



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

O CORPO E A GESTÃO DA SAÚDE EMOCIONAL FEMININA NA MATURIDADE

Terezinha Aparecida Nogueira Rezende¹

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural pelo qual TODO ser humano passará, embora continue sendo um tabu no nosso histórico sociocultural, principalmente para as mulheres haja visto que o Brasil é o vice-campeão em cirurgias plásticas com fins estéticos, sendo que as mulheres lideram o ranking destes procedimentos. A pirâmide etária brasileira está se invertendo. A maioria da população brasileira está acima dos 35 anos e o etarismo é uma realidade presente no nosso dia a dia. Observando que a população brasileira está envelhecendo e tendo a realidade do etarismo precisamos ter um olhar de atenção para a maturidade para que o Brasil não se torne um enorme asilo no futuro com predominância feminina. Tendo em vista o histórico sociocultural das mulheres percebe-se que a intervenção das terapias corporais vem contribuindo para a construção de uma sociedade onde a maturidade seja sinônimo de autonomia, qualidade de vida, leveza e produtividade.

Palavras-chave: Corpo. Envelhecimento. Saúde emocional feminina.

1 INTRODUÇÃO

Falar de cuidados com a mulher madura é falar um pouco a meu respeito tanto pessoal como profissionalmente.

Em 2022 fiz sessenta anos. Várias reflexões advêm daí e me fazem olhar com atenção e cuidado para a maturidade, desde redobrar a atenção com os cuidados da saúde física, mental e emocional, até dar o significado pleno que a vida a esta altura merece.

Talvez, por causa dessas evidências, tenho atraído um significativo público de mulheres maduras, e mães de filhos especiais, grupo ao qual também pertenço. Essas mulheres chegam com queixas de ansiedade, depressão, dores crônicas, sentimento de culpa, síndrome do ninho vazio, medo do futuro, falta de confiança, sedentarismo, baixa autoestima, impaciência, desconfiança, compulsões, desânimo, desmotivação, e, dentre outras, a sensação de estarem no final da linha. Infelizmente.

A percepção da inversão da pirâmide etária brasileira e o etarismo, fazem-me pensar na necessidade da reversão de crenças imputadas ao público feminino maduro pelas construções sociais, e, por isso, apesar da evolução positiva das conquistas femininas, entendo que este crescente público ainda merece cuidado muito especial.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Acredito que sendo um referencial de cuidado para as mulheres maduras, mostrar-lhes que idade é só um número e o processo do envelhecer é natural e bom, certamente contribuiu com a construção de uma sociedade onde a maturidade seja sinônimo de autonomia, qualidade de vida, leveza e produtividade.

Conheci os estudos de Reich cursando a especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano & Volpi em Curitiba, PR. Esta especialização forma e capacita profissionais em terapia corporal, com ênfase nas análises reichiana e, bioenergética e outras. Por isso baseio meu trabalho na análise caracterológica de Wilhelm Reich, associada a outras técnicas terapêuticas para as quais já era capacitada.

Assim, ao identificar os traços de caráter, trago para minha clientela a compreensão dos mecanismos de defesa oriundos de traumatizações ocorridas na infância durante o processo de amadurecimento do nosso sistema nervoso. Essa identificação traz clareza à forma que essas clientes pensam, sentem e agem, bem como aos recursos que também são criados por esses mecanismos de defesa. Essa consciência promove autossuficiência e capacidade de gerenciamento da própria vida de forma mais assertiva e equilibrada, o que é escasso na maioria de minhas clientes quando me procuram.

E é com a leitura corporal, que identifica os traços de caráter, associada a técnicas terapêuticas como o Reiki, à massoterapia e exercícios bioenergéticos que tenho ajudado, sobretudo as mulheres maduras, a traçarem uma nova rota em suas vidas.

O autoconhecimento é um norteador da atenção para as necessidades básicas da vida, tendo em vista algumas queixas trazidas para o consultório e o direcionamento para a solução delas, por meio de atitudes práticas inseridas no processo terapêutico intitulado Metodologia Maturity, tendo como base a análise caracterológica de Reich.

2 TRABALHO TERAPEUTICO COM MULHERES MADURAS NOS ÚLTIMOS TRÊS ANOS

2.1 Observação da pirâmide etária brasileira

Dados extraídos das Tábuas Completas de Mortalidade para 2018, divulgadas pelo IBGE, demonstram que em 1940, a expectativa de vida ao nascer, no Brasil, era de 45,5 anos. Em 2018 esta expectativa chegou a 76,3 anos, registrando-se que enquanto a expectativa de vida dos homens era de 72,8 anos, a das mulheres chegava a 79,9 anos. A expectativa de vida das mulheres aumentou.

O gráfico do anexo (pág. 18) representa a pirâmide etária brasileira entre os anos de 2012 e 2019 e compara, entre outras, informações importantes sobre natalidade, idade média da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

população e longevidade. Cabe especial a atenção para o aumento do envelhecimento da população brasileira no período, observando-se uma porcentagem menor na base da pirâmide, que representa os grupos etários mais jovens e o aumento do topo da pirâmide que representa os grupos de idade mais avançada .conforme interpretação dos dados do IBGE:

A distribuição da população residente do País por grupos etários mostrou a tendência de queda da proporção de **pessoas abaixo de 30 anos de idade**: em 2012 essa estimativa era de **47,7%**, passando para **42,3%** em 2019. Os grupos que compreendiam pessoas de **0 a 17 anos** totalizavam **24,2%**; os grupos de **18 a 24 anos e de 25 a 29 anos** de idade correspondiam, respectivamente, a **10,8%** e **7,3%** da população residente.

A população **acima de 30 anos** de idade registrou um **crescimento em 2019**, atingindo 57,7%- estimativa maior que a de 2012 (52,4%). Os grupos de 30 a 39 anos, correspondiam a 15,8% da população residente. Já os grupos de 40 a 49 anos, 13,8%, 50 a 59 anos, 12,4% e 60 a 64 anos, 4,9%. A parcela de pessoas com 65 anos ou mais de idade representava 10,8% da população.

Outro dado interessante é a observação de que a proporção de mulheres era superior à dos homens em todos os grupos de idade a partir dos 25 anos: 34,6% e 30,4%, respectivamente e que nos grupos de idade a partir dos 80 anos, esta proporção supera bastante a de homens.

2.2 Reflexos da pandemia do covid-19 no uso das práticas integrativas e complementares.

A pandemia do Covid-19 trouxe muita insegurança, dores físicas, estresse e medo com o cenário de muitas mortes e isolamento social. A grande necessidade de cuidado fez com que a terapia holística se destacasse e que contribuísse de maneira especial na recuperação da saúde principalmente emocional de centenas de pessoas, segundo a pesquisa PICCovid - *Uso de Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Covid-19*, desenvolvida pelo Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz) em parceria com o Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde (Observa PICS), também da Fundação, e a Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP/Unifase). Esta pesquisa concluiu que mais da metade da população brasileira, (61,7%) recorreu ao uso de alguma Prática Integrativa Complementar em Saúde durante 2020, primeiro ano da pandemia de Covid -19. Segundo Cristiano Boccolini, coordenador da PICCovid e pesquisador do Laboratório de Informação em Saúde do Icict/Fiocruz, os dados mostram estratégias usadas para promover o autocuidado em 2020, como a meditação (28%), plantas medicinais e fitoterapia (28%), reiki (21,6%) aromaterapia (16,4%), homeopatia (14,5%), terapia de florais (14%); yoga (13%), apiterapia (11%), imposição de mãos (10%) e medicina tradicional chinesa/acupuntura



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

(7,8%), dentre outras. A investigação foi feita a partir da resposta de 12.136 brasileiros com mais de 18 anos a um questionário on-line.

3 A ENERGIA EMOCIONAL ANCORADA NO CORPO

Muitos cientistas se dedicaram com afinco ao estudo do caráter, mas dentre todos foi o médico psicanalista Wilhelm Reich quem mais se destacou e conseguiu formar uma teoria condizente sobre o assunto. Para ele, caráter é a forma como a pessoa se mostra e se relaciona com os aspectos que foram gravados, inscritos, em si, desde a concepção até os primeiros anos de vida, durante o processo de mielinização do sistema nervoso.

Para VOLPI (2017) a base de tudo é a energia. A energia de um bebê está inteiramente voltada para o seu crescimento físico, que é próximo-distal (do interno para o externo) e céfalo-caudal (da cabeça em direção aos pés). Este desenvolvimento físico, acontece juntamente com o psíquico, o social e o cognitivo e “direciona a energia para pontos no corpo que, sucessivamente, carregam-se, encontram-se com as respectivas funções vitais, assumem componentes afetivos e finalmente podem se descarregar “ (pag. 108/109).

Segundo VOLPI (2017), um indivíduo rígido e encoraçado não percebe a pulsação da vida em si mesmo nem no outro. Compreendendo o desenvolvimento humano, chega-se até a criança interior do paciente, resgatando-se sua possibilidade de crescimento e maturidade caracterológica. As teorias psico-corporais conectam mente e corpo por meio da investigação do caminho percorrido pela energia, bem como dos bloqueios construídos como defesas ao longo dos períodos gestacional, da infância e da adolescência, que atingem igualmente psiquismo e corpo. Estas teorias compreendem o funcionamento da natureza e do ser humano, que também é natureza, em termos de energia, remetendo ao conceito de autorregulação que:

em termos reichianos (1983), entende-se como a força do organismo livre de encoraçamentos e biopatias para reconhecer em si as necessidades naturais e operar sobre o meio de forma a alcançar a satisfação de tais necessidades. (pag.108)

O indivíduo é exposto a uma educação compulsiva desde o início da vida e isso faz com que ele perca rapidamente a capacidade de autorregulação. A estrutura para o desenvolvimento emocional da teoria reichiana, influenciada pela Psicanálise, propõe que todos os seres humanos passam pelas mesmas etapas, sendo que estas foram delimitadas com base no corpo, apoiando-se no desenvolvimento físico e nas funções vitais do organismo independentemente do tempo e do lugar em que se encontrem.

4 COMPREENDENDO O FUNCIONAMENTO DO SER HUMANO

4.1 Arquitetura do Cérebro Humano



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Segundo VOLPI (2017) o cérebro humano, em seu processo evolutivo, ganhou estruturas até chegar à forma atual. Graças a essas estruturas o ser humano pensa, sente e age. Também de acordo com VOLPI (2017) a teoria mais plausível da arquitetura cerebral é a do cientista Paul Mclean, que se refere à estrutura triúmica do cérebro humano, composta pelos cérebros: reptiliano, límbico e o neocórtex. O primeiro, o reptiliano, é visceral e responde pela digestão, reprodução, circulação, respiração e resposta de luta, fuga ou congelamento dos seres humanos. O segundo, o sistema límbico, também é conhecido como cérebro emocional, pois, basicamente controla as emoções e as funções de aprendizado e da memória. O terceiro, o neocórtex, é a região do cérebro mais recente e responde pela razão, pensamento, lógica, linguagem, pelo controle dos movimentos voluntários e funções sensoriais. VOLPI (2017) diz que os três sistemas estão interligados anatômica, funcional e energeticamente, sendo que o conflito em um desses cérebros ajuda a explicar os extremos no comportamento humano.

Para falar de gestão emocional o que mais interessa aqui será o sistema límbico pois é o regulador dos processos emocionais.

Em VOLPI (2017), MACHADO (pág.18), diz que no sistema límbico, intimamente relacionadas à função de regular os processos emocionais, estão as funções de regular o sistema nervoso autônomo e os processos motivacionais essenciais à sobrevivência da espécie e do indivíduo, como fome, sede e sexo, sabendo-se também que alguns componentes deste sistema estão ligados diretamente ao mecanismo da memória e aprendizagem e participam da regulação do sistema endócrino.

Ainda segundo MACHADO (pág.22) em VOLPI (2017), verificou-se que estimulações elétricas em várias áreas do hipotálamo, da área pré-frontal ou do sistema límbico determinam manifestações viscerais diversas, tais como salivação, sudorese, dilatação pupilar, modificações do ritmo cardíaco ou respiratório. O fato de que as mesmas áreas encefálicas que regulam o comportamento emocional também regulam o sistema nervoso autônomo torna mais significativo considerar que as emoções se expressam em grande parte através de manifestações viscerais (choro no homem, aumento de salivação e eriçar dos pelos em um gato com raiva, por exemplo), e são geralmente acompanhadas de alterações da pressão arterial, do ritmo cardíaco ou do ritmo respiratório. “Torna-se mais fácil entender, também, que muitos distúrbios emocionais resultam em afecções viscerais, sendo um exemplo clássico o caso das úlceras gástricas e duodenais.” (Págs. 22/23/24).

4.2 Estruturas mentais



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

VOLPI (2017) se refere ainda à construção topográfica do cérebro humano feita por Freud e a relaciona à questão da energia, segundo Reich, para se obter compreensão dos conflitos que desorganizam o cérebro e a energia, alterando o comportamento humano. VOLPI (2017), diz que as observações de Freud a respeito dos conflitos psíquicos levaram-no a propor o mapeamento de uma estrutura psíquica para a mente humana dividindo-a em três sistemas operacionais: o consciente (cs), que diz respeito à percepção imediata da experiência vivenciada no dia a dia; o pré-consciente (pcs), que responde pelos processos psíquicos às vezes proibidos, que penetram a consciência e nela não permanecem por causa de pudor, recalques, medos, etc. Depois de algum tempo estes conteúdos são transferidos para o inconsciente (ics) que os recebe e armazena, não apenas na mente, mas também no corpo (courageas musculares), sendo que posteriormente podem ser acessados por meio de insights, sonhos, trabalhos psico-corporais, etc.

VOLPI (2017) se refere ainda às estruturas mentais conhecidas como Id, Ego e Superego, sendo que cada uma possui um relacionamento funcional entre si. A intenção do Id é a satisfação dos prazeres, sem medir esforços para conseguir isto. Compreende os instintos e seus impulsos presentes na vida do ser humano desde o nascimento. Já o Ego desenvolve-se a partir do Id, podendo-se dizer que é sua parte modificada pela influência direta do mundo externo. O Ego age como um mediador entre este mundo externo e os impulsos do Id e é a forma como o ser humano se apresenta a este mundo com um bom relacionamento, com seu jeito de ser, consciência e caráter (entenda-se caráter como funcionamento), decidindo se os acontecimentos externos são perigosos ou não para o indivíduo. O Superego forma-se em conformidade com as regras, valores e educação recebidos durante desenvolvimento humano. Corresponde às funções morais e normativas da personalidade (auto-estima, auto-elogio, auto-observação crítica, aprovações e desaprovações de ações etc.), sendo que “todas as exigências e proibições morais dos pais, professores, igreja e sociedade em geral, podem influenciar a vida da criança e permitir que ela desenvolva um superego tão rígido quanto foi sua educação”.

Para VOLPI (2017) sempre há uma tentativa constante de equilíbrio entre id, ego e superego :

um princípio de prazer que nem sempre pode ser suprido em decorrência de um princípio de realidade. Isso gera internamente uma ansiedade que faz a pessoa buscar uma solução que vai ser, ou lidando diretamente com a situação a ponto de resolvê-la ou formando o que se chama de Mecanismos de Defesa, cuja proposta é proteger o Ego de fatores externos ameaçadores.(Pág. 35).

VOLPI (2017) detalha a meta fundamental de um trabalho analítico de base psico-corporal que é recuperar o padrão de funcionamento harmônico entre Id, Ego e Superego, quando desequilibradas, considerando as relações que tais estruturas têm com o corpo, as courageas musculares, assim denominadas por Reich. Para alcançar o equilíbrio é preciso tornar consciente



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

os conteúdos inconscientes como afirmava Freud, mas também, flexibilizar as couraças musculares para que a energia circule livremente. Assim, libera-se os conteúdos energéticos e emocionais responsáveis pelos encorajamentos, verdadeiros responsáveis pela neurose humana.

4.3 Formação dos tipos de caráter

Citando (REICH, 1995), VOLPI (2017) diz que a formação e o tipo de caráter de uma pessoa serão determinados por fatores como o momento em que ocorre a frustração, ou seja, a etapa em que a criança estiver atravessando em seu desenvolvimento, assim como a frequência e a intensidade da frustração. Isso significa que para que ocorra um bloqueio na etapa do desenvolvimento e, por consequência, a formação de um traço de caráter, é preciso que a frustração ou o estresse seja aplicado com certa frequência e/ou que sua intensidade seja suficiente para atingir o limiar da criança, lembrando que cada criança pessoa possui um limiar próprio.

VOLPI & VOLPI (2002) apontam que quando a frustração da criança acontecer na etapa de sustentação aparecerá o caráter esquizoide (REICH, 1995), ou núcleo psicótico (NAVARRO, 1995) cujo comportamento básico será a esquiva. Caso a frustração ocorra na etapa de incorporação, a criança terá um tipo de caráter oral (REICH, 1995) ou borderline (NAVARRO, 1995), cujo comportamento básico será de dependência. Quando a frustração ocorrer na etapa de produção, a criança terá um tipo de caráter masoquista ou obsessivo-compulsivo (REICH, 1995), ou psiconeurótico (NAVARRO, 1995) com o comportamento básico de lamentação e sofrimento. Finalmente, se a frustração se der na etapa de identificação, a criança terá um tipo de caráter fálico-narcisista ou histérico (REICH, 1995) ou neurótico (NAVARRO, 1995) e o comportamento básico será o poder e a sedução.

A ausência de frustração, permitiria que a criança desenvolvesse um tipo de caráter genital, Reich (1995).

5 DISCUSSÃO

O consultório atende, em sua maioria, mulheres na idade madura com queixas, dentre outras, de ansiedade, dores crônicas, medo do futuro, exaustão, sensação de impotência, não merecimento e de fim de linha. Muitas atribuíram a exarcebação dessas sensações ao quadro pandêmico instalado em 2020.

No acolhimento dessa clientela, observando-se a linguagem não verbal expressa principalmente no formato corporal, percebe-se que esta fornece elementos para a composição da história dessas clientes. Cada uma, a seu modo, ao expressar suas queixas, apresentou elementos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

nas formas de pensar, sentir e agir condizentes com os traços de caráter da teoria da análise caracteriológica de Wilhelm Reich. A aplicação dos processos terapêuticos como a massoterapia e o Reiki, também trouxeram a percepção de um déficit ou de um bloqueio energético em locais correspondentes às couraças energéticas elencadas pelo cientista.

A investigação dos comportamentos e da história das clientes vai de encontro às traumatizações sofridas na infância. Por quê? Porque a energia gerada por essas traumatizações, uma vez que não foi autorregulada, ou seja, o indivíduo não conseguiu voltar para o estado natural anterior à frequência ou intensidade do acontecimento ou dos eventos, ficou “presa” nos limites do corpo, formando os traços de caráter, de acordo com a etapa de desenvolvimento em que o indivíduo estava, quando elas aconteceram. Os traços de caráter são mecanismos de defesa criados pelo indivíduo durante estas traumatizações para sobreviver a elas, gerando também uma série de recursos. A identificação dos traços de caráter, permite então, o entendimento do funcionamento dessa cliente, de sua maneira de pensar, sentir e agir perante as dificuldades que encontrar em sua trajetória de vida.

A observação do formato corporal, da composição física, da expressão e comportamentos, acompanhada da massoterapia terapêutica, permite a identificação dos acúmulos energéticos no corpo físico. A regulação destes acúmulos energéticos é promovida por meio da massoterapia, de exercícios bionérgicos e da terapia Reiki. O resultado alcançado é uma pessoa mais relaxada, mais consciente de si e melhor direcionada nas escolhas a serem feitas.

6 CONCLUSÃO

O fato de fazer sessenta anos me sensibilizou para as construções sociais feitas em torno da maturidade, evidência que atribuo para a atração cada vez maior de mulheres maduras para atendimento em consultório. As queixas trazidas por essa clientela refletem a insegurança gerada por uma sociedade focada na “eterna juventude” e o medo do futuro revela uma condição que o etarismo aponta. A exarcebação dessas queixas coincidiram com a instalação da epidemia do covid-19. O tempo de isolamento social e o luto em quantidade, trouxeram reflexões que culminaram na percepção e talvez na antecipação de mudanças para as quais esse público não estava preparado.

A experiência com processos terapêuticos corporais e os estudos da teoria da análise caracteriológica de Wilhelm Reich, trouxeram a percepção de que corpo e mente funcionam simultaneamente. Assim como os eventos que alteram um indivíduo emocionalmente promovem acúmulos de energia no corpo. Ao se dissipar essa energia do corpo, inversamente, ganha-se resultados no retorno a uma vida emocional mais equilibrada. Observar as características físicas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

do indivíduo, seu comportamento e expressão diante da vida, traz compreensão das etapas infantis onde não foi possível a promoção da autorregulação e houve acúmulo energético e que ajudaram na sua formatação física, assim como também o fizeram os ambientes aos quais essa criança esteve exposta. Isso ajuda na compreensão dos comportamentos atuais e influencia diretamente na compreensão da maneira como essa pessoa pensa, sente e age, muitas vezes de forma distante do que é natural, ou seja, de uma forma que não é saudável. Esses mecanismos de defesa ajudaram essa criança a sobreviver, dando-lhes recursos próprios, que muitas vezes o indivíduo desconhece.

Aliar os conhecimentos da análise caracteriológica de Reich a outros processos terapêuticos tem trazido resultados que são uma consciência maior do modo de pensar, sentir e agir perante a vida de acordo com a intensidade de seus traços de caráter, compreendendo e utilizando-se também dos recursos que estes mesmos mecanismos de defesa conferem a este indivíduo, aproximando-o do que é saudável.

No caso de mulheres maduras esta consciência faz com que elas recuperem seu curso energético e percebam o quanto podem viver de forma qualitativa, fluida, leve, produtiva e independente, aumentando suas expectativas rumo a um futuro que poderá ser gerenciado por elas mesmas.

A contribuição futura será a composição de uma sociedade mais respeitosa e mais produtiva, com vistas à formação de um novo grupo etário que já vem sendo conhecido como “sexalescência.”

REFERÊNCIAS

MACHADO, A. **Áreas encefálicas relacionadas com as emoções**. O sistema límbico. Disponível em Acesso em: 09/08/2006 23 | www.centroreichiano.com.br

VOLPI, José Henrique. **O cérebro e o aparelho psíquico**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2017 33, 35 | www.centroreichiano.com.br

VOLPI, José Henrique. **Particularidades sobre o temperamento, a personalidade e o caráter, segundo a psicologia corporal**. Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2017 (pág. 84)

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **A importância dos primeiros anos de vida na construção do sistema orgonótico de funcionamento da criança**. Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2017 (pág. 93)

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Etapas do desenvolvimento emocional**. Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2017 (pág. 100)

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **A prevenção da neurose como melhor caminho para as crianças do futuro**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. Disponível em:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REZENDE, Terezinha A. N. O corpo e a gestão da saúde emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm

<https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html> acesso em 25/04/2022

<https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-mapeia-habitos-do-brasileiro-durante-pandemia> acesso em 26/04/2022.

https://diariolalibertad-com.translate.google/site/2021/01/19/la-sexalescencia-los-modernos-de-la-tercera-edad/?_x_tr_sl=es&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-BR&_x_tr_pto=sc

ZUMÁRRAGA, Manuel Posso. La Sexalescencia: Los modernos de la tercera edad. Acesso em 28/04/2022.

¹ Terezinha Aparecida Nogueira Rezende / Belo Horizonte / MG / Brasil

Licenciada em Letras pela UFMG. Especialista em Holismo de Base pela UNIPAZ-MG. Terapeuta Reikiana Nível III. Massoterapeuta com ênfase em técnicas da MTC. Aluna da Especialização em Psicologia Corporal do do Centro Reichiano.

E-mail: terezinr@gmail.com