



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

MOVIMENTOS ANTI-ESTRESSE: A VIDA NA TERCEIRA IDADE

Marisa Ferreira Mendes

Resumo

Relato de experiência realizada com grupo de idosas residentes na Cidade de Deus, zona oeste do Rio de Janeiro, na Casa de Geralda, Centro de Promoção da Saúde do Idoso e da Família, anexo da ONG Casa de Santa Ana. Nesse espaço, desde 2006 é realizado as aulas de Movimento Anti-Estresse. O grupo, freqüentado quase exclusivamente por mulheres, com idades que variam de 60 a 78 anos, moradoras da comunidade tem como objetivo reconhecer e eliminar as tensões existentes no organismo, proporcionando a possibilidade de recuperação física, mental e emocional através de práticas de consciência e expressão corporal desenvolvidas através de micro movimentos corporais, exercícios de respiração, relaxamento, elaboração de vivências, entre outros. O referencial do trabalho é baseado na Escola Angel Vianna e na psicanálise. As aulas de Movimento Anti-Estresse favorecem a saúde e o bem-estar do idoso, estando assim, de acordo com as políticas públicas para essa população.

Palavras-chaves: Angel Vianna; Consciência; Estresse; Expressão Corporal; Idosos; Psicoterapia Corporal

Apresentação

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Estresse é hoje, epidemia Global. De acordo com o American Institute of Stress, de 75% a 90% de todas as consultas *feitas em* clínicos gerais nos Estados Unidos, são causadas por distúrbios vinculados ao estresse (Childre e Martin, 1999). De fato, o estresse não é uma doença em si, mas é aquele que proporciona doenças. O que se convencionou chamar de Estresse, é por definição, um conjunto de respostas naturais do organismo - do corpo e da mente, frente a uma situação, que fuja ao nosso controle.

A relação entre estresse e corpo se dá de forma direta. Inicialmente o estresse pode ser percebido através de tensões no nosso corpo, na dificuldade de dormir, no aumento ou diminuição da alimentação, podendo chegar a ser fator desencadeante de doenças como hipertensão, diabetes, asma, entre outras.

O Método Angel Vianna de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais, segundo Maria Helena Imbassaí (2006), privilegia o sentimento do movimento. Nessa metodologia, a partir de um trabalho de integração postural, que tem como princípio o



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

despertar das sensações, da dinâmica, da postura, da tonicidade e do equilíbrio do corpo através de técnicas de relaxamento, alongamento, consciência mio-óstea-articular (músculos, ossos, articulações), criatividade e dança livre, é possível controlar os níveis de estresse no organismo. A sensibilização como forma de abertura para as percepções do corpo é o maior interesse desse trabalho de consciência corporal, que busca proporcionar a integração da sensibilidade e da consciência, de forma a possibilitar a renovação da criatividade no cotidiano.

Neves (2004) em sua dissertação de mestrado, sobre a técnica Klaus Vianna de expressão corporal, salienta que “quando se trabalha com a expressão do corpo humano, depara-se sempre com a dificuldade de lidar com padrões posturais e de movimento limitadores, desenvolvidos ao longo da vida. ...freqüentemente, são corpos em que movimento e intenção se encontram dissociados” (Neves 2004:11). As limitações expressivas seriam, para a autora, ocasionadas pelo uso desatento do corpo, normalmente deslocado no tempo e das circunstâncias do momento, que proporcionariam as próprias tensões musculares.

Embora sem levar em conta os aspectos psicológicos existentes no padrão corporal, para a autora, a informação que emerge do movimento não é necessariamente ligada a ação da vontade. Citando Klauss Vianna, Neves salienta que “os movimentos surgem a partir das emoções particulares de cada um e se transformam em arte quando encontram uma linguagem universal, já que o ser humano tem uma essência comum” (Vianna, 1990: 66. In:Neves 2004), o que permitiria o reconhecimento de um estado corporal que se dá a ver no movimento.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como:

um processo seqüencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao **estresse*** do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte” (Cadernos de Atenção Básica no.19 - 2206 - p. 8)¹

Sendo o estresse uma epidemia, ele passa a ser mais preocupante, quando levamos em conta que no mundo todo a população idosa vem crescendo e com ela as DANTS. – **D**oenças e **A**gravos crônicos **N**ão **T**ransmissíveis, ou seja, “*estados permanentes ou de longa permanência que requerem acompanhamento constante, pois,*

¹ Grifo da autora



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

em razão da sua natureza, não têm cura” (Cadernos de Atenção Básica - n.º 19, 2006, p.7).

De acordo com o Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde de 2006, estima-se que no Brasil em 2050, haverá mais pessoas idosas do que crianças menores de 15 anos. Com o aumento da população as DANTS passam a ser uma realidade preocupante do ponto de vista social e cultural. Com a modificação do perfil da população há necessidade de uma nova abordagem também da área de saúde.

Para o professor de psiquiatria geriátrica Osvaldo P. Almeida (2002), com o número crescente de idosos, aumenta o número de doenças típicas da idade tardia, assim como os transtornos mentais. Segundo esse autor, na população com 65 ou mais anos de idade, os transtornos mentais, já comprometem a qualidade de vida de aproximadamente 25% das pessoas. Estando esses transtornos associados a fatores predisponentes, precipitadores e perpetuadores típicos da terceira idade como doença física concomitante, isolamento social, perdas, uso de múltiplas medicações etc. Além disso, nessa faixa etária, a apresentação de quadros clínicos como depressão, psicose, ansiedade e dependência de drogas têm características que são muitas vezes peculiares do indivíduo idoso.

Em 2006, o então Secretário de Atenção à Saúde *José Gomes Temporão*, na apresentação do caderno de atenção básica – envelhecimento e saúde da pessoa idosa (Ministério da Saúde, 2006), dizia que “de forma que a população possa envelhecer em um ambiente social e cultural mais favorável, é necessário que “no trabalho das equipes da Atenção Básica/Saúde da Família, as ações coletivas na comunidade, as atividades de grupo, a participação das redes sociais dos usuários são alguns dos recursos indispensáveis para atuação nas dimensões cultural e social”.

Perante a constatação das inúmeras dificuldades da população idosa, desde 2001 a Casa de Geralda, na Cidade de Deus, zona oeste do Rio de Janeiro, anexo da Casa de Santa Ana, existe como Centro de Promoção da Saúde do Idoso e da Família, fazendo o atendimento exclusivo e personalizado de idosos, com algumas atividades extensivas à comunidade. Nesse espaço, desde 2006, é realizado o Grupo de Movimentos Anti-estresse.

Nesse grupo, cujas idades variam de 60 a 78 anos, e é freqüentado quase exclusivamente por mulheres, as idosas participam de atividades de consciência e



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

expressão corporal. Nas aulas de Movimentos Anti-Estresse, temos como objetivo reconhecer e eliminar as tensões existentes no organismo, proporcionando a possibilidade de recuperação física, mental e emocional através do movimento. O referencial para as aulas são os desenvolvidos pela Escola Angel Vianna, a compreensão do que se passa individualmente com as idosas se encontra pautado no referencial psicanalítico de Freud e Reich.

Esse movimentos são proporcionados a partir de alongamentos fisiológicos (espreguiçamentos e bocejos), exercícios de respiração, relaxamento, dança livre, sensibilizações e micro movimentos. As aulas são dinâmicas e estão abertas a todas as participantes da casa que queiram freqüentar, sempre levando em conta as possibilidades e características de cada indivíduo.

As aulas de Movimentos Anti-Estresse acontecem em uma sala ampla onde o movimento possa se dar de maneira o mais livre possível. As idosas anteriormente acostumadas apenas a participar de encontros onde permaneciam sentadas, foram desde o início convidadas a participar da atividade sem apoio de cadeiras, que são permitidas apenas para aquelas mais comprometidas.

Os movimentos são iniciados a partir gestos livres, para acordar o corpo e com ele a percepção da respiração. Muitas vezes as idosas são convidadas apenas a espreguiçar para tirar a “ferrugem” acumulada nas articulações, ossos e músculos.

Embora nesse primeiro momento, muitas vezes, ocorra um direcionamento dos movimentos, para que elas possam despertar suas musculaturas e articulações, movimentar-se espontaneamente é algo que sempre é estimulado, de forma a aumentar a auto-percepção das próprias necessidades corporais, até então, algo que elas não conheciam como possibilidade.

Retirada a “ferrugem” ou a letargia inicial, passamos para um segundo momento da aula, quando a partir de movimentos pelo espaço elas são convidadas a perceber os seus corpos em deslocamento, seus pesos, formas de andar, postura e tudo o mais que puder ser pesquisado nesse momento. É a hora de pesquisar a si mesma em relação com o outro e com o mundo. Diversos jogos são possíveis nesse momento, desde brincadeiras em duplas a danças circulares, sempre buscado resgatar a presença e o contato consigo mesmas e com suas histórias.



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

Uma outra possibilidade envolve a pesquisa desse corpo no chão. Embora algumas poucas idosas, não tenham mais a possibilidade de trabalhar no plano baixo, atualmente, a maior parte do grupo, redescobriu esse lugar. No chão muitas vezes após terem circulado livremente pelo espaço, elas são convidadas a pesquisar suas formas ósseas, articulares e musculares, através de movimentos, toques, massagens, contatos com objetos, ou mesmo desenhos reais e imaginários de seus corpos. Aquelas que, por alguma dificuldade, não podem usar o chão, serão convidadas a fazerem suas pesquisas sentadas.

Finalmente elas são convidadas a relaxar. Nessa hora, é a oportunidade de concluir a pesquisa feita até então. Através de indução, elas então podem perceber e dar tempo ao corpo para absorver todas as vivências ocorridas. É o fechamento de um trabalho que usou o corpo físico para atingir o mental, e que agora se concentra nesse mental para voltar a atingir o físico.

Tudo nesse trabalho é novo para a maioria das idosas. Grande parte, talvez o grupo todo, nunca teve oportunidade de lidar com o seu corpo de forma prazerosa. São senhoras que em sua maioria, tiveram a vida com muitas privações, e que ainda hoje enfrentam muitas dificuldades. Por pertencerem a uma comunidade carente, estão costumeiramente envolvidas com perdas e violências externas.

De forma geral as aulas terminam com uma possibilidade de conversar sobre algo que alguém queira falar. Algumas vezes surgem dúvidas, outras, comentários sobre a atividade executada, outras ainda, falas sobre o dia a dia delas mesmas. É o momento da elaboração.

Aos poucos elas vêm aprendendo a respeitar as descobertas e necessidades de expressão uma das outras, pois sempre é colocada a importância de não haver crítica sobre o que é dito pelas companheiras. O ambiente incentivado é o de escuta compreensiva. É comum o relato de bem-estar e tranquilidade ao final do trabalho. Declarações de perceberem-se leves são bastante comuns.

Atualmente com mais de um ano de trabalho, as mais antigas começam a fazer descobertas sobre o próprio corpo, antes impensáveis. Com essas descobertas podemos imaginar que elas irão adquirir recursos para lidarem com suas tensões de forma mais construtiva.



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

Ficando mais claro aquilo que se passa corporalmente, poderá ser possível que, até mesmo o contato com outros profissionais de saúde, resulte facilitado. Já não se trata mais de pessoas que desconhecem totalmente suas necessidades. O respeito, a confiança e o cuidado com esse corpo passam a ser algo do dia a dia. Existirá a partir dessa consciência alcançada uma possibilidade de expressão que começa a ser reconhecida. É possível verificar que durante as práticas de movimentos livres, a maioria delas já será capaz de explorar seus movimentos, demonstrando maior possibilidade de expressão.

Nada é fácil quando se trabalha com o humano. Dificuldades também são existentes quando estamos em uma comunidade carente. Porém as aulas de movimentos anti-estresse têm demonstrado que sempre se pode conseguir descobrir novas formas de expressão para a vida.

Não podemos esquecer que o estresse é uma resposta fisiológica do organismo, e como tal independe de classe social. Para essas pessoas, a idade, a condição social, a moradia, o baixo grau de instrução e até mesmo o fato de serem mulheres, são favorecedores do estresse. Ao longo da vida, muitas delas já desenvolveram diversas doenças, com as quais atualmente elas convivem muitas vezes com precariedade de recursos financeiros e médicos.

A partir do momento em que o movimento passa a ser uma nova possibilidade de expressão, como proposto pela Escola Angel Vianna, são também essas angústias que podem ser transformadas e percebidas de uma outra forma. Abrindo-se caminhos para novas possibilidades de trabalho com esses psiquismos.

Ao favorecer ao corpo esse movimento, alteramos a cadeia de respostas desse organismo. Despertamos a possibilidade desse sistema funcionar de uma outra maneira. Novos circuitos são integrados, favorecendo a regulação de atividades mentais. Fisiologicamente, sabemos que durante o relaxamento, o sistema nervoso parassimpático é acionado, facilitando a recuperação do estresse.

Cabe então questionarmos os benefícios de se levar esse trabalho a um número maior de pessoas idosas e as repercussões em suas vidas. Como disse uma das participantes do grupo, a cada encontro feito é como se ela se recuperasse e se preparasse para uma nova semana. São inúmeros os depoimentos nesse sentido. A



MENDES, Marisa Ferreira. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. 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: ____/____/____.

percepção da mudança no ritmo do corpo é constante, favorecendo uma condição maior para que esse organismo possa lidar com o seu dia a dia.

Podemos supor que esse trabalho então favorece a saúde e o bem-estar do idoso, estando de acordo com as políticas públicas para essa população, de gerar uma qualidade de vida na terceira idade.

Referências

ALMEIDA, O. P. Psiquiatria geriátrica: o que existe por trás do nome? **Revista Brasileira Psiquiatria**. vol. 24, suppl.1. São Paulo: Abril, 2002.

CHILDRE, Doc. MARTIN, Howard, BEECH, Donna. **A solução heartmath**. São Paulo: Cultrix, 1999.

IMBASSAÍ, Maria Helena. **Sensibilidade no Cotidiano**: conscientização corporal. Rio de Janeiro: UAPÊ, 2006.

Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, n.º19, 2006.

NEVES, Neide. **O Movimento como processo evolutivo gerador de comunicação** – Técnica Klauss Vianna. Dissertação de mestrado defendida no Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica da PUC/SP, 2004.

Marisa Ferreira Mendes/RJ - Mestre em Psicologia (UGF), Psicóloga (UGF), Psicoterapeuta Reichiana (CEREICH), Pós-Graduada em Terapia pelo Movimento e Subjetivação (Faculdade/Escola Angel Vianna), realiza atendimento clínico individual e projetos para grupos.

E-mail: mmendesrj@hotmail.com