



COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO CORPORAL NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Alessandra de Camargo Costa

Resumo

Uma das características marcantes nos transtornos alimentares é uma auto avaliação exageradamente baseada na forma e peso do corpo. Os distúrbios de imagem corporal podem se manifestar através de alterações na percepção, comportamento, afeto e cognição. Este artigo tem como finalidade abordar o conceito de imagem corporal e seus distúrbios presente na anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica propondo uma forma de intervenção corporal como tratamento dos mesmos. Parte-se de uma proposta de reconstrução da auto-imagem através da auto conscientização, auto percepção e de delimitação de fronteiras e contornos mais precisos. Propõe-se a mobilização dos cinco sentidos e técnicas de movimento expressivo (dança) fazendo com que o indivíduo possa acolher e ser continente aos sinais que seu corpo envia se sentindo mais confortável e seguro com seu próprio organismo e sua auto-imagem.

Palavras-chaves: Conscientização Corporal. Imagem Corporal. Sentidos. Transtornos Alimentares.

A imagem corporal foi definida por Paul Schilder (1994) como a figuração do nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós. Ela engloba todas as formas pelas qual o indivíduo experiência e conceitua seu próprio corpo e está ligada a uma organização cerebral integrada, influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos (Tavares, 2003). Inicialmente, o que existe é um self somático e a interação eu-mundo se dá via sensações corporais. Registros indiferenciados e difusos vão dando lugar a uma identidade corporal unificada através da relação bebê-ambiente. Aos 18 meses, a criança estabelece em sua mente a noção de ser alguém separada da mãe, mas o desenvolvimento da imagem corporal é um fenômeno dinâmico em constante transformação ao longo da vida. Engloba como o indivíduo se sente em relação ao seu corpo, o modo como se move, como experiência e se relaciona com suas sensações corporais e as mensagens que recebe a respeito de si. Envolve a maneira como esse indivíduo foi tocado, olhado e como o ambiente recebeu os estímulos e emoções vindas



COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

do mesmo. Sendo assim, este complexo fenômeno está intrinsecamente associado com o conceito de si próprio e a auto-estima. Nesse processo de construção da imagem corporal, os sentidos humanos (principalmente visão, tato e propriocepção) dão informações importantes sobre o desenho/silhueta corporal, além de interferirem diretamente no controle da postura, no tônus muscular e na organização espacial do ser humano no mundo (Adami, F. Fernandes, T.; Frainer, D.; Oliveira, F. -2005).

Nos Transtornos Alimentares (Anorexia nervosa e bulimia nervosa) existe além da perturbação do comportamento alimentar, uma perturbação na percepção da forma e do peso corporal. No transtorno da compulsão alimentar periódica (transtorno alimentar não específico), independente da presença ou grau de obesidade, também existe uma preocupação com peso e forma corporal e estudos apontam que comparados a pacientes sem transtorno alimentar com o mesmo índice de massa corpórea eles têm mais insatisfação corporal (Hilbert, A.; Tuschen-Caffier, B. -2003). Hilde Bruch (1973), psicanalista, foi a primeira autora que desenvolveu uma teoria a respeito de problemas de imagem corporal nos transtornos alimentares, afirmando que na anorexia nervosa este é o aspecto mais importante e que a melhora dos sintomas poderia ser temporária caso não houvesse uma alteração da imagem corporal. Existe uma dificuldade em perceber, interpretar os estímulos oriundos do próprio corpo como sensações físicas, necessidades fisiológicas como a fome e estados emocionais. Segundo Alexander Lowen (1979), identidade é a noção de quem sou eu. “Para saber quem é ele, o indivíduo precisa ter consciência daquilo que sente. Deve conhecer a expressão de seu rosto, a sua postura e a forma de movimentar-se. Sem esta consciência de sensação e atitudes corporais a pessoa torna-se dividida: um espírito desencarnado e um corpo sem alma”.

De forma geral, nos transtornos alimentares está presente uma indevida influência do peso e da forma corporal na auto-avaliação. Na bulimia nervosa e no transtorno da compulsão alimentar periódica muitas vezes não há distorção, mas uma grande insatisfação corporal tendo o corpo como fonte de angústia, vergonha e frustração. As anoréxicas e bulímicas têm um medo mórbido de engordar e parecem viver segundo afirma a psicanalista Maria Helena Fernandes (2006) uma “hipocondria da imagem” que segundo ela seria uma preocupação com a *imagem* do corpo, rigorosamente verificada no espelho do olhar do outro.



COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Os distúrbios de imagem corporal podem se manifestar como: distúrbio de percepção- quando há distorção de imagem, distúrbio na cognição e afeto - quando o paciente tem insatisfação com o próprio corpo ou o avalia negativamente, e distúrbio de comportamento - checagem corporal, comportamentos de evitação, etc.

A bibliografia científica apresenta estudos na área com intervenções cognitivo comportamentais, se utilizando de técnicas que enfocam os pensamentos e crenças distorcidas e negativas voltadas para o corpo e comportamentos inadequados decorrentes do distúrbio de imagem corporal. Algumas intervenções como “vídeo confrontation”, CBT-E (terapia cognitivo comportamental com exposição corporal) juntamente com sessões de reestruturação cognitiva vêm sendo pesquisadas (Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B.- 2004).

Neste artigo a proposta de intervenção é um trabalho que atue diretamente no corpo e com os conteúdos oriundos do mesmo como sensações físicas e estados emocionais já que estas pacientes parecem vivenciar uma certa cisão corpo -mente não conseguindo acessar os próprios estímulos. Antes de poder se expressar com propriedade, precisam delimitar melhor as próprias “boundaries” (limites e fronteiras físicas, emocionais, cognitivas e espirituais) , e resgatar uma capacidade perdida ou não conhecida que é a de identificar as próprias sensações e os sinais que o corpo envia. É um resgate a um estágio pré-verbal do desenvolvimento. Um caminho gradual de exploração do paciente com o auxílio do terapeuta na descoberta da formação da própria identidade corporal. Muitas vezes na anorexia nervosa e bulimia existe uma resistência a “olhar “ para este corpo e o terapeuta deve ter um bom manejo da técnica , conduzindo esta aproximação de forma suave e o menos ameaçadora possível. O processo é iniciado com técnicas de auto percepção para que o paciente perceba como está sua imagem corporal no momento: como se vê, como percebe seu corpo. Neste estágio são utilizadas técnicas de consciência corporal através de exercícios de respiração, auto-massagem e desenhos do próprio corpo. A partir deste contato com uma imagem corporal geralmente distorcida, ou difusa e imprecisa, parte-se para um caminho de reconstrução desta identidade físiopsíquica. Através da mobilização dos 5 sentidos, da atividade respiratória e do movimento parte-se para uma conscientização a nível mais concreto. São propostos exercícios específicos de contorno corporal (perceber-se como uma estrutura com invólucros como a pele), explorando músculos e suas tensões, ossos e delimitando



COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

fronteiras físicas mais precisas e seguras. Visão, olfato, audição, tato e paladar, também são explorados em termos simbólicos e afetivos já que o trabalho acontece na relação e evoca memórias e experiências passadas. Perceber, reconhecer, e validar os próprios impulsos é um caminho que vai sendo trilhado com a ajuda e acolhimento do terapeuta. O corpo precisa ser habitado, estar mais “presente energeticamente” para poder ser uma fonte mais segura de informações. Num terceiro estágio, temas como feminino X masculino, controle X descontrole, dar X receber entre outros adequados a problemática alimentar são explorados através do movimento expressivo (dança). Um espaço de análise posterior é fundamental para que paciente e terapeuta possam fazer associações, e compreender o material mobilizado dinamicamente.

Um corpo inimigo, estranho e sem vivacidade pode começar a ter experiências um pouco mais intensas, dando espaço ao prazer alimentar que inicialmente não acontecia. A imagem que o indivíduo tem de si começa a refletir um mundo interno vinculado ‘as próprias vivências sensoriais e afetivas e ele vai descobrindo todo um universo de possibilidades e recursos além da forma e peso do corpo na formação da sua auto-imagem.

Referências

Adami, F., Fernandes, T.C., Frainer, D.E.S., Oliveira, F.R. Aspectos da Construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. In: **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 10, nº. 83. Abril de 2005

Fernandes, M. H. **Transtornos Alimentares, Clínica Psicanalítica**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2006.

Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., Body Image interventions in cognitive-behavioural therapy of binge-eating disorder: a component analysis. **Behaviour Research and Therapy**, 42, 2004

Lowen, A. O corpo traído. São Paulo: Summus editorial, 1979.

Saikali, C.J., Soubhia, C.S., Scalfaro, B. M., Cordás, T. A. **Rev. Psiquiatr. Clín.** Vol. 31, no.4. São Paulo, 2004.

Shilder, P. **A imagem do corpo**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.



COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Tavares, M.C.G.C. **A imagem corporal** – Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Monole, 2003.

Alessandra de Camargo Costa/SP - Psicóloga clínica, bailarina, com especialização em Cinesiologia Psicológica pelo Instituto Sedes Sapientiae, membro do PROATA (Programa de Orientação e Assistência a pacientes com Transtornos Alimentares) do departamento de psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo -Unifesp.

E-mail: alessandracamargo@hotmail.com