natureza.** São Paulo: Everest serviços gráficos Ltda, 2012.

AZEVEDO, Elisângela Braga de et al. **Arteterapia como promotora da qualidade de vida e inclusão social de profissionais e usuários.** 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v12i2.1422>. Acesso em: 17 ago. 2020.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane et al. **Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 18, n. 12, p. 3621-3632, Dec. 2013 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 ago. 2020.

BISSOLOTTI, Renato Rocha; SANTOS, Ivan Ferreira dos. **Surf: como proposta de lazer para pessoa com deficiência.** Universidade faculdades metropolitanas unidas. Pós Graduação em natação e atividades aquáticas. Manual de trabalho de conclusão de curso. São Paulo, 2009. Disponível em: <https://ibrasurf.com.br/wp-content/uploads/2010/07/21.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2020.

BRITTON, Easkey et al. **Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing.** Health promotion international, 2020, 35.1: 50-69. Disponível em: <https://academic.oup.com/heapro/article/35/1/50/5252008>. Acesso em: 30 ago. 2020.

CHALFON, Mariana S. Taliba. **A utilização da terapia de sandplay em crianças que apresentam sintomas de Transtorno de Oposição Desafiante (TOD) e Transtorno de Conduta (TC): um estudo quantitativo e compreensivo.** 2020. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/23003>. Acesso em: 31 ago. 2020.

CLAPHAM, Emily D. et al. **Effectiveness of surf therapy for children with disabilities.** Disability and health journal, 2020, 13.1: 100828. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31422168/>. Acesso em: 30 ago. 2020.

CLARK, Lindsay et al. **The influence of yoga therapy on anxiety.** Inkanyiso: Journal of Humanities and Social Sciences 3.1 (2011): 24-31. Disponível em: <https://www.ajol.info/index.php/ijhss/article/view/69502>. Acesso em: 14 ago. 2020.

COQUEIRO, Neusa Freire; VIEIRA, Francisco Ronaldo Ramos; FREITAS, Marta Maria Costa. **Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental.** Acta Paulista de Enfermagem, 2010, 23.6: 859-862. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000600022>. Acesso em: 17 ago. 2020.

CORDIOLI, Aristides V. (org). **TOC: manual de terapia cognitivo comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CRAMER, Holger, et al. **Yoga for anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** *Depression and anxiety*, 2018, 35.9: 830-843. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/da.22762>. Acesso em: 14 ago. 2020.

DE SOUZA, Joslei Viana; DE SOUZA CHAVES, Rafael. **O surfe adaptado para pessoas com deficiência visual: uma “onda” de sensações.** *ADAPTA*, 2015, 11.1. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/adapta/article/view/4564/3368>. Acesso em: 31 ago. 2020.

DUMAS, Mercedes; ARANGUREN, María. **Beneficios del arteterapia sobre la salud mental.** In: V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires, 2013. Disponível em: <https://www.academica.org/000-054/212>. Acesso em: 03 ago. 2020.

DUNCAN, Norman. **Trabajar con las emociones en arteterapia.** *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, v. 2, p. 39 - 49, 5 oct. 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/27594649_Trabajar_con_las_Emociones_en_Arteterapia. Acesso em: 03 ago. 2020.

FLEISCHMANN, David et al. **Surf medicine: Surfing as a means of therapy for combat-related polytrauma.** *JPO: Journal of Prosthetics and Orthotics*, 2011, 23.1: 27-29. Disponível em: https://journals.lww.com/jpojournl/Fulltext/2011/01000/Surf_Medicine__Surfing_as_a_Means_of_Therapy_for.6.aspxhttps://journals.lww.com/jpojournl/Fulltext/2011/01000/Surf_Medicine__Surfing_as_a_Means_of_Therapy_for.6.aspx. Acesso em: 30 ago. 2020.

FORBES, Bo, et al. **Using integrative yoga therapeutics in the treatment of comorbid anxiety and depression.** *International Journal of Yoga Therapy* 18.1: 87-95. 2008. doi: <https://doi.org/10.17761/ijyt.18.1.p8171x45n6328107>. Disponível em: <https://meridian.allenpress.com/ijyt/article/18/1/87/138154/Using-Integrative-Yoga-Therapeutics-in-the>. Acesso em: 14 ago. 2020.

FRANCO, Aicil; PINTO, Elizabeth Batista. **O mágico Jogo de Areia em pesquisa.** *Psicol. USP, São Paulo*, v. 14, n. 2, pág. 91-114, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642003000200007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 jul. 2020.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. **Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração.** *Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília*, v. 23, n. 1, p. 183-184, mar. 2014. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000100018&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 nov. 2020.

GASTAL, Camila Azevedo; PILATI, Ronaldo. **Escala de Necessidade de Pertencimento: adaptação e evidências de validade.** Psico-USF, Itatiba, v. 21, n. 2, p. 285-292, ago. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712016000200285&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 set. 2020.

GIMENEZ, Patrícia Dias. **Sandplay: conflito e criatividade plasmados na areia.** Junguiana, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 27-36, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252016000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2020.

KLEIN, Jean-Pierre. **El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación.** Art therapy, an accompaniment in creation and transformation. Arteterapia, 2006, 1: 19. Disponível em: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0606110011A>. Acesso em: 03 ago. 2020.

MACHADO, Lilian Barcaro; CEZARIO, Ana Claudia. **O método de sandplay ou jogo de areia no tratamento de pacientes com tendência suicida.** Revista de trabalhos acadêmicos—universo: Juiz de Fora: 2017. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1JUIZDEFORA2&page=article&op=view&path%5B%5D=5331>. Acesso em: 31 ago. 2020.

MARSHALL, Jamie; KELLY, Paul; NIVEN, Ailsa. **“When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself.” Exploring Programme Theory within the Wave Project Surf Therapy Intervention.** International journal of environmental research and public health, 2019, 16.12: 2159. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/12/2159>. Acesso em: 30 ago. 2020.

MATOS, Margarida Gaspar de, et al. **O surf na promoção da saúde e bem-estar em jovens em contexto de acolhimento: avaliação de uma intervenção.** 2016. Disponível em: <http://repositorio.ulsiada.pt/handle/11067/3531>. Acesso em: 31 ago. 2020.

MATTA, Reinalda Melo da. **A utilização da terapia do sandplay no tratamento de crianças com transtorno obsessivo-compulsivo.** Bol. psicol, São Paulo, v. 57, n. 127, p. 153-164, dez. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432007000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2020.

MAYORGA TORRES, María Fernanda. **Propuesta de adaptación de la técnica junguiana del sandplay (caja de arena) para el trabajo terapéutico relacionado con las demandas de ánimo bajo y agresividad presentes en los casos asignados del centro de referência “Mi Caleta” durante los meses de julio a octubre de 2015.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/13309>. Acesso em: 31 ago. 2020.

NEVES, Diego Corrêa. **O surf adaptado e os eventos:** um estudo do evento isa world adaptive surfing championship. Universidade federal do rio grande-furg instituto de ciências humanas e da informação/ichi, p. 38-79, 2019. Disponível em: https://memoriasape.furg.br/images/anais/_ANAIS_2019.pdf#page=38. Acesso em: 31 ago. 2020.

NOVAES, Morgana Menezes. **Impacto do treinamento respiratório do yoga (pranayama) sobre a ansiedade, afeto, discurso e imagem funcional por ressonância magnética.** 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/24374>. Acesso em: 12 ago. 2020.

PEREIRA, Sonia Bugareli. **Arteterapia na saúde mental:** uma reflexão sobre este novo paradigma. 2010. 20 f. TCCP (Pós-graduação em Saúde Mental e Intervenção Psicossocial), Universidade Vale do Rio Doce, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Governador Valadares, MG, 2010 Disponível em: <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Arteterapianasaudementalumareflexaosobreenovoparadigma.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2020.

PÉREZ, Mateo Real; RODRÍGUEZ, Cristina Robles; GONZÁLEZ, Jesús Gustavo Ponce. **Revisión narrativa y desarrollo de un programa de intervención para la disminución de los efectos del alzheimer a través de la práctica del surf en personas mayores.** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2017, 32: 106-110. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352284>. Acesso em: 31 ago. 2020.

REYES, Pamela. **El potencial relacional del arteterapia en la intervención psicoterapéutica temprana de la psicosis.** Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, v. 2, p. 109 - 118, 5 oct. 2007. Disponível em: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110109A>. Acesso em: 03 ago. 2020.

ROCA, Lucero Johanna Lauro. **Eficacia de la meditación trascendente-método xirione en reducción de ansiedad-estado en pacientes con trastorno mixto ansioso-depresivo.**

Revista Peruana de Medicina Integrativa, 2019, 3.2: 55-62. Disponível em:

<http://rpmi.pe/ojs/index.php/RPMI/article/viewFile/82/91>. Acesso em: 15 ago. 2020.

ROCHA, K K F et al. **Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice.** Consciousness and cognition, v. 21,2, 2012: 843-50. doi:

10.1016/j.concog.2012.01.014. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22342535/#:~:text=Memory%20tests%2C%20salivary%20cortisol%20levels,as%20improvements%20in%20psychophysiological%20parameters>. Acesso em: 14 ago. 2020.

SAEED, Sy Atezaz et al. **Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders.** American family physician, v. 81,8, 2010: 981-6. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20387774/>. Acesso em: 14 ago. 2020.

SARKISIAN, Gregor V. et al. **Introduction to the special issue on surf therapy around the globe.** Global Journal of Community Psychology Practice, v. 11, 2020. Disponível em:

<https://www.gjcpp.org/en/article.php?issue=36&article=216>. Acesso em: 30 ago. 2020.

SILVA, Fabricia Pereira da. **A Prática do Yoga como Tratamento Alternativo na**

Intervenção do Transtorno da Ansiedade. Psicologado, [S.l.]. 2016. Disponível em:

<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/a-pratica-do-yoga-como-tratamento-alternativo-na-intervencao-do-transtorno-da-ansiedade>. Acesso em: 11 ago. 2020.

SOUSA, Kairon Pereira de Araújo. **A Intervenção Terapêutica Da Análise Do**

Comportamento no TOC. Revista Espaço Acadêmico, v. 17, n. 197, p. 132-142, 5 out.

2017. Disponível em:

<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/33450>. Acesso em: 27 set. 2020.

STROH, Juliana Bielawski. **TDAH - diagnóstico psicopedagógico e suas intervenções através da psicopedagogia e da arteterapia.** Constr. psicopedag., São Paulo , v. 18, n. 17, p. 83-105,

dez. 2010 . Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 ago. 2020.

UMADEVI, P et al. **Effect of yoga therapy on anxiety and depressive symptoms and quality-of-life among caregivers of in-patients with neurological disorders at a tertiary care center in India:** a randomized controlled trial. *Indian journal of psychiatry*, v. 55, Suppl 3 (2013): S385-9. doi: 10.4103/0019-5545.116304. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049204/>. Acesso em: 14 ago. 2020.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso et al. **Arteterapia:** criatividade, arte e saúde mental com pacientes adictos. In: JORNADA GOIANA DE ARTETERAPIA, v. 2, 2008, Goiânia. Anais... Goiânia: FEN/UFG/ABCA, 2008. p.69-85. Cap.9 (ISBN: 978-85- 61789-00-8). Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/269095218>. Acesso em: 17 ago. 2020.

Vasques, Márcia Camargo Penteadó Corrêa Fernandes. **A arteterapia como instrumento de promoção humana na saúde mental.** 2009. 87 f. Dissertação mestrado - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/98472>. Acesso em: 18 ago. 2020.

VEGA IGLESIAS, Laura de. **Efectos físicos del surf en niños con Trastorno del Espectro Autista:** Estudio de casos. 2017. Disponível em: <http://eugdspace.eug.es/xmlui/handle/123456789/593>. Acesso em: 31 ago. 2020.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade.** *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 nov. 2020.

MEMORIAL DESCRITIVO DA PRÁTICA DE SURF

A prática relatada neste memorial, ocorreu na praia de Torres, situada no extremo norte do litoral atlântico do Rio Grande do Sul, nos dias 11 e 12 do mês de outubro de 2020. Tendo como orientadores desta prática a Professora Renata Ramos Goulart e o professor Lucas Gil.

A vivência foi dividida em três partes, sendo elas: inicial, a prática e o final. Preparação: A prática foi programada com antecedência e organizada, para que tudo ocorresse de maneira correta.

O(s) dia(s) antes da viagem:

Os preparativos foram feitos com dias de antecedência, uma semana antes da data prevista, já estava de malas prontas, a ansiedade era grande, afinal esperava por este momento à meses. As sensações de euforia aumentavam conforme os dias passavam e se aproximava o dia da viagem. No dia anterior, senti muito medo, tive companhia e a parceria de meu namorado, em toda jornada, foi quem me auxiliou e também me ajudou nesta etapa.

O dia da Viagem:

Trabalhei na parte da manhã e saímos logo após o almoço, foi uma viagem tranquila, conversamos sobre planos futuros e curtimos a paisagem. Chegamos em Torres, depois de 3 horas de viagem, sem pausas, fomos direto para o hotel, deixamos nossos pertences e saímos para caminhar, visitamos os molhes, estava um pouco frio, ventava bastante, tiramos fotos, haviam surfistas no mar e eu já me animei, aproveitamos para apreciar o momento. Terminamos o dia jantando em um restaurante local e tomamos um vinho. Voltamos para o hotel, para descansar, afinal no dia seguinte era o grande dia.

O dia da prática:

Acordamos cedo, tomamos café da manhã no hotel e já havia sido combinado o encontro na praia às 9 horas, levamos duas mochilas, cheias de “utilidades”, em minha mochila, guardava uma pequena lembrança para a professora Renata. Ao sair do hotel, caminhamos em direção aos molhes, neste trajeto, comecei a sentir dores na barriga e calafrios. Chegamos na praia, a Professora Renata e seu companheiro Lucas nos acolheram. Entreguei minha lembrança e conversamos um pouco, e a Renata me alcançou o long. Vesti ele com dificuldade, parecia estar entrando em uma calça jeans tamanho 34, mas ao contrário, após vestir é bem aconchegante. Me sentia envolvida e protegida.

A prática:

Iniciamos sentados de maneira confortável, de frente para o mar. Lucas nos guiou com palavras orientativas, já estava com os olhos fechados e me deixando fluir pelas palavras dele, sentia meu corpo tenso, minha coluna estava enrijecida, sentia meu quadril do lado direito, melhor na areia, calafrios me dominavam e ao mesmo tempo sentia o calor do sol me aquecendo, sentia a calmaria do mar e a brisa tocar meu rosto, minha concentração maior estava na minha cervical, sentia dores. Mentalizei todas as sensações e abri os olhos. É tão gratificante, abrir os olhos e avistar a natureza.

Para aquecer e alongar, professora Renata me auxílio em exercícios de Yoga, concentração, relaxamento e autoconfiança estavam presentes em cada posição. Conseguia me sentir conectada a ela, percebi o quanto a presença de pessoas que nos querem bem, fazem as energias vibrarem positivamente.

Lucas me ensinou algumas técnicas para que eu conseguisse ficar em pé na prancha, ouvi e vi atentamente cada explicação.

O mar:

Eu e a Renata carregamos a prancha até a água, senti a água no meu pé, estava bem gelada, me arrepiei, mas isso não era a sensação principal, estava muito ansiosa, foi a primeira vez que entrei no mar sem ter medo dele, medo de me afogar, medo de ser engolida, medo de não voltar. Não imaginava que entrasse água no *long*, não passamos a rebentação, entrei confiante. As primeiras ondas, fui impulsionada por eles, a primeira vez que a onda bateu na prancha e eu senti ela me levando para fora, foi mágico, sentia a forma do mar me carregando, me embalando, só pensava em querer viver novamente, consegui perceber o quão sensível é a prancha, qualquer movimento ela respondia. Cai muitas vezes, mas foi sempre de maneira divertida. A primeira vez que fiquei de pé, o sentimento era de autossuficiência, de ter consegui, de ter vencido, mas ao mesmo tempo uma avalanche de felicidade, por instantes tive a impressão de tocar o céu. Após algum tempo, me senti cansada, queria continuar, mas meu corpo pedia para parar, meus braços doíam muito e sentia falta de ar, a asma não me ajudou muito inicialmente, a ansiedade ajudou também.

Finalizamos da mesma maneira que começamos, sentados, voltados de frente para o oceano, e olhando para nosso interior. Me sentia transbordando alegria, apesar das dores, a felicidade falava mais alto, o mar me trazia paz e leveza e o sol me aquecia. Meu corpo estava

respondendo melhor ao meu *check up*, minha coluna já estava mais relaxada. Fui para o hotel e descansamos.

No dia seguinte, nos encontramos no mesmo local. Iniciamos com alongamentos e fomos ao mar. Estava diferente, me senti mais insegura, as dores do meu corpo tinham diminuído, mas não cessaram, queria muito ficar em pé novamente, ser levada pela onda azul. Tinha bastante vento, a água estava bem gelada. Minha insegurança fez com que eu esquecesse como ficar em pé, depois de umas 4 tentativas, comecei a relaxar e me divertir, tentava entender o mar e me conectar com ele, não importava mais o ficar em pé. Aprendi a pegar a onda remando, sentir sua intensidade e explorar mais os movimentos em cima da prancha (colocar o peso do corpo um pouco para o lado que deseja ir). A energia que vinha do mar, me dava forças para continuar brincando, tentar superar seus limites, superar você, saber que é capaz de algo novo e diferente, onde tudo é imprevisível, fez eu me sentir viva, fez eu acreditar em mim, fez eu entender que faço parte dessa conexão. Mar é amar.