



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## CUIDANDO DO CORPO: DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Adriana Maria Bigliardi

### RESUMO

Breve perspectiva teórica e metodológica de pressupostos utilizados na fundamentação do método do Programa de Desenvolvimento de Habilidades Sociais e Gerenciamento do Estresse, que vem sendo realizado desde Julho de 2011 com agentes de Segurança Pública de Curitiba, objetivando proporcionar cuidados à saúde psíquica de profissionais que socorrem vítimas de acidentes e situações traumáticas para promoção da auto percepção das necessidades básicas (segundo referencial de Albert Pesse), como forma de melhorar sua capacidade de enfrentamento em situações limítrofes. Bem como, promover treino de técnicas de “centering”, “grounding” e “facing” para proporcionar o auto gerenciamento dos impactos produzidos pela exposição contínua a situações traumáticas e estabilização emocional de vítimas de acidentes e desastres. Contribuindo para prevenção do surgimento de sintomas de estresse pós-traumático e promover ações terapêuticas em sintomatologias decorrentes de eventos traumatizantes. Proporcionando melhorias na qualidade de vida e a otimização dos serviços oferecidos à comunidade.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento, Habilidades Sociais, Estresse, Saúde.



Agentes de segurança pública prestam serviços essenciais à população, no entanto, para tal, são submetidos à exposição contínua a situações de risco à sua integridade física e emocional. Entre estes fatores de risco, encontra-se a exposição contínua a níveis elevados de estressores provocados por situações adversas.

Segundo Lipp (2001) os agentes estressores classificam-se em estressores externos (exógenos): eventos ou condições externas que afetam o organismo; e estressores internos (endógenos): determinados pelo próprio indivíduo, como por exemplo, uma auto demanda e auto cobrança.

A exposição contínua a agentes estressores pode levar o organismo a um estado de esgotamento progressivo que resulta no drama do sofrimento, adoecimento e morte, revelando a relação indissociável entre saúde-trabalho-doença.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O estresse é uma reação complexa e global do organismo, que envolve componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, e que se desenvolve em etapas, ou fases.

Para Lipp (2003), o stress é um conjunto de reações acompanhadas de mudanças

comportamentais que refletem a tentativa do organismo em retornar ao estado de excitação padrão e homeostático, que pode se manifestar no campo físico como, por exemplo, dores abdominais, tensão muscular; psicológico, como depressão, irritabilidade, ansiedade; ou em ambos.

De acordo com Guerreiro (2007, p.353) a exposição a agentes estressores provocam reações neuroendócrinas, e o impacto do estresse ou situação de emergência produz no organismo uma reação de luta, esquiva ou congelamento. Em que a intensidade desta reação dependerá da situação a ser enfrentada, das características pessoais e ambientais.

Selye (*apud* Guerreiro 2007, p. 348), descreve o modelo trifásico de reações de estresse frente a uma ameaça, em que na fase de alarme existe uma ativação neuroendócrina intensa que estimula mecanismos fisiológicos que prepara o organismo para reação de *lutar ou fugir*. Após esta fase de ativação, vem a fase de adaptação em que se desenvolve a *resistência* ao stress, através de reequilíbrio neuroendócrino. Se a duração da ativação neuroendócrina for suficientemente longa, ocorre a fase de exaustão, com consequências nocivas ao organismo.

Segundo Lipp (2000), embora Selye tenha identificado três fases de estresse no decorrer da padronização do seu Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp foi identificada uma quarta fase - fase de quase-exaustão, que consiste numa fase intermediária entre a fase de resistência e a fase da exaustão, caracterizada pela dificuldade da pessoa em se adaptar ou resistir ao estressor. Fase em que as doenças começam a surgir, embora ainda não sejam tão graves como na fase da exaustão.

Para Knapp e Caminha (2003), as pessoas que passam por eventos traumáticos podem perder o controle físico e psicológico da situação, experimentando níveis elevados de ansiedade, alterando os padrões normais da neuroquímica, e, por



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

consequente, das cognições, dos afetos e dos comportamentos, trazendo prejuízos biopsicossociais.

Segundo Vieira e Gauer (2003) quando a carga estressante contida no evento traumático fica bloqueada, uma das consequências pode ser o desenvolvimento de Transtorno de Estresse Pós-Traumático, que se caracteriza pela revivência de um evento extremamente traumático, acompanhada por sintomas de excitação aumentada e esquiva de estímulos associados com o trauma, embotamento da responsividade geral e ansiedade aumentada, ocorrendo, em geral, nos três primeiros meses após o trauma.

Pessoas vitimadas por situações traumáticas podem apresentar prejuízos cognitivos e emocionais que as predisõem a desenvolver padrões disfuncionais de comportamento e ao surgimento de sintomatologias físicas e emocionais, entre elas a impotência diante de situações de sua própria realidade.

Segundo Teixeira (2002, p. 3), as reações à exposição contínua ao estresse produzem sintomas físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais:

Físicos: fadiga e náuseas, tremores musculares, espasmos, dor no peito, dificuldade de respirar; aumento da pressão arterial, aceleração do batimento cardíaco, sede, dificuldade de visão, vômito, ranger de dentes, fraqueza, tonturas, sudorese acentuada, calafrio, estado de choque e desmaio;

Cognitivos: culpar as pessoas, confusão, desatenção, indecisão, aumento ou diminuição de estado de alerta, dificuldade de concentração, perda de memória, hipervigilância, dificuldade para identificar objetos familiares ou pessoas, aumento ou diminuição de estar atento ao ambiente, dificuldade para resolver problemas, inibição na capacidade de abstração, desorientação no tempo e no espaço, pensamento perturbado, pesadelos e imagens intrusivas;

Emocionais: ansiedade, culpa, luto, negação, pânico, choque emocional, medo, insegurança, descontrole emocional, depressão, respostas emocionais inadequadas, apreensão, sentimento de estar sobrecarregadas, raiva intensa, irritabilidade e agitação motora; comportamentais: alteração nas atividades, alteração no padrão da fala, retraimento, levantar suspeitas, alterações na maneira de se comunicar, perda ou aumento de apetite, beber compulsivamente, dificuldade para descansar, atitudes

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

antissociais, queixas corporais e inespecíficas, alerta excessiva ao ambiente, intensificação dos reflexos, andar de um lado para o outro, movimentar-se de maneira errante e alteração do funcionamento sexual.

De acordo com Levine (1999, p.44), quando o organismo se defronta com situações

avassaladoras e não tem a possibilidade de escolher entre lutar e fugir, apresenta uma reação de congelamento ou colapso. Durante a reação de congelamento, o organismo se encontra incapacitado de produzir descarga da energia contida no evento traumático, fato que desencadeia profundo sofrimento.

Ao tentar lidar com situações que ameacem sua integridade física e emocional, o ser humano pode entrar em estado de fadiga e colapso, desenvolvendo inúmeros sintomas.

Levine (1999, p.143) sugere que:

a impotência crônica ocorre quando as respostas de congelamento, de orientação e de defesa se tornam tão fixas e enfraquecidas que movem primariamente por caminhos predeterminados e não funcionais. A impotência crônica é também outro aspecto comum da realidade da pessoa traumatizada, como a hipervigilância e a incapacidade de aprender novos comportamentos. À medida que a impotência se torna inextrincável de suas vidas, as pessoas traumatizadas terão dificuldades em se comportar de modo que não seja impotente, pois todos os que sofrem de trauma experienciam, em algum grau, o fenômeno da impotência crônica.

Cada organismo reage de uma forma específica à vivências traumáticas, pois cada indivíduo tem uma forma específica de interpretar os acontecimentos vivenciados, conforme menciona Teixeira (2002, p.3) :

diante de uma ameaça à vida nosso corpo se ativa tão fortemente que são necessários recursos tanto biológicos quanto psíquicos para se lidar com a tensão causada pela ameaça. Por muitas razões é possível que ocorra uma falha no mecanismo natural de resolução, impedindo que o organismo volte ao seu estado de equilíbrio, que lhe permite funcionar normalmente. Daí surgem os sintomas e sua constância, acabando por se constituir num quadro clínico definido. Toda ativação biológica que não é resolvida tende a produzir sintomas, tanto físico como psíquico, até que encontre um meio apropriado de se desfazer, portanto é tão importante analisar os aspectos subjetivos deixados pela experiência traumática, uma vez que cada sujeito tem seu modo próprio



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

de interpretar o que vivencia, quanto examinar os aspectos fisiológicos responsáveis pelos sintomas do estresse pós-traumático, tais como a hiperativação, as imagens intrusivas e o congelamento.

Todo ser humano carrega memórias positivas e negativas de suas experiências passadas e as variáveis cognitivas individuais podem influenciar na forma como estas memórias armazenadas são interpretadas, interferindo nas reações apresentadas no aqui e agora.

Uma pessoa congelada em memórias de seu passado, tende a cronificar seus padrões de comportamentos nas mais diversas situações.

Pesso (1977, p.117), refere que as experiências corporais baseadas nos primeiros anos de nossa vida são a fonte de nossas memórias implícitas e explícitas e que as memórias implícitas formam a base para os pensamentos e ideias que formulamos, revogando projetos de rotina motora e padrões de comportamento, bem como, memórias inconscientes emocionais e físicas de interações com nossos cuidadores e todos os eventos e situações que vivemos. Enquanto a memória explícita diz respeito a tudo que é conscientemente revogável como eventos significativos factuais e emocionalmente carregados, como ritos de passagem e outras situações de marco, ameaçando momentos, acontecimentos ou episódios que resultaram em grande prazer, assim como conhecimento explícito e idéias sobre como o mundo é.

Ainda o mesmo autor (1977, p. 126) propõem que vivenciamos as experiências do presente através da lente de memórias do passado em que uma porção significativa do que está acontecendo no presente, é na verdade, uma lembrança de reexperiência do passado. Desta forma, as memórias do passado influenciam diretamente e modificam o hoje, as ações e interações. As antecipações (expectativas) em relação ao futuro baseiam-se largamente em suposições formadas em experiências do passado.

Assim, nossos registros passados interferem diretamente na forma como lidamos com experiências traumáticas no presente.

Na ausência de condições adequadas de enfrentamento, em situações de ameaça, o indivíduo pode desencadear reações de reativação de memórias traumáticas que desenvolvem sintomas que comprometem significativamente a sua



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

qualidade de vida e, conseqüentemente, comprometem a qualidade dos serviços oferecidos à comunidade.

De acordo com Levine (1999, p.52):

os sintomas podem permanecer latentes, acumulando-se por anos ou mesmo por décadas. Então, durante um período estressante, ou como resultado de outro incidente, podem aparecer sem nenhum aviso. Também pode não haver nenhuma indicação da causa original. Portanto, um acontecimento aparentemente de pouca importância pode provocar um colapso súbito, semelhante ao que poderia ter sido causado por um acontecimento catastrófico isolado.

Dependendo da intensidade do evento traumático, da frequência a que a pessoa é exposta a situações de estresse e das memórias implícitas e explícitas que a pessoa traz consigo, este processo pode produzir sintomas variados. Estes sintomas podem se manifestar no Sistema Músculo Esquelético, no Sistema Visceral ou no Sistema Nervoso Central.

Cuidar da saúde de um profissional significa cuidar da pessoa do cuidador e não somente de sua capacitação profissional, e isso abrange trabalhar suas necessidades básicas e seu autoconhecimento, o que implica em alguns casos, em revisitar e vivenciar traumas já vividos em sua história pessoal .

Segundo Pessó ( 1977 apud Bigliardi 2010 p.45), para alcançar prazer, satisfação, significado e ligação, o ser humano precisa seguir e viver de acordo com sua Natureza Genética, ao contrário, experimenta dor, frustração, desespero e alienação.

Nossa Natureza Genética nos impulsiona a satisfazer nossas necessidades básicas de desenvolvimento e maturação, a integrar e unificar as polaridades de nosso ser, a desenvolver a consciência do significado de nossas vidas. Também nos impulsiona a desenvolver e coordenar o que sentimos, pensamos, decidimos e fazemos. No entanto, as necessidades não supridas não desaparecem e produzem uma pressão interna, que influencia e distorce nossa percepção e comportamentos atuais. As necessidades básicas precisam primeiramente ser satisfeitas literal e concretamente pelos pais ou cuidadores que nos concebem, nos alimentam, nos conduzem, nos defendem e nos dão limites. Depois nossas necessidades precisam ser



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

satisfeitas no nível simbólico pelos pais ou cuidadores que nos dão um lugar em seus corações, nutrindo nossa autoestima, sustentando nossos esforços, protegendo nossos direitos e definindo nossas fronteiras. A partir de termos internalizado o cuidado recebido dos outros, aprendemos a satisfazer nossas próprias necessidades. Temos um lugar para nós mesmos em nossas mentes e corpos, nos nutrimos com nossos próprios esforços, aprendemos a nos proteger e respeitamos limites para nosso próprio interesse e da comunidade. Quando estas necessidades não foram supridas nos momentos apropriados e das figuras apropriadas, tendemos a sentir um vazio, sentimos raiva, insatisfação, desesperança, desequilíbrio, insegurança, vulnerabilidade, medos, fragilidade, agressividade e não sabemos abrir mão de nada em prol do outro. Em outras palavras, não conhecemos o amor.

Para que o profissional possa adquirir habilidades que permitam um maior controle do armazenamento, recuperação e influência de memórias e impressões do passado, os profissionais necessitam ter consciência desses fenômenos para que possam ter uma melhor discriminação de contingências e de emissão de diferentes respostas a diferentes situações.

Segundo o referencial do PBSP – Pesso Boyden System Psychomotor, as necessidades humanas básicas são de Lugar, Nutrição, Suporte, Proteção e Limites.

Precisamos experimentar estar literalmente dentro de um lugar seguro que nos comunica que somos amados, desejados, onde encontramos um espaço para existir e somos protegidos.

Para Boadella (2006) a criança adquire seu sentido de identidade através da experiência de contato com a mãe; um estado de “bem estar”, no qual ela adquire a sensação de estar segura e de que tem do direito a apoio; um estado de “realização”, quando ela obtém satisfação no desenvolvimento de suas habilidades; e a aquisição de “status” pessoal, baseado em relações emocionais seguras com os outros. A criança tem o direito de existir, que é estar no mundo como um organismo individual. Esse direito é geralmente estabelecido durante os primeiros meses de existência. Este direito está associado à oportunidade de estabelecer vínculo e está diretamente relacionado ao livre fluxo de energia e à primeira fase do ciclo de maturação. Que constitui a experiência de ser e ver. Se a criança tem déficit de lugar ela sente uma



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

desconexão e desorientação em relação ao mundo, um sentimento de rejeição, desejo de pertencer a algum lugar.

A sensação de preenchimento e de saciedade dos nutrientes necessários para a manutenção da vida, e o preenchimento por afetos que assegurem a saúde mental, se inicia através do cordão umbilical, conforme descreve Boadella (2006, p.16):

Uma criança adquire sua sensação de ser, sua identidade e a noção de sua natureza humana de suas experiências de vinculação durante, aproximadamente, o primeiro ano de vida. Durante este período ela também é totalmente dependente da mãe no que se refere a cuidados, alimentos e suprimentos orais. Uma boa mãe não só confirma ao bebê sua identidade através do toque e do olhar, mas também o mantém com o leite de seu corpo ou algo que o substitua. Na fase da vinculação, a ênfase está na função de "conter" que a mãe exerce com seus braços e com o contato visual, o que reforça a sensação do abraço do útero. Ao ser nutrido, o bebê passa a ser o contentor (recipiente) e a mãe o conteúdo, uma vez que ele a bebe, ou bebe o que ela lhe oferece ou introduz no seu corpo. Os problemas desta relação estão ligados ao sabor que o mundo tem, à sensação interna de bem estar.

Ainda segundo o mesmo autor (2006, p. 8) a nutrição é uma necessidade determinante na formação de vínculos:

Entre os primatas, em que o recém-nascido é menos capaz de tomar conta de si mesmo, a relação de unidade com a mãe da fase uterina continua após o nascimento, o filhote permanece agarrado ao corpo da mãe ou dependente da sua presença num processo chamado "vinculação" (attachment). A experiência de Harlow com macacos mostrou que essa vinculação não se dá em primeiro lugar pela necessidade de alimentação, mas pela necessidade de conforto de pele e de contato visual. John Bowlby escreveu: "Nenhuma forma de comportamento é acompanhada de sentimentos mais fortes que o comportamento de attachment.

Se não recebemos nutrição apropriada das figuras apropriadas tendemos a sentir: um buraco interno, um vazio, raiva, insatisfação, desesperança por alternativas de nutrição. Tornamo-nos insaciáveis e oralmente sem limites.

A Necessidade de ser apoiado/amparado é uma das grandes necessidades humanas que precisam ser supridas para que o ser humano possa sentir-se seguro



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

para estar em pé diante da vida. Uma criança que não recebe este suporte poderá crescer com sentimentos de insegurança, que comprometerão seu pleno desenvolvimento. Um adulto que não recebe apoio, especialmente em seus momentos de fragilidade, diante de circunstâncias traumáticas, pode vir a desenvolver inúmeros sintomas. A falta de apoio pode produzir efeitos devastadores.

Lowen (*apud* Boadella 2006, p.7), descreve que as defesas de caráter são originadas a partir da violação de um dos cinco direitos fundamentais de desenvolvimento: direito de existir, direito de ser livre, direito de ser independente, direito de desajar e direito a estar seguro: “O direito de estar seguro, que deriva da função de suporte e de alimentação por parte da mãe durante os primeiros anos de vida.” Este direito se relaciona com a sensação de ser preenchido (charged) e ao período de sustentação.

Boadella (2006, p.5), refere:

A criança também precisa de sustentação na forma de alimento, cuidados físicos e tudo o que entendemos por maternagem. Enquanto não tiver idade para se alimentar sozinha, sem depender da mãe, não sobreviverá se privada desse sustento. Os dois processos, o de vinculação e o de sustentação são distintos. A criança pode não ter cuidados suficientes de uma mãe à qual se sente vinculada e pode não se sentir vinculada à mãe que a provê de alimentos e segurança física, mas não lhe dá calor.

O ser humano nasce profundamente dependente que suas necessidades e direitos sejam protegidos e assegurados pelos pais e cuidadores. Como não nasce com a habilidade para o auto cuidado, seu direito a vida precisa ser protegido desde o útero materno.

Quando se torna um ser socializado, necessita ser protegidos em seus relacionamentos pessoais e profissionais.

Para Boadella (2006, p.8), o surgimento das neuroses está associado à violação de direitos fundamentais:

Neurose é um colapso, uma falha nas condições de maturação e uma violação dos direitos básicos. As defesas de caráter são contramedidas desesperadas, destinadas a garantir a sobrevivência e a continuidade do crescimento através da reafirmação daqueles direitos por algum meio. Essas defesas permitem ao organismo



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

um funcionamento limitado que sem elas, diante dos traumas sofridos, não seria possível. As defesas de caráter são operações de re-ordenamento , protetoras para com a vida.

Na luta pela construção da identidade, é imprescindível que se construa a noção de limites, que viabiliza a vida em sociedade e que se inicia a partir do contato com corpo da mãe, conforme propõem Boadella (2006, p.9):

A criança necessita de contato íntimo com a pele da mãe. Este contato forma a base do seu contato com o mundo. A necessidade de reconhecimento através do ato de ser tocada e olhada, de modo que possa viver a experiência de ser olhada, é absolutamente fundamental para um sentimento de identidade maduro. A criança precisa de descobrir ao mesmo tempo em que é descoberta. A mãe, que é capaz de deliciar-se com seu bebê, sente a alegria recíproca de descobri-lo enquanto ele a descobre. Estes contatos de aproximação (conhecimento) são a base da personalização. A capacidade de formar os relacionamentos amorosos, quando adulto, depende totalmente destes contatos. É dentro deste contexto, de estar envolvido pelos braços e na órbita da mãe, que a criança aprende a definir os próprios limites, aprende a encarar-se a si e a outro ser humano e obtém o sentimento de ter um lugar no mundo.

Na perspectiva das Psicoterapias Corporais, limite é uma pele simbólica formada na interação com o meio e está vinculado com as sensações e percepções da história individual.

A percepção de limites definidos nos auxilia individualmente em nossa relação com o meio em que vivemos, facilitando a convivência e evitando transtornos de conduta.

Nossa pele define o limite espacial que ocupamos neste mundo. Ela define o limite entre o "Eu" e o mundo. Qualquer centímetro para além da própria pele é um campo existencial de convivência compartilhada.

Aprender a conviver é extremamente importante para uma existência sem guerras. Mas só sabe conviver, quem antes aprendeu a respeitar a si mesmo e a respeitar os outros.

A forma como nos percebemos e nos sentimos interfere diretamente em todos os aspectos de nossa existência. Influenciando a forma como sentimos, pensamos e agimos em nossa vida pessoal e profissional, precisamos estar “inteiros” no presente, para podermos ter maior eficácia em situações de risco, na metodologia do Programa



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

de Desenvolvimento de Habilidades Sociais e Gerenciamento de Estresse também foram trabalhadas técnicas do TFA/Pronto Socorro Psicológico para desenvolver entre os participantes habilidades para reduzir o impacto imediato e de longo prazo de eventos traumáticos, e aumentar a capacidade pessoal para permanecer mais “aterrado” na vida presente, reforçando a resiliência através da auto-regulação.

As técnicas do TFA/PSP foram desenvolvidas por profissionais da área da saúde dos USA, com o objetivo de potencializar habilidades e reduzir o impacto, imediato e de longo prazo, sofrido por indivíduos expostos a eventos traumáticos. Proporcionando o aumento da capacidade pessoal para permanecer mais “aterrado” na vida presente e reforçando a resiliência através da auto regulação pessoal (Gerard, 2010).

Segundo Machado ( 2012, notas de aula), a tecnica do TFA (Trauma First Aide) ou Pronto Socorro Psicológico, treina a habilidade de pôr primeiro a própria máscara de oxigênio, que às vezes pode ser no real, no caso do avião em que primeiro o adulto põe sua máscara de oxigênio, para depois colocar em uma criança, ou no simbólico, primeiro deveremos nos preparar para depois ajudar o outro. em que as cinco ferramentas que devem ser usadas continuamente para a auto-regulação são: Rastrear, Conectar, Aterrar, Recursar e Mudar de foco:

1. Rastrear é observar e seguir as mudanças do seu sistema nervoso e o de outra pessoa, sua respiração, seu batimento cardíaco, do seu estômago, de sua tensão muscular, se você consegue sentir os pés;

2. Conectar é estabelecer conexão com a pessoa para reduzir o isolamento e diminuir o medo. Com sua a máscara colocada e sua presença calma, use voz direta, contato visual e toque, se apropriado. Lembre-o: “Você não está sozinho! Isto acabou agora”. Estas frases criam segurança e administra a sobrecarga de estresse.

3. Aterrar é estabelecer conexão física consigo, com os outros e com o ambiente. Faça perguntas que ajudem a perceber-se. “Você pode sentir seu pé?... Suas costas na cadeira, na parede, etc?... Você pode sentir suas mãos juntas?...” ajuda a criar limites que orientam o eu. Traz para o aqui e agora.

4. Recursar é qualquer coisa que provoque sentimentos de conexão, suporte, bem estar, competência, confiança e força (pessoas, animais, lugares,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

lugares, hobbies, músicas, habilidades, atividades, crenças, etc.). Através de um contato interno com o recurso e observar a estabilização interior ligada a ele. Porque ajuda a estabilizar e restaura o equilíbrio do sistema nervoso.

5. Mudar o foco é mudar a atenção da ativação para o relaxamento, através de conexão/aterramento/recursos. Utilize o que souber ou puder apurar dos recursos da pessoa. Rastreie mudanças e espelhe de volta, porque amplia a consciência, reduz o medo e a atenção fixada e administra a sobrecarga.

Nas cinco ferramentas de auto regulação do método Trauma First Aide /PSP podemos encontrar grande similaridade com as técnicas de Grounding, Facing e Centring descritos por Boadella ( 1992). O Grounding ou firmar, proporciona o restabelecimento da conexão entre os movimentos voluntários, semi-voluntários e involuntários, bem como proporciona um tônus muscular apropriado às mais diversas situações. O Centring ou centrar propicia o restabelecimento do ritmo do fluxo de energia metabólica e na recuperação do equilíbrio emocional e da respiração harmoniosa. O "Facing" ou encarar, é o contato visual e vocal, e é a integração entre sentimento, linguagem e percepção.

As ferramentas de Rastrear e Conectar do TFA/PSP equivalem ao conceito de Facing ou “ver-se” , conectando tanto ao mundo externo como ao interno. A ferramenta Aterrizar equivale ao conceito de Grounding ou “enraizar-se” ou reencontrar-se com o seu corpo, Recusar e Mudar o Foco equivalem ao conceito de Centring "centrar-se", que se refere à capacidade de estar emocionalmente centrado ou equilibrado com o próprio corpo e com o mundo externo num fluxo dinâmico de comunicação.

Embora possamos almejar que questões emocionais não interfiram no desempenho profissional, sabe-se que os registros emocionais interferem diretamente na aquisição e desenvolvimento de habilidades e competências sociais, na realização da leitura do ambiente, na decodificação dos desempenhos esperados e na emissão da resposta mais adequada para a situação.

Caballo (1996, p.365) define o comportamento socialmente habilidoso como:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expresse os sentimentos, as atitudes, os desejos, as opiniões ou os direitos desse indivíduo, de um modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas.

Para um bom desempenho profissional é imprescindível que o indivíduo tenha desenvolvido um bom repertório de habilidades sociais.

Del Prette e Del Prette (2002 a) organizaram sete conjuntos de habilidades sociais:

a) Habilidades sociais de auto-monitoramento: observar, descrever e regular os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais;

b) Habilidades sociais de comunicação: fazer e responder perguntas; pedir feedback; gratificar, elogiar; dar feedback; iniciar, manter e encerrar conversação;

c) Habilidades sociais de civilidade: dizer por favor; agradecer; apresentar-se; cumprimentar; despedir-se;

d) Habilidades sociais assertivas, de direito e cidadania: manifestar opinião, concordar, discordar; fazer, aceitar e recusar pedidos; desculpar-se, admitir falhas; interagir com autoridade; estabelecer relacionamento afetivo e/ou sexual; encerrar relacionamento; expressar raiva, desagrado e pedir mudança de comportamento; interagir com autoridades; lidar com críticas;

e) Habilidades sociais empáticas: parafrasear; refletir sentimentos; expressar apoio;

f) Habilidades sociais de trabalho: coordenar grupo; falar em público; resolver problemas, tomar decisões e mediar conflitos; habilidades sociais educativas;

g) Habilidades sociais de expressão de sentimento positivo: fazer amizade; expressar a solidariedade; cultivar o amor.

### **Metodo:**

No segundo semestre de 2011 foi implantado projeto piloto com doze integrantes do comando da Defesa Civil de Curitiba.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Em 2012 foram atendidos 112 participantes.

Em 2013 foram atendidos 128 participantes.

No primeiro semestre de 2014 foram atendidos 60 participantes.

O público alvo foi dividido em grupos de dez a catorze participantes em média.

Cada grupo participou de onze oficinas teórico-vivenciais.

Cada oficina teve duas horas de duração, com periodicidade de encontros semanais, perfazendo um total de vinte e duas horas de atividades com cada grupo.

Para aplicação deste programa foi padronizada uma metodologia de trabalho, e em todos os grupos atendidos foram trabalhadas as mesmas temáticas, utilizados os mesmos dinâmicas de grupo, aplicadas numa mesma sequência cronológica para cada grupo.

O conteúdo da aprendizagem foi trabalhado de forma contextualizada, considerando os conhecimentos, habilidades e valores dos participantes. Proporcionando a mobilização e a articulação desses saberes, de modo que se traduzam em ações relacionadas com o desenvolvimento de habilidades pessoais e competências profissionais, que contribuam com a formação de profissionais mais capacitados para lidar com demandas da atualidade.

Nas oficinas foram facilitados processos de dinâmicas grupais.

Cada oficina foi criteriosamente desenvolvida a partir de conceitos e técnicas das Psicoterapias Corporais, e trabalhou sequencialmente as cinco necessidades humanas básicas propostas pelo PBSP – Pesso Boyden System Psychomotor, e as cinco ferramentas da técnica do TFA - Trauma First Aide.

Para melhor compreensão dos resultados efetivos obtidos entre o público alvo, cada participante dos grupos atendidos respondeu a uma bateria de testes no início e no término do programa.

Esta bateria de testes foi composta pelo ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (2000) e pelo Inventário de Habilidades Sociais (IHS – Del Prette & Del Prette, 2001).

## Conclusão:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O Programa de Desenvolvimento de Habilidades Sociais e Gerenciamento de Estresse proporcionou meios para que os profissionais pudessem ter momentos de resignificação de experiências do passado, produzindo um melhor manejo e estabilização de respostas de estresse em situações de risco à sua integridade física e emocional, como forma de minimizar os impactos a sua saúde, e aprimorando a excelência dos serviços oferecidos à comunidade.

Com base nos resultados obtidos na testagem realizada entre o público participante pode-se constatar melhorias significativas entre a maioria dos participantes, que apresentaram redução de níveis de estresse e aquisição de melhorias nas habilidades sociais. Fato que justifica a relevância social de se trabalhar com métodos terapêuticos que contribuam na resignificação de vivências, possibilitando ampliação do autoconhecimento, promovendo uma análise reflexiva de conteúdos emocionais, favorecendo a experimentação de novas respostas diante de situações e instrumentando o profissional através de técnicas que o auxiliem a estabilizar seu sistema emocional diante de situações de exposição ao estresse. Contribuindo para que o profissional desenvolva a habilidade de cuidar-se enquanto cuida do outro, para uma melhor qualidade de vida e do seu desempenho profissional.

## REFERÊNCIAS

BIGLIARDI, A.M. **Crise de valores e violência**. Revista Documento Reservado, Curitiba, n. 28, p.45, 2010

BIGLIARDI, A.M. **Cuidando do cuidador: programa de treinamento de alunos do curso de psicologia FEPAR 2012**. programa de treinamento de alunos do nono período do curso de Psicologia FEPAR. 2012. Slides, apostila impressa e notas de aula.

BOADELLA, D. **Tensão e estrutura do caráter: uma síntese de conceitos**. Tradução de Ana Luiza Mentz e revisão técnica de Esther Frankel, em 2006. Disponível



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

em

[http://www.schoolbiosynthesis.com/filemanager/Uploads/estrutura\\_de\\_pastas\\_portugues/formacao/biblioteca/artigos/bio\\_tensao\\_estrutura\\_carater\\_davi\\_boadella\\_ana\\_luizamentz.pdf](http://www.schoolbiosynthesis.com/filemanager/Uploads/estrutura_de_pastas_portugues/formacao/biblioteca/artigos/bio_tensao_estrutura_carater_davi_boadella_ana_luizamentz.pdf) Acesso em 13 de Outubro de 2012

BOADELLA, D. **Correntes da vida: uma introdução à biossíntese.** Summus Editorial. 1992.

CABALLO, V.E. **O treinamento em habilidades sociais.** In: CABALLO, V. E. (Org). manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento. São Paulo: Santos Livraria Editora, 1996.

DEL PRETTE, Z. A. P. ; DEL PRETTE, A. **Inventário de habilidades sociais: Manual de aplicação, apuração e interpretação.** São Paulo: Casa do Psicólogo. 2001.

DEL PRETTE, Z. A. P. ; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação.** Petrópolis: Vozes. 2002 a.

GERARDI, M. B.; et. al. (2010) **Trauma Fist Aide: Treating Physiologic Symptoms Induced by Trauma.** *The American Journal for Nurse Practitioners*, vol. 14, no. 9/10, 44-53

GUERREIRO, D.; BRITO, B.; BATISTA, J.L; GALVÃO, F. **Stresse pós-traumático - Os mecanismos do trauma.** Artigo de Revisão publicado em ACTAMED, Portugal, 2007.

KNAPP, P.; CAMINHA, R.M. **Terapia Cognitiva do Transtorno do Estresse Pós-Traumático.** Psiquiatria Clínica, 2003.

LEVINE, A. Peter; FREDERICK Ann. **O Despertar do Tigre: curando o trauma.** Vol.57. São Paulo: Summus Editorial, 1999.

LIPP, M. E. N. **ISSL - Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp,** Editora Casa do Psicólogo, 2005.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas.** São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003.

LIPP, M. E. N. ;MALAGRIS, L. E. N. **O estresse emocional e seu tratamento.** Em: B.Range (Org.) Terapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a psiquiatria São Paulo: Artmed. 2001.

MACHADO S. L. T (Org.) (2011). **TFA - Primeiros Socorros Psicológicos.** Material didático expositivo traduzido, adaptado e organizado por S. L. Machado. Curitiba, PR: FEPAR.

PESSO, A. **PBSP Pessoa Boyden System Psychomotor** in CALDWELL, Christine.(Org.) Getting in Touch: A Guide to Body-Centered Therapies. Wheaton, IL:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BIGLIARDI, Adriana Maria. Cuidando do corpo: desenvolvimento de habilidades sociais e gerenciamento do estresse. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Theosophical Publishing House, 1997 p.117-152. Material didático expositivo traduzido, adaptado e organizado por A. M. Bigliardi Curitiba, PR: FEPAR.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

REICH, W. **A Função do orgasmo**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1984.

TEIXEIRA, Antonio Ricardo. **Estresse Pós Traumático: Perguntas e Respostas**. Instituto Brasileiro de Estresse Pós Traumático. ARTIGOS EMDR. Editado em 2002.

Disponível em:

<http://www.ibept.com.br/?pg=articles&qid=32#emdr>. Acesso em 02 de Novembro de 2012.

TRAUMA FIRST AIDE - Associates Trauma Center [www.TraumaFirstAide.com](http://www.TraumaFirstAide.com)  
[www.traumacenter.org](http://www.traumacenter.org)

TRAUMA FIRST AIDE™: **Treating Physiologic Symptoms Induced by Trauma**

Margit B. Gerardi, PhD, RN, WHNP; Sarah E. Wright, RN, MSN; Rochele Nicolas-Wedige, RN, MSN; Angelia Colwell Berkowitz, RN, MSN, CRNI; Anise J. West, RN, MSN, CCM; Renae J. Morel, RN, MSN; and Dorothy K. Saucedo, RN, MSN Am, Journal of Nurse Practitioners. 010:14

VIEIRA, R. M.: GAUER, G. J. C. **Transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de humor bipolar**. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, Jun 2003, vol.25, suppl.1, p.55-61. ISSN 1516-4446

## AUTORA

**Adriana Maria Bigliardi / Curitiba / PR / Brasil** – CRP-08/04444 - Psicóloga, Psicoterapeuta Corporal com formação em Biossíntese e Bioenergética, Especialista em Saúde Mental, Psicopatologia e Psicanálise, Docente no Curso de Psicologia e de Medicina da Faculdade Evangélica do Paraná.

**E-mail:** [adriana.bigliardi65@terra.com.br](mailto:adriana.bigliardi65@terra.com.br)