



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline. A psicologia corporal na saúde pública. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## A PSICOLOGIA CORPORAL NA SAÚDE PÚBLICA

Aline Cardozo

### RESUMO

Trago aqui a possibilidade da prática da Bioenergética dentro das unidades de saúde pública. Tendo como objetivo a prevenção, promoção, assistência e reabilitação da saúde de cada indivíduo, na perspectiva do auto-cuidado, pois a falta de contato que o indivíduo tem consigo mesmo faz com que ele não perceba o que está acontecendo com o seu corpo, desencadeando assim, alguma doença ou sensação desagradável. A Bioenergética fará com que o indivíduo aprenda a auto-expressar-se e com que tenha uma qualidade de vida melhor.

**Palavras-chaves:** Bioenergética. Clínica Ampliada. Saúde Pública. Vitalidade.

---

Minha proposta é um novo recurso para a saúde pública, a Bioenergética, que é uma forma de terapia que concilia o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a solucionar seus problemas emocionais e melhor se conscientizarem do potencial que possuem para o prazer e para a alegria de viver. Sabe-se que o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, um influencia o outro mutuamente (LOWEN, 1985).

O que ocorre no Sistema Único de Saúde (SUS) que é um sistema público, é o Pronto Atendimento, o qual tem suas conseqüências negativas que são: medicalização exacerbada, baixa autonomia dos usuários, ineficácia para as doenças crônicas, baixo aproveitamento do potencial de outros profissionais de saúde e do trabalho em equipe, dentre outras (CUNHA, 2005).

A Bioenergética ameniza estas conseqüências negativas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do indivíduo, conseqüentemente fazendo com que o usuário precise de menos medicamentos, que ele consiga encontrar possibilidades para enfrentar os sintomas das doenças crônicas e assim, saberá quais são as causas desses sintomas. Segundo Lowen (1982), cada indivíduo é a soma total de suas experiências de vida, e essas experiências são registradas na sua personalidade e estruturadas em seu corpo.

A Bioenergética pode trabalhar em conjunto com outros profissionais, sendo esta uma proposta da Clínica Ampliada também. Afinal uma realidade que já acontece em muitas unidades de saúde pública é a chamada Clínica Ampliada, que surgiu a partir das dificuldades que ocorrem no SUS. A Clínica Ampliada, tem a proposta de lidar com a singularidade de cada indivíduo sem abrir mão da ontologia das doenças e suas possibilidades de diagnóstico e intervenção (CUNHA, 2005).

A essência da Clínica Ampliada, de acordo com Cunha (2005), é a transformação da



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline. A psicologia corporal na saúde pública. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

atenção individual e coletiva, de forma que possibilite que outros aspectos do indivíduo, que não apenas o biológico possam ser compreendidos e trabalhados pelos profissionais de saúde.

Acredito que os exercícios da Bioenergética trabalhados em grupo ou individualmente nas unidades de saúde pública, podem estar prevenindo e promovendo a saúde dos usuários, de maneira que possa reduzir as tão grandes listas de espera por consultas médicas, ou mesmo as enormes filas nos pronto-socorro. Pela falta de contato que os indivíduos têm consigo mesmo, quando tem alguma sensação diferente do habitual em seu corpo, o primeiro passo que tomam é marcar uma consulta médica ou ir até o pronto-socorro, o que faz com que os hospitais públicos estejam sempre lotados com os corredores cheios, e as listas de espera para consulta cada vez mais cheias, privando as pessoas que estão em estado de risco da sua saúde a serem atendidas prontamente, pois devem seguir a ordem da lista de espera.

É importante enfatizar que estes exercícios não substituem a psicoterapia, pois para resolver problemas emocionais profundos é necessário o acompanhamento psicoterapêutico. Mas a prática regular destes exercícios pode proporcionar uma consciência do corpo e conseqüentemente dos problemas, ou seja, o indivíduo entrará em contato consigo mesmo através do seu corpo, e sentirá como limita sua respiração, restringe seus movimentos e reduz sua auto-expressão, ou seja, diminuem sua vitalidade, o que ocasiona vários problemas de saúde, como a hipertensão, por exemplo. (LOWEN, 1985).

A Bioenergética dá grande atenção à superação de bloqueios à onda respiratória.

Os adultos reprimem nas crianças a expressão das emoções, principalmente aquelas com as quais eles não sabem lidar, pois são suas próprias emoções reprimidas, como a raiva, o amor, o prazer, etc. ; esta repressão leva a restrição da respiração. Para garantir a própria sobrevivência sob a busca do amor parental, a forma que o corpo encontra para reprimir as emoções é contendo a respiração. Em questões fisiológicas, conter a respiração diminui todo o metabolismo do organismo e diminui toda sua sensibilidade. A diminuição da oxigenação nos tecidos leva à estase energética, mantenedora da tensão que mais tarde torna-se inconsciente e faz surgir a neurose (VOLPI & VOLPI, 2003).

## REFERÊNCIAS

CUNHA, G. T. **A construção da clínica ampliada na atenção básica**. São Paulo: Hucitec, 2005.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 10ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 8ª ed. São Paulo: Agora, 1985.



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline. A psicologia corporal na saúde pública. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

VOLPI, J. H; VOLPI, S. **Reich**: a análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

---

**Aline Cardozo / Baln. Camboriú / SC / Brasil** - Psicóloga pela UNIVALI/Itajaí-SC. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [alinecpsico@yahoo.com.br](mailto:alinecpsico@yahoo.com.br)