Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal

· 2026 · p. 55-66 · e-ISSN 3086-1438

Vegetoterapia Breve-Focal

Fundamentos, adaptações técnicas e possibilidades de aplicação na psicoterapia presencial e on-line

Brief-Focal Vegetotherapy

Jose Henrique Volpi (1)

(1) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

Este artigo apresenta as possibilidades de aplicação da Vegetoterapia Breve-Focal em atendimentos psicoterapêuticos presenciais e on-line, considerando as adaptações técnicas desenvolvidas pelo autor a partir de sua experiência clínica, docente e de supervisão. A Vegetoterapia Breve-Focal constitui uma proposta clínico-metodológica de José Henrique Volpi, fundamentada na tradição reichiana e, especialmente, na Vegetoterapia Caracteroanalítica sistematizada por Federico Navarro. Sua formulação parte do entendimento de que as manifestações corporais, emocionais e caracteriais podem ser investigadas mediante intervenções delimitadas, acompanhadas de observação clínica e elaboração verbal. Diferentemente de uma aplicação padronizada dos actings tradicionais, a proposta privilegia intervenções breves, focais e ajustadas à organização defensiva, à capacidade de autorregulação e às condições do enquadre terapêutico. Discute-se a possibilidade de utilização dessas intervenções tanto no consultório quanto por videoconferência, mediante adaptações dos exercícios corporais, dos procedimentos de observação e dos recursos de acompanhamento. São examinadas as diferenças entre as modalidades, os critérios de indicação, os limites técnicos e os cuidados éticos necessários à prática remota. Trata-se de um ensaio teórico-técnico baseado na sistematização da experiência clínica do autor, não de um estudo experimental de eficácia. Conclui-se que a modalidade on-line pode ampliar as possibilidades de aplicação da Vegetoterapia Breve-Focal em situações clinicamente selecionadas, desde que preserve a singularidade do paciente, a segurança da intervenção e a integração entre experiência corporal e elaboração psíquica.

Palavras-chave: Vegetoterapia Breve-Focal; Psicologia Corporal; Psicoterapia on-line; Federico Navarro; Wilhelm Reich; Intervenções corporais.

Abstract

This article discusses the possibilities of applying Brief-Focal Vegetotherapy in both in-person and online psychotherapy, focusing on technical adaptations developed by the author through clinical practice, teaching, and supervision. Brief-Focal Vegetotherapy is a clinical-methodological proposal developed by José Henrique Volpi, grounded in the Reichian tradition and particularly in Character-Analytic Vegetotherapy as systematized by Federico Navarro. The approach assumes that bodily, emotional, and characterological manifestations can be explored through focused interventions accompanied by clinical observation and verbal elaboration. Rather than

reproducing traditional actings in a standardized manner, the proposal emphasizes brief, focused interventions adapted to the patient's defensive organization, self-regulatory capacity, and therapeutic setting. The article examines the use of these interventions in face-to-face sessions and via videoconferencing, including modifications to bodily exercises, observation procedures, and therapeutic monitoring. Differences between the two modalities, clinical indications, technical limitations, and ethical considerations are discussed. This is a theoretical and technical essay based on the author's clinical systematization, not an experimental efficacy study. Online delivery may expand the possibilities of Brief-Focal Vegetotherapy for appropriately selected patients, provided that clinical safety, individual needs, and the integration of bodily experience with psychological elaboration are maintained.

Keywords: Brief-Focal Vegetotherapy; Body Psychotherapy; Online Psychotherapy; Federico Navarro; Wilhelm Reich; Body-Based Interventions.

1. INTRODUÇÃO

A psicoterapia corporal de tradição reichiana desenvolveu-se a partir do reconhecimento de que os processos psíquicos não podem ser compreendidos exclusivamente por meio do discurso verbal. As experiências emocionais, os conflitos, as defesas e os modos de relacionamento também se expressam na postura, na respiração, na tonicidade muscular, nos movimentos e nas formas habituais de contato com o ambiente.

Wilhelm Reich, ao desenvolver a análise do caráter, demonstrou a importância de considerar não apenas o conteúdo das comunicações do paciente, mas também a maneira como esse conteúdo é apresentado. O modo de falar, os gestos, as expressões faciais, as tensões corporais e as atitudes relacionais constituem manifestações relevantes da organização defensiva.

Posteriormente, Federico Navarro sistematizou a Vegetoterapia Caracteroanalítica, desenvolvendo procedimentos de intervenção corporal organizados segundo uma compreensão funcional do organismo e dos segmentos da couraça muscular descritos na tradição reichiana.

A partir dessa herança teórico-clínica, desenvolvi a proposta denominada **Vegetoterapia Breve-Focal**, procurando estabelecer uma modalidade de intervenção corporal que preserve os fundamentos da análise do caráter e da vegetoterapia, mas que permita trabalhar com focos terapêuticos delimitados, intervenções de menor duração e integração mais imediata entre a experiência corporal e sua elaboração psíquica.

Uma das questões que orientaram esse desenvolvimento foi a possibilidade de adaptar determinadas intervenções para contextos terapêuticos diferentes daqueles em que a vegetoterapia tradicionalmente se consolidou.

A expansão da psicoterapia por videoconferência tornou essa questão especialmente relevante. A ausência de compartilhamento físico do consultório exige reconsiderar procedimentos de observação, orientação e acompanhamento dos exercícios corporais.

Nesse contexto, este artigo tem como objetivo apresentar os fundamentos e as possibilidades de aplicação da Vegetoterapia Breve-Focal nos atendimentos presenciais e on-line, discutindo as adaptações técnicas por mim propostas, suas indicações, limitações e implicações clínicas.

2. DA ANÁLISE DO CARÁTER À VEGETOTERAPIA BREVE-FOCAL

A análise do caráter, desenvolvida por Reich (1933/1998), representa uma contribuição fundamental para a compreensão das resistências psicoterapêuticas.

Na perspectiva reichiana, a resistência não se manifesta exclusivamente pela recusa explícita de determinado conteúdo. Ela também pode aparecer na repetição de padrões discursivos, na rigidez das atitudes, na organização muscular e na dificuldade de experimentar emoções que ameaçam o equilíbrio defensivo estabelecido.

O paciente pode compreender intelectualmente seus conflitos e, ainda assim, permanecer preso a formas habituais de funcionamento emocional e relacional.

Essa observação é particularmente importante na psicoterapia corporal: compreender verbalmente uma experiência não significa necessariamente modificar a maneira como ela é vivida e expressa corporalmente.

Reich desenvolveu o conceito de couraça caracterial e muscular para descrever formas relativamente estáveis de defesa, expressas tanto no comportamento quanto na organização corporal.

Federico Navarro aprofundou a aplicação clínica dessa perspectiva mediante a sistematização da Vegetoterapia Caracteroanalítica, estabelecendo procedimentos corporais conhecidos como *actings*.

Na proposta tradicional, esses procedimentos integram um trabalho clínico organizado, cuja indicação depende da avaliação do funcionamento caracterial e da condição psicocorporal do paciente.

A Vegetoterapia Breve-Focal não pretende substituir integralmente esse sistema nem reduzir sua complexidade a exercícios isolados.

Sua especificidade consiste em propor uma utilização clinicamente delimitada de recursos corporais, orientada por uma hipótese terapêutica, pela resposta do paciente e pela possibilidade de elaboração do material emergente.

O termo *breve* refere-se principalmente à duração e à delimitação das intervenções corporais, não significando necessariamente que todo o processo psicoterapêutico deva ser curto.

O termo *focal* indica que o trabalho se concentra em determinada manifestação defensiva, experiência emocional, padrão respiratório, tensão muscular ou dificuldade de contato identificada no processo terapêutico.

Assim, a intervenção corporal deixa de ser compreendida como uma sequência a ser reproduzida automaticamente e passa a ser utilizada como recurso integrado à escuta clínica e à análise do caráter.

3. FUNDAMENTOS CLÍNICOS DA PROPOSTA

A Vegetoterapia Breve-Focal organiza-se em torno de quatro princípios: delimitação do foco, intervenção corporal breve, observação da resposta psicocorporal e elaboração verbal.

3.1 Delimitação do foco terapêutico

O foco é definido a partir da escuta clínica e da observação das manifestações corporais e relacionais.

Pode envolver, por exemplo, a dificuldade de expressar determinada emoção, a rigidez de uma atitude defensiva, a inibição respiratória ou a tensão muscular associada a situações específicas.

A escolha do foco não deve decorrer exclusivamente da presença de um sintoma corporal.

É necessário compreender sua possível função na organização defensiva do paciente, evitando interpretações automáticas ou correspondências rígidas entre determinada tensão muscular e um conteúdo psicológico.

3.2 Intervenções corporais breves

Na Vegetoterapia Breve-Focal, determinadas intervenções podem ser realizadas em períodos curtos, frequentemente de aproximadamente três a cinco minutos, conforme a

indicação clínica.

Essa duração constitui uma referência técnica flexível, e não uma prescrição universal.

O objetivo não é provocar o máximo de mobilização emocional, mas favorecer uma experiência corporal suficientemente delimitada para que o paciente possa percebê-la, reconhecê-la e integrá-la ao trabalho psicoterapêutico.

Uma intervenção mais curta não é necessariamente mais segura ou eficaz. Sua adequação depende da intensidade, do contexto, da condição clínica e da possibilidade de interrompê-la quando necessário.

3.3 Observação das respostas corporais e emocionais

Durante a intervenção, o terapeuta acompanha alterações na respiração, no tônus muscular, na expressão facial, na postura, na vocalização e no relato subjetivo.

Essas manifestações são consideradas elementos de observação clínica, não indicadores diagnósticos isolados.

O significado de determinada resposta precisa ser investigado em conjunto com a história e a experiência do paciente.

3.4 Elaboração verbal e integração

A intervenção corporal não constitui um objetivo em si mesma.

Após a experiência, o paciente é convidado a reconhecer sensações, emoções, lembranças, pensamentos e possíveis associações com situações de sua vida.

A elaboração verbal permite integrar o material emergente ao processo psicoterapêutico, evitando que o exercício se transforme em uma prática meramente mecânica ou expressiva.

4. A VEGETOTERAPIA BREVE-FOCAL NO ATENDIMENTO PRESENCIAL

No atendimento presencial, terapeuta e paciente compartilham o mesmo ambiente físico, o que amplia as possibilidades de observação direta e de acompanhamento das manifestações corporais.

A presença permite perceber detalhes posturais, movimentos discretos, alterações respiratórias e outras expressões que podem não ser facilmente identificadas por meio de

uma câmera.

Além disso, o consultório pode oferecer condições materiais mais controladas para determinados procedimentos.

Na Vegetoterapia Breve-Focal presencial, a escolha da intervenção considera o foco clínico, a organização defensiva, a capacidade de autorregulação e a resposta do paciente ao trabalho proposto.

Entre os recursos que podem ser adaptados encontram-se a percepção respiratória, os movimentos oculares, a observação das tensões mandibulares, a expressão vocal, os movimentos corporais simples e os exercícios de contato com os apoios do corpo.

Esses recursos não são empregados indiscriminadamente. Sua utilização depende de avaliação clínica e da compreensão de sua função no processo terapêutico.

A intervenção pode ser interrompida ou modificada sempre que o paciente apresentar desconforto excessivo, dificuldade de integração ou sinais de desorganização emocional.

O trabalho presencial também favorece uma observação mais abrangente da transição entre o estado corporal anterior ao exercício, as manifestações surgidas durante sua realização e as respostas posteriores.

Entretanto, a presença física não elimina riscos nem dispensa cuidados técnicos.

Intervenções corporais intensas, especialmente quando envolvem hiperventilação, alterações expressivas do equilíbrio ou mobilização emocional acentuada, exigem avaliação criteriosa e não constituem procedimentos de rotina da modalidade breve-focal.

5. A ADAPTAÇÃO DA VEGETOTERAPIA BREVE-FOCAL PARA O ATENDIMENTO ON-LINE

A possibilidade de realizar psicoterapia corporal por videoconferência exige distinguir a experiência corporal do contato físico entre terapeuta e paciente.

Embora o atendimento remoto limite determinados recursos de observação e intervenção, o paciente continua apresentando manifestações corporais, emocionais e relacionais durante a sessão.

Sua respiração, expressão facial, postura, gestualidade, movimentos e modo de falar permanecem disponíveis, ainda que parcialmente, à observação clínica.

A Vegetoterapia Breve-Focal pode utilizar essas manifestações como referências para intervenções adaptadas ao enquadre on-line.

Na minha proposta, a adaptação não consiste simplesmente em solicitar ao paciente que reproduza, diante de uma câmera, os exercícios tradicionalmente realizados no consultório.

É necessário modificar a forma de apresentação, a duração, a intensidade, os critérios de acompanhamento e, quando necessário, o próprio exercício.

A intervenção precisa considerar que o terapeuta não compartilha fisicamente o ambiente do paciente e dispõe de recursos mais limitados para observar e responder a determinadas reações.

5.1 Critérios para a adaptação dos exercícios

Os exercícios adaptados devem privilegiar movimentos simples, baixa intensidade, reversibilidade e possibilidade de interrupção imediata.

A orientação verbal precisa ser clara e compatível com o campo visual disponível.

O terapeuta deve verificar previamente se o paciente compreendeu a proposta, se dispõe de espaço adequado e se consegue permanecer em condições de segurança durante sua realização.

A resposta corporal e emocional deve ser acompanhada continuamente.

O paciente precisa saber que pode interromper o exercício, abrir os olhos, modificar a postura ou retornar à posição habitual sempre que desejar.

5.2 Percepção respiratória

No atendimento on-line, a observação da respiração pode ser utilizada como recurso inicial de contato corporal.

Em vez de induzir movimentos respiratórios intensos, a intervenção pode privilegiar a percepção do ritmo espontâneo, das áreas de maior ou menor mobilidade e das sensações associadas à respiração.

O terapeuta acompanha verbalmente a experiência, procurando compreender como o paciente percebe sua organização respiratória e se ela se modifica diante de determinados conteúdos emocionais.

Não se trata de produzir alterações respiratórias obrigatórias, mas de favorecer a consciência corporal e sua integração ao processo terapêutico.

5.3 Região ocular e expressão facial

A tradição reichiana atribui relevância clínica às manifestações relacionadas ao olhar e à expressão ocular.

Na modalidade remota, podem ser propostas intervenções leves de percepção do olhar, dos movimentos oculares espontâneos e das tensões faciais, desde que adequadas à condição do paciente.

O trabalho não deve envolver movimentos forçados, estimulação visual excessiva ou procedimentos capazes de provocar tontura e desorientação.

A observação da expressão facial pode contribuir para a compreensão de atitudes defensivas e dificuldades de contato, mas não permite estabelecer, isoladamente, conclusões sobre a organização caracterial.

5.4 Mandíbula, garganta e expressão vocal

As tensões mandibulares e as dificuldades de expressão vocal podem constituir focos de observação clínica.

No atendimento on-line, exercícios leves de percepção da mandíbula, movimentos voluntários confortáveis e experimentações vocais discretas podem ser utilizados conforme a indicação terapêutica.

A proposta não é forçar a expressão emocional nem induzir descargas intensas.

O terapeuta observa como o paciente vivencia a experiência e investiga possíveis relações entre as manifestações corporais, o discurso e as situações emocionalmente significativas.

5.5 Contato com os apoios corporais

A percepção dos pés apoiados no chão, do contato com a cadeira e da posição do corpo pode favorecer a orientação no ambiente e a observação das sensações corporais.

Esses procedimentos podem ser especialmente úteis quando o paciente apresenta dificuldade de reconhecer seu estado corporal ou necessita retornar a uma condição de maior estabilidade após determinada experiência emocional.

A utilização desses recursos deve respeitar limitações físicas, condições de mobilidade e características individuais.

6. DIFERENÇAS ENTRE O ATENDIMENTO PRESENCIAL E O ON-LINE

As duas modalidades compartilham os princípios clínicos da Vegetoterapia Breve-Focal, mas não oferecem condições técnicas idênticas.

No atendimento presencial, a observação corporal tende a ser mais abrangente, permitindo acompanhar o paciente a partir de diferentes ângulos e identificar manifestações que podem permanecer fora do enquadramento de uma câmera.

No atendimento on-line, a observação depende da qualidade da conexão, do posicionamento do equipamento, da iluminação e do espaço disponível.

A modalidade remota também exige maior explicitação verbal das orientações e verificações frequentes da experiência subjetiva do paciente.

Por outro lado, o atendimento on-line pode favorecer a continuidade psicoterapêutica em situações de distância geográfica, dificuldades de deslocamento ou outras circunstâncias que dificultem o comparecimento presencial.

Essas possibilidades não significam equivalência automática entre as modalidades.

A decisão clínica deve considerar o tipo de intervenção, as condições do paciente, os recursos disponíveis e a capacidade do terapeuta de acompanhar adequadamente o processo.

Uma alternativa possível consiste na utilização de um enquadre híbrido, combinando encontros presenciais e remotos conforme as necessidades do tratamento.

7. O PAPEL DO TERAPEUTA NAS INTERVENÇÕES BREVE-FOCAIS

A Vegetoterapia Breve-Focal exige do terapeuta mais do que o conhecimento formal dos exercícios corporais.

Sua aplicação depende da capacidade de formular hipóteses clínicas, reconhecer manifestações defensivas, acompanhar alterações emocionais e decidir quando uma intervenção deve ser iniciada, modificada ou interrompida.

A brevidade do exercício não diminui a complexidade da escuta.

Ao contrário, a delimitação do foco exige atenção à relação entre a manifestação corporal e o funcionamento psicológico do paciente.

A escolha de um exercício não pode decorrer exclusivamente da identificação de determinada tensão muscular.

É necessário compreender a função que essa manifestação pode desempenhar na organização defensiva e sua relação com o momento do processo psicoterapêutico.

A experiência corporal também não deve ser interpretada de maneira automática.

Uma sensação de aperto na garganta, por exemplo, pode adquirir significados distintos conforme a história, o contexto e as associações apresentadas pelo paciente.

O terapeuta precisa preservar uma atitude investigativa, evitando impor interpretações previamente estabelecidas.

No atendimento remoto, essa responsabilidade é ampliada pela necessidade de acompanhar a experiência sem dispor da presença física.

Por essa razão, considero fundamental que a aplicação da Vegetoterapia Breve-Focal seja realizada por profissionais com formação adequada em psicoterapia corporal, conhecimento dos fundamentos reichianos e competência para avaliar as condições clínicas e os limites das intervenções propostas.

8. INDICAÇÕES, LIMITES E CUIDADOS ÉTICOS

A utilização da Vegetoterapia Breve-Focal pressupõe avaliação clínica individualizada.

A presença de recursos mínimos de autorregulação, a possibilidade de comunicação da experiência e a capacidade de estabelecer um foco terapêutico constituem condições relevantes para a escolha das intervenções.

Pacientes que apresentam intensa desorganização emocional, episódios dissociativos importantes, risco agudo ou dificuldades significativas de estabilização podem necessitar de outras prioridades terapêuticas antes da utilização de exercícios corporais mobilizadores.

Nessas situações, a construção do vínculo, a estabilização e a avaliação de necessidades adicionais de cuidado devem prevalecer.

No atendimento on-line, também precisam ser consideradas a privacidade do ambiente, a qualidade da comunicação, a possibilidade de interrupções e a existência de

procedimentos previamente combinados para situações de emergência.

O consentimento informado deve incluir explicações sobre os objetivos das intervenções, suas limitações e a liberdade do paciente para não realizar determinado exercício.

A modalidade remota não deve ser utilizada para reproduzir indiscriminadamente intervenções que dependam de acompanhamento presencial direto.

Também é importante reconhecer que a Vegetoterapia Breve-Focal, conforme apresentada neste artigo, constitui uma sistematização clínico-metodológica em desenvolvimento.

Sua fundamentação teórica e a experiência clínica que orienta sua elaboração não equivalem à demonstração empírica de eficácia ou superioridade em relação a outras modalidades psicoterapêuticas.

Pesquisas futuras poderão investigar a aceitabilidade, a segurança, a viabilidade e os resultados clínicos das intervenções propostas em diferentes contextos.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Vegetoterapia Breve-Focal representa uma proposta de atualização técnica da psicoterapia corporal de tradição reichiana, desenvolvida a partir de minha experiência clínica e fundamentada especialmente nas contribuições de Wilhelm Reich e Federico Navarro.

Sua formulação procura preservar a importância da análise do caráter, da observação das manifestações corporais e da integração entre experiência emocional e elaboração verbal, ao mesmo tempo que propõe intervenções mais delimitadas e ajustadas às condições do processo terapêutico.

A possibilidade de aplicação presencial e on-line amplia o campo de reflexão sobre os recursos técnicos da psicoterapia corporal.

Entretanto, essa ampliação não deve ser compreendida como simples transferência de exercícios de um ambiente para outro.

A adaptação dos procedimentos exige considerar diferenças de enquadre, possibilidades de observação, recursos de acompanhamento e condições de segurança.

Na modalidade remota, privilegio intervenções breves, leves, reversíveis e acompanhadas por orientação verbal, evitando procedimentos cuja intensidade ou

complexidade demande supervisão presencial direta.

A contribuição central da Vegetoterapia Breve-Focal não reside apenas na redução do tempo de execução dos exercícios, mas na articulação entre foco clínico, intervenção corporal, observação das respostas defensivas e elaboração psicoterapêutica.

Assim, o corpo permanece como dimensão fundamental da escuta clínica, independentemente de terapeuta e paciente compartilharem ou não o mesmo espaço físico.

A continuidade dessa sistematização deverá incluir descrições técnicas mais detalhadas das adaptações desenvolvidas, estudos de casos devidamente documentados e investigações que permitam avaliar suas condições de aplicação e seus resultados.

Referências

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

NAVARRO, Federico. Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, Wilhelm. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1988.

VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia Breve-Focal: uma releitura neurofisiológica dos actings reichianos psicocorporais. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, v. 27, 2026.

Credenciais dos autores

Jose Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. volpi@centroreichiano.com.br

---

Como citar este artigo

VOLPI, Jose Henrique. Vegetoterapia Breve-Focal. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, p. 55-66, 2026. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: https://centroreichiano.com.br/artigos/vegetoterapia-breve-focal-fundamentos-adaptacoes-tecnicas-e-possibilidades-de-aplicacao-na-psicoterapia-presencial-e-on-line/. Acesso em: 11/11/2026.