



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR: A BIOENERGÉTICA COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Henrique Alexandre Pereira Weber

### RESUMO

Este artigo apresenta, em linhas gerais, os referenciais de um trabalho com exercícios bioenergéticos para a saúde mental do trabalhador. Parte de um reconhecimento do campo de trabalho de outros referenciais teóricos e, traz aquilo que a Análise Bioenergética e outras escolas reichianas têm de riqueza para intervir neste fenômeno, o entendimento psicossomático e técnicas. O conhecimento da teoria da economia sexual de Reich e o impacto do estresse de Keleman são importantes para uma avaliação diagnóstica e prognóstica.

**Palavras-Chaves:** Couraça; estresse; exercícios bioenergéticos; saúde mental do trabalhador.

---

O fenômeno da Saúde Mental do Trabalhador apresenta extensa publicação. Dois são os discursos hegemônicos: a da Psicologia Social e a da Psicodinâmica do Trabalho de Dejours.

Em linhas gerais, a Psicologia Social está centrada na relação homem-trabalho, na construção de sujeitos e na sua dimensão emancipatória. Creio que esta abordagem já explorou bastante a relação que existe entre o adoecimento laboral e o ambiente e modos de gestão do trabalho. Mas há ainda muitas dúvidas quanto ao 'como' que ocorre este adoecimento. Um dos entraves para este entendimento, a meu ver, é porque se usa um conhecimento baseado no paradigma biomédico, mecânico, onde se exclui a participação do papel da emoção na relação saúde /doença.

Já o conceito de Psicodinâmica do Trabalho, segundo Merlo (1999), tem a finalidade de desvendar "o espaço que separa o comportamento livre do estereotipado" (MERLO, 1999, p.37). Isto é, o comportamento ligado aos desejos do sujeito, "visando transformar a realidade que o circunda", onde busca "localizar o processo de anulação desse comportamento livre" (MERLO, 1999, p.37).

Em ambas abordagens, não se adentra no aspecto fisiológico, no 'como' que se dá o adoecimento no corpo do trabalhador. É daqui deste ponto que as contribuições da psicologia Formativa de Keleman e as intervenções de



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

2

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

escolas psicológicas corporalistas, em especial neste estudo, a Bioenergética, podem contribuir para a prevenção e a recuperação da saúde do trabalhador.

Reich desenvolveu, dentre vários estudos, o estudo sobre a couraça. Esta é um conjunto de disfunções anátomo-fisiológicas e psíquicas que com o passar do tempo, forma uma base (de programação) e desenvolve diferentes tipos de doenças (TROTTA, 1993). Isto ocorre já desde os primeiros anos da infância de um indivíduo quando ele é tolhido ao querer expressar sua vontade (emoção), ou ao sentir a carência constante de afeto dos pais, ou por uma educação moralista que reprima a expressão sexual e o prazer de manipular e conhecer o seu próprio corpo. Todas estas formas fazem com que a criança se proteja, criando defesas contra as pulsões e sentimentos internos e as ameaças externas. Para Trotta (1993),

as patologias orgânicas são a expressão deslocada de emoções bloqueadas e não identificadas pelo sujeito como uma qualidade de sentimento; ou seja, existe sempre uma emoção 'escondida' por detrás de uma doença, dor ou qualquer sintoma. (TROTTA, 1993, p. 14).

Reich entendia que as neuroses de uma época estavam relacionadas ao seu sistema social e econômico, e via que a exploração do trabalho (e o seu componente ideológico) asfixia o impulso sexual além de enfraquecer o processo de recalçamento colocando os fantasmas sexuais em primeiro plano (REICH, 1986). Além de uma cronificação somática, as repressões sexuais e afetivas, fruto de uma estrutura social e moral, geram uma cronificação do ego e, segundo Trotta (1993), uma perturbação psíquica. Esta, correspondente a uma programação ruim ou errada, vão causar perturbações emocionais e comportamentais.

Assim, Reich desenvolveu a teoria da economia sexual da libido indo estudar o protoplasma celular e as suas relações com as retrações e as expansões da energia biológica, associando a idéia psíquica à excitação somática e sua relação com a emoção (REICH, 1992).

Diante deste contexto social, o trabalhador de fábrica se encontra numa situação de desgaste bastante grande. O trabalho de pesquisa de Silva (1990) faz um levantamento de várias condições e situações laborais a qual ela



relaciona com os diversos sintomas e doenças laborais, além de situações de grande risco de acidentes de trabalho e mortes. São elas, o trabalho de turnos alternados, de turnos noturnos, ritmos de trabalho, jornadas, hierarquização (assédio moral), sistema de controle, riscos físicos, químicos, atividades repetitivas (com desgaste da estrutura física humana). E como se dá o papel da emoção no impacto a saúde mental do trabalhador?

Segundo Keleman (1992),

uma situação de estresse aciona o corpo que vai responder por um reflexo instintivo chamado reflexo do susto. Este se baseia na capacidade do organismo de paralisar a pulsação, criar segmentação e recrutar mais e mais de suas camadas para a resposta. (KELEMAN, 1992, p.80).

Quando esta situação de estresse é constante e o trabalhador não tem alternativa a não ser estar de frente, encarar, suportar, gera-se assim, um *continuum* de estresse a qual exerce um impacto sobre as forças e defesas do trabalhador. Acionam-se os mecanismos de defesas psíquicos e somáticos. Um primeiro mecanismo somático, Keleman (1992) chamou de padrão *overbound* onde o corpo ira inflar como resposta ao estresse. Há um movimento celular que busca oferecer muita resistência, solidificar-se. Por exemplo, um músculo normal é elástico, capaz de contrair e expandir. Segundo Keleman (1992), O músculo *overbound* vai se espessar e compactar distorcendo a expansão normal, estado este que reflete hipertrofia, uso excessivo, uma condição crônica.

A resposta emocional e comportamental de um indivíduo sob estresse constante também reflete num *continuum* e baseia-se, segundo o autor (1992), no

reflexo instintivo para lidar com o perigo e ameaça. Esse mecanismo chamado de reflexo do susto tem por objetivo lidar com emergências ou pequenos períodos de alarme. Nos detemos, paramos, nos firmamos, contraímos os músculos, prendemos a respiração, investigamos e respondemos, esperando o perigo passar ou agindo. Se a ameaça é grave e se recusa a desaparecer, o padrão de susto se aprofunda. (KELEMAN, 1992, p. 76).

Num primeiro momento há investigação e cautela por parte do indivíduo sob o estresse; logo depois, retesamento corporal (geral) e desagrado. Se o estresse continua há rigidez, aversão e medo, não se sabe se deve ficar de



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

4

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

frente ou se esquivar-se, perde-se o controle do que esta a volta; depois, surge a impotência, o corpo congela e fica preso numa simpaticotonia crônica, a excitação diminui e vem o choro e o pânico (KELEMAN, 1992). Percebe-se que o trabalhador se encontra preso à situação.

O próximo padrão é o que Keleman (1992) chamou de *underbound*, onde o corpo irá esvaziar como resposta ao estresse, associados às emoções de desespero e pesar. O corpo perde tônus muscular e fica parecido como um líquido. Nas palavras do autor:

ele perde sua forma, intumesce ou entra em colapso. Os processos metabólicos se reduzem. A excitação permanece num nível superficial ou extingue como uma lembrança. A motilidade orgânica e a peristalse excitatória global diminuem (...) a estrutura se expande em direção ao mundo para descobrir um vínculo que preencha ou colapsa para dentro e encolhe, retirando-se do mundo. (KELEMAN, 1992, p. 77).

A emoção que acompanha este estado segue o *continuum* de recuo e submissão a situação, vindo sentimentos de derrota e desorganização. A pessoa se encontra fatigada, incapaz de lutar e, o colapso, a derrota e a resignação é o estágio final, onde a cabeça, a espinha, o esôfago e a língua são puxados para baixo, com os órgãos abdominais dando suporte (KELEMAN, 1992).

Desta maneira, este estudo parece provar que o estresse contínuo das condições de gestão e ambientais do trabalho impacta a saúde do trabalhador e, é o fator determinante das doenças laborais, incapacidades e morte, além de fator de risco para os acidentes de trabalho.

## **A BIOENERGÉTICA**

Uma intervenção que se mostra apropriada para atuar na tensão crônica advinda do estresse laboral vem das atividades da Análise Bioenergética. Ela é “uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito que há nele” (LOWEN, 1982, p. 38). Ela é, também, como complementa o autor



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

5

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 11)

Como psicoterapia (Análise Bioenergética), é necessário levar em conta a formação do psicoterapeuta para lidar com os processos energéticos e emocionais que as atividades corporais mobilizam. Como conjunto de exercícios, é necessário o conhecimento de certos princípios para que a experiência possa ser mais efetiva. É necessária a supervisão inicial para a orientação destes princípios. E, só depois que estes forem aprendidos, pode-se chegar com segurança à execução deles.

Segundo Lowen & Lowen,

o trabalho bioenergético do corpo inclui tanto procedimentos manipulatórios como exercícios especiais [...] Os exercícios se propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados [...] As pessoas que fazem esses exercícios informam um efeito positivo sobre sua energia, humor e trabalho” (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 13).

Um dos exercícios fundamentais é o grounding. Segundo Weigand (2006), Lowen define grounding como “um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés”. (WEIGAND, 2006, p. 44) Conjuntamente com Pierrakos, Lowen “criou as posturas de pé para promover vibrações, com o objetivo de liberar tensões crônicas” (WEIGAND, 2006, p. 44), ou seja, dissolve-las, além de descarregar a energia física ligadas ao conteúdo emocional retido na couraça (WEIGAND, 2006). Na postura de grounding, segundo a autora,

as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo(...) a postura mobiliza principalmente a musculatura esquelética e promove o alinhamento dos segmentos do corpo. (WEIGAND, 2006, p. 44).

Weigand (2006) coloca que ao final a sensação é de liberdade e prazer (após passar pela dor - contração muscular crônica), dando uma sensação de



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

6

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

segurança, vitalidade e integração corpórea, além de capacidade de autonomia.

É muito comum o ensinamento desses exercícios por meio da prática, de uma disciplina auto-regulada, dando à pessoa a possibilidade de se descobrir, de inventar e adaptar os exercícios buscando mobilizar a contração e rigidez musculares, descarregar o excesso de tensão, e liberar emoções bloqueadas, inibidas em sua expressão.

A aposta deste artigo é de reabilitar a saúde do trabalhador com exercícios gerais e específicos da Análise Bioenergética e, de outras escolas corporalistas (tradição reichiana), visando a restauração do fluxo energético no corpo, do bom tônus muscular e da pulsação, de um melhor funcionamento dos órgãos, a expressão da emoção e sentimentos, para um melhor aproveitamento da vida, além de prevenir ao encorajamento somático e egóico.

#### **REFERÊNCIAS**

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982

LOWEN, A & LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1985

KELEMAN, **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus, 1992

MERLO, A. **A Informática no Brasil: Prazer e Sofrimento no Trabalho**. Porto Alegre: Universidade/UFRGS, 1999

REICH, W. **O Combate Sexual da Juventude**. São Paulo: Epopéia, 1986

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. 17 ed. São Paulo: Brasiliense, 1992

SILVA, E. S. Saúde mental e trabalho. In: TUNDIS, S.A.; COSTA, N.R. (orgs). **Cidadania e Loucura no Brasil – políticas de saúde mental no Brasil**. 2ed. Petrópolis: Vozes, 1990. pp. 217- 288.

TROTTA, E. **Psicossomática Reichiana e a Metodologia da Orgonoterapia**. Rio de Janeiro: s/editora, 1993

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada**. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006





#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

7

WEBER, Henrique Alexandre Pereira. Saúde mental do trabalhador: a bioenergética como proposta de intervenção. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### **AUTOR**

**Henrique Alexandre Pereira Weber/RS** - é psicólogo formado pela UFSC. Tem formação em Massagens Bioenergéticas pela Multiversidade e curso em Tui Na (Massagem Terapêutica Chinesa) pelo Centro de Treinamento Holístico, além de workshops em Biodinâmica e Somaterapia. Atua como psicólogo residente na abordagem da Saúde de Família e Comunidade pelo Grupo Hospitalar Conceição, Porto Alegre/ RS. Está cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [weber.henrique@gmail.com](mailto:weber.henrique@gmail.com)

