

**FUNDAÇÃO DE ASSISTÊNCIA E EDUCAÇÃO – FAESA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAESA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**CELME OLIVEIRA DA SILVA**  
**MARIA DA PENHA DE JESUS CAO**

**CONTRIBUIÇÕES DO GRUPO DE MOVIMENTO PARA**  
**DIMINUIR OS NÍVEIS DE ESTRESSE**

Artigo do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia, apresentado ao Centro Universitário FAESA, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, sob orientação do prof. Ms. Carlos Antônio dos Santos.

**VITÓRIA**  
**2017**

## **CONTRIBUIÇÕES DO GRUPO DE MOVIMENTO PARA DIMINUIR OS NÍVEIS DE ESTRESSE**

### **CONTRIBUTIONS OF THE GROUP OF MOVEMENT TO STRESS LEVEL REDUCTION**

CELME OLIVEIRA DA SILVA<sup>1</sup>

MARIA DA PENHA DE JESUS CAO<sup>1</sup>

CARLOS ANTÔNIO DOS SANTOS<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

O Grupo de Movimento surge das Psicoterapias Corporais, que por meio de atividades diversas, possibilita ao indivíduo o contato de forma profunda com seu corpo, contribuindo assim, com a percepção e expressão das emoções. São grupos coordenados por psicoterapeutas corporais, que usam recursos próprios da abordagem corporal e outras técnicas expressivas diversas, como dança, teatro, entre outras, adaptados aos objetivos almejados. Esta pesquisa tem como objetivo relatar o resultado do Grupo de Movimento realizado com 15 participantes com a queixa de sintomas de estresse. Pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações. Sendo assim, os exercícios respiratórios e de relaxamento aplicados no Grupo de Movimento contribuiu de forma significativa nos resultados apresentados neste artigo. Espera-se que o resultado desta pesquisa, contribua com informações que possam subsidiar as ações de outros estagiários, permitindo ao acadêmico de psicologia, ampliar seus conhecimentos perante a prática clínica, favorecendo também outras pessoas que procuram a clínica com a demanda dos sintomas de estresse.

**Palavra chave:** Grupo de Movimento, Psicoterapia Corporal, Estresse.

#### **ABSTRACT:**

The Movement Group arises from Body Psychotherapies, which through various activities, enables the individual to deeply contact their body, thus contributing to the perception and expression of emotions. They are groups coordinated by corporal psychotherapists, who use their own body approach resources and other diverse expressive techniques, such as dance, theater, among others, adapted to the desired objectives. This research aims to report the outcome of the Movement Group performed with 15 participants who complained of stress symptoms. Stress can be defined as a set of physiological reactions necessary for adaptation to new situations.

<sup>1</sup> Graduandas em bacharelado em Psicologia pelas Faculdades Integradas Espírito-Santenses (FAESA/AEV)

<sup>2</sup> Psicólogo, Mestre em psicologia, Professor do curso de Psicologia (FAESA/AEV)

Thus, the respiratory and relaxation exercises applied in the Movement Group contributed significantly to the results presented in this article. It is hoped that the result of this research will contribute with information that may subsidize the actions of other trainees, allowing the psychology student to broaden their knowledge before clinical practice, favoring other people who seek clinics with the demand for stress symptoms.

Keyword: Movement Group, Body Psychotherapy, Stress.

## INTRODUÇÃO

O homem é um ser gregário por excelência, pois inserido em seu grupo, sente uma sensação agradável de bem estar derivada do seu sentir, parte integrante de um grupo, condição em que se sente menos desamparado. Portanto, ele participa de diversos grupos sociais, sendo a família seu primeiro grupo. A partir destes relacionamentos familiares, passa a se relacionar na comunidade, na escola, e em diversos grupos sociais, ou seja, as relações humanas acontecem em grupos. Neste sentido, o grupo torna-se um espaço fundamental para os relacionamentos pessoais e interpessoais.

Os grupos sociais segundo Ribeiro (2011), são formados a partir de relações estáveis entre indivíduos que possuem interesses e objetivos em comum, por pessoas que apresentam características similares e que realizam atividades e projetos cotidianos em companhia de outras pessoas. A sociedade está formada por grupos.

Ao longo de nossas vidas, fazemos parte dos mais diferentes grupos de pessoas, seja por escolha própria, seja por circunstâncias que independem de nossa vontade. Assim, entramos e saímos de vários grupos sociais, os quais certamente são importantes na conformação de nossa educação, de nossos valores e visões de mundo, sendo que

[...] na Sociologia, considera-se que os grupos sociais existem quando em determinado conjunto de pessoas há relações estáveis, em razão de objetivos e interesses comuns, assim como sentimentos de identidade grupal desenvolvidos através do contato contínuo. (RIBEIRO, 2011, p. 2)

Estabilidade nas relações interpessoais e sentimentos partilhados de pertencimento a uma mesma unidade social são as condições suficientes. Além disso, é importante observar que o grupo existe mesmo que não se esteja próximo dos componentes.

Considerando o grupo como fundamental para os relacionamentos pessoais e interpessoais, na Psicologia, o trabalho em grupo tem sido desenvolvido com várias finalidades, seja na clínica, comunidade ou nas instituições sociais, ele se torna um recurso bastante utilizado pelos profissionais psicólogos. Neste contexto de trabalho grupal, surgem os Grupos de Movimento. Apesar do Grupo de Movimento ter nascido da Análise Bioenergética, criada por Alexander Lowen, que diz que a história de cada pessoa está armazenada na estrutura do corpo, carrega muita influência do pensamento reichiano em sua prática. Todas as experiências vividas, o impacto das relações da primeira infância e os traumas físicos e emocionais são armazenados e contidos no corpo na forma de padrões de tensão muscular crônica.

De acordo com Rego e Gama (1986), os Grupos de Movimento são grupos coordenados por psicoterapeutas corporais com o objetivo de produzir oportunidade para as pessoas experimentarem vivências corporais que favoreçam aos participantes um processo de conhecimento, vivenciando o próprio corpo, aumentando sua sensibilidade e consciência, melhorando sua auto percepção, equilíbrio energético e vitalidade, resgatando e melhorando a capacidade de se expressar.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A abordagem corporal criada por Wilhelm Reich é uma linha clínica da psicologia, na qual se percebe o ser humano como uma unidade psicossomática, em que corpo e mente formam um sistema integrado, no qual um é reflexo do outro. O corpo reflete nossas emoções da mesma forma que o que acontece no corpo também reflete em reações emocionais. Sendo assim,

[...] a Psicologia Corporal se dedica a estudar as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente, tratando-as em seu conjunto e em sua relação funcional. Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano em regular a sua própria energia e, por consequência, seus pensamentos e emoções. (VOLPI, 2014, p. 2)

Desta forma, a terapia, nesta abordagem, não usa somente a expressão verbal como ferramenta terapêutica, mas também, quando necessário, trabalhos corporais para ajudar a elaborar e entrar em contato com o que precisa ser trabalhado a nível psíquico, emocional e bioenergético.

De acordo com Volpi e Volpi (2002), a Psicologia corporal tem como base a integração, onde o corpo/mente são trabalhados a fim de propiciar autorregulação, ou

seja, regular a si mesmo sem intervenção externa, e autoconhecimento aos indivíduos. Os indivíduos inseridos em grupos sociais buscam também esta integração para melhorar sua saúde. Dentre os vários grupos, destacamos o grupo de Movimento. Portanto,

[...] nos Grupos de Movimento não há a elaboração verbal, interpretação, trabalho sobre a transferência, discussão da dinâmica de grupo. Ocasionalmente cabem comentários, desabafo, explicações. Compartilhar a experiência vivida é importante, e o coordenador pode organizar e comentar os relatos, mas raramente se adentra na profundidade de cada caso no conceito de um Grupo de Movimento. (GAMA & REGO, 1994, p. 16).

Percebemos também que a fala tem função secundária, como um complemento. Não é psicoterapia, e as resistências não são analisadas ou interpretadas, apesar de serem trabalhadas corporalmente e em nível do processo grupal.

Nesse sentido, acreditamos que o Grupo de Movimento pode contribuir também para diminuir os sintomas de estresse. A vida apressada e estressante atual, onde as pessoas não se dão um tempo diário para se desligar do excesso de informações e atividades, sobrecarrega seu sistema fisiológico e emocional. Segundo LIPP (2000), o modo de vida que a sociedade urbana enfrenta pode apresentar-se como uma das principais causas de adoecimento nos indivíduos, gerando assim níveis elevados de estresse. Este é responsável por produzir consequências negativas para o indivíduo e para a comunidade.

Atualmente a palavra e o conceito de estresse está em todos lugares onde existem pessoas se relacionando, seja no trabalho, escola, família, grupos sociais etc. A palavra "estresse" tem origem na palavra inglesa "stress", que significa "pressão", "tensão" ou "insistência". Pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações. Sendo assim,

[...] a defesa é uma das várias alterações que visam a proteção e a manutenção da homeostase (equilíbrio do organismo), ou seja, o estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, e qualquer situação, seja ela boa ou ruim, que exija adaptação do organismo é uma fonte de estresse. (LIP, 2000, p. 30)

O estresse vem sendo considerado um problema de ordem socioeconômica por acometer todos os tipos de pessoas independente de credo, raça ou classe social. Segundo Lip (2000), o estresse não é o causador de problemas graves, mas sim o desencadeador, pois reduz o sistema imunológico do organismo, e conforme a

vulnerabilidade da pessoa podem surgir sintomas e doenças como: dores de cabeça, problemas digestivos, dores no corpo, cansaço, infecções, úlcera, hipertensão, enfarte, derrame, vitiligo, psoríase, alergias, herpes, ansiedade, crises de pânico, dentre outras.

Federico Navarro, responsável pelo aprofundamento da teoria Reichiana no campo das desordens orgânicas nos aponta para esta direção:

[...] do ponto de vista neuropsicológico, deve-se dizer que cada estímulo sensorial determina uma percepção, que pode ser gratificante ou frustrante, e para a qual haverá uma resposta parassimpática ou simpática. Essa resposta é veiculada pela circulação sanguínea, cuja cota energética está ligada não somente aos glóbulos vermelhos e aos hormônios, mas, sobretudo, aos íons plasmáticos, que possuem uma carga energética específica (NAVARRO, 1995, p. 26).

Sendo assim, quando nos sentimos ameaçados, o cérebro automaticamente produz uma série de hormônios estressores — como cortisol e adrenalina —, que fazem a pressão arterial subir, os músculos contraírem, a frequência cardíaca aumentar e a respiração acelerar. No âmbito psicológico, esses hormônios estimulam a irritabilidade, ansiedade, frustração, tristeza, insegurança e o ressentimento. Uma pessoa emocionalmente saudável retorna rapidamente ao estado normal depois de um momento de tensão, enquanto uma pessoa estressada entra em um ciclo vicioso de desequilíbrio, ficando cada vez mais adaptada a esse estado, que passa a ser seu estado natural.

Considerando a aceleração da respiração nos quadros de estresse, é importante destacar o papel da respiração no Grupo de Movimento, considerando que o músculo diafragma é o principal músculo respiratório. Constitui--se de setenta por cento pela responsabilidade da respiração e os outros músculos acessórios, intercostais, abdominais e do pescoço responsáveis por trinta por cento. Estes músculos, então, deverão estar bem oxigenados, porque

[...] a respiração é um meio de comunicação e expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente, prolongando a inspiração às custas da expiração sempre incompleta. As emoções influenciam a respiração, é comum ver-se uma respiração entrecortada e suspiros, no caso da angústia, uma dificuldade de respirar em caso de medo, ou ainda uma sensação de sufocamento ou opressão torácica. (NAVARRO, 1995, p.74)

Segundo Veronese (2008), quando o indivíduo está tenso o corpo faz a contração muscular como forma de defesa, podendo interferir na maneira de respirar, andar, e na postura em geral, além de que o meio em que as pessoas vivem pode interferir nestes aspectos, ocasionando doenças psicossomáticas. Respirar em equilíbrio significa dizer que estamos respirando conscientes. Se não sabemos respirar, teremos um déficit de troca de energia, porque

[...] uma respiração deficiente gera sentimentos de derrota, sufocação, impotência e medo. Quando o coração está lento por falta de energia, o trabalho respiratório aumenta compensando essa diferença. Respirar é oxigenar o cérebro, se respiramos pouco, o cérebro recebe pouca oxigenação, em consequência nos sentimos mais apáticos, insensíveis, desatentos. Ao contrário, se a oferta de oxigênio for grande, como nos momentos de ansiedade, somos induzidos a agir. (MOYZÉS, 2003, p. 55).

Há uma ligação processual entre oxigênio, estresse e excitação. Quanto mais estressado o indivíduo se encontra, mais oxigênio ele precisará para manter seu equilíbrio. Uma boa respiração traz grandes benefícios fisiológicos e emocionais, os quais são a nossa base de sustentação. Uma respiração não equilibrada, sufocada, nos deixa inseguros, o que com o tempo se cristaliza e forma uma couraça. A respiração consciente cria o equilíbrio a autoconfiança do eu, das emoções, aumentando assim a qualidade de vida.

Lowen (1984) explicita o papel crucial da respiração em nossa vida:

[...] sabemos que a respiração é imprescindível na vida, o oxigênio fornece energia que move o organismo, mas parece que não compreendemos que uma respiração inadequada reduz a vitalidade de um organismo. A queixa comum de cansaço e exaustão geralmente não é atribuída á má respiração. No entanto a depressão e a fadiga são resultados diretos de uma respiração deprimida. (Lowen,1984, p.31)

Wilhelm Reich (1992), afirma que as couraças são um enrijecimento crônico dos músculos que bloqueiam a energia corporal. Essa estratégia objetiva a proteção do ser humano em relação às experiências emocionais traumatizantes, funcionando assim, como um mecanismo de defesa, um escudo contra sentimentos desequilibrantes.

O autoconhecimento respiratório favorece que o indivíduo observe melhor e assim respire melhor. Ele saberá o momento em que está inibindo a respiração, absorvendo menos energia, diminuindo assim a quantidade de energia que o corpo precisa, porque

[...] conter a respiração é um mecanismo natural de defesa, uma vez que ela é afetada diretamente pelos estados emocionais. "A ansiedade está ligada ao funcionamento do diafragma; ela bloqueia a respiração porque provoca a

expectativa de alguma coisa que está para acontecer, ou seja, a ansiedade não é mais do que o temor da ocorrência de um perigo ou de uma punição” (NAVARRO apud MOYZÉS, 2003, p. 55).

Reich (1995), observou que a respiração curta é um mecanismo de defesa adquirido na primeira infância. Prendendo a respiração, as crianças encontram uma forma de lutar contra os estados de angústia que sentem no alto do abdômen. As sensações agradáveis abdominais ou genitais que lhes causam medo também são reprimidas da mesma forma. “A maneira como as nossas crianças realizam esse ‘fechamento do sentimento no estômago’ com a ajuda da respiração e da pressão abdominal é típica e universal” (REICH, 1995 p.261). Essa atitude se mantém na idade adulta. Portanto, acredita-se que o trabalho do Grupo de Movimento beneficiou os participantes, porque a boa respiração é fundamental no combate aos níveis de estresse.

O interesse por este estudo surgiu a partir do Estágio Básico Supervisionado IV, na Clínica-Escola de Psicologia das Faculdades Integradas São Pedro - FAESA, devido à grande procura por parte de pessoas, com a queixa de sintomas de estresse. Foi utilizado como embasamento teórico a abordagem da Psicoterapia Corporal, por acreditar que trabalhar com recursos metodológicos/teóricos e práticos desta abordagem é uma forma de contribuir na diminuição dos sintomas de estresse. O objetivo deste estudo é relatar o resultado dos trabalhos do Grupo de Movimento, realizado com 15 estudantes FAESA.

Para a elaboração do relato desta experiência, foram coletados dados dos diários de campo, das fichas de anamnese das participantes e observações feitas durante os trabalhos realizados. Os dados foram analisados qualitativamente a partir da análise de conteúdo dos instrumentos utilizados no decorrer da realização do trabalho de grupo. Espera-se que o resultado desta pesquisa contribua com informações que possam subsidiar as ações de outros estagiários, permitindo ao acadêmico de psicologia ampliar seus conhecimentos perante a prática clínica, favorecendo também outras pessoas que procuram a clínica com a demanda dos sintomas de estresse.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, de caráter qualitativo que foi dividida em dois momentos: um teórico e outro prático. No primeiro momento, utilizamos a construção do marco teórico, que usamos durante a parte prática. Esta construção foi feita através de um levantamento bibliográfico desenvolvido com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos,

utilizando fundamentalmente as contribuições de diversos autores sobre o assunto a ser estudado.

Os atendimentos foram realizados a partir do estágio supervisionado básico IV do curso de psicologia da AEV/FAESA, na abordagem da psicoterapia corporal, supervisionados pelo professor Carlos Antônio dos Santos, no primeiro semestre de 2017.

A pesquisa foi desenvolvida com um grupo de 15 participantes, todos jovens, com idades variando entre 18 a 25 anos de idade. A partir da realização do Grupo de Movimento semanalmente, foi preenchido o diário de campo e o relato oral nos encontros supervisionados com o professor orientador. Os dados foram analisados qualitativamente a partir da análise de conteúdo dos instrumentos utilizados no decorrer das atividades do Grupo de Movimento, de acordo com os pressupostos teórico/metodológicos da Psicoterapia Corporal.

Foi utilizada a sala de atividades corporais, a qual possui uma mesa com duas cadeiras, dois colchões grandes e vários colchonetes, um espelho grande, almofadas, bambus, bambolês e bolas grandes. A clínica de psicologia possui oito salas de atendimento, quatro salas de supervisão, uma sala de atividade corporal, duas salas de atendimento em grupo, uma sala de recepção, uma sala de estagiário, uma sala de arquivo, um almoxarifado.

Os atendimentos foram realizados semanalmente com duração de 1 h e meia cada, totalizando 10 sessões, iniciados em março e finalizados em junho de 2017. Os atendimentos foram realizados sob os cuidados éticos e técnicos pré estabelecidos pelas normas da Clínica de Psicologia, respaldados pelo Conselho Regional de Psicologia. Os participantes assinaram o termo de Consentimento livre e esclarecido de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Este estudo foi submetido ao comitê de Ética da Associação Educacional de Vitória- Unidade de conhecimento das ciências Médicas e aprovado para ser executado.

Com relação ao momento prático, nós aplicamos ao Grupo de Movimento os recursos teórico/metodológicos da Psicoterapia Corporal. Nesta etapa construímos um diário de campo com as informações de cada participante, relatos de como estavam se sentindo com o trabalho do GM no início e como saíam de cada encontro, a fim de verificar as contribuições do Grupo de Movimento na diminuição dos sintomas de estresse. Após esta etapa, procuramos identificar as possíveis contribuições da aplicação dos Grupos de Movimento na melhora dos sintomas de estresse.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentamos a proposta do trabalho de Grupo de Movimento aos participantes, e lhes esclarecemos acerca do objetivo de desenvolver o processo de sensibilização e conscientização corporal, usando principalmente as técnicas de respiração. Após o termo de compromisso ser assinado pelos participantes, perguntamos também o que os levou a se inscreverem no Grupo de Movimento. A grande maioria disse ter se interessado pelo tema, dizendo: “não consigo me relaxar, sou muito tenso, sou muito ansioso, espero encontrar no Grupo de Movimento um apoio, preciso melhorar minha postura, minha respiração”.

Após as orientações necessárias para que o projeto fosse realizado e a escuta inicial dos participantes fosse externada, foram realizadas atividades em pé, sentadas e deitadas, prosseguindo assim nos encontros seguintes.

Os trabalhos dos encontros iniciais tiveram enfoque mais nos exercícios respiratórios e de relaxamento. Quando foi proposta a percepção na respiração em determinado exercício, como forma de relaxar, um dos participantes relatou: “não consigo me soltar, sou igual a um cavalo”. Entendemos este relato como que “toda rigidez muscular contém a história e o significado de sua origem.” (REICH, 1984, p. 255). A expressão verbal desta pessoa também tem relação com as explicações de Rego, quando ele afirma que “a hipotonia muscular designa um músculo que está mole ou flácido e, inversamente, fala-se em hipertonia muscular para descrever o estado de rigidez ou dureza causado por uma tensão acima do habitual.” (REGO, 2008, p.1).

As atividades do Grupo de Movimento proporcionaram a estas pessoas, desde o primeiro encontro, uma conscientização do próprio corpo e sua relação com alguns sintomas de estresse até então não percebidos em seu cotidiano. Considerando as pressões do dia a dia, que provocam o estresse, Boadella (1992), reforça que:

[...] O equilíbrio emocional de uma pessoa é feito pelas duas grandes ramificações do sistema nervoso vegetativo: os sistemas simpático e parassimpático. O sistema simpático nos prepara para situações de emergência, “luta” ou “fuga”, e está associado às sensações de raiva e medo. O sistema parassimpático nos prepara para desistir de lutar ou fugir e está associado a emoções contrastantes: um relaxamento sadio e agradável e um abandono na tristeza e no pesar.

Ao terminarmos os exercícios de relaxamento, perguntávamos como eles estavam saindo do encontro. O relato geral dos integrantes é que estavam aprendendo muito no Grupo de Movimento sobre eles mesmos, e um deles disse que só conseguia

dormir a noite após ter praticado os exercícios respiratórios. Disseram também estarem se sentindo calmos e motivados. Cabe aqui uma citação de Lowen (1985), confirmando que os exercícios respiratórios contribuem para diminuir as tensões do dia a dia:

[...] se pedimos a você para estar consciente de sua respiração, é apenas para ajudá-lo a tornar-se apto a respirar mais fácil, profunda e naturalmente, sem estar consciente disso. O nosso foco se dirige para ajudá-lo a perceber e liberar as tensões que o impedem de respirar naturalmente. (LOWEN, 1985, p.35).

Nos últimos encontros, aprofundamos a prática com exercícios que os fizessem refletir e perceber melhor o estado de calma adquirido. Sentados, os participantes percebiam seus pés no chão, sentiam o chão através dos pés, a vibração dos pés, o ângulo das pernas e pés. Este exercício é parte do que Lowen (1985), descreve sobre Grounding, que significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão, para aumentar a sensação das pernas e dos pés, melhorando o contato com a sua base de sustentação.

Para verificar os resultados dos encontros, aproveitamos os relatos dos participantes no último encontro, que foram gravados utilizando um smartphone, e perguntamos se o Grupo de Movimento é uma atividade que acalma, se é mais uma forma, uma maneira de combater o estresse hoje em dia.

Destacaremos a seguir, o que acreditamos ser importante dos relatos dos participantes, transcrevendo o primeiro: “os estudos nos deixam muito estressados, e chegar na sexta e vir para cá, é realmente um alívio, ajuda muito. É como se você viesse na sexta e descarregasse da pressão que você adquiriu a semana toda, foi muito bom.” “O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e a descarga de energia” (LOWEN, 1982, p.43).

Prosseguindo com a fala seguinte,

[...] eu achei incrível, eu vim por curiosidade, é totalmente diferente de tudo que a gente aprende, a questão de se perceber, eu nunca tinha parado para perceber o quanto eu sou rígida. Hoje, quando percebo que estou rígida, eu relaxo, foi um grande incentivo. Eu uso muito a técnica de respiração para apresentar trabalho, ou quando estou nervosa, eu relaxo bastante.”

Confirma os estudos de Rego sobre a perspectiva Reichiana:

[...] propõe-se uma intervenção direta sobre o corpo a partir da concepção de que o conflito entre pulsão e defesa é algo que ocorre

não apenas no âmbito psíquico, mas também abarca o campo do somático. Destaca-se a importância do aparelho locomotor e da respiração, por meio da noção de couraça muscular do caráter, daí decorrendo a possibilidade de tocar fisicamente o paciente e de propor movimentos e exercícios específicos com a finalidade de superar as resistências encontradas. (REGO, 2003, p.50)

Destacamos a expressão verbal de outro participante,

[...] achei muito interessante, quando percebo uma parte do meu corpo rígida tento relaxar, com os exercícios que aprendi aqui, faço relaxamento antes de dormir isso ajuda muito. Quando faço exercício para dormir, eu durmo melhor do que quando não faço, é muito bom. Vir aqui toda sexta feira foi legal, foi divertido. O que achei interessante também foi o contato com o outro, sentir o calor do outro. É uma coisa que não paramos para perceber, você encosta, mas não sente que tem uma pessoa viva do seu lado, aqui no grupo criamos uma relação muito forte, mesmo não sabendo o nome de todo mundo.”

De acordo com Volpi (2000), Reich dizia que a angústia era uma excitação sexual não descarregada e que sua localização se dava na região cardíaca, que pode em determinado momento, quando essa excitação é bloqueada, se manifestar em forma de angústia. [...] Nessa época ainda não se tinha conhecimentos profundos sobre as reações neurovegetativas simpáticas e parassimpáticas.

[...] acho muito importante ter o resgate da união do corpo com a mente. Eu pratico yoga, e vejo o quão é difícil para mim, me desligar. Eu vejo, por exemplo, minha professora de yoga, manter a ideologia que ela tem ou seja, ela pratica yoga da hora que levanta até adormecer, só que, quando ela não está fazendo isso, o mundo inteiro está tirando dela esta perspectiva, e nós também. Eu faço yoga duas vezes por semana e venho aqui nas sextas feiras, por mais que eu tenha esta consciência, que vou melhorando cada vez mais. Quando eu não estou me policiando, o mundo tira isso que adquiri.

A prática da yoga se tornou popular em nosso meio como instrumento para combater e aliviar o estresse, a ansiedade, dores e alguns sintomas psicossomáticos. Citamos o Dr. Gharote, indiano, pesquisador contemporâneo dos efeitos da prática da yoga. “Yoga significa essencialmente a integração da personalidade em todos os níveis possíveis: físico, mental, social, intelectual, emocional e espiritual.” (GHAROTE, 2005, p. 24)

O relato do participante anterior prossegue:

[...] o que quero dizer é que o trabalho que a gente teve aqui não pode acabar aqui. Por exemplo, agora estou com minha coluna totalmente não ereta, isso eu sei que está me fazendo mal, eu fico pensando sempre nisso, pois é uma coisa que influencia cem por cento do que vamos construindo ao longo da vida e que é preciso um resgate dessa consciência o tempo todo para o nosso projeto de vida. É por isso que

estou falando da importância deste cuidado que vocês tiveram de valorizar esta parte, pois até a psicologia foca muito na mente e esquece que se não trabalhar o corpo junto, não terá eficácia. Acho muito imprescindível isso que vocês fizeram aqui, de ter tido esta iniciativa. Foi muito bom.

Este relato vem confirmar o que diz Veronese (2008):

[...] quando surge uma ansiedade, existe a contração da musculatura por defesa. As condições culturais e sociais influenciam diretamente neste processo, bem como uma educação repressora e culpabilizante, determinando o modo que uma pessoa respira, se comporta, se movimenta e como mantém sua postura. (VERONESE, 2008, p. 31)

Dando continuidade aos relatos:

[...] acho que não só na sexta feira o grupo de movimento conseguiu se beneficiar, pois eu estou conseguindo, por exemplo, tanto da respiração e outras coisas, eu estou conseguindo realizar durante a semana, não só em casa, mas também no trabalho. Me alivia muito as pressões que sofro, isso tem me ajudado a aliviar muito não só nas sextas feiras. Vocês conseguiram me fazer muito bem.

Percebemos na fala desta participante a reflexão dos estudos de Reich sobre o caráter, pois para ele, “o caráter de uma pessoa é a soma total funcional de todas as experiências passadas” (REICH, 1975, p.76).

De acordo com Boyense (1996), quando as emoções não são expressadas e os conflitos não são resolvidos, as consequências das frustrações tornam-se crônicas. O estresse aumenta, camada sobre camada, até o sintoma neurótico se desenvolver. Em alguns casos principalmente somáticos, em outros principalmente comportamentais.

[...] eu acredito que ajudou bastante e ainda ajuda, a questão da respiração ter tornado parte do meu inconsciente. Quando eu a percebo, surge diferença e eu apoio a continuação do grupo, acho que quando ela é guiada surge muito mais efeito de quando é feito sozinho, tenho muita dificuldade em fazer sozinho”.

De acordo com Baker (1967), a respiração mobiliza energias bloqueadas e é um instrumento poderoso para conseguir superar as resistências. A forma de desbloqueio se dá com o auxílio da própria respiração, porém, de forma consciente.

[...] Eu achei muito bom, muito divertido, e sério ao mesmo tempo, se perceber em pequenos detalhes, isso faz e fez muita diferença, na respiração, nas dinâmicas, a gente ria da gente mesmo. Se perceber e se desligar um pouco ao mesmo tempo, se conectar consigo mesmo, foi muito interessante, gostei muito desta parte de se sentir.”

Percebemos no relato desta participante o que Freud falou sobre os conteúdos inconscientes que muitas vezes não tem nada de oculto:

[...] o que tem olhos para ver e ouvidos para ouvir pode convencer-se de que nenhum mortal pode guardar um segredo. Se os seus lábios permanecem silenciosos, ele conversa com a ponta dos dedos; a revelação transpira dele por todos os poros, ( FREUD, 1972, p. 12)

A proposta desta pesquisa foi de dar ênfase na percepção da respiração, portanto, o relato deste participante: “gostei muito destes exercícios de respiração, dos relaxamentos, desconectar e pensar em mim mesma não é ser egoísta, mas de me perceber. O grupo é muito importante ajuda a perceber o corpo, desligar sua mente”; confirma os estudos de Navarro:

[...] a respiração é um meio de comunicação e expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente, prolongando a inspiração às custas da expiração sempre incompleta. As emoções influenciam a respiração, é comum ver-se uma respiração entrecortada e suspiros, no caso da angústia, uma dificuldade de respirar em caso de medo, ou ainda uma sensação de sufocamento ou opressão torácica. (NAVARRO, 1995, p.74)

Prosseguindo com as falas dos participantes: “gostei bastante também de ter tido contato com o grupo de movimento, com os exercícios que podemos levar para o resto da vida, como a da respiração, que alivia tanto a ansiedade, como a hipertonia; achei que foi um privilégio, foi muito bom, a iniciativa de vocês foi muito útil.” Este relato lembra os estudos de Lowen,

“os adultos, tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares crônicas, que distorcem e limitam sua respiração. Essas tensões são o resultado de conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo do seu crescimento.” (LOWEN, 1985, p.35)

“Gostei muito, minha autopercepção e autocontrole melhoraram muito, uso a técnicas da respiração quando estou estressada ou com insônia ou quando vejo que meu corpo está rígido, tento relaxar.” Este relato confirma mais uma vez, os benefícios do trabalho do Grupo de Movimento, nossos objetivos sendo realizados. Confirmando também os estudos de Reich sobre a rigidez muscular:

[...] na prática da análise do caráter, descobrimos que a couraça funciona sob a forma de atitudes musculares crônicas e fixas. A inibição da agressividade e a couraça psíquica andam de mãos dadas com um tônus aumentado (...) pacientes com bloqueio afetivo deitam-se no divã duros como tábuas. (REICH, 1995, p. 313 e 314).

“Quando estou aqui me desligo na hora, do telefone, o que vou fazer daqui a dez minutos, eu particularmente me desligo do mundo lá fora, aqui me divirto com as dinâmicas, me sinto, sinto o outro, a mente fica vazia.” A fala de mais este participante é gratificante para nós, apesar dos poucos encontros do Grupo de Movimento, e perceber o quanto os exercícios respiratórios e de relaxamento podem diminuir os níveis de estresse, melhorando a qualidade de vida daqueles que os praticam. Por meio destes relatos, podemos afirmar que o GM pode contribuir para a diminuição do estresse praticando-se a conscientização e percepção da respiração.

Considerando os resultados apresentados de acordo com os relatos expostos, concluímos que o Grupo de Movimento pode melhorar a qualidade de vida das pessoas levando-se em consideração a vida apressada e estressante atual, na qual as pessoas não se dão um tempo diário para se desligar do excesso de informações e atividades, sobrecarregando seu sistema fisiológico e emocional. A respiração dentro da abordagem da Psicoterapia Corporal é um instrumento muito valioso como recurso para diminuir o estresse nos Grupos de Movimento.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo teve como objetivo apresentar os resultados alcançados no final do décimo encontro do Grupo de Movimento que mostra o quanto é relevante se comprovar a utilidade dos exercícios respiratórios que diminuam o estresse diário e acumulado do dia a dia.

Lembrando e analisando a forma como os participantes chegavam tensos, reclamando de estresse e agitação, podemos concluir que as dinâmicas e os exercícios dados, baseados na abordagem corporal foram fundamentais para diminuir os níveis de estresse dos participantes, porque segundo Lowen,

[...] os processos energéticos do corpo estão relacionados ao estado de vitalidade do corpo. Quanto mais vigorosa a pessoa está, mais energia ela tem, e vice-versa. Rigidez ou tensão crônica diminuem a vitalidade da pessoa e rebaixam sua energia. [...] Nós não podemos evitar a rigidez que vem com a idade. O que podemos evitar é a rigidez devida às tensões musculares crônicas, resultantes de conflitos emocionais não resolvidos. (LOWEN, 1985, p. 12)

O desenvolvimento do grupo de movimento, possibilitou perceber a importância do trabalho com o corpo e como o mesmo absorve e contrai o cotidiano vivido. Se não cuidarmos de nosso corpo de uma forma integral, entramos em um processo de adoecimento, iniciando por uma deficiência respiratória, enrijecimento muscular o que levará a adquirir couraças musculares.

Cabe ressaltar que ao longo do trabalho do grupo foi evidente perceber que as posturas e a fala das pessoas foram se modificando quanto à forma de perceberem o seu corpo. A respiração e o movimento já demonstravam nítidas alterações e os momentos de partilha estavam evoluindo para uma leveza quanto à conscientização do cuidado com a forma de funcionamento do corpo. Isto ajudou na compreensão de que é necessário ter tempo para cuidar de si mesmo.

Portanto, os resultados encontrados no presente estudo sugerem que existe a possibilidade de comprovar que o trabalho do Grupo de Movimento pode sim resultar na diminuição do estresse. Acreditamos que deverá haver mais pesquisas com uma maior duração para comprovar o que nós iniciamos. Gostaríamos de enfatizar que o processo do trabalho no Grupo de Movimento foi muito enriquecedor para as estagiárias-terapeutas. Para nós, o trabalho desenvolvido em três meses foi muito gratificante, foi além de nossas expectativas, levando em consideração o relato dos participantes após cada encontro e principalmente no último.

Espera-se que este estudo possa contribuir com informações que subsidiem ações de outros estagiários, permitindo ao aluno, acadêmico de Psicologia, ampliar seus conhecimentos e experiências perante a prática clínica. Tendo assim, a oportunidade de colocar em prática toda teoria estudada durante o curso com a meta principal de auxiliar pacientes que procuram a clínica escola de psicologia da FAESA com a queixa de estresse.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Jaime Panerai, CORREIA, Grace Wanderley. **O corpo nos Grupos: Experiências em Análise Bioenergética**, Recife: Libertas, 2004.

BAKER, E. F. **O labirinto humano**. Tradução de Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1980.

BOYESEN, Gerda. **O que é Psicologia Biodinâmica**, Londres: [s.n.], 1996

BOADELLA, David. **Correntes da vida: uma introdução a Biossíntese**. Tradução de Claudia Soares Cruz. São Paulo: Summus, 1992.

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**, São Paulo: Phorte: 2005

LIPP, Marilda Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp ( ISSL)**, São Paulo: casa do Psicólogo, 2000.

LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie – **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**, São Paulo: Agora, 1985

-----, Alexandre. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. Trad. Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1984

\_\_\_\_\_, A. **Medo da Vida: Caminhos da realização pessoal pela Vitória sobre o Medo**. São Paulo: Summus, 1986, 254 p.

\_\_\_\_\_, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1977

MOISÉS, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. **Toque corporal: criatividade e vida**. Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004

NAVARRO, Federico – **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**. São Paulo: Summus, 1996.

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

REICH, W. – **Análise do Caráter** 2ª ed. São Paulo, Martins Fontes, 1995.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. São Paulo, Ed. Brasiliense, 1975

REGO, Ricardo Amaral do; GAMA, Maria Ercília Rielli. **Cadernos Reichianos**, nº 1 de 1994

\_\_\_\_\_, Ricardo Amaral do. **Psicobiodinâmica do Recalque**, Instituto de Psicologia da USP , 2003

\_\_\_\_\_, Ricardo Amaral. **A Vida é Dura para Quem é Mole: considerações sobre aspectos psicológicos da hipotonia muscular**. Monografia apresentada ao Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, como parte dos requisitos para conclusão do curso de Formação em análise Bioenergética, São Paulo, 2008. Disponível: [www.ibpb.com.br](http://www.ibpb.com.br) Acesso: 20/09/2017

RIBEIRO, Paulo Silvino. "**Os Grupos Sociais**"; *Brasil Escola*, 2011. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/sociologia/os-grupos-sociais.htm>>. Acesso em 30 de abril de 2017.

SANTOS, Adriana Marques dos; TEIXEIRA, Enéias Rangel. **A depressão segundo Freud, Reich e Lowen**: convergências e divergências, Congresso brasileiro de psicoterapias corporais, Curitiba: Centro Reichiano, 2011.. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 27/04/2017.

SCOTTON, Susana Zaniolo. **Estresse**: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades. Temas em Educação e Saúde, 2017 Disponível em: [seer.fclar.unesp.br](http://seer.fclar.unesp.br). Acesso em 23/09/2017.

VERONESE, Liane. **O bloqueio respiratório e suas consequências sobre a saúde emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em 28/04/2017

VOLPI, José Henrique. **Psicoterapia corporal**-Um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2002

\_\_\_\_\_, J. H. **Reich: da Psicanálise à Análise do Caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 30 de agosto 2017.

\_\_\_\_\_, J. H; VOLPI, S. M. **Reich: da Vegetoterapia a Descoberta da Energia Orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 30 de agosto 2017.