



IOGA NO CÁRCERE

| POR LUIZ CARLOS CATIRSE

Posturas, respirações e meditações da prática indiana ajudam detentos e funcionários a lidarem melhor com questões emocionais nos presídios paulistas e auxiliam no caminho da ressocialização.

Há pelo menos dez anos, a ioga é uma realidade no cotidiano do sistema penitenciário paulista, que concentra a maior população carcerária do país, com mais de 233 mil pessoas presas. A prática é voltada a detentos e, mais recentemente, ganhou a simpatia dos funcionários, como forma de amenizar e até tratar determinadas questões vividas no ambiente carcerário ou fora dele, como depressão, angústia, tensão muscular, problemas de relacionamento e mais ainda: a solidão.

No caso dos presos, a atividade, originária da Índia, está ainda em linha com a ressocialização, uma vez que, ao colocá-los no caminho do autoconhecimento, pretende gerar impacto quando os chamados reeducandos ganharem liberdade. A ioga tende a deixá-los mais calmos, afastando-os de cenários de confusões nas unidades e gerando melhora significativa na autoestima, concentração e memória.

No Centro de Detenção Provisória (CDP) de Pinheiros II, as aulas são ministradas com o apoio do Consulado da

Índia. Quinzenalmente, 28 presos do CDP, divididos em duas turmas, deixam as celas rumo ao pátio para receberem as orientações do mestre Sanjay Kumar – cedido pelo consulado, por meio do Centro Cultural Swami Vivekananda. Com a ajuda de um intérprete, dentista da unidade, o professor ensina os movimentos e os mantras mais utilizados. O relato de um detento de 42 anos que cumpre pena por roubo a banco demonstra os benefícios da prática: “Eu chorava bastante e estava em depressão. Após as aulas, minha vida mudou. Faço tudo para esquecer qualquer tipo de problema. Quero levar essas lições para a vida”.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

Sistemas carcerários do mundo inteiro vêm aderindo às práticas de ioga. Estudos que fazem uma revisão da literatura publicada a respeito dos benefícios de programas de ioga mostram que os efeitos são positivos, mesmo considerando uma variedade de contextos e de tipos de práticas adotadas. Em um desses estudos, os pesquisadores Katherine M. Auty, Aiden Cope e Alison Liebling, da Cambridge University,

Estudos mostram que a prática de ioga nas prisões tem como efeitos redução de depressão, ansiedade e estresse, aumento nos índices de atenção e concentração e melhora no bem-estar emocional como um todo.

verificaram uma consistência de benefícios, como redução de depressão, ansiedade e estresse, aumento nos índices de atenção e concentração e melhora no bem-estar emocional como um todo.

Como dizem os autores, os detentos têm no cárcere uma janela de tempo para refletir sobre suas vidas, e a ioga pode direcionar esse processo de forma positiva, para o crescimento pessoal, em linha com os objetivos da reabilitação. Ao conectarem corpo e mente por meio de posturas (ásanas), técnicas de respiração (pranaiamas) e meditação, as práticas de ioga permitem que os detentos ganhem consciência de si próprios e consigam melhor lidar com seus sentimentos e pensamentos.

Amy Bilderbeck e Miguel Farias, pesquisadores da Oxford University, juntamente com Inti A. Brazil, Sharon Jakobowitz e Catherine Wikholm, estudaram um programa de prática de ioga com sessões semanais de 90 minutos em sete prisões britânicas. Após dez semanas, os pesquisadores compararam, por uma série de indicadores, detentos que participaram do programa com outros que não praticaram ioga. Como resultado, constataram que os participantes do programa obtiveram, comparativamente, mais melhorias no humor, nos níveis de estresse e no controle da impulsividade – esse último resultado sugere que a ioga pode auxiliar os detentos não apenas a lidar com as dificuldades do encarceramento, como também a não reincidir quando acabarem de cumprir pena.

O aumento de estudos sobre os efeitos da ioga no ambiente carcerário tem ajudado a vencer o ceticismo que frequentemente cerca a introdução de tais práticas nas prisões. A missionária Kathleen Bond, integrante da Pastoral Carcerária de São Paulo, relata, em artigo publicado pela Pastoral, que muitas pessoas a questionaram de por que oferecer ioga a detentas da Penitenciária Feminina de Santana, em São Paulo. Ela não hesitou em responder que a direção do presídio fez a solicitação, pois era necessário, naquele momento, trabalhar a concentração e a autodisciplina de

mulheres encarceradas, já que muitas tinham dificuldade de aprendizado na hora de estudar.

Para a missionária, os traumas estão presentes entre as mulheres aprisionadas, muitas delas vítimas de abusos quando crianças, outras já adultas; dependentes químicas ou portadoras de doenças psiquiátricas. Com a ioga, Kathleen acredita que essas detentas ganham instrumentos para lidar melhor com experiências passadas desagradáveis e a manter esperança no futuro.

DIVERSIDADE E EXPANSÃO DOS PROGRAMAS

São inúmeras as iniciativas em vários tipos de práticas de ioga e de meditação. Na Penitenciária Feminina da Capital, formada em sua grande maioria por presas estrangeiras, além da redução de níveis de ansiedade e depressão, a direção da unidade sentiu, como resultado do programa de ioga, um comportamento mais solidário entre as detentas.

Na Penitenciária de Potim I, é realizado o curso de meditação Vipassana, que significa “ver as coisas como realmente são”. Com o apoio do Centro de Meditação Dhamma Sarana, os praticantes aprendem técnicas para se libertarem de condicionamentos mentais prejudiciais, tais como a coibição, a ira e o medo. Duas turmas de detentos já participaram, a primeira com 17 sentenciados e a segunda com 22.

O *mindfulness*, que é derivado das práticas indianas, também está presente no sistema penitenciário paulista. Trata-se de uma prática de meditação que treina as pessoas a terem atenção plena para o momento, focando em apenas uma tarefa. Dessa forma, é possível aprender a controlar emoções, sobretudo as mais difíceis. Recentemente, a população prisional do CDP II de Osasco recebeu treinamento da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em *mindfulness*, e a prática tem demonstrado resultados positivos em quadros de transtornos mentais e na prevenção de recaídas no uso de drogas.



Os detentos têm no cárcere uma janela de tempo para refletir sobre suas vidas, e a ioga pode direcionar esse processo de forma positiva, para o crescimento pessoal, em linha com os objetivos da reabilitação.

Em Jundiaí, voluntários oferecem aulas de meditação aos presos provisórios. Atualmente, 60 detentos estão matriculados nos encontros para meditar. Notou-se, entre outros aspectos, mudança na relação do preso com os agentes penitenciários. Embates que ocasionalmente eram registrados caíram drasticamente. A abertura de portas aos voluntários especializados na prática foi tão valiosa que a direção da unidade pretende, neste ano, incluir os funcionários.

A participação de funcionários já ocorre em outros locais do estado de São Paulo. Há dois anos, servidores da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP) vêm recebendo capacitações pelo Consulado da Índia. O Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVidass), ligado à SAP, é responsável por manter essa parceria. O intuito é torná-lo multiplicador da prática, dentro e fora do sistema penitenciário. Participam agentes de segurança penitenciária, que zelam pelo preso internamente, oficiais administrativos e psicólogos. Após um ano

de treinamento, os alunos recebem um diploma que os habilita a levar o conhecimento a outros colegas de trabalho. Na Penitenciária III de Franco da Rocha, por exemplo, o servidor Hewerton Dantas fez um projeto para aplicação de ioga para presos e servidores da unidade, bem como para a formação de outros servidores como agentes multiplicadores. O projeto está em fase de ajustes para ser colocado em prática até o fim deste semestre. ●

PARA SABER MAIS:

- Katherine M. Auty, Aiden Cope e Alison Liebling. *A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison: Effects on Psychological Well-Being and Behavioural Functioning*. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, v.61, n.6, 2017. doi.org/10.1177/0306624X15602514
- Amy Bilderbeck, Miguel Farias, Inti A. Brazil, Sharon Jakobowitz e Catherine Wikholm. *Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population*. *Journal of Psychiatric Research*, v.47, n.10, 2013. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.014
- Kathleen Bond. *Por que Yoga na Prisão? Pastoral Carcerária*, 2015. Disponível em: carceraria.org.br/noticias/por-que-yoga-na-prisao

LUIZ CARLOS CATIRSE > Secretário Executivo da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP) > imprensasap@sp.gov.br