



## Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

# O corpo criativo na estimulação cognitiva em idosos

## *The creative body in cognitive stimulation for older adults*

**Ellen Fabiane Mancini (1)**

(1) Centro Reichiano · Foz do Iguaçu-PR · Brasil

### Resumo

A Psicologia Corporal, fundamentada na obra do psiquiatra e psicanalista Wilhelm Reich, compreende mente, corpo e energia como uma unidade funcional. O corpo expressa a história de vida e, por consequência, as influências nos padrões de pensamento, comportamento e regulação emocional. A interface dos saberes da Psicologia Corporal e da Neuropsicologia constitui uma base sólida como ferramenta para a estimulação cognitiva em idosos, através de práticas corporais consolidadas na abordagem reichiana, possibilitando intervenções neuropsicológicas que atuem em processos atencionais, memória, linguagem, habilidades visuoespaciais, funções executivas (inibição, flexibilidade, planejamento) e cognição social.

**Palavras-chave:** Psicologia corporal. Neuropsicologia. Estimulação cognitiva. Idosos.

### Abstract

Body Psychology, grounded in the work of psychiatrist and psychoanalyst Wilhelm Reich, understands mind, body, and energy as a functional unity. The body expresses one's life history and, consequently, the influences on patterns of thought, behavior, and emotional regulation. The integration of knowledge from Body Psychology and Neuropsychology provides a solid foundation for cognitive stimulation in older adults through established body practices within the Reichian approach, enabling neuropsychological interventions that address attentional processes, memory, language, visuospatial skills, executive functions (inhibition, flexibility, planning), and social cognition.

**Keywords:** Body Psychology. Neuropsychology. Cognitive stimulation. Older adults.

A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice. A capacidade funcional resulta da interação entre a capacidade intrínseca (capacidades físicas e mentais) e o ambiente (físico, social e político)” (OMS).

A senescência é definida como o processo de envelhecimento saudável em que a pessoa idosa, apesar de suas limitações físicas, sistêmicas e funcionais, consegue desempenhar as atividades de vida diária (AVD) com autonomia, como tomar banho, se alimentar, se

locomover, ir ao banheiro. Diferente de um quadro de senilidade, em que as AVD podem se apresentar comprometidas, em razão da perda cognitiva que ocorre em quadros demenciais, doenças neurodegenerativas e síndromes que acometem essa população.

Segundo o Ministério da Saúde, a população idosa apresenta três fatores relativos à saúde que comprometem a longevidade: doenças crônicas, problemas de saúde agudos decorrentes de causas externas e agravamento de condições crônicas. “Embora muitos idosos tenham doenças crônicas ou disfunções orgânicas, cabe destacar que essas condições nem sempre limitam suas atividades diárias, participação social ou capacidade de desempenhar seu papel na sociedade” (Ministério da Saúde).

Aproximando o olhar para as pessoas idosas com suas características biopsicossociais, é imprescindível mergulharmos na vasta experiência de vida que carregam dentro de si. A pele é como um livro onde cabem as linhas escritas com uma riqueza poética, de realizações, angústias, perdas, afetos e incertezas, cruzando décadas e testemunhando a chegada de novas gerações. O tempo cronológico corre no relógio, mas carrega um “quê” de impostor, a vida não cabe em números estáticos. De repente o corpo pede calma, fica mais lento, as tarefas ficam mais demoradas, é como se o momento simplesmente precisasse esperar. E aos poucos as tarefas requerem mais energia, e o auxílio é inevitável. Nesse momento, como menciona Gawande (2015), o passo seguinte pensando em nosso mundo interior, traz algumas angústias como a perda de autonomia:

Nossa reverência pela independência não leva em conta a realidade do que acontece na vida: mais cedo ou mais tarde, a independência se torna impossível. Seremos acometidos por doenças ou limitações sérias. É tão inevitável quanto o pôr-do-sol. Surge então uma nova questão: se vivemos pela independência, o que fazer quando ela não pode mais ser sustentada? (GAWANDE, 2015 p. 31)

O declínio da autonomia acompanha a curva de declínio físico e neurológico. Papaglia e Feldman (2012) pontuam algumas características do envelhecimento cerebral, físico e os impactos na saúde mental: queda da acuidade visual e auditiva; diminuição na força e resistência muscular, equilíbrio e tempo de reação; menos horas de sono profundo; menos atividade sexual; presença de doenças crônicas como diabetes, doenças respiratórias e vasculares, aparecimento de câncer; nutrição deficiente com perdas no paladar e olfato; quadros de depressão e aparecimento de demências com quadros progressivos como o Mal de Alzheimer e Mal de Parkinson; alterações na velocidade de processamento de informações, problemas de codificação, armazenamento e recuperação de informações; prejuízos na memória semântica, episódica e de procedimento; queda da cognição social

em virtude do isolamento.

Um aspecto importante na vida da pessoa idosa é a manutenção de vínculos sociais, o isolamento oferece um risco maior de declínio neurológico. A interação social representa a possibilidade de manter em atividade as habilidades cognitivas e sociais. Os vínculos familiares e sociais se transformam em vias potentes para um envelhecimento mais saudável. É onde mora o afeto, o reconhecer-se, onde a pessoa idosa encontra pertencimento. “É possível a preservação e ganhos evolutivos em determinados domínios do funcionamento, como o intelectual e o afetivo, sendo este último capaz de atuar de maneira compensatória sobre as limitações cognitivas.” (NERI e YASSUDA, 2004 p. 109).

Passamos do aspecto mais amplo do envelhecimento para refletir sobre o processo individual, os impactos e as possibilidades das intervenções envolvendo corpo-mente-energia para estimular as habilidades cognitivas da pessoa idosa. Quem é essa pessoa que está diante de nós? Qual a sua história de vida? Como seu corpo manifesta essa história? E como se faz possível uma intervenção dentro das limitações que esta pessoa possui. Existem limitações motoras? É uma pessoa acamada? Possui dificuldades em se comunicar? Em meio à tantas particularidades, o psicoterapeuta se depara com um oceano de desafios e possibilidades, o que exige uma abordagem criativa para viabilizar o processo de estimulação cognitiva através do corpo.

Lowen (2020) pontua a abordagem criativa diante da vida como um fator muito importante e enriquecedor. Dentro desta perspectiva, pensar uma intervenção em que o corpo seja envolvido na estimulação das funções cognitivas, com o objetivo de vivenciar uma experiência prazerosa, é deixar a vida pulsar livremente, com expressividade e espontaneidade.

A base do trabalho na psicoterapia reichiana é o contato com corpo, a experiência sensorial, a autopercepção e o reestabelecimento do fluxo de energia. Partindo do conhecimento acerca dos segmentos de couraça muscular (tensões crônicas) que Reich (1995) desenvolveu através dos seus estudos, se torna possível desenvolvermos um trabalho holístico correlacionando a estimulação dos segmentos de couraça muscular às funções cognitivas e executivas como a atenção, memória, linguagem, planejamento, raciocínio, percepção, praxia (habilidade motora intencional) e funções visuo-espaciais. A metodologia que Federico Navarro desenvolveu a para a teoria de Reich pode ser compreendida em níveis neurológicos em sua obra *Somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica* (1995):

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)

Evidentemente, o trabalho neuropsicológico e a psicoterapia corporal estão intrinsecamente conectados. Para a compreensão do trabalho corporal proposto na estimulação cognitiva em idosos através do corpo criativo, a prática psicoterapêutica deve levar em consideração a particularidade de cada indivíduo. Um idoso acamado ou com dificuldades motoras apresentará limitações físicas, já um idoso que tem preservadas sua mobilidade e um certo grau de autonomia, poderá se implicar em movimento corporais mais amplos, sempre observando os cuidados para evitar riscos de queda.

As práticas são pensadas a partir do corpo para a estimulação das funções cognitivas como a atenção, percepção, memória, linguagem, raciocínio, planejamento e execução; e as funções executivas como planejamento, organização, autocontrole, flexibilidade cognitiva, memória de trabalho e tomada de decisão. (FONSECA, 2014). Lembrando que a cognição social é estimulada tanto na intervenção individual quanto em grupo. As atividades propostas respeitam a evolução da autopercepção, com estímulos gradativos envolvendo todo o corpo, sempre respeitando as limitações e a subjetividade de cada indivíduo.

“Nascer é uma possibilidade. Viver é um risco. Envelhecer é um privilégio!” [Mario Quintana](#)

## Credenciais dos autores

### Ellen Fabiane Mancini

Psicóloga (CRP-08/34588) pela Universidade Tuiuti do Paraná, Formada em Licenciatura em Música pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná, Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, Especialista em Neuropsicologia pelo Child Behavior Institute of Miami, Pós-graduanda em Musicoterapia e Gerontologia. Atua como Psicoterapeuta Clínica com atendimentos individuais, casais, grupos terapêuticos, workshops, vivências e palestras.

---

## Como citar este trabalho

MANCINI, Ellen Fabiane. O corpo criativo na estimulação cognitiva em idosos. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/o-corpo-criativo-na-estimulacao-cognitiva-em-idosos/>. Acesso em: 31/08/2026.