



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Entre saberes e presenças

A psicologia corporal no processo coletivo de construção do manual de medicina tradicional em São Tomé e Príncipe - África

Between knowledge and presence

Mariângela Almada Viana Lima (1)

(1) Centro Reichiano · Brasília-DF · Brasil

Resumo

Este trabalho apresenta a contribuição da Psicologia Corporal em um processo participativo de construção do Manual de Medicina Tradicional no país de São Tomé e Príncipe, no Golfo da Guiné. A intervenção articulou médicos tradicionais, profissionais da medicina convencional, representantes do Ministério da Saúde e lideranças comunitárias em um espaço de diálogo, cooperação e reconhecimento mútuo de saberes. Fundamentada em Reich, ao compreender que a história do indivíduo está inscrita no corpo, e em Lowen, ao destacar a vitalidade, a respiração, o grounding, a vibração, o movimento e a autoexpressão como recursos de promoção da saúde, a metodologia privilegiou práticas corporais capazes de diminuir resistências, fortalecer vínculos e ampliar a presença grupal. Foram realizadas visitas às comunidades, rodas de conversa, grupos focais, exercícios bioenergéticos, movimentos corporais, práticas inspiradas na biodança e danças tradicionais, valorizando elementos da cultura local como recursos de resgate, pertencimento e transformação. A fala circular, a escuta qualificada, o compartilhamento de sentimentos e a participação comunitária favoreceram processos de confiança, corresponsabilização e autonomia coletiva. A experiência demonstrou que as práticas psicorporais podem ampliar a cooperação intercultural, fortalecer vínculos sociais e contribuir para a produção de políticas e instrumentos de saúde culturalmente contextualizados. Os resultados evidenciam o corpo como território de presença, memória, identidade coletiva, pertencimento e transformação social.

Palavras-chave: Psicologia Corporal; Medicina Tradicional; Psicologia Comunitária; Interculturalidade; Saúde Integral.

Abstract

This paper presents the contribution of Body Psychotherapy to a participatory process for the development of the Traditional Medicine Manual in São Tomé and Príncipe, in the Gulf of Guinea. The intervention brought together traditional healers, conventional healthcare professionals, representatives of the Ministry of Health, and community leaders in a space for dialogue, cooperation, and mutual recognition of different forms of knowledge. Grounded in Reich's understanding that an individual's history is inscribed in the body, and in Lowen's emphasis on vitality, breathing, grounding, vibration, movement, and self-expression as resources for promoting health, the methodology prioritized body-based practices capable of reducing resistance, strengthening bonds, and enhancing group presence. Activities included visits to

communities, dialogue circles, focus groups, bioenergetic exercises, body movements, practices inspired by Biodanza, and traditional dances, valuing elements of local culture as resources for reconnection, belonging, and transformation. Circular dialogue, attentive listening, the sharing of feelings, and community participation fostered processes of trust, shared responsibility, and collective autonomy. The experience demonstrated that body-oriented psychological practices can enhance intercultural cooperation, strengthen social bonds, and contribute to the development of culturally contextualized health policies and tools. The results highlight the body as a territory of presence, memory, collective identity, belonging, and social transformation.

Keywords: Body Psychotherapy; Traditional Medicine; Community Psychology; Interculturality; Holistic Health.

Introdução

Os desafios contemporâneos da saúde exigem abordagens capazes de integrar diferentes formas de conhecimento, valorizando tanto os saberes científicos quanto os conhecimentos tradicionais construídos pelas comunidades ao longo de gerações. Em contextos multiculturais, a promoção da saúde demanda estratégias que favoreçam o diálogo, a escuta, a participação social e a expressão corporal, possibilitando a construção coletiva de soluções adequadas às realidades locais. Nessa perspectiva, a Psicologia Corporal contribui ao reconhecer que os processos históricos, afetivos e sociais não se expressam apenas pela palavra, mas também pelo corpo, pelos gestos, pelas tensões, pelos movimentos e pelas formas de presença.

Em São Tomé e Príncipe, a medicina tradicional ocupa um papel significativo na vida da população, coexistindo com o sistema de saúde convencional. Entretanto, a articulação entre esses dois campos nem sempre ocorre de forma integrada, sendo atravessada por desafios históricos, institucionais e culturais.

Nesse cenário, a Psicologia Corporal apresentou-se como uma importante ferramenta de mediação, oferecendo recursos para favorecer a presença, a autorregulação emocional, a confiança e a construção de vínculos entre os diferentes atores envolvidos. A partir de Lowen, compreende-se que a vitalidade depende da fluidez da energia corporal e que tensões musculares crônicas podem expressar traumas não elaborados, diminuindo a flexibilidade, a energia vital e a autoexpressão. Assim, práticas como respiração, grounding, movimento, sonorização, vibração, alongamentos, caminhadas, espreguiçamento, danças tradicionais e exercícios inspirados na biodanza foram consideradas recursos possíveis para suavizar defesas, fortalecer vínculos e criar um campo grupal mais seguro. O presente trabalho relata a experiência de utilização desses princípios e práticas psicorporais no processo de construção colaborativa do Manual de

Medicina Tradicional, destacando o corpo como espaço de encontro, reconhecimento, memória cultural e transformação coletiva.

Objetivo

Apresentar a contribuição da Psicologia Corporal no fortalecimento dos processos de participação social e comunitária, diálogo intercultural e construção coletiva de conhecimento durante a elaboração do Manual de Medicina Tradicional em São Tomé e Príncipe, África.

Fundamentação Teórica

A Psicologia Corporal compreende o ser humano como uma unidade na qual corpo, emoção, pensamento e relações sociais constituem dimensões inseparáveis da experiência humana. Reich afirmava que a história do indivíduo está inscrita no corpo, indicando que experiências afetivas, traumas, defesas e modos de relação deixam marcas na forma como este corpo se constitui. Desse ponto de vista, as tensões musculares crônicas podem ser compreendidas como expressões de couraças defensivas que limitam a espontaneidade, a vitalidade e a capacidade de contato.

Lowen aprofunda essa compreensão ao afirmar que a vitalidade das pessoas depende do nível e da fluidez da energia corporal. Para a Análise Bioenergética, a rigidez decorrente das tensões musculares crônicas relaciona-se a traumas não resolvidos e pode diminuir a energia vital, a flexibilidade e a autoexpressão. Como caminho de promoção e manutenção da saúde, Lowen propôs recursos e exercícios corporais baseados em princípios como respiração, *grounding*, movimento, vibração, sonorização e autoexpressão. A respiração plena possibilita maior contato com sentimentos primários aprisionados no corpo, enquanto o *grounding* favorece a conexão com o chão, com a realidade, com o *self*, com a

natureza, com a sexualidade, com a mãe terra, com o universo e com o cosmos, favorecendo a sensação de sustentação, segurança e pertencimento.

No corpo, o *grounding* é construído pela postura de flexão das pernas associada à respiração profunda, favorecendo a vibração, a circulação da energia vital e a apropriação de si como agente principal do viver pleno e saudável. No trabalho com grupos, o vínculo de boa qualidade também pode ser compreendido como uma forma de *grounding*, pois cria uma base de segurança e confiança entre o facilitador e os participantes. Essa vinculação favorece a diminuição das resistências, a abertura para a expressão dos

sentimentos e a construção de um campo grupal mais disponível ao encontro.

A contribuição da Psicologia Corporal aplicada à grupos, a partir do olhar da Bioenergética, vai além e favorece intervenções diretas nas várias fases do desenvolvimento do grupo, colaborando para a progressão e sustentação do processo grupal.

O trabalho corporal pode contribuir para diminuir resistências individuais e coletivas, ainda que também possa haver resistência inicial aos próprios exercícios. A prática da respiração, o alongamento, o caminhar, o espreguiçar, o quicar, o movimento livre e a expressão sonora ajudam a liberar tensões e a fazer emergir afetos reprimidos que necessitam ser reconhecidos e elaborados. Em grupos, abrir espaço para que as pessoas compartilhem sentimentos fortalece os vínculos, a sensação de pertencimento e a percepção de que ninguém atravessa sozinho seus processos de medo, insegurança ou transformação. Essa compreensão dialoga com Alves (2004), em *O corpo nos grupos*, ao enfatizar que a experiência corporal grupal pode favorecer a vinculação, a circulação dos afetos e a transformação das resistências em participação. Cada fala individual pode revelar dimensões do inconsciente grupal e ressoar nos demais participantes, encorajando novas expressões e diminuindo resistências.

A compreensão grupal adotada neste trabalho também dialoga com a proposta dos Grupos Operativos de Enrique Pichon-Rivière, para quem o grupo constitui um espaço de aprendizagem, transformação e construção coletiva de conhecimento. O autor compreende que toda tarefa compartilhada mobiliza ansiedades, resistências, formas de comunicação e vínculos que influenciam diretamente o processo grupal. A elaboração dessas dificuldades, por meio da interação e da reflexão coletiva, favorece a ampliação da consciência crítica, da cooperação e da capacidade dos participantes de atuarem como sujeitos ativos na transformação de sua realidade. Nessa perspectiva, o vínculo constitui elemento central do processo de aprendizagem e mudança, aproximando-se dos objetivos da Psicologia Comunitária e das práticas participativas em saúde.

Ao dialogar com a Psicologia Comunitária, a abordagem corporal amplia sua atuação para além do contexto clínico individual, contribuindo para processos de fortalecimento comunitário, protagonismo social e construção de redes de apoio. A melhor forma de fazer com que os grupos sejam agentes de mudança, e não de resistência, é permitir que as pessoas participem. Na medida em que opinam, compartilham ideias e sentimentos, os participantes aumentam seu grau de comprometimento e corresponsabilidade pelo

funcionamento do grupo. Nesse sentido, exercícios corporais, biodanza, danças tradicionais e elementos da cultura local podem funcionar como recursos de grounding consciente corporal, resgate da memória comunitária, valorização dos saberes tradicionais e transformação social.

A participação, nesse contexto, pode ser compreendida como uma forma de existência ativa e corresponsável. Lima (2015), ao dialogar com a teoria dos afetos de Spinoza e com a prática psicossocial nas danças populares, afirma que “participar é existir em concordância com aquilo que somos por essência. A noção de imanência contida na obra de Spinoza nos revela um aspecto íntimo da nossa relação com o mundo: a relação de atores e não espectadores da nossa própria história. Esta condição de atuar e participar da vida, por sua vez, nos conduz à responsabilidade por nós mesmos e pelo mundo circundante.” Essa perspectiva amplia a compreensão da participação comunitária como presença implicada, na qual os sujeitos se reconhecem como agentes de sua história e corresponsáveis pela transformação do contexto em que vivem.

Metodologia

O trabalho foi desenvolvido por meio de uma metodologia participativa e dialógica voltada à construção coletiva do Manual de Medicina Tradicional.

As atividades envolveram visitas às comunidades, encontros com médicos tradicionais, reuniões com representantes do Ministério da Saúde, rodas de conversa com lideranças comunitárias e grupos focais realizados no ambiente hospitalar. Esses espaços permitiram identificar expectativas, preocupações, desafios e potencialidades relacionadas à integração entre medicina tradicional e medicina convencional.

A condução dos encontros também dialogou com a técnica dos Grupos Operativos, proposta por Enrique Pichon-Rivière, compreendendo o grupo como um espaço privilegiado de aprendizagem, comunicação, construção de vínculos e

transformação social. Nessa perspectiva, o grupo foi entendido como sujeito do processo de conhecimento, mobilizado por uma tarefa comum: a construção coletiva do Manual de Medicina Tradicional. A observação das interações, das formas de comunicação, das resistências, dos medos e das potencialidades grupais permitiu acompanhar os movimentos de aproximação entre os diferentes atores envolvidos. Tal abordagem favoreceu a reflexão crítica sobre as práticas de cuidado, o reconhecimento mútuo dos saberes e a ampliação da participação comunitária. Em diálogo com a Psicologia Social e

Comunitária, os grupos constituíram espaços de produção coletiva de sentidos, fortalecimento de vínculos, corresponsabilização e protagonismo social, aspectos fundamentais para a construção de processos participativos e interculturais em saúde.

Como recurso metodológico, foram utilizadas práticas fundamentadas na Psicologia Corporal e na Análise Bioenergética, especialmente exercícios de grounding, respiração profunda, ampliação da presença, percepção somática, escuta corporal, movimentos de alongar, caminhar, espreguiçar e quicar, além de práticas de vibração, sonorização e autoexpressão. Essas atividades foram conduzidas com suavidade nos contatos, sem forçar ou invadir os participantes, de modo a evitar o aumento das defesas e favorecer a construção gradual de confiança.

Também foram incluídos movimentos corporais, exercícios inspirados na biodança, danças tradicionais e elementos da cultura local, compreendidos como recursos de resgate, integração e transformação. As experiências com danças populares favoreceram o grounding consciente corporal, ampliando a percepção de si, do grupo e do território cultural ao qual os participantes pertencem. O movimento associado aos ritmos tradicionais contribuiu para a redução de tensões, para a aproximação afetiva entre os envolvidos e para a valorização de expressões culturais frequentemente invisibilizadas nos espaços institucionais.

As rodas de dança foram compreendidas como práticas de expressão, reconhecimento e pertencimento. Segundo Lima (2015, p. 98-121), “As rodas de danças, ao serem realizadas, servem para o indivíduo manifestar para si mesmo os próprios sentimentos, assim como para expressá-los publicamente e ser percebido pelos outros. As danças, nesse sentido, assemelham-se ao que Merleau-Ponty (1990) afirma sobre o rito: os indivíduos, ao realizarem essas práticas identificam-se uns com os outros, reconhecem-se uns nos outros, nutrindo neles o sentimento de pertença, por sua inserção no coletivo.” Assim, a dança foi considerada não apenas como manifestação cultural, mas como dispositivo metodológico de integração corporal, social e simbólica.

A metodologia privilegiou a participação horizontal dos envolvidos, promovendo a circulação da palavra, o compartilhamento de sentimentos e o reconhecimento da legitimidade dos diversos saberes presentes no processo. Inspirada tanto na concepção dos Grupos Operativos quanto nos referenciais da Psicologia Comunitária, buscou fortalecer a participação ativa dos sujeitos na construção do conhecimento, compreendendo que a aprendizagem e a transformação ocorrem por meio da interação,

do vínculo e da reflexão coletiva sobre a realidade vivida. Em consonância com Alves (2004), os espaços grupais foram organizados a partir da compreensão de que o corpo no grupo expressa tensões, vínculos, resistências e possibilidades de transformação. Assim, as práticas corporais foram utilizadas para fortalecer vínculos, diminuir resistências, acolher medos e favorecer o comprometimento dos participantes com a construção coletiva do manual.

Resultados e Discussão

A utilização de recursos psicorporais mostrou-se relevante para a construção de um campo grupal caracterizado por maior segurança emocional, abertura para o diálogo e cooperação entre os participantes.

Os encontros possibilitaram a emergência de narrativas antes pouco compartilhadas, favorecendo o reconhecimento tanto das potencialidades quanto das limitações dos diferentes sistemas de cuidado. A fala circular e a escuta qualificada permitiram que perspectivas diversas fossem acolhidas sem a busca de hierarquização entre os conhecimentos tradicionais e científicos.

Observou-se que a atenção ao corpo contribuiu significativamente para a regulação dos estados de ansiedade e insegurança presentes em situações de negociação institucional e intercultural. A prática da presença favoreceu maior disponibilidade para o encontro, ampliando a capacidade de escuta e reduzindo movimentos defensivos frequentemente observados em contextos de divergência.

O processo também fortaleceu o senso de pertencimento e de responsabilidade compartilhada entre os participantes. A construção dos critérios para a seleção das plantas medicinais ocorreu de forma colaborativa, resultando em consensos elaborados coletivamente e sustentados pela participação ativa das comunidades envolvidas.

Sob a perspectiva dos Grupos Operativos, observou-se que a tarefa comum de elaborar o Manual de Medicina Tradicional funcionou como elemento organizador do grupo, favorecendo a construção de vínculos cooperativos entre atores sociais historicamente vinculados a diferentes formas de cuidado. A elaboração coletiva das divergências e das expectativas permitiu transformar possíveis resistências em participação, fortalecendo a corresponsabilização dos envolvidos pelo resultado do trabalho.

Além de contribuir para a elaboração do Manual de Medicina Tradicional, a experiência evidenciou que as práticas corporais podem funcionar como instrumentos de mediação

social, favorecendo processos democráticos de construção de conhecimento e fortalecimento comunitário.

Nesse sentido, a Psicologia Corporal revelou seu potencial de atuação em contextos de saúde coletiva, desenvolvimento comunitário e interculturalidade, ampliando seu campo de aplicação para além dos espaços clínicos convencionais.

Considerações Finais

A experiência desenvolvida em São Tomé e Príncipe evidencia a relevância da Psicologia Corporal como ferramenta de promoção do diálogo, da participação social e da integração de saberes em processos coletivos de saúde.

Os recursos de grounding, respiração, presença, percepção somática, movimento, vibração, sonorização, compartilhamento de sentimentos e regulação emocional contribuíram para a construção de um ambiente favorável ao encontro entre diferentes atores institucionais e comunitários. Inspirados em Lowen, tais recursos favoreceram maior fluidez da energia corporal, redução de tensões, ampliação da autoexpressão e fortalecimento dos vínculos grupais.

A elaboração colaborativa do Manual de Medicina Tradicional demonstrou que o corpo pode constituir um importante mediador de processos interculturais, funcionando como espaço de reconhecimento mútuo, memória coletiva, identidade cultural e transformação social. A inclusão de movimentos corporais, biodanza, danças tradicionais e elementos da cultura local reafirmou que práticas culturais podem operar também como práticas de saúde, presença, integração e pertencimento. Nessa direção, Alves (2004) contribui para compreender o corpo nos grupos como campo de expressão, vínculo e elaboração coletiva, fundamental em processos participativos de mudança.

A experiência reafirma a contribuição da Psicologia Corporal para a promoção da saúde integral, indicando caminhos para futuras intervenções que articulem corporeidade, participação comunitária e valorização dos conhecimentos tradicionais. Ao reconhecer, com Reich, que a história se inscreve no corpo, e ao aplicar, com Lowen, recursos de respiração, grounding e autoexpressão, o processo mostrou que a transformação coletiva pode ser fortalecida quando os sujeitos participam com sua palavra, seu corpo, sua memória e sua cultura.

A compreensão grupal adotada neste trabalho também dialoga com a proposta dos Grupos Operativos de Enrique Pichon-Rivière, para quem o grupo constitui um espaço de

aprendizagem, transformação e construção coletiva de conhecimento. O autor compreende que toda tarefa compartilhada mobiliza ansiedades, resistências, formas de comunicação e vínculos que influenciam diretamente o processo grupal. A elaboração dessas dificuldades, por meio da interação e da reflexão coletiva, favorece a ampliação da consciência crítica, da cooperação e da capacidade dos participantes de atuarem como sujeitos ativos na transformação de sua realidade. Nessa perspectiva, o vínculo constitui elemento central do processo de aprendizagem e mudança, aproximando-se dos objetivos da Psicologia Comunitária e das práticas participativas em saúde.

A experiência também evidenciou a contribuição dos Grupos Operativos como estratégia de fortalecimento dos vínculos, da aprendizagem coletiva e da participação social. A construção de uma tarefa comum possibilitou a articulação entre diferentes atores institucionais e comunitários, favorecendo processos de cooperação, corresponsabilidade e produção compartilhada de conhecimento.

Uma árvore desconectada de suas raízes, seca e perece. Trabalhamos pela preservação de histórias vivas, capazes de nutrir e inspirar novas gerações.

Mariângela Almada

Referências

A

ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. *O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética*. Recife: Libertas, 2004.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

LIMA, Mariângela Almada Viana. Para que dançam as mulheres? Teoria dos afetos de Spinoza e a prática psicossocial nas danças populares. In: *Saúde mental, ética e política*. 2015. p. 98-121.

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

MONTERO, Maritza. *Teoria e prática da psicologia comunitária: a tensão entre comunidade e sociedade*. Petrópolis: Vozes, 2003.

PICHON-RIVIÈRE, Enrique. *Teoria do vínculo*. Tradução de Elza de Oliveira. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

REICH, Wilhelm. *Análise do caráter*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2020.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Textos e publicações sobre Psicologia Corporal e Análise Reichiana.

Credenciais dos autores

Mariângela Almada Viana Lima

Psicóloga clínica (CRP-01/17753) e comunitária, com especialização em Psicologia Transpessoal e em Intervenção em Crise/Prevenção do Suicídio. Possui formação pela Escola da Dinâmica Energética do Psiquismo, em Biodanza para crianças e adolescentes, e em Síntese e Análise Transacional – Ecologia do Ser (UNIPAZ/DF). Cursa Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. É Terapeuta Comunitária Integrativa, com atuação em processos grupais e práticas corporais. Facilita danças tradicionais brasileiras como recurso de integração e saúde coletiva.

Como citar este trabalho

LIMA, Mariângela Almada Viana. Entre saberes e presenças. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/entre-saberes-e-presencas/>. Acesso em: 31/08/2026.