



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-04-7

Contribuições da Psicologia Corporal na graduação de profissionais cuidadores

A metodologia psicocorporal na formação universitária de cuidadores

Contributions of Body Psychology in the education of caregiving professionals

Maria Luiza de Carvalho (1); Samira Lima da Costa (2)

(1) Rio de Janeiro-RJ · Brasil

(2) Rio de Janeiro-RJ · Brasil

Resumo

Capacidades cuidadoras como formação de vínculo, compreensão da intersubjetividade e acolhimento são valorizadas no programa Humaniza SUS, mas a graduação de profissionais cuidadores não costuma preparar os estudantes para as desenvolverem. A Psicologia Corporal em metodologia pedagógica teórico-vivencial pode contribuir para a aprendizagem de autoconhecimento e cuidado psicocorporal de si mesmo e do outro, na graduação de profissionais cuidadores. Facilita o trabalho de consciência das sensações, sentimentos e emoções dos estudantes. Cria motivação para o cuidado próprio e do outro; facilita a aprendizagem com profundidade e prazer; pode melhorar a vida pessoal dos estudantes e o relacionamento em aula. Possibilita a consciência de dificuldades e potências psicocorporais e autorregulação dos estudantes. A universidade precisa incluir metodologias pedagógicas que aliem teoria com a subjetividade dos estudantes.

Palavras-chave: Corpo; Psicologia corporal; Educação universitária; Autoconhecimento; Cuidado.

Abstract

Caregiving abilities such as bonding, understanding intersubjectivity, and welcoming are valued in the Humaniza SUS program, but undergraduate education for caregiving professionals usually does not prepare students to develop them. Body Psychology through a theoretical-experiential pedagogical methodology can contribute to learning self-knowledge and psychocorporal care of oneself and others in the education of caregiving professionals. It facilitates awareness of students' sensations, feelings, and emotions. It creates motivation for self-care and care for others; facilitates learning with depth and pleasure; and may improve students' personal lives and classroom relationships. It enables awareness of psychocorporal difficulties and potentials, as well as students' self-regulation. Universities need to include pedagogical methodologies that combine theory with students' subjectivity.

Keywords: Body; Body Psychology; University education; Self-knowledge; Care.

Introdução

Capacidades cuidadoras como formação de vínculo, compreensão da intersubjetividade e acolhimento são temas valorizados no programa Humaniza SUS (BRASIL, 2006), mas a graduação de profissionais cuidadores não costuma preparar os estudantes para desenvolverem essas habilidades. Há necessidade de criação de metodologia educacional universitária que integre autoconhecimento e cuidado de si e do outro, para o estímulo ao cuidado, na formação destes profissionais.

Na universidade, o investimento na investigação científica, sem envolvimento de sentimentos e sensações, leva a uma supremacia da racionalidade com dissociação entre corpo e mente, razão e emoção. Apesar dos benefícios que traz, a ciência nos impede de ver a vida em sua integralidade e beleza, e gera sofrimento psíquico na universidade (CARVALHO et al., 2019). Temos, por outro lado, a ciência feminista que apresenta a possibilidade de reconhecer a subjetividade do cientista na ciência (JAGGAR, 1997).

Na educação universitária, é preciso facilitar a integração entre funções intelectuais e vivências corpóreas e emocionais dos estudantes, com acesso à subjetividade de cada um no contato com o corpo e suas emoções. Desta maneira, pode ser facilitada a compreensão de si e do outro em sua singularidade e totalidade corpo-mente. Esta é uma proposta que se afina com o prazer na aprendizagem e com a pedagogia com amor, de Paulo Freire (PARK, 2001).

Assim como professores e educadores precisam se trabalhar para educar crianças saudáveis (REICH, 1983), profissionais cuidadores precisam se trabalhar para cuidar de pessoas. A graduação de profissionais cuidadores precisa estimular o cuidado de si e do outro, e a aprendizagem de relações cuidadoras respeitadas.

O trabalho pedagógico aliado à Psicologia Corporal pode facilitar o contato com a respiração, a consciência do corpo dos estudantes e sua autorregulação, com sua inteligência mais desperta para a aprendizagem (CRISTOFOLINI, 2009).

Na universidade, o trabalho psicocorporal pode contribuir para que estudantes entrem em contato com suas emoções e flexibilização de seus corpos, num ambiente de vínculo seguro com o professor. Considerando que o pensamento tem como raiz a realidade psicocorporal, assim é facilitada a aprendizagem (BARRETO, 2018; CARVALHO, 2021).

A Psicologia Corporal tem como base as obras de Wilhelm Reich e autores pós e neorreichianos. Estuda a relação entre mente e corpo e busca o resgate da regulação da

energia para uma vida saudável (VOLPI; VOLPI, 2012). Nesta abordagem, compreende-se que a autorregulação das pessoas respeitando a pulsação da vida, que varia entre tensão, carga, descarga e relaxamento, permite a saúde psíquica e física.

Pessoas autorreguladas são espontâneas e naturais. Já as couraças físicas e emocionais surgem quando as pessoas se alienam com relação à sua subjetividade, suas sensações corporais e vivências emocionais. As couraças aprisionam a espontaneidade e amorosidade das pessoas. O encouraçamento pode levar ao fenômeno social chamado praga emocional (REICH, 1995), que pode estar presente no desconforto gerado pela exacerbação da racionalidade no meio acadêmico.

A pesquisa

Foi desenvolvida uma pesquisa sobre a aplicação de metodologia pedagógica teórico-vivencial com recursos da Psicologia Corporal, buscando a integração de funções intelectuais com vivências psicocorporais, na graduação de profissionais cuidadores. Foi feito estudo sobre o diário remissivo da prática pedagógica de Maria Luiza de Carvalho, em seu pós-doutoramento no Programa EICOS - Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social, em que Samira Lima da Costa foi supervisora.

A pesquisa foi desenvolvida a partir de memórias da professora com sua prática pedagógica nas Faculdades Integradas Maria Thereza (FAMATH), no curso de Psicologia, entre 2009 e 2011; e na Universidade Federal do Rio de Janeiro, nos cursos de Psicologia (2008), e de Terapia Ocupacional (2011 a 2019). Este estudo fez parte do projeto Memórias, Territórios e Ocupações: Os Possíveis na Universidade Pluriepistêmica, coordenado pela Professora Samira Lima da Costa, e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do CFCH/UFRJ.

Teoria e vivência na aprendizagem

A metodologia teórico-vivencial desenvolvida se baseou na Psicologia Corporal. Seus objetivos são: promover a reflexão teórica acerca dos temas estudados, associada à consciência psicocorporal dos estudantes; facilitar o autoconhecimento e autocuidado dos estudantes; e propiciar que estudantes vivenciassem bem-estar e autorregulação nas aulas. Foram realizadas leituras de textos e oficinas vivenciais psicocorporais, em que pensar, sentir e agir eram facilitados, sem mergulho na história pessoal de cada participante.

Na graduação em Psicologia nas FAMATH, a professora lecionou, com esta metodologia, na disciplina obrigatória “Psicologia e expressão corporal”, de 2009 a 2011, e na optativa “Psicoterapia Reichiana”, em 2011.

Na UFRJ, trabalhou como professora colaboradora no curso de Psicologia e no curso de Terapia Ocupacional. No curso de Psicologia, com disciplina optativa Tópicos Especiais em Psicologia da Personalidade: Abordagem Psicocorporal e Saúde Reprodutiva, em 2008. No curso de Terapia Ocupacional, coordenou diferentes disciplinas obrigatórias e optativas, de 2009 a 2019. As obrigatórias: Psicologia Geral para Terapia Ocupacional e Fisioterapia, Psicologia Geral para Terapia Ocupacional, Processos Psicológicos em Terapia Ocupacional e Saúde da Mulher. As optativas: Tópicos Especiais do SUS: Saúde do Homem e Introdução aos Estudos da Corporeidade, que se destacou por ter sido oferecida em todos os anos e ser focada especificamente na compreensão psicocorporal.

As turmas das disciplinas optativas e obrigatórias tiveram de 30 a 70 estudantes, e a experiência evidenciou a necessidade de limitação do número de vagas em disciplina teórico-vivencial.

A duração das oficinas era de 15 a 60 minutos, e eram oferecidas de acordo com objetivos específicos das disciplinas. Muitas oficinas visavam trabalhar os temas teóricos discutidos, enquanto outras buscavam o bem-estar dos estudantes, em aulas com longa duração.

Ao longo da prática pedagógica, a professora foi construindo uma progressão no uso de técnicas psicocorporais: inicialmente, eram realizadas oficinas voltadas para a relação de cada um com o próprio corpo e com o ambiente; depois práticas sem contato físico, em duplas ou em grupo; e a seguir, vivências grupais com contato físico.

Foram muitas técnicas usadas: observação da respiração e de partes do próprio corpo; meditação; observação da relação com o espaço físico; movimentos de segmentos do corpo; acompanhamento da pulsação do outro; movimento expressivo; dança; contato pelo olhar; massagem no próprio corpo; contato com as costas do colega; apoio físico em grupo; massagem coletiva em círculo; calatonia; conexão empática; pequena ginástica; apoio ao colega vendado caminhando; e desenho do corpo em tamanho grande.

Ao final de cada oficina, havia compartilhamento voluntário do vivido, sem aprofundamento na história pessoal individual. A experiência grupal era comentada com relação ao conteúdo teórico da disciplina. Alguns estudantes procuravam a professora para falar sobre o que vivenciaram nos intervalos das aulas ou por e-mail.

Introdução aos Estudos da Corporeidade, disciplina optativa na UFRJ, tinha objetivos mais focados na compreensão do corpo na vida individual e coletiva e na aplicação de oficinas psicocorporais na saúde e na educação. Foi oferecida em turmas de 30 discentes, em formato semestral com uma aula semanal, ou intensiva durante uma semana, em horário integral, nas férias. Nesta disciplina, os estudantes elaboravam diário sobre a aprendizagem teórica e vivencial; discutiam os objetivos e técnicas das oficinas; e treinavam coordenar oficinas em sala. Nas férias, as vagas para esta disciplina foram muito concorridas por estudantes de vários cursos: Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Psicologia, Enfermagem, Licenciatura em Educação Artística, Dança, Letras, Medicina, Direito, Gestão Pública, Arquitetura e Urbanismo, Comunicação Social, Ciências Biológicas, Saúde Coletiva, Mestrado Profissional: Gestão, Educação e Biociência.

Os estudantes manifestavam maior disponibilidade para os trabalhos vivenciais nas disciplinas optativas que nas obrigatórias. Uma resistência individual inicial ao trabalho vivencial, quando havia, costumava ser dissolvida num clima cooperativo. Estudantes de TO da UFRJ mostraram maior disponibilidade para o trabalho pessoal provavelmente porque seu curso oferece disciplina vivencial no primeiro semestre (CARVALHO, 2021). Como havia resistência de alguns estudantes, principalmente em disciplina obrigatória, a professora aprendeu a oferecer as oficinas como proposta: ninguém era obrigado, mas ficaria em sala em atitude de respeito aos colegas.

A expressão emocional dos estudantes demandava a existência de vínculo seguro destes com a professora. Este vínculo era facilitado pela postura da professora como facilitadora do processo, evitando se colocar como autoridade de saber. A professora precisava respeitar o prazer, o interesse e a autorregulação dos estudantes. Este processo demandou trabalho pessoal da professora de autoconhecimento, consciência corporal, enraizamento, ressonância e conexão empática com a turma. Esta demanda evidencia que o trabalho científico pedagógico também é pessoal.

Ao longo da prática, principalmente em Introdução aos Estudos da Corporeidade, a professora foi construindo uma progressão no uso das técnicas psicocorporais. Inicialmente, eram conduzidos trabalhos facilitadores da consciência do próprio corpo e da relação com o espaço; a seguir, experiências em duplas ou grupais, sem contato físico; e finalmente vivências em duplas ou em grupos com contato físico.

Ao final de cada oficina, havia compartilhamento voluntário do vivido, sem aprofundamento na história pessoal individual. A experiência grupal era comentada com relação ao conteúdo da disciplina. Alguns estudantes procuravam a professora nos intervalos das aulas ou por e-mail, para comentarem sobre o vivenciado.

Introdução aos Estudos da Corporeidade, na UFRJ, foi oferecida em formato semestral e como disciplina intensiva nas férias, com objetivos mais focados na compreensão do corpo como expressão da vida dos indivíduos e dos grupos sociais; na capacitação dos estudantes para o uso de trabalhos psicocorporais na saúde e na educação. Nesta disciplina, os estudantes discutiam os objetivos e técnicas das oficinas; coordenavam oficinas, sob supervisão da professora. Elaboravam diário de aula pessoal e sigiloso ao longo da disciplina, tanto no formato semanal como intensivo.

Quando houve resistência inicial ao trabalho vivencial, esta, em geral, foi dissolvida num clima alegre e cooperativo. Em geral, estudantes manifestavam maior disponibilidade nas disciplinas optativas que nas obrigatórias. Contudo, os estudantes de TO da UFRJ mostravam mais disponibilidade para o trabalho pessoal nas duas, provavelmente porque já tinham experiência com disciplinas vivenciais no primeiro semestre do curso (CARVALHO, 2021). Diante da resistência de alguns estudantes, a professora passou a oferecer as oficinas como proposta: ninguém era obrigado, mas permaneceria em sala em atitude de respeito aos trabalhos vivenciais.

O vínculo seguro entre professora e estudantes foi fundamental para o respeito ao interesse, ao prazer e à autorregulação dos estudantes. Este vínculo era facilitado pela postura da professora como facilitadora do processo pedagógico e não como autoridade de saber. O processo demandou trabalho pessoal da professora de autoconhecimento, consciência corporal, enraizamento, ressonância e conexão empática. O trabalho pedagógico científico da professora também foi pessoal, como entende a ciência feminista (JAGGAR, 1997).

Muitas foram as manifestações dos estudantes sobre os benefícios da metodologia: a alegria com estudo teórico e com as descobertas sobre si; o interesse por abordagens vivenciais; a leveza e o relaxamento com que saíam das aulas; o reconhecimento do medo e vergonha; a intensidade emocional de suas descobertas sobre si mesmos, suas dificuldades psicocorporais, e a disponibilidade para as trabalhar. Destaca-se o comentário de que a compreensão dos textos era facilitada pela vivência, como propõem Christofolini (2009) e Barreto (2018).

Os estudantes contavam que passaram a cuidar, com pequenos trabalhos psicocorporais, de si mesmos, de amigos, de familiares e da clientela nos estágios. Desta maneira, pode-se entender que a metodologia teórico-vivencial pode contribuir para a formação de profissionais cuidadores em sintonia com as propostas do Humaniza SUS.

Os discentes observaram que a relação nas próprias turmas melhorou pois passaram a conhecer seus colegas com mais qualidade. Podemos inferir que o que podemos chamar de praga emocional de distanciamento entre as pessoas, e o sofrimento psíquico presente na academia, discutido por Carvalho et al (2019), estavam sendo trabalhados. A confiança pelo bem comum, como propõe Jeber (2006) estava sendo valorizada.

Os estudantes perceberam reflexos positivos da metodologia em suas vidas, sugerindo uma facilitação da autorregulação pessoal. A professora também observou a ressonância dos trabalhos mesmo entre os que só observavam as vivências. Os estudantes em geral, reclamaram por haver poucas disciplinas com esta abordagem na universidade.

A professora percebeu os benefícios da prática para ela mesma: a alegria de proporcionar felicidade aos estudantes e o trabalho sobre si mesma, evidenciando o prazer e a amorosidade presentes no processo educacional, como sugerem Jeber (2006) e Paulo Freire (PARK, 2001).

Na UFRJ, houve desdobramentos da experiência: o LABCORPO - Laboratório de Pesquisa e Vivência do Corpo, coordenado pela professora Maria Luiza, de 2011 a 2019. Este laboratório promoveu simpósios, oficina vivencial aberta à comunidade estudantil e treinamento de monitores da disciplina Introdução aos Estudos da Corporeidade (CARVALHO, ALMEIDA, 2012).

Outro desdobramento foi a solicitação de estudantes de Terapia Ocupacional, de atividades de autocuidado durante a semana, o que gerou um grupo de meditação, de 2017 a 2019. Este fato evidencia que estimulou o cuidado consigo mesmos.

Em 2020, também por solicitação de estudantes, durante a pandemia, as autoras deste artigo criaram o que hoje se denomina Projeto de Extensão CuidAR-TE, com atividades de autocuidado online e presencial para dentro e fora da comunidade acadêmica.

Muitos são os desafios para esta abordagem pedagógica, tais como: falta de espaço e equipamento adequado para trabalho corporal; o número de estudantes em sala; a disponibilidade docente para trabalho pessoal; a pouca oferta de disciplinas vivenciais e a desvalorização dos créditos de disciplinas práticas e vivenciais.

Conclusão

A metodologia teórico-vivencial baseada na Psicologia Corporal na graduação de profissionais cuidadores contribui para: compreensão integrada do ser humano; consciência da unidade psicocorporal; estímulo ao cuidado de si mesmo e do outro; autoconhecimento, flexibilização de corações e autorregulação dos estudantes. Facilita a aprendizagem com profundidade e prazer; o melhor relacionamento da turma; a produção de modos de cuidar respeitosos e confiança no potencial humano para o bem-comum. Pode propiciar práticas profissionais que acolham as pessoas como um todo.

Esta metodologia demanda enquadre específico para expressão emocional dos estudantes, com vínculo seguro entre docente e discentes, sem foco nas questões individuais. Afina-se com a pedagogia freiriana, com a pedagogia do “pensarsentirfazer” e com a ciência feminista.

Com esta prática pedagógica, percebemos que quando há respeito às vivências de cada pessoa, a capacidade de autorregulação humana se expressa. O trabalho de autoconhecimento e de cuidado pode ocorrer no ambiente educacional e é possível trabalhar com a potência e o prazer de viver na academia.

O exercício do cuidado com as vivências psicocorporais pode facilitar a conexão entre as pessoas e a felicidade consigo mesmo no meio acadêmico. A universidade precisa facilitar a ampliação do repertório pedagógico para promoção do autocuidado e autoconhecimento na formação de profissionais cuidadores.

Referências

BARRETO, A. F. Pedagogia da vida: Por uma educação em saúde desde si mesmo. ComSertões. Vol. 1, p. 30-43, 2018.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Documento Base para Gestores e Trabalhadores do SUS. Brasília, 2006. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/> . Em 07 julho 2010.

CARVALHO, José Jorge de; KIDOIALE, Makota; CARVALHO, Emilio Nolasco de; COSTA, Samira Lima da. Sofrimento psíquico na universidade, psicossociologia e Encontro de saberes. Soc. estado. Brasília, v. 35, n. 1, p. 135-162, Jan. 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922020000100135&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 maio 2020.

CARVALHO, Maria Luiza Mello de. Reflexões psicossociais sobre a prática vivencial na formação de Terapeutas Ocupacionais. In: OLIVEIRA, F.N.G. de, TAKEITI, B.A., CARVALHO, C.R.A. (Org.). Terapia Ocupacional: saberes e fazeres. p. 59-77. Curitiba: Brasil Publishing, 2021.

CARVALHO, Maria Luiza Mello; ALMEIDA, Marcus Vinícius Machado. Laboratório de pesquisa e vivência sobre corpo. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2012/CARVALHO-Maria-Luiza-ALMEIDA-Marcus-Laboratorio-de-pesquisa-e-vivencia-sobre-corpo.pdf.

Acesso em: 05 set. 2020.

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira. A Psicologia Corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Orgs.). Anais. XIV Congresso Brasileiro de Psicologia Corporal. Curitiba/PR. Centro Reichiano. CD-ROM. 2009. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2009/CRISTOFOLINI-Gloria-A-psicologia-corporal.pdf>. Acesso em: 04 mar. 2021.

JAGGAR, Alison M. Amor e conhecimento: a emoção na epistemologia feminista. In: JAGGAR, Alison M.; BORDO, Susan R. Gênero, corpo, conhecimento. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1997.

JEBER, L. J. Educação pela autonomia através da auto-regulação: uma perspectiva reichiana. Escritos sobre Educação, 5(1), 26-32, 2006. Acesso em: 29 jun. 2022. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-98432006000100005&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 06 jun. 2021.

PARK, Peter. O amor na pedagogia de Paulo Freire. In: Freire, A. M. A. (org). A pedagogia da libertação em Paulo Freire. São Paulo: UNESP, 2001.

REICH, Wilhelm. Children of the future. On the prevention of sexual pathology. 1st Edition. New York: Farrar, Straus Giroux, 1983.

REICH, Wilhelm. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal – Um breve histórico. Psicologia Corporal. Revista online. Centro Reichiano, vol. 13, 2012. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/Psicologia-Corporal-um-breve-historico-Volpi-Jose-Henrique-Volpi-Sandra.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2022.

Credenciais dos autores

Maria Luiza de Carvalho

Psicóloga (CRP 4335-05). Psicoterapeuta corporal. Formação em Terapias Neorreichianas, Biossíntese. Pós-doutora, Doutora e Mestre em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social (UFRJ). Lecionou nos cursos de Psicologia nas FAMATH e Terapia Ocupacional da UFRJ. E-mail: luizamellocarvalho@gmail.com

Samira Lima da Costa

Professora na graduação em Terapia Ocupacional (FM UFRJ). Mestre em Educação (UFSC), Doutora em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social (UFRJ). Pós-doutora em Antropologia (UnB). Supervisora no pós-doutorado da autora sobre o tema deste artigo. E-mail: biasamira@medicina.ufrj.br

Como citar este trabalho

CARVALHO, Maria Luiza de; COSTA, Samira Lima da. Contribuições da Psicologia Corporal na graduação de profissionais cuidadores. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/contribuicoes-da-psicologia-corporal-na-graduacao-de-profissionais-cuidadores/>. Acesso em: 06/06/2026.