



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E CAMINHADA COM IDOSOS EM UMA UBS SOB O ENFOQUE DA PSICOLOGIA CORPORAL

Gisele Fontenelle de Oliveira Castro

RESUMO

O Grupo de Caminhada da Unidade Básica de Saúde do Saguacú (Joinville/SC) iniciou como uma ação de promoção de saúde para a população idosa, proposta no Planejamento Local de Saúde para o ano de 2015. O objetivo principal é a melhora da qualidade de vida do público da terceira idade. É coordenado por uma terapeuta ocupacional desde seu início e conta agora também, com a presença de uma psicóloga de abordagem corporal reichiana. O enfoque da Psicologia Corporal, que considera o ser humano como uma unidade psicossomática em interação constante com o entorno social, vai de encontro ao modelo de saúde biopsicossocial proposto pela OMS. Além disso, tal abordagem pode contribuir para a melhora da saúde dos usuários, já que propõe a caminhada não só como uma atividade mecânica, mas, sim, um conjunto de movimentos conscientes, que auxiliem na redução das tensões corporais e no bem-estar psicossomático.

Palavras-chave: Caminhada. Terceira Idade. Unidade Básica de Saúde. Psicologia Corporal. Modelo biopsicossocial.

Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Antonio Machado

Caminhante, são tuas pegadas
o caminho e nada mais;
Caminhante, não há caminho,
faz-se o caminho ao andar.
Antonio Machado (tradução nossa)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural, irreversível e mundial, resultante da interação de fatores biológicos com variáveis históricas e socioeconômicas, dentre outras (SANTOS, FORONI e CHAVES, 2009; MELO et al., 2009 apud SA, CURY e RIBEIRO, 2016).

No Brasil, considera-se idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2013). Segundo o IBGE, o Brasil tem passado por profundas transformações em sua estrutura etária nos últimos anos, sendo que o aumento do contingente de idosos tem sido



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

significativo, a ponto de constituir 9,8% do total da população em 2005 e atingir 14,3% em 2015 (BRASIL, 2009; BRASIL, 2016).

A população idosa é grande usuária dos serviços de saúde (SALIN et al., 2011; PILGER, MENON e MATHIAS, 2013 apud SA, CURY e RIBEIRO, 2016). Para reduzir os gastos do poder público com o atendimento desse contingente crescente, deve-se investir em ações de promoção, prevenção e educação em saúde, visando ao retardamento de doenças e à manutenção da independência funcional e autonomia do idoso (VERAS, 2012 apud SA, CURY e RIBEIRO, 2016).

O Estatuto do Idoso - Lei nº. 10.741, de 1º de outubro de 2003 - garante os direitos da pessoa idosa e declara: “É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade” (BRASIL, 2013, p. 11).

Nesse sentido, as práticas corporais e atividades físicas propostas para os idosos podem contribuir para a melhora de sua saúde e qualidade de vida.

CAMINHADA E TERCEIRA IDADE

Sabe-se que o sedentarismo é um dos fatores de risco para doenças crônicas e que a inatividade é muito prevalente na população idosa. Assim, ações que promovam estilos de vida saudáveis, com seu foco na prevenção de agravos, apresentam-se como uma estratégia importante na saúde pública, já que saúde não significa somente assistência médica e acesso a medicamentos (BRASIL, 2006).

No Caderno de Atenção Básica nº 19, **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**, lemos: “o trabalho em grupo é uma realidade no cotidiano das equipes de Atenção Básica/Saúde da Família” (BRASIL, 2006, p. 23). Nesse contexto, a caminhada em grupo está categorizada dentro de “grupos de prática corporal/ atividades físicas e terapêuticas”. Dentre os vários benefícios biopsicossociais dessas atividades com idosos elencados por Brasil (2006), destacamos: melhora do funcionamento corporal, favorecendo a preservação da independência; redução no risco de morte por doenças cardiovasculares; melhora da socialização; diminuição da ansiedade; melhora do estado de humor e da autoestima.

Vantagens similares foram observadas no estudo de Branco et al. (2015) sobre o Programa Nacional de Caminhada para a Terceira Idade em Portugal. Ocorrências comuns nessa faixa etária são as perdas constantes, aposentadoria e declínio gradual da saúde física –



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

fatores que, juntos, contribuem para aumentar a vulnerabilidade à depressão (GARCIA et al., 2005 apud BRANCO et al., 2015). Além disso, a depressão pode estar associada à perda da funcionalidade e do condicionamento físico. Contudo, um fator de proteção constatado pelo estudo foi a prática de atividade física, considerada tão eficaz para a diminuição dos sintomas depressivos quanto o tratamento medicamentoso e a psicoterapia. Outro benefício observado foi a melhora da saúde física dos idosos (BRANCO et al., 2015).

Além das vantagens mencionadas, a caminhada é, de longe, a atividade física mais acessível à população, pois não exige a utilização de equipamentos especiais e apresenta um risco pequeno de lesões (COLLET C et al., 2008; ADAMOLI AN, SILVA MC, AZEVEDO MR, 2011; EYLER AA et al., 2003 apud BRANCO et al., 2015).

CAMINHADA E A LONGAMENTOS COM IDOSOS NA UBS SAGUAÇÚ

O Grupo de Caminhada da Unidade Básica de Saúde do Saguauçu (Joinville/SC) foi concebido como uma ação de promoção de saúde para a população idosa, proposta no Planejamento Local de Saúde para o ano de 2015. Seu início efetivo ocorreu na campanha em comemoração ao Dia Internacional do Idoso (1º de outubro). O objetivo principal é a melhora da qualidade de vida do público da terceira idade. É coordenado por uma terapeuta ocupacional desde seu início e conta também, desde julho de 2016, com a presença de uma psicóloga de abordagem corporal reichiana.

Assim que assumimos a coordenação do grupo, levantou-se a questão de um grupo de caminhada ser coordenado por uma psicóloga e uma terapeuta ocupacional, ambas profissionais da “saúde mental”. Buscamos, então, o embasamento de nossa prática no Caderno de Atenção Básica nº 19, **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**, o qual afirma que o grupo “[...] pode ser coordenado por qualquer membro da equipe: agente comunitário de saúde (ACS), enfermeiro, médico [...], entre outros” (BRASIL, 2006, p. 25). Além disso, em um estudo realizado em unidades básicas de saúde de Minas Gerais, observamos que a maioria dos profissionais que desenvolviam ações de promoção da saúde, através de atividades físicas com idosos, discordava quanto ao fato dessas atividades serem de responsabilidade exclusiva de profissionais de educação física e/ou fisioterapeutas (SA, CURY e RIBEIRO, 2016). Das oito equipes estudadas por Sá, Cury e Ribeiro (2016), três contavam com profissionais de diferentes áreas. Tal composição interdisciplinar supera a formação acadêmica tradicional da maioria dos profissionais da saúde, embasada no modelo biomédico. A formação universitária,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

geralmente pautada na doença, dificulta o trabalho interdisciplinar, o exercício da integralidade e o trabalho conjunto entre os profissionais de saúde de diferentes áreas e a comunidade, tais como preconizados pelo SUS (LIMA e col., 2010 apud SA, CURY e RIBEIRO, 2016).

Segundo Sá, Cury e Ribeiro (2016), a formação acadêmica clássica dificulta ainda o diálogo entre os estudantes e os profissionais dos serviços. Diálogo este que possibilitaria a participação ativa dos mesmos na criação de ações de promoção de saúde. Assim, tanto alunos como profissionais “[...] não reconhecem seu papel como membros ativos no processo de criação e implementação de tais ações”, delegando a responsabilidade da atividade a outros profissionais (SA, CURY e RIBEIRO, 2016, p. 9).

Consideramos que a percepção de que profissionais da “saúde mental” não possam/devam coordenar um grupo de caminhada é uma visão mecanicista e reducionista da saúde. O próprio fato de haver no sistema de saúde a denominação “saúde mental” já implica uma visão dissociada de corpo e mente. Além disso, estudantes e profissionais, “[ao] delegar a responsabilidade da atividade a outros profissionais, perpetuam o modelo de divisão de tarefas e fragmentação do processo de trabalho” (SA, CURY e RIBEIRO, 2016, p. 9).

Essa divisão e hierarquização entre corpo e mente podem ser localizadas na história. Segundo Gaiarsa (1993 apud VOLPI, 2010, p. 117-118), durante o Renascimento (séculos XIV, XV e XVI - caracterizados pela transição do feudalismo para o capitalismo), a razão e a mente foram sobrevalorizadas em detrimento do corpo, relacionado a tudo que era inferior. “Da mesma maneira, a diferença entre o masculino e o feminino e a hierarquização entre ambos, que subjugou o segundo ao primeiro efetivou-se por ordem da cisão entre corpo e razão, entre natureza e cultura” (VOLPI, 2010, p. 118).

Contrapondo-nos à visão reducionista e fragmentadora do trabalho em saúde, baseamo-nos no artigo de Jeber (2007), **Caminhada Terapêutica**, que propõe um enfoque holístico à caminhada. Utilizando como base o trabalho de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, Jeber (2007) enfatiza a função terapêutica da caminhada, como um instrumento de profilaxia das neuroses e de prevenção ou diminuição do processo de encorajamento psicossomático. A fórmula da vida, elaborada por Reich como um processo de quatro etapas - tensão-carga-descarga-relaxamento – e a visão reichiana da unidade corpo/ mente são o fundamento para os movimentos propostos durante a caminhada. “Trabalhando-se sobre o somático mobiliza-se também o psíquico [...]” (JEBER, 2007, p. 16).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Para se alcançar o psíquico, é necessário que o indivíduo faça e mantenha contato com o próprio eu (LOWEN, 1982). E o nosso eu é o nosso corpo, como já haviam estipulado Nietzsche e Freud (NAVARRO, 1996).

O contato com o próprio eu/ corpo é favorecido, segundo Lowen (1982), pelo contato do indivíduo com o chão; isto é, com sua própria base. Ao contato orgânico, energético com o solo, Lowen (1982) denominou *grounding*, termo inglês que significa enraizamento, aterramento. “Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético” (LOWEN, 1982, p. 169).

O pioneiro do enfoque energético da personalidade humana na Psicologia foi Wilhelm Reich (1897/1957), o pai da Psicologia Corporal.

Na visão reichiana, estamos imersos em um universo repleto da energia da vida: o orgone. Uma das manifestações da energia orgone é o ser humano, que, em seu estado de saúde, experimenta o livre fluxo dessa energia da cabeça aos pés e vice-versa. Contudo, devido a aspectos socioeconômicos que influenciam o desenvolvimento da criança reprimindo-a na satisfação de suas necessidades básicas, seu organismo contrai-se para defender-se do estresse, gerando as couraças.

As couraças são tensões musculares crônicas originárias de estresse intenso e/ou prolongado que a criança vivenciou em sua história devido a uma educação repressora. Tais couraças estão dispostas em segmentos. “Quando digo que a couraça está disposta em segmentos, quero dizer que ela funciona de maneira circular, na frente, dos dois lados, e atrás, isto é, como um *anel*” (REICH, 1995, p. 341).

Reich (1995) mapeou o corpo humano em sete segmentos ou anéis de couraça muscular, a saber: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Remetendo-se à concepção reichiana das couraças musculares, Jeber (2007) lembra que o principal nível de couraça trabalhado na caminhada é o pélvico, que inclui pelves, pernas e pés. O bom contato com o solo (*grounding*) ajuda o indivíduo a estar atento e presente ao que está fazendo, ao seu corpo e ao ambiente que o cerca (LOWEN, 1982; JEBER, 2007).

Contudo, além do segmento pélvico, todo o corpo se movimenta na caminhada e deve estar relaxado (JEBER, 2007).

Durante a caminhada, é fundamental que o indivíduo respeite o seu ritmo, faça contato com o seu corpo através da percepção de suas sensações corporais e transforme todo estado



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

de tensão em relaxamento, procurando, por exemplo, manter o maxilar e os joelhos relaxados (JEBER, 2007).

Jeber (2007) afirma que o objetivo da caminhada terapêutica é restituir ao corpo a capacidade de sentir, e propõe: “[ande] como um animal em profundo contato com sua natureza. Assim, você restitui sua graciosidade e espontaneidade de ser vivo em profundo contato com seu corpo” (JEBER, 2007, p. 20).

Nos alongamentos, como atividade preparatória para a caminhada, também baseamos na teoria reichiana das couraças musculares e no método da vegetoterapia elaborado por Federico Navarro.

Respeitando o trajeto da circulação energética, céfalo-caudal (NAVARRO, 1996), iniciamos os alongamentos e o aquecimento, solicitando que os pacientes massageiem o couro cabeludo e, em seguida, façam caretas, expressando emoções como alegria, tristeza, raiva, medo e amor (JEBER, 2007).

Reich (1995) já havia apontado os benefícios das caretas:

[consegue-se] o afrouxamento do segmento ocular da couraça abrindo muito os olhos, como numa reação de terror; isto obriga as pálpebras e a testa a se movimentarem e expressarem emoções. Em geral, isso também produz um afrouxamento dos músculos da parte superior das bochechas, especialmente quando se pede ao paciente que faça caretas” (REICH, 1995, p. 342).

Geralmente, os pacientes demonstram vergonha no início dessa atividade, mas depois começam a rir e a soltar-se. Além do aspecto lúdico, as caretas “[estimulam] os músculos mímicos; isso permite uma distribuição da energia em todo o rosto e, em especial, liga energeticamente o primeiro nível ao segundo” (NAVARRO, 1996, p. 49).

A massagem na cabeça e no pescoço ajuda a estabelecer contato consigo mesmo e a relaxar e mobilizar a energia biológica. O movimento da cabeça de um lado para outro, dizendo “não”, baseia-se no acting da vegetoterapia proposto por Navarro (1996) que afirma que “[...] o “não” é expressão importante na formação do eu” (NAVARRO, 1996, p. 70). Acrescentamos o movimento de cima para baixo do pescoço, solicitando que os pacientes digam “sim”, contribuindo para relaxar o segmento cervical, e, emocionalmente, encorajar uma atitude de assertividade.

Jeber (2007) propõe ainda levantar os ombros em direção às orelhas e soltá-los em seguida, expressando um som. Tal exercício nos remete ao acting respiratório elaborado por



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Navarro (1996) para desencorajar o diafragma, cujo objetivo é “[...] o completo esvaziamento torácico-pulmonar [...]” (NAVARRO, 1996, p. 76).

Os movimentos com os braços propostos por Jeber (2007) são funcionais, fisiológicos para os quais o corpo foi projetado naturalmente. Alguns desses movimentos são: tentar “coletar” uma fruta da árvore, “ser” puxado por pessoas dos dois lados, agarrar e puxar algo à frente e dar socos no ar. Todos esses movimentos mobilizam o segmento torácico. É importante permitir a emissão de sons durante os movimentos, pois auxiliam na expiração, expressão emocional e relaxamento. Como variação de “colher frutas na árvore”, solicitamos que cada membro do grupo diga o nome da fruta que está pegando para que todos façam o mesmo movimento. Às vezes, a fruta sugerida é de crescimento rasteiro, como a melancia, provocando o agachamento dos participantes e boas risadas. Essa é uma atividade global, que recruta músculos do corpo todo, além de lúdica.

Exercícios respiratórios são sugeridos simultaneamente aos alongamentos e, por vezes, ao final da caminhada. Baseamo-nos no ensinamento de Navarro (1996) de que a pausa respiratória deve vir depois da expiração, pois, assim, ela permite a distribuição do oxigênio por todo o organismo.

Jeber (2007) propõe ainda que se faça o “acting do gato”, proposto em vegetoterapia e usado pela escola de Baker, que “[...] consiste em fazer o ar entrar e sair pelo nariz mostrando os dentes ao mesmo tempo, como um felino, o que corresponde à expressão de agressividade” (NAVARRO, 1995, p. 49).

Solicitamos também que os pacientes inspirem pelo nariz e expirem pela boca, devagar, prolongando, assim, a expiração e promovendo um maior relaxamento. Sugerimos em outro exercício que encham o peito e o abdômen de ar, buscando aumentar a amplitude respiratória.

Finalmente, propomos movimentos globais que integrem o corpo todo, como sacudir o corpo da cabeça aos pés, imitando os bonecos infláveis gigantes; girar o corpo de um lado para o outro, tirando um dos calcanhares do chão, deixando os braços balançarem e os olhos acompanharem o movimento da cabeça; “desenhando” um oito horizontal e imaginário no chão com a pelvis, mexendo o tronco e os quadris concomitantemente. Proponho esse último exercício com base na minha vivência como paciente da Dra. Marlene M. Ribeiro, fisioterapeuta especialista no método GDS das cadeiras musculares e articulares. Ela me explicou sobre tais movimentos em 8: “[há] espirais que regem os nossos movimentos [...]”



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

levando em conta, que os movimentos são helicoidais, em 8, torções, de acordo com nossos ossos e articulações”.

Nosso grupo de caminhada compõe-se em média de 10 participantes. As idades variam de 61 a 82 anos, sendo que a maioria é do sexo feminino. A frequência é semanal, às quartas-feiras, de 7:30 às 8:30. Geralmente, começamos com alongamentos, seguidos da caminhada propriamente dita e do retorno à unidade, quando realizamos mais alongamentos e exercícios respiratórios.

Quando chove, realizamos atividades no auditório da unidade, como alongamentos, exercícios respiratórios, dança e “dança sênior”. Essa última foi criada pela alemã Ilse Tutt em 1974 e é baseada no folclore de vários países, sendo praticada internacionalmente e no Brasil também. Dentre os benefícios da dança sênior, ressaltamos: a melhora da mobilidade articular, o estímulo da circulação sanguínea, o treino da coordenação motora e da memória, além da promoção da socialização (INSTITUIÇÃO BETHESDA, [19??]). A Terapeuta Ocupacional que também coordena o grupo de caminhada da UBS Saguaiú fez o curso básico em 2015.

Os encaminhamentos variam de médicos clínico-gerais a enfermeiros, mas a maioria veio por conta própria, através de cartazes na unidade ou por indicação de um amigo do grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que nos apropriarmos, enquanto psicoterapeutas corporais, do trabalho com o corpo, no sentido de promover ações que visem a uma melhora da qualidade de vida para a população idosa qualifica a caminhada como uma atividade de saúde integral, cujos benefícios psicossomáticos e sociais já foram demonstrados em diversos estudos.

O enfoque reichiano, por ser sistêmico e holístico, constitui-se em um excelente método de trabalho na saúde pública, pois contribui para a percepção do ser humano como um todo integrado, além de corresponder perfeitamente ao ideal de saúde proposto pela OMS de bem-estar biopsicossocial. Além disso, ao considerar o ser humano como parte integrante e ativa no meio em que vive, tal enfoque oferece substrato para o trabalho de saúde em rede, viabilizando uma base sólida para trabalharmos em saúde como um todo interdependente.

A abordagem da Psicologia Corporal, integrando corpo, mente e meio, pode auxiliar na comunicação entre profissionais da saúde de diferentes áreas, dentro de uma proposta interdisciplinar. Também pode contribuir para integrar saúde e escola, favorecendo a criação de ações de promoção, prevenção e educação em saúde. Além disso, pode favorecer a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

intersectorialidade, fortalecendo as parcerias da Secretaria da Saúde com outras instituições da sociedade, visando ao bem-estar dos cidadãos.

REFERÊNCIAS

BRANCO, Jeronimo Costa et al . Physical benefits and reduction of depressive symptoms among the elderly: Results from the Portuguese "National Walking Program". **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 3, p. 789-795, Mar. 2015 . Available from <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000300789&lng=en&nrm=iso>. access on 22 May 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015203.09882014>.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/default.shtm> . Acesso em 16/05/2017.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais 2016**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>>. Acesso em 16/05/2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília : Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf> . Acesso em: 16/05/2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília : Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: < <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php>>. Acesso em 21/05/2017.

INSTITUIÇÃO BETHESDA. **Dança Sênior**. [19??] Disponível em:<<http://www.portalbethesda.org.br/danca-senior/>>. Acesso em 25/05/2017.

JEBER, L.J. **Caminhada Terapêutica: uma vivência bioenergética**. In: Revista Psicologia Corporal, vol. 8. Organização: VOLPI e VOLPI. Curitiba: Centro Reichiano, 2007.

HASS, H.E., DUTRA, R.M.P., KASTEN, S.R., WEINGÄRTNER, S. (Org.). **Dança Sênior**. Trad. de Christel Weber. Joinville: Dança Sênior, 2014.

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

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica**. São Paulo: Summus, 1996.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Exercícios de alongamento e caminhada com idosos em uma UBS sob o enfoque da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

SA, Paulo Henrique Vilela Oliveira de; CURY, Geraldo Cunha; RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos. ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS UNIDADES BÁSICAS. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 545-558, Aug. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462016000200545&lng=en&nrm=iso>. access on 22 May 2017. Epub Apr 15, 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00117>.

VOLPI, S.M. **Corpo: entre o simples e o complexo**. In: Revista Psicologia Corporal, vol.11. Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

VOLPI, J.H. e VOLPI, S.M. **Práticas da psicologia corporal aplicadas em grupo**. Curitiba: Centro Reichiano, 2001.

AUTORA e APRESENTADORA

Gisele Fontenelle de Oliveira Castro/ Joinville/ SC / Brasil

Psicóloga (CRP 12/ 01129) - PUC/RJ – 1993. Psicoterapeuta Corporal (Centro Reichiano – 1998). Psicóloga da Prefeitura Municipal de Joinville há 20 anos. Atende adultos, adolescentes, casais (Intercef/ 2009) e grupos em consultório particular. Realiza grupos de estudo, workshops e cursos de extensão. Coordenadora de Pulsação Cursos e Workshops em Psicologia.

E-mail: pulsacaocursos@gmail.com