

PRÁTICAS CORPORAIS E ESCUTA ATIVA: ARTE E SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CRISES SOCIOAMBIENTAIS

GABRIELLA BASTOS FERREIRA¹; YNDIARA BORGES SOBROSA²; ANDRIELE DE SOUZA SIMÕES³; ERIKA DA CRUZ MEDEIROS ALVES⁴; FELIPE FEHLBERG HERRMANN⁵; MICHELE MANDAGARÁ DE OLIVEIRA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – projetoinspirandovidas@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – yndiara.bs@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – andrielesouza@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – erikalvs123@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – felipe.herrmann@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – mandagara@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

As crises climáticas globais, intensificadas pela maior frequência de eventos extremos como enchentes, secas e furacões, impactam substancialmente a saúde física e mental das populações, com efeitos particularmente severos nas comunidades mais vulneráveis. No Brasil, as enchentes de 2024 em vários municípios do estado do Rio Grande do Sul, expuseram as fragilidades de estruturas de proteção social e evidenciaram inúmeros desafios para os sistemas de saúde, ressaltando a urgência de respostas ágeis e eficazes, de maneira integrada e interdisciplinar para enfrentar as consequências físicas, emocionais e sociais resultantes desses desastres.

Nesse contexto, segundo CARVALHO; OLIVEIRA (2020), observa-se uma transformação nas abordagens em saúde mental nos contextos de desastres. O foco, antes centrado em intervenções farmacológicas e diagnósticos clínicos, migrou para uma valorização dos aspectos biopsicossociais e das estratégias de enfrentamento.

As universidades desempenham um papel estratégico na mobilização de conhecimento técnico e científico em contextos emergenciais, contribuindo para a ampliação do acesso e a efetivação do direito à saúde de forma equânime. Nessa perspectiva, o Projeto de Extensão "Barraca da Saúde: cuidado interdisciplinar com as comunidades da zona sul", desempenhou um papel fundamental ao oferecer ações voltadas para a promoção da saúde integral em comunidades afetadas pelas enchentes.

A Barraca da Saúde é um projeto de extensão de iniciativa do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), que visa implementar a Política Nacional de Vigilância em Saúde (PNVS) do Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo a participação comunitária. Este projeto resulta de uma colaboração entre o Decanato de Extensão da Universidade de Brasília – Dex/UnB o Fórum de Pró-reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras (FORPROEX) e a Federação Nacional dos Farmacêuticos (FENAFAR) para fortalecer as ações de vigilância em saúde no Brasil (BRASIL, 2018).

Além disso, o projeto, em parceria com os projetos parceiros e os Programas de Pós-graduação em Enfermagem, Educação, Antropologia, Geografia e Odontologia concorreu e foi contemplado com o Edital PROEXT/UFPEL em agosto de 2024, e tem por objetivo aproximar a extensão da pesquisa, bem como ampliar as ações de extensão que dialoguem com os objetivos do Desenvolvimento Sustentável da Organização da Nações Unidas (ONU).

A Barraca da Saúde, foca na promoção de práticas interdisciplinares de educação em saúde, incluindo estratégias de cuidado a saúde mental e física por meio

de abordagens inovadoras, como as práticas corporais e de dançaterapia, fundamentadas em processos que integram corpo e mente.

Essas estratégias, orientadas por uma lógica interdisciplinar, valorizam as “tecnologias leves” (MERHY, 2002) – como acolhimento, produção de vínculo e escuta ativa qualificada – fundamentais em situações de extrema vulnerabilidade.

Sendo assim, este relato de experiência tem por objetivo descrever uma ação de extensão realizada em um abrigo temporário, dirigida a pessoas vítimas das enchentes em Pelotas-RS, no mês de maio de 2024.

2. METODOLOGIA

A ação de extensão foi realizada no dia 26 de maio de 2024, em um abrigo emergencial gerido pela Prefeitura Municipal de Pelotas-RS em colaboração com a UFPel, como resposta imediata à crise climática decorrente das enchentes e inundações que desabrigaram diversas famílias no município.

A atividade foi conduzida por uma doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (UFPel), Enfermeira e Especialista em Dançaterapia Método María Fux e duas acadêmicas de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem (UFPel). Apenas duas mulheres aceitaram participar da atividade.

As práticas corporais foram inspiradas na metodologia da dançaterapia de María Fux (FUX, 2011) e práticas de educação somática. Além disso, foram utilizadas as tecnologias leves de cuidado (MERHY, 2002), incluindo a escuta ativa qualificada.

A atividade teve início com uma roda de conversa dedicada ao acolhimento e escuta ativa das participantes, criando um ambiente propício para o compartilhamento de vivências e emoções relacionadas à experiência da crise climática. O segundo momento se caracterizou por uma sensibilização que compreendeu práticas de educação somática incluindo automassagem, relaxamento corporal, técnicas de consciência e percepção corporal visando aliviar as tensões físicas e emocionais.

Em seguida, as participantes foram orientadas a realizar movimentos suaves e conscientes percebendo cada articulação do corpo e soltando gradualmente a tensão e rigidez corporal. Posteriormente, inspiradas por uma canção instrumental, em um processo guiado pela experimentação e pela improvisação do movimento, as participantes foram conduzidas a experimentar a dançaterapia.

Após o término da vivência corporal, foi promovido um espaço de reflexão e compartilhamento das experiências vivenciadas ao longo da atividade.

A opção por não registrar as intervenções se deu devido a abordagem cuidadosa e sensível em um contexto de extrema vulnerabilidade, priorizando a proteção e a privacidade das pessoas envolvidas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção realizada no abrigo de Pelotas durante as enchentes que afetaram RS, evidenciou a relevância das ações de extensão universitária em contextos de crise climática.

No momento da roda de conversa, as participantes relataram a importância de expressar suas emoções e compartilhar experiências, ressaltando o acolhimento e escuta na construção de um espaço seguro. Dessa forma, a escuta ativa se revelou eficaz na validação das experiências, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos sociais em situações de fragilidade emocional. MERHY (2002), ao propor o conceito de tecnologias leves, faz referência a escuta ativa qualificada na construção de vínculo

e como facilitadora da humanização do cuidado, essencial como apoio e reconhecimento frente a situações de vulnerabilidade.

As participantes evidenciaram, ainda, o sentimento de segurança proporcionado pelo abrigo em contraste com suas residências que frequentemente carecem de infraestrutura adequada. CARVALHO; OLIVEIRA (2020) destacam que, apesar do caráter traumático de desastres, tais experiências podem desencadear processos de aprendizado e crescimento.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2021), eventos climáticos extremos, afetam desproporcionalmente as populações que possuem menos recursos para lidar com os impactos ambientais e vivem em áreas com menor infraestrutura de proteção. As falas das participantes expuseram visivelmente essa realidade, confirmando a dependência do sistema público de saúde e dos serviços de assistência oferecidos no abrigo. Esse cenário reflete o aumento das vulnerabilidades acentuadas pelas crises socioambientais, que intensificam a exposição das populações já socialmente fragilizadas a riscos maiores.

As práticas de automassagem e relaxamento foram particularmente valorizadas pelas participantes, resultando na redução da tensão e ampliação da consciência corporal. O movimento corporal, nessa perspectiva, opera como uma estratégia de cuidado humanizado abrindo espaços de expressão e auto escuta.

Ao convidar as participantes a mover as articulações percebendo seus próprios limites físicos, observou-se a importância de estimular a mobilidade articular e permitir a percepção das limitações e potencialidades corporais de forma respeitosa.

De forma semelhante, o uso das práticas corporais, como a dançaterapia, se destacou como uma importante ferramenta no cuidado em saúde mental. Ao orientar que as participantes dançassem experimentando seus movimentos a partir de percepções, sentimentos, emoções e sensações foi possível criar um espaço de autocuidado. Esse processo de redescoberta corporal demonstrou que, mesmo em meio a contextos caóticos, o corpo é capaz de criar, sentir e transformar.

A Dançaterapia, desenvolvida por María Fux, desde a década de 1960, representa essa abordagem inovadora que interconecta arte, educação e saúde. A expressão emocional por meio do movimento cria um espaço inclusivo que acolhe pessoas de diversas idades e condições, independentemente de diagnósticos (FUX, 1996; 2005; 2011). Sua metodologia permite que cada pessoa explore suas subjetividades e se reconecte com seu corpo (LIMA; RAYMOND, 2018).

As práticas corporais integradas à dançaterapia também dialogam com os princípios da educação somática enfatizando a escuta do corpo e a criação de uma relação respeitosa com o movimento, desconstruindo padrões rígidos, promovendo a reorganização das relações do indivíduo consigo e com o ambiente e ressignificando a percepção corporal e emocional. Esse diálogo possibilita uma experiência que abrange aspectos culturais, sociais e afetivos, refletindo sobre a saúde mental como um processo de contínua reinvenção e transformação (MILLER, 2007; BRITO, GERMANO E SEVERO JÚNIOR, 2021; REIS; FERRACHI, 2015; CARON, 2021).

4. CONCLUSÕES

A experiência no abrigo trouxe uma inovação significativa ao integrar práticas corporais e dançaterapia como estratégias de cuidado em saúde mental em contexto de crise climática. Nesse sentido, ressalta-se a necessidade de políticas públicas que reconheçam e implementem práticas corporais como parte essencial do cuidado em saúde mental, promovendo um modelo que considere as dimensões físicas,

emocionais, sociais, culturais. Tal reconhecimento deve se traduzir na formação e capacitação contínua de profissionais para trabalhar com abordagens de cuidado mais sensíveis e humanizadas.

A experiência ressalta, ainda, a relevância da escuta ativa qualificada na criação de espaços de cuidado que se alinhem às políticas de saúde mental, possibilitando o acolhimento das subjetividades e vulnerabilidades dos indivíduos. Assim, essa ação reafirma o papel das instituições de ensino superior no fortalecimento do sistema de saúde pública, mesmo em cenários adversos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Vigilância em Saúde (PNVS)**. Brasília, 2018. Acessado em 28 set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/politica-nacional-de-vigilancia-em-saude>

BRASIL. NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Mudanças climáticas são a maior ameaça à saúde humana, afirma OMS**. Brasília, 13 out. 2021. Acessado em 03 out. 2024. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/151400-mudan%C3%A7as-clim%C3%A1ticas-s%C3%A3o-maior-amea%C3%A7a-%C3%A0-sa%C3%BAde-humana-afirma-oms>

BRITO, R.M.M.; GERMANO, I.M.P.; SEVERO JUNIOR, R. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. **História, Ciências, Saúde**, Rio de Janeiro, v.28, n.1, jan.-mar., 2021, p.147-165.

CARON, M. **Corpo, transborda: educação somática, consciência corporal e expressividade**. 1ed. São Paulo: Summus, 2021.

CARVALHO, M. C.; OLIVEIRA, S. S. Aspectos psicossociais em desastres socioambientais de origem geoclimática: uma revisão integrativa da literatura. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v.44, n.2, p.334-352, 2020.

MERHY, E.E. **Saúde: cartografia do trabalho vivo em ato**. São Paulo: Hucitec, 2002

FUX, M. **Formação em dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1996.

FUX, M. **Depois da queda... DANÇATERAPIA!** São Paulo: Summus, 2005.

FUX, M. **Ser dançaterapeuta hoje**. São Paulo: Summus, 2011.

LIMA, D.M.; RAYMOND, C. A dançaterapia de María Fux: tecendo encontros com o campo da educação somática. **Repertório**, Salvador, ano21, n.31, p.150-164, 2018.

MILLER, J. **A Escuta do Corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.

FERRACINI, R.; REIS, B. M. Dança e Saúde Mental: ações de potência. **ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes**, v.3, n.1, p.129-141, 2016.