

# Caminhos do Cuidado e Integração

Práticas terapêuticas que unem  
corpo, mente, emoções e energia

Livia Maria L. Brandão  
Demerval Rogério Masotti  
João J. Ferreira de Aguiar  
(organizadores)



Este livro é um trabalho de  
coedição entre as editoras:



[www.edicoesbrasil.com.br](http://www.edicoesbrasil.com.br)  
[contato@edicoesbrasil.com.br](mailto:contato@edicoesbrasil.com.br)



[www.unieditoras.com.br](http://www.unieditoras.com.br)  
[contato@unieditoras.com.br](mailto:contato@unieditoras.com.br)



# **Faculdade de Tecnologia de Jundiaí – Deputado Ary Fossen**

**Curso Superior de Tecnologia em Gestão Ambiental**

## **Organizadores:**

Prof. Dra. Lívia Maria L. Brandão  
Prof. Me. Demerval Rogério Masotti  
Prof. Me. João José Ferreira de Aguiar

## **Autores:**

Dr. Adriano Pires Barbosa  
Prof. Me. João José Ferreira de Aguiar  
Profª Adriana Bisconsin  
Cecília Lopes de Oliveira Silva  
Osmar Batista Nascimento

Prof. Me. Demerval Rogério Masotti  
Prof. Dra. Lívia Maria L. Brandão  
Danielli Malini  
Maria das Graças Sandi Magalhães  
Rosângela Agnolon

# **CAMINHOS DO CUIDADO E INTEGRAÇÃO**

Práticas terapêuticas que unem  
corpo, mente, emoções e energia

Série Saúde e Bem-estar

1ª Edição

Jundiaí/SP  
Edições Brasil / UniEditoras  
2025

© Edições Brasil / UniEditoras - abril de 2025

Supervisão: Marlene Rodrigues da Silva Aguiar  
Capa e editoração eletrônica: João J. F. Aguiar  
Revisão ortográfica: os autores, respectivamente ao capítulo  
Revisão Geral: Marilise Rezende Bertin e João J. F. Aguiar  
Conselho Editorial: Dr. Antonio Cesar Galhardi, Dra. Conceição Azenha, Dr. Daner Hornich, Me. Dimas Ozanan Calheiros, Dr. Eliezer Pedroso da Rocha, Dra. Erica Fernanda de Oliveira, Me. João Carlos dos Santos, Dr. José Fernando Petrini, Dr. Júlio Amstalden, Dr. Manoel Francisco do Amaral, Dr. Marcos Alexandre Capellari, Dra. Rosana Helena Nunes, Dra. Teresa Helena Buscato Martins, Dra. Valdirene Pereira Costa.

Comitê técnico da obra: Lívia Maria L. Brandão, Cláudio da Cunha, Demerval Rogério Masotti, João José Ferreira de Aguiar.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9610 de 19/02/1998. Todas as informações contidas nesta obra são de exclusiva responsabilidade dos autores - as editoras apenas viabilizaram a publicação da obra a título de apoio cultural.

As figuras deste livro são de exclusiva responsabilidade dos autores, exceto a utilizada na capa. A imagem da capa foi adquirida pelas editoras junto à empresa especializada.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio, sem previa autorização por escrito da editora. O mesmo se aplica às características gráficas e à editoração eletrônica desta obra, que são propriedades da editora.

Alguns nomes de empresas e respectivos produtos e/ou marcas foram citadas apenas para fins didáticos, não havendo qualquer vínculo das mesmas com a obra.

As editoras, os organizadores e os autores acreditam que todas as informações apresentadas nesta obra estão corretas. Contudo, não há qualquer tipo de garantia de que o uso das mesmas resultará no esperado pelo leitor. Caso seja(m) necessária(s), a Edições Brasil disponibilizará errata(s) em seu site.

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

B7341c Brandão, Lívia Maria L.

Caminhos do Cuidado e Integração - Práticas Terapêuticas Que Unem Corpo, Mente, Emoções e Energia / Lívia Maria L. Brandão, Demerval Rogério Masotti, João José Ferreira de Aguiar (orgs) [et al.] – Jundiaí: Edições Brasil / UniEditoras, 2025.

86 p. Série Saúde e Bem-estar

Inclui Bibliografia

ISBN: 978-65-5104-111-2 (Edições Brasil)

1. Saúde. 2. Bem-estar I. Título. II. Série

CDD: 363.1

**Distribuição GRATUITA mediante cadastro do leitor nas editoras**

sac@edicoesbrasil.com.br - [www.edicoesbrasil.com.br](http://www.edicoesbrasil.com.br)  
sac@unieditoras.com.br - [www.unieditoras.com.br](http://www.unieditoras.com.br)

## ***Sumário***

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Apresentação .....                                                                                               | 6  |
| Cap. 1: Apontamentos: Notas e Reflexões Sobre Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares .....   | 8  |
| Prof. Dra. Lívia Maria L. Brandão                                                                                |    |
| Cap. 2: Melhoria da Qualidade de Vida e Benefícios Para o Sistema Endócrino com a Prática de Tai Chi Chuan ..... | 16 |
| Demerval Rogério Masotti, Rosângela Agnolon                                                                      |    |
| Cap. 3: As Danças Circulares como Prática Terapêutica e Promoção de Saúde.....                                   | 35 |
| Profª Adriana Bisconsin                                                                                          |    |
| Cap. 4: Passo, Passo; Balança, Balança. Na dança circular, um caminho para a cura.....                           | 42 |
| Maria das Graças Sandi Magalhães                                                                                 |    |
| Cap. 5: A Saúde e a Medicina Tradicional Chinesa .....                                                           | 47 |
| Dr. Adriano Pires Barbosa                                                                                        |    |
| Cap. 6: Respiração e Trauma .....                                                                                | 55 |
| Danielli Malini                                                                                                  |    |
| Cap. 7: Yoga: uma incrível ferramenta de Autoconhecimento .....                                                  | 61 |
| Cecília Lopes de Oliveira Silva                                                                                  |    |
| Cap. 8: A Psicanálise Freudiana e o Papel das Artes Marciais Como Terapia Alternativa .....                      | 73 |
| Osmar Batista Nascimento                                                                                         |    |

## Apresentação

Temos enorme satisfação em apresentarmos o primeiro volume da série “Saúde e Bem-estar” com o título “Caminhos do Cuidado e Integração”. O livro é estruturado a partir de capítulos independentes dentro da área da saúde. O presente volume tem a ênfase na prática da medicina alternativa, mais especificamente as práticas integrativas conhecidas como PICs, as quais são reconhecidas por lei e adotadas pelo SUS.

Dentre as práticas integrativas e as técnicas para a promoção da saúde - em seu sentido amplo - a obra traz estudos na área do Reiki, Tai Chi Chuan, Danças Circulares, Medicina Tradicional Chinesa, Respiração, Yoga, Psicanálise Freudiana e Artes Marciais.

Com a autoria da Prof.<sup>a</sup> Dra. Livia Maria L. Brandão, o Capítulo 1 intitulado “*Apontamentos: Notas e Reflexões Sobre Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares*”, traz importante reflexão a respeito da promoção da saúde embasado em importantes documentos como a Declaração de Alma Ata de 1978 e a Carta de Ottawa, os quais deixam claro que a simples ausência de enfermidade não significa ter saúde. Ter saúde é um conceito mais amplo, é o “estado de completo bem-estar físico, mental e social”, como destaca a Declaração de Alma ATA. A autora aponta que a Carta de Ottawa é a linha mestre para a elaboração de políticas públicas e práticas voltadas à promoção da saúde.

No Capítulo 2, com o título “*Melhoria da Qualidade de Vida e Benefícios Para o Sistema Endócrino com a Prática de Tai Chi Chuan*”, os autores Demerval Rogério Masotti e Rosângela Agnolon apresentam o histórico do desenvolvimento da prática, a qual foi adotada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) como atividade física no Programa da Academia de Saúde. Os autores enfatizam que as técnicas de Tai Chi Chuan e Chi Kung trazem benefícios fisiológicos e psicológicos e são considerados os mais populares exercícios médicos no mundo.

Com o título “*As Danças Circulares como Prática Terapêutica e Promoção de Saúde*”, no terceiro capítulo a Prof.<sup>a</sup> Adriana Bisconsin evidencia que a repetição dos passos nas danças circulares ajudam na promoção da cura e bem-estar físico ao liberar as tensões, melhorar a coordenação motora, estimular a circulação sanguínea e reduzir o estresse.

O Capítulo 4 aborda o tema “*Passo, Passo; Balança, Balança. Na dança circular, um caminho para a cura*” cujo trabalho é de autoria de Maria das Graças Sandi Magalhães, o estudo aborda os benefícios gerados pela dança circular na promoção da saúde e na qualidade de vida.

No Capítulo 5, de autoria do Dr. Adriano Pires Barbosa, com o título “*A Saúde e a Medicina Tradicional Chinesa*” (MTC), o autor descreve a relação entre as emoções e o adoecimento e apresenta tratamentos oferecidos pela MTC que são a acupuntura e moxabustão, o uso de fórmulas magistrais, a práticas corporais (Tui Na, Tai Chi, Qi Gong) e a dietoterapia.

Com o título “*Respiração e Trauma*”, no Capítulo 6 a autora Danielli Malini apresenta a abordagem terapêutica voltada ao alívio da dor humana por meio de práticas respiratórias. Ao final a autora aponta a ligação entre a respiração e a Yoga, a qual é tema do próximo capítulo.

O Capítulo 7 aborda o estudo sobre “*Yoga: uma incrível ferramenta de Autoconhecimento*” cujo trabalho é de autoria de Cecília Lopes de Oliveira Silva. A prática integra postura corporal, exercícios de respiração, meditação, alinhamentos dos centros de energia e rearranjo de emoções. Ao final o artigo aponta os benefícios físicos, mentais e espirituais proporcionado pela prática da Yoga.

Por fim, no Capítulo 8 foi apresentado um estudo com o título “*A Psicanálise Freudiana e o Papel das Artes Marciais Como Terapia Alternativa*” de autoria de Osmar Batista Nascimento, que evidencia a melhora no comportamento dos praticantes ao longo dos treinos das artes marciais.

Em nome de todos os que trabalharam na produção deste livro, agradecemos aos pesquisadores pelas contribuições oferecidas para a viabilização desse primeiro volume da série.

Boa leitura!

Prof. Dra. Livia Maria L. Brandão  
Faculdade de Tecnologia de Jundiaí

Prof. Me. Demerval Rogério Masotti  
Faculdade de Tecnologia de Jundiaí

Prof. Me. João José Ferreira de Aguiar  
Faculdade de Tecnologia de Jundiaí

# **Capítulo 1**

## ***Apontamentos: Notas e Reflexões Sobre Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares***

**Prof. Dra. Livia Maria L. Brandão<sup>1</sup>**

Este artigo leva em seu título a palavra “apontamentos” que significa a ação de anotar, de registrar fatos e experiências de maior relevância por aquele que anota, ou ainda, que fazem sentidos e auxiliam na compreensão de um certo assunto. A partir daí, meu objetivo foi o de juntar as minhas anotações que percorreram a temática Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares, vista em seu conjunto, isto é, que tem por abordagem visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano.

Posto o objetivo o que vem a seguir é a pergunta. Promoção da saúde e Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são convergentes? Uma resposta rápida, seria que sim, pela própria natureza das PICS.

Na década de 70 conheci o Reiki e em 2014 me tornei Mestre em Reiki. Em 2017, pela portaria nº 849, Ministério da Saúde, o Reiki passa a fazer parte das chamadas Práticas Integrativas e Complementares. A partir daí, outras leituras se impõem. Inquietações.

Debruçar-se sobre leituras e pesquisas foi fundamental para entender a importância de dois documentos basilares que trazem conceitos como saúde; promoção à saúde; o papel da comunidade, que foram:

- 1º “Declaração de Alma Ata sobre Cuidados Primários” (1978)
- 2º “Carta de Ottawa – Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde” (1986)

### **Declaração de Alma Ata sobre Cuidados Primários (1978)**

A Conferência Internacional sobre Cuidados Primário de Saúde, reunida em Alma Ata (1978) – teve por objetivo indicar ações para a promoção

1 Livia M.L.Brandão. Doutora em Letras. Docente na Fatec Jundiaí (CPS) e Focalizadora em Danças Circulares.  
livia.brandao@fatec.sp.gov.br - [www.instagram.com/hewavivencias](https://www.instagram.com/hewavivencias)



da saúde de todos os povos do mundo. E expressa a urgência dessas ações a “todos os governos, os que trabalham nos campos da saúde, do desenvolvimento e da comunidade mundial.”

Para isso formula a Declaração de Alma Ata que apresenta dez incisos, sendo dois deles nucleares e recorrentes no documento: o primeiro, sobre saúde como meta social mundial, como se pode ver pelos seguintes recortes: “A promoção e proteção da saúde dos povos é essencial [...] para melhor qualidade de vida e para a paz mundial. “É direito e dever dos povos participar individual e coletivamente no planejamento e na execução de seus cuidados de saúde”. E o segundo, sobre os cuidados primários de saúde posto como “a chave para que essa meta seja atingida, como parte do desenvolvimento, no espírito da justiça social”.

No tocante à saúde, como direito humano fundamental, a Declaração apresenta conceito sobre saúde que vai repercutir nas conferências subseqüentes norteando-as.

O documento traz um posicionamento, em seu inciso I, a respeito do que é saúde de forma clara quando afirma que é “estado de completo bem-estar físico, mental e social” e enfatiza **“não simplesmente a ausência da doença ou enfermidade”**. (Declaração de Alma Ata, 1978, grifo nosso)

Ainda nos dias de hoje, essa perspectiva sobre saúde traz incômodos. Em outros apontamento e leituras como em Itiyama et al (2021) encontramos abordagem de saúde na perspectiva da Salutogênese.

A salutogênese é um modelo de abordagem da saúde proposto pelo sociólogo médico **\*\*Aaron Antonovsky\*\*** na década de 1970. Diferente do modelo biomédico tradicional, que foca na doença e nos fatores que a causam (patogênese), a salutogênese concentra-se nos fatores que promovem e mantêm a saúde, buscando entender como as pessoas podem permanecer saudáveis mesmo diante de desafios e adversidades. Não é intenção fazer o desdobramento do conceito salutogênico, mas tão somente salientar que a dicotomia saúde versus doença ainda persistem no século XXI.

É interessante reler a “Declaração Alma Ata” e observar que o documento convoca em vários incisos outros setores sociais e econômicos, entre eles o papel da comunidade e sua efetiva participação.

De forma cuidadosa, em seu inciso VII – “dos cuidados primários de saúde”, no último tópico desse inciso encontramos a menção aos *“praticantes tradicionais”* incluídos no conjunto dos que trabalham no campo da saúde.

Os cuidados primários de saúde: baseiam-se, aos níveis local e de encaminhamentos, nos que trabalham no campo da saúde, inclusive médicos, enfermeiras, parteiras, auxiliares e agentes comunitários, conforme seja aplicável, assim como praticantes tradicionais, conforme seja necessário, convenientemente treinados para

trabalhar, social e tecnicamente, ao lado da equipe de saúde e para responder às necessidades expressas de saúde da comunidade. (Alma Ata, 1978, grifo nosso)

O que já se preconizava, conforme grifo acima, é a promoção da saúde por meio da participação de atores sociais que atuam no tecido social e não somente os profissionais exclusivos do setor da saúde.

## **Carta de Ottawa - Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde (1986)**

O documento elaborado nesta conferência é denominado por Carta de Intenções e se propõe alcançar “Saúde para Todos no ano 2000 e anos subsequentes”.

A “promoção da saúde” é o eixo central no documento e muitos autores apontam 05 campos de ação ou estratégias para que ela aconteça de forma efetiva. São eles: implementação de políticas públicas saudáveis; criação de ambientes favoráveis; capacitação da comunidade; desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas; reorientação de serviços de saúde.

- 1) Implementação de Políticas Públicas Saudáveis: Construindo políticas públicas saudáveis é o que a Carta chama atenção, e para que essa construção seja efetiva é necessário que o tema saúde faça parte da agenda e seja prioritário para políticos e dirigentes de todos os níveis e setores. E com isso a promoção da saúde “vai além dos cuidados de saúde”. E diz ainda é preciso que incluam legislação, medidas fiscais, taxas e mudanças organizacionais.
- 2) Criação de Ambientes Saudáveis: a Carta convoca abordagem socioecológica da saúde porque não há como separar sociedade e meio ambiente. Nessa abordagem enfatiza: a) responsabilidade global para com os recursos naturais; b) mudança nos modos de vida, de trabalho e de lazer; c) chama atenção à Organização social do trabalho para os impactos que as mudanças no meio-ambiente produzem na saúde, apontando para o trabalho, tecnologia, urbanização e produção de energia.
- 3) Capacitação da Comunidade: reforça a ação comunitária que passa a ser o centro do processo para a promoção da saúde, nesse sentido é proporcionar à comunidade “a posse e o controle dos seus próprios esforços e destino”. E esse reforço é feito a partir de recursos humanos e materiais encontrados na própria comunidade. Ofertar aprendizados contínuos na área da saúde, intensificar apoio e autoajuda.

- 4) Desenvolvimento de Habilidades individuais e coletivas: é fundamental quando falamos em promoção da saúde, capacitar pessoas para desenvolver habilidades individuais, por meio de educação para a saúde. Essa tarefa de capacitação pode ser realizada nas escolas, nos espaços comunitários, entre outros.
- 5) Reorientação de Serviços de Saúde: “a responsabilidade pela promoção da saúde nos serviços de saúde deve ser compartilhada entre indivíduos, comunidade, grupos, profissionais da saúde”. Nesse sentido, a Carta de Ottawa solicita a adesão de todos, seja instituição governamental ou não, e também postula reorientação de serviços de saúde por meio de mudanças na educação e no ensino profissional.

Ora, se na Declaração de Alma Ata a noção de saúde “é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente ausência de doença” por sua vez, a Carta de Ottawa apresenta como central o conceito de “promoção da saúde”.

Promoção da saúde “é o nome dado **ao processo de capacitação da comunidade** para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde[...]Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar o meio ambiente. **A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver [...] a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.** (Carta de Ottawa, 1986, grifo nosso)

Todavia, muitos autores apontam, incluindo Heidmann et al (2006) que ainda permanece uma visão simplificada de promoção de saúde em que “*prevenção da doença é sinônimo de promoção à saúde*”.

É marcante em toda a Carta a participação social da comunidade, de grupos ou indivíduos nesse processo para atingir qualidade de vida, seja através de conhecimentos sobre modo de vida saudável, seja por meio da educação em saúde ou educação popular em saúde.

A carta reforça a ação comunitária através de ações concretas de autoajuda, apoio social e a participação popular na direção dos assuntos de saúde. Ao afirmar que os indivíduos e comunidades devem saber para promover a saúde “identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar o meio ambiente”; o bem-estar físico, mental e social deixa de ser responsabilidade exclusivo do setor saúde.

Um outro recorte bastante pertinente para a temática aqui em discussão são dos autores Peres *et all* (2021, p. 42) quando afirmam que habilidades e competências precisam ser desenvolvidas pelo profissional de saúde em literacia em saúde, e para que isso ocorra se faz necessário “[...]este primeiro passo (reconhecer nosso papel como agente promotor de mudanças) seja o mais difícil, uma vez que pressupõe, muitas vezes romper com práticas e concepções que estão arraigadas em nossa vida profissional (e até pessoal)”. E a grande dificuldade está em reconhecer o “protagonismo do outro (indivíduos e grupos engajados nos diferentes processos de educação e promoção da saúde)”.

Ao reler a Carta de Ottawa que afirma **“a saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver”** é entender o quanto das propostas feitas são atuais e repercutem ainda em nosso tempo.

## PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Na década de 70 a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou o Programa de Medicina Tradicional e marca a sua influência por meio de um discurso promotor do que ela vai denominar como Medicina Tradicional Complementar Integrativa que visa de forma natural, “a prevenção e a recuperação da saúde por meio da escuta acolhedora, vínculo terapêutico e a inserção de ser humano em sua comunidade” (Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2006).

No Brasil, temos por marco temporal a VIII Conferência Nacional em Saúde, 1986, por reivindicar a inclusão de práticas no sistema único de saúde. De acordo com Silva *et all* (2020) havia um cenário promissor composto por “influência de parâmetros internacionais; papel das conferências nacionais de saúde; experiências iniciais de oferta na rede pública; protagonismo no âmbito do ensino e pesquisa; entrada na agenda política; condução federal e desafios para a institucionalização.”

Vinte anos depois em 2006, o processo de oficialização das PICS acontece com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares pela portaria nº 971/2006 que vai aos poucos oferecendo-as ao sistema único de saúde (SUS).

É interessante registrar o que traz Silva *et all* (2020) sobre a criação do nome da Política, à princípio “política de medicina natural” para “política de medicina integrativa”. A mudança acontece sob o argumento de que a expressão integrativa atende a um conhecimento científico convencional “agregado ao conhecimento tradicional, milenar, também científico, excluindo práticas alternativas baseadas em crendices, mitos e magia”.

Os autores informam ainda que a expressão “práticas alternativas” não cabia no nome da Política porque poderia remeter para ideia de substituição

de modelo, rompendo-se a relação de hierarquia com a biomedicina. Dentro desse mesmo raciocínio limita-se a inclusão de saberes e práticas da medicina tradicional do país, de forma específicas a valorização das práticas indígenas e afro-brasileiras.

E assim o nome da política passa a vigorar como Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI) denominadas no Brasil de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vem crescendo de forma exponencial desde a década de 70.

Elas se distanciam do modelo biomédico a partir do momento em que:

- a) preconizam o processo da saúde e a promoção integral do cuidado;
- b) um modelo integrativo no qual consideram o usuário em seu todo;
- c) promovem escuta acolhedora;
- d) buscam fortalecer os vínculos e a integração do indivíduo com seu meio-ambiente;
- e) buscam pela origem do problema e então procura a harmonização dessa condição.
- f) buscam compreender e promover os recursos internos dos indivíduos para lidar com os agentes estressores

Apresentam em seu conjunto visão vitalista ou holística em que o ser humano é visto como um microcosmo vivo inserido na totalidade do cosmo e integrado a ele e a todos os seres vivos e natureza.

A entrada no SUS das PICS ocorre aos poucos. As primeiras a serem reconhecidas por Portaria nº 971, 2006 foram: Homeopatia; MTC/Acupuntura; Fitoterapia; Termalismo Social e Crenoterapia.

Entre 2017 e 2018 outras entradas aconteceram, sendo elas:

Portaria nº 849 de 2017: arteterapia; ayurveda; biodança; dança circular; meditação; musicoterapia; naturopatia; osteopatia; quiropraxia; reflexoterapia; reiki; shantala; terapia comunitária integrativa; yoga;

Portaria nº 702 de 2018: aromaterapia; apiterapia; bioenergética; constelação familiar, cromoterapia; geoterapia; hipnoterapia; imposição de mãos; ozonioterapia e terapia de florais.

A inclusão das PICS no sistema único de saúde (SUS) não significa aprovação imediata e oferecimento à população. Muitos entraves persistem e dificultam sua atuação como: diferentes interesses que atravessam o setor de

saúde; formação de profissionais e práticas hegemônicas em saúde; pouco ou nenhum envolvimento das comunidades em exercer o seu papel social.

Todavia, apesar dos entraves alguns municípios estão abertos para a implementação de políticas públicas saudáveis, segundo relatos de experiências publicados, e esse movimento já se encontra em andamento em muitos locais.

Isto posto, se faz necessário retomar a pergunta inicial deste artigo a que chamei de Apontamentos. Promoção da saúde e Práticas Integrativas e Complementares são convergentes? A resposta sim, dada de forma rápida não contempla e o que se percebe são modos contraditórios de concepções sobre promoção da saúde.

Neste ponto os recortes de leitura feitos para os documentos acima citados, a explanação breve sobre a promulgação da PNPIC, os itens listados sobre a natureza das PICS como um modelo que a difere do modelo hegemônico em saúde são esclarecedores no que tange aos conceitos de saúde e promoção da saúde e que ainda não foram compreendidos.

Se há críticas feitas ao modelo hegemônico de saúde (biomedicina) no enfoque patogênese que reforça esse modelo no contexto da assistência à saúde, essa crítica também se aplica quando esse mesmo modelo hegemônico é transposto com o intuito de validação das PICS.

Nesse sentido, a sobreposição de um modelo sobre outro esclarece o quanto o conjunto das terapias e racionalidades médicas que integram as Práticas Integrativas e Complementares não foram compreendidas. Soma-se também divergências quanto o conceito de promoção de saúde.

Para concluir me apoio em alguns campos da Carta de Ottawa (1986) mencionados acima e acredito em um movimento que se faz necessário como:

Marcar a importância do profissional que atua com as PICS e se propõe atuar numa abordagem socioecológica da saúde na qual “o princípio geral orientador [...] é a necessidade de encorajar a ajuda recíproca – cada um a cuidar de si próprio, do outro, da comunidade e do meio-ambiente natural”.

Incentivar acesso aos financiamentos de pesquisa para profissionais que atuam com as PICS e se propõem atuar na promoção da saúde apoiando o desenvolvimento pessoal e social por meio de divulgações, informações, ou ainda, na capacitação de pessoas e comunidades preparando-as para lidar com agentes estressores.

E, por fim, fortalecer o engajamento dos profissionais que atuam com as PICS a fazerem parte de Conselhos seja na esfera municipal, estadual ou federal e assim atuarem no campo das políticas públicas saudáveis.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** Brasília: Ministério da Saúde, 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde), 2006

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Declaração de Alma Ata sobre Cuidados Primários (1978)**. Disponível em [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em: 25 mar. 2025.

**CARTA DE OTTAWA – Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde (1986)** Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em: 25 mar. 2025.

HEIDMANN, I. T. S. B; ALMEIDA M. C. P. de; BOEHS A. E.; WOSNY A. M.; MONTICELLI, M. Promoção à Saúde: Trajetória Histórica de Suas Concepções. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 15, n. 2, Florianópolis, Jun 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/W4mZfM69hZRxdMjtSqCQpSN/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 25 mar. 2025.

ITTIYAMA, A.F. A.; MACUCH R.S.; MILANI, R. G. Teoria Salutogênica de Aaron Antonovsky: aplicações no contexto da promoção da saúde. **XII EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica da Unicesumar**. Maringá, 19-21 out.2021. Disponível em <https://www.unicesumar.edu.br/anais-epcc-2021/wp-content/uploads/sites/236/2021/11/79.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PERES, Frederico; RODRIGUES, Karla Menezes; SILVA, Thais Lacerda. **Literacia em Saúde**. Rio de janeiro: Fiocruz, 2021.

SILVA, G.K.F. da; SOUSA I.M.C.; CABRAL M.E.G.S.; BEZERRA A.F.B.; GUIMARÃES, M.B.L. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 1, p. 1-25, Rio de Janeiro, 2020. Disponível: <https://www.scielo.br/j/physis/a/KrS3WpRhWWS34mccMtyxXPH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar. 2025.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade da autora”

A autora autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio das editoras e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição indicados pelas referidas entidades.

## **Capítulo 2**

# ***Melhoria da Qualidade de Vida e Benefícios Para o Sistema Endócrino com a Prática de Tai Chi Chuan***

**Demerval Rogério Masotti<sup>2</sup>**

**Rosângela Agnolon<sup>3</sup>**

### **1 INTRODUÇÃO**

Ao avaliar as origens do Tai Chi Chuan, é possível identificar que os ensinamentos eram transmitidos de forma verbal, os quais permaneciam restritos às famílias tradicionais e grupos secretos que praticavam essa arte marcial. Diante do exposto, verifica-se que a versão mais aceita informa que por volta da dinastia Sung, ou seja, em torno do ano 1.200 DC um monge criou o primeiro estilo de Tai Chi que foi denominado por estilo Wudang, ele viveu e treinou artes marciais no templo Shaolin e seu nome era Chang San Feng (Gomes; Pereira; Assumpção, 2004). No mesmo sentido, tem-se que a sistematização do Tai Chi Chuan como arte marcial teve uma origem lendária, pois se encontra associada à fundação por parte do monge Chang San feng, que pertencia a um templo destinado à prática do Taoísmo na montanha Wudang. Há relatos que informam que esse monge pode ter vivido entre os séculos XII e XIV ou XV, ou seja, mais de duzentos anos (Despeux, 1995; Waysun, 2006).

De acordo com a lenda, em certa ocasião o monge Chang Sang Feng observou uma luta entre uma garça e uma serpente. A garça desferiu vários ataques, mas a serpente usou toda sua agilidade e flexibilidade para desviar e esquivar, dessa forma, conseguiu se livrar de todos os ataques. A partir dessa observação, o monge identificou que a suavidade e a flexibilidade superaram a dureza e a rigidez, tais constatações o levou a estabelecer a harmonia entre o aspecto flexível que corresponde ao *Yin* e o forte que representa o *Yang*, ambos aplicados para o desenvolvimento e equilíbrio entre a mente e o corpo.

2 Mestre em Psicologia e Docente da Fatec Jundiaí - Centro Paula Souza  
demerval.masotti@fatec.sp.gov.br

3 Especialista em Gestão Educacional e Instrutora de Tai Chi Chuan em Jundiaí  
agnolonr@gmail.com



Portanto, os ensinamentos do mestre Chang Sang Feng propunham a harmonia entre o *Yin* e o *Yang*, como meio para o alcance do desenvolvimento das potencialidades mentais e físicas, com base em uma meditação natural, controle da respiração e uso de uma técnica de movimentos naturais do corpo, os quais são gerados por uma energia interna que se desenvolvia após certo grau de realização da atividade. Essa prática que é realizada a partir de uma complexa união, recebeu o nome de Tai Chi Chuan (Despeux, 1995; Waysun, 2006; Pereira, 2005).

O Tai Chi Chuan constitui-se em uma técnica voltada para a longevidade, nesse contexto incorpora o conceito de corpo e universo, como micro e macrocosmo, que representa um papel essencial na realização da prática, em virtude do praticante poder harmonizar o seu ritmo ao do universo. A disseminação do Tai Chi Chuan ocorreu a partir do século XVII por meio do discípulo do mestre Chang Sang Feng que se chamava Wang Zongyue, o qual era considerado por muitos um célebre artista marcial, ele foi responsável por transmitir essa arte para a família Chen. É possível identificar que um grande número de estudos indica que a família Chen seja o berço dessa arte depois que saiu da montanha Wudang, ela foi praticada por Chen Wangting que tinha formação militar e havia servido na corte imperial da dinastia Ming (Despeux, 1995).

O Tai Chi Chuan passou a ser ensinado fora da família Chen quando Yang Luchan tornou-se discípulo de Chen Changxing (1771-1853), a partir disso, ocorre a expansão da arte que era praticada no campo para a cidade, pois passou a ser difundida em Pequim. Assim, com o mestre Yang Luchan o Tai Chi Chuan evoluiu de uma vigorosa técnica de combate do estilo Chen, para uma disciplina psicossomática e esporte popularizado, calmo e gracioso do estilo Yang, o qual se tornou o mais praticado em todo o mundo em razão dos aspectos relacionados à manutenção e melhoria da saúde (Despeux, 1995).

Adicionalmente, verifica-se que após se tornar mestre, Yang Lu Chan realizou uma série de modificações na arte e desenvolveu o estilo Yang de Tai Chi Chuan, no qual incluiu conceitos da medicina tradicional chinesa, práticas da massagem Tui Na, meditações Tao Yin e Nei Kung e exercícios Yijinjing e Liang Kung. Ao longo do tempo tudo isso foi difundido por meio dos seus sucessores, dessa forma, os aspectos constituintes da arte ganharam consistência (Xavier, 2008). No entanto, é de grande relevância ressaltar que no estilo Yang, os conceitos e princípios marciais foram mantidos, pois contribuem com o desenvolvimento da forma física, agilidade, calma, clareza mental, restabelecimento da vitalidade e equilíbrio da energia Chi (Wong, 1996). Além disso, observa-se que na China a partir de 1925, o estilo Yang de Tai Chi Chuan também passou a incorporar a característica de ginástica e técnica terapêutica, em função disso, foi introduzido na educação escolar e ensinado aos professores de educação física com o propósito de

que fosse disseminado e praticado por idosos e pelos leigos em artes marciais (Despeux, 1995).

No contexto mundial do presente século XXI, torna-se possível observar a prática de cinco importantes estilos, quais sejam, Chen, Yang, Wu, Wu Hao e Sun, que são os descendentes diretos do Tai Chi Chuan estilo Wudang. Essa arte marcial chegou no Brasil em 1960, sendo trazida por Wong Sun Keung (Matilda et al., 2013). Desde sua chegada no Brasil, a prática do Tai Chi Chuan tem se difundido rapidamente e se tornado de fácil acesso. Assim, há a possibilidade de encontrar praticantes em parques, academias, escolas, praças e especialmente em projetos sociais, além disso, é possível verificar que se trata de uma das modalidades em destaque junto aos programas específicos para a terceira idade (Matilda et al., 2013; Xavier, 2008).

No Brasil, a divulgação da prática do *taiji quan* teve seu início na década de 1960 em São Paulo e no Rio de Janeiro, capitais que contam com a presença de um grande número de chineses. Estes mestres chineses pioneiros e seus discípulos introduziram e propagaram no país as diversas linhagens tradicionais desta arte. Em São Paulo: Wang Tè Cheng, Wong Seung Kueng, Liu Pai Lin, Chan Kowk Wai, Chen Guo Suo, Lo Siu Chung, Li Wing Kay, Lope Chiu Ping Lok, Liu Zhong Ping, Leonardo Liu. No Rio de Janeiro: Hu Hsin Shan, Wu Chao Hsiang, Wu Jyh Cherng e, a partir dos anos 1990 Chen Xiao Wang, Shen Hai Min, Chen Yin Jun, Yang Zhenduo, Yang Jun, Wang Shiao Po e Feng Wen Wei. Diversos professores brasileiros, alunos desses e de outros mestres, têm se destacado no ensino dessa arte, sendo responsáveis pela publicação de diversos livros, vídeos, revistas e artigos científicos. Entre outros, podem ser citados: Angela Soci, Begoña Javares, Bruno Davanzo, Chang Whan, Cleber F. L. de Souza, Eduardo Brandão, Eduardo Molon, Estevam Ribeiro, Elizabeth Saldanha, Jayme Chang, Jorge Corral, Levis Litz, Marcio Lacerda, Waldemiro Schueler, Tamie Matsushita, Marco Natali, Marcos Vinícios Almeida, Marcus Maia, Maria Lúcia Lee, Mestre Bene, Nilson Carvalho, Shizue Naka, Alice Ushida, Roque Henrique Severino, Rubens Pinheiro, Adilson França, Alberto França, Eduardo Viana, Salomón Bernardo Vinitsky (mestre Lalo), Sergio Villasboas, Silvio Kato, Antônio José Ferreira, Walter Rodrigues, Eugenio Henrique David, Alexandre Vitoriano Mário Rodrigues Junior e Ricardo Serra (Tai Chi Chuan, 2017).

As atividades físicas baseadas na interação entre o corpo e a mente, nos últimos anos tem recebido maior atenção por parte da população do ocidente. Dentre as atividades que conquistaram mais adeptos, encontra-se o Tai Chi Chuan. Essa prática é considerada heterogênea, pois contempla múltiplos componentes, tais como eficiência musculoesquelética, controle da respiração, concentração mental, interação psicossocial e rituais. Além

disso, trata-se de um método alternativo de exercício físico aeróbico (Chao et al., 2012).

Em complemento, o Tai Chi Chuan tem demonstrado que se aplica para possibilitar a melhoria do equilíbrio postural, dos parâmetros cardiorrespiratórios, da força muscular, da flexibilidade e da memória. Dessa forma, observa-se que há um consenso sobre os resultados benéficos proporcionados pela técnica do Tai Chi Chuan para a melhoria do equilíbrio postural. Isso ocorre, uma vez que, sua prática se desenvolve a partir de uma técnica baseada em movimentos lentos e suaves, que são realizados com consciência do corpo, atenção à respiração e meditação (Rahal et al., 2015).

A partir das asserções exibidas anteriormente, torna-se possível identificar que o Tai Chi Chuan promove uma série de benefícios para a saúde de seus praticantes, tanto do ponto de vista físico como psicológico. Em razão disso, o objetivo do presente estudo é verificar se a prática do Tai Chi Chuan proporciona benefícios para o Sistema Endócrino e melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

Assim, como justificativa para essa proposta de pesquisa, verifica-se que os adeptos do Tai Chi Chuan podem alcançar melhorias na coordenação motora, no aumento da força muscular, na diminuição do estresse, no controle da ansiedade e nos estados de depressão. Além de ser considerado uma técnica terapêutica que proporciona melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, o Tai Chi Chuan também se trata de uma atividade física de baixa intensidade que pode ser desenvolvida por pessoas de qualquer faixa etária.

O método utilizado para realizar o presente estudo foi a pesquisa bibliográfica. De acordo com Gil (2008), essa metodologia é desenvolvida com base em material já elaborado e publicado, fazendo uso principalmente de livros, artigos científicos e materiais disponibilizados na internet, os quais possibilitam avaliar diversas posições relacionadas com um assunto específico. Para Marconi e Lakatos (2011), a pesquisa bibliográfica apresenta como uma de suas características principais, a possibilidade de dar ao pesquisador uma bagagem teórica variada. Dessa forma, contribui para que ocorra a ampliação do conhecimento, assim como, torna a pesquisa um material consistente sobre o assunto, pois viabiliza uma significativa fundamentação teórica do tema a ser analisado. Portanto, esse método de pesquisa cria condições para que o estudioso possa ampliar seus conhecimentos, uma vez que o leva à leitura de várias obras, a partir de diferentes fontes, na busca e levantamento dos dados e informações.

## **2 TAI CHI CHUAN COMO ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

No que diz respeito à área da saúde, os chineses demonstram que faz

parte de sua cultura desde muito tempo o Tai Chi Chuan, essa arte é praticada em larga escala e se trata de uma verdadeira escola do movimento, ou seja, um ensinamento de psicomotricidade requintado (Bertazzo, 1998). Assim, o Tai Chi Chuan representa umas das maiores heranças culturais do povo Chinês. Há muito tempo foi aceito na China como uma prática significativa para a longevidade e bem-estar dos indivíduos, de maneira especial para as pessoas em idade avançada, a realização dos exercícios da arte atuam com uma forma de medicina preventiva, um programa para a manutenção da saúde, bem como um programa de fitness e terapia que se encontra distribuído em várias partes do mundo. A sequência dos movimentos foi cuidadosamente estruturada, pois tem como propósito desenvolver a força interna do corpo, a resistência e a flexibilidade (Lee, 1997).

O regime higiênico e os métodos de fortalecimento geral eram foco de grande atenção na China antiga, faziam parte deles a dieta, a massagem, os banhos de saís e a ginástica. Nessa época também eram utilizados os exercícios físicos como método terapêutico para a conservação da saúde, para isso, adotavam como prática um programa de exercícios denominados como Kung Fu, tratava-se fundamentalmente de posturas corporais e métodos de respiração indicados pelos monges taoístas, uma parte desses exercícios eram desenvolvidos acompanhados de massagem como meio terapêutico para alívio da dor e outros sintomas. Com base no exposto, tem-se que os exercícios alternativos realizados por meio do Tai Chi Chuan, Chi Kung e Wai Tan Kung eram usados como parte da Medicina Tradicional Chinesa para o cuidado da saúde dos indivíduos. O Tai Chi Chuan e o Chi Kung são considerados os exercícios médicos mais populares no mundo, ambos proporcionam benefícios fisiológicos e psicológicos. Esses exercícios chineses são considerados por muitas pessoas como mais fáceis para aprender do que os convencionais, além disso, de maneira geral não necessitam de equipamentos caros e complexos (Rodríguez; Puig; Elías-Calles, 2015).

Na sua origem o Tai Chi Chuan foi desenvolvido como uma arte marcial, porém há séculos vem sendo praticado pelos chineses, principalmente pela população idosa como uma atividade física de baixo impacto e baixa velocidade. Tal fato ocorre, uma vez que essa prática milenar, consiste na realização de movimentos circulares suaves, com associação aos exercícios respiratórios, ao relaxamento e à concentração. Pesquisas e estudos variados classificaram o Tai Chi Chuan como um exercício de intensidade moderada, pois possibilita atingir 60% da frequência cardíaca máxima e 55% do consumo máximo de oxigênio. Uma grande variedade de benefícios está relacionada à prática dessa arte, tais como um impacto positivo no equilíbrio, na força muscular, na flexibilidade, no controle postural, bem como na prevenção de quedas em idosos (Kasai et al., 2010).

O Tai Chi Chui se constitui em uma antiga arte marcial chinesa que promove melhorias entre a consciência e a respiração, ao lado disso minimi-

za as tensões por meio da execução de movimentos lentos e flexíveis. Trata-se de uma prática que auxilia na concentração mental e no controle de movimentos do corpo de forma integral. Para a realização da prática não são demandados grandes espaços e equipamentos. Os praticantes colhem uma série de benefícios físicos e psicológicos, tais como melhoria da coordenação motora, aumento da força; redução do estresse, da ansiedade e estados de depressão. Além disso, apresenta grande aceitação, em razão de ser uma atividade individualizada, não exaustiva e sem competição. Dessa forma, o American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda a prática de uma atividade física como o Tai Chi Chuan, em função de considerá-la como o melhor caminho para o aumento da saúde (Konig et al., 2014).

Estudos recentes tem demonstrado um grande aumento do número de praticantes de Tai Chi Chuan, especialmente por indivíduos da faixa etária acima dos 50 anos, isso ocorre principalmente por recomendação de profissionais da área da saúde, ou por membros da família. Isso se dá, pois o Tai Chi Chuan além de ser identificado como uma atividade física, também é visto como uma técnica terapêutica que contribui com a melhoria da qualidade de vida das pessoas. (Gomes; Braga; Haas, 2011). A partir de pesquisas epidemiológicas realizadas por Gomes, Pereira e Assumpção (2004), foi possível identificar que o Tai Chi Chuan apresenta características de uma nova modalidade física para os idosos. Dentre os principais benefícios observados, encontram-se os relacionados à função cardiovascular e ventilatória, à regulação da pressão arterial, à força muscular, ao equilíbrio, à prevenção da osteoartrite e artrite reumatóide e os que estabelecem melhorias dos estados psicológicos.

Também é possível encontrar estudos que indicam o Tai Chi Chuan como benéfico para o equilíbrio, para a função imunológica e composição corporal, assim como para o retardo do declínio da função cardiorrespiratória e melhoraria da pressão arterial em sujeitos idosos. Além disso, há trabalhos que demonstram os efeitos positivos do Tai Chi Chuan sobre o condicionamento físico, flexibilidade, força e equilíbrio de praticantes com idade avançada, consequentemente ocorre uma melhoria na prevenção de quedas, elevando a qualidade de vida e a mobilidade (Matilda et al., 2013).

A realização de exercícios físicos com regularidade auxilia na obtenção de um envelhecimento saudável e ampliação da expectativa de vida. A atividade física regular inibe as alterações orgânicas que estão associadas ao processo degenerativo, ajuda na reabilitação de determinadas patologias que podem elevar o número de morbidade e mortalidade, também age sobre a saúde mental e eficácia da cognição. Os movimentos circulares que compõem o Tai Chi Chuan, corrigem a respiração, relaxa o corpo durante a prática, sem o uso de força física (Liu, 1995). A técnica contempla uma sequência de movimentos que são desenvolvidos de forma contínua, durante a execução ocorre o alongamento do corpo, a ativação da circulação do praticante e o

relaxamento dos músculos (Chuen, 1999). Outro aspecto que é influenciado pelo exercício físico, refere-se à prevenção das quedas que ocorre em função do fortalecimento dos músculos das pernas e costas, ampliação dos reflexos, melhoria da sinergia motora das reações posturais, aumento da velocidade de andar, elevação da flexibilidade, manutenção do peso corporal e diminuição dos riscos de doença (Lee, 1997).

A ciência ocidental começou a dar atenção aos benefícios do Tai Chi Chuan, isso começou ocorrer recentemente no que diz respeito à saúde dos indivíduos que fazem parte das culturas do ocidente. Os sistemas de saúde que fazem parte do contexto contemporâneo enfrentam gastos crescentes com deficientes e doenças crônicas. Assim, a criação de novas abordagens voltadas para o bem-estar dos sujeitos destinados a buscar cuidados em clínicas médicas torna-se imperativo. Nesse sentido, o Tai Chi Chuan apresenta um potencial para oferecer mais do que um conjunto de exercícios para evitar custos com a falta de saúde, possibilitando viabilizar um estilo de vida com a promoção do bem-estar das pessoas de todas as faixas etárias (Wolf; Coogler; Xu, 1997).

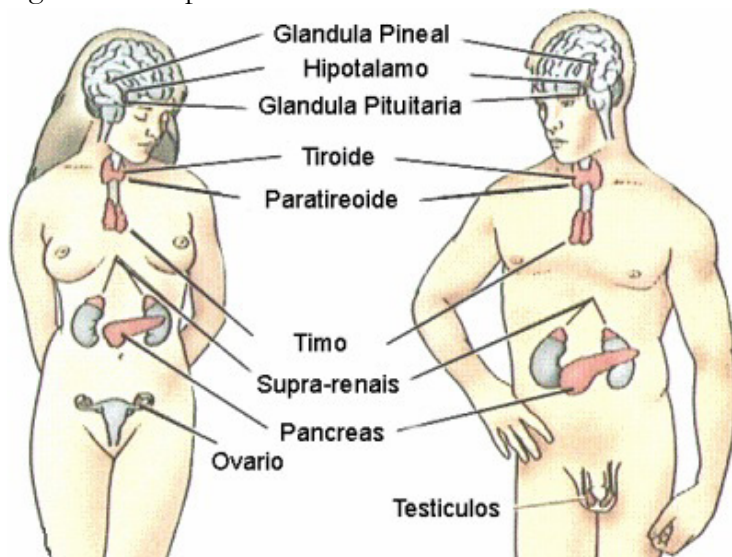
No contexto brasileiro, o Tai Chi Chuan passou a incorporar as práticas corporais e atividades físicas do Sistema Único de Saúde (SUS), tal fato ocorreu por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, a qual estabeleceu a criação do Programa da Academia de Saúde. Assim, pode-se identificar a seguinte definição no artigo 6 da portaria (Brasil, 2011, p. 52):

[...]serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros).

### **3 CONCEITOS DO SISTEMA ENDÓCRINO**

O sistema endócrino apresentado na Figura 1 é constituído pelo hipotálamo e por um conjunto de glândulas localizadas em diferentes áreas do corpo, como a hipófise, a pineal, a tireoide, a paratireoide, as suprarrenais, o pâncreas, os ovários e os testículos. Bem como, pelos hormônios sintetizados e secretados pelas glândulas, tais como a tiroxina, os estrogênios, os progestagênios, a testosterona, e a adrenalina, os quais têm como propósito controlar as funções biológicas (Ghiselli; Jardim, 2007; Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

Figura 1- Componentes da Estrutura do Sistema Endócrino



Fonte: Só Biologia (2016).

Os hormônios lançados na corrente sanguínea têm por função coordenar o funcionamento do organismo de maneira geral, ou seja, influenciam praticamente todas as funções do metabolismo humano. É possível verificar suas ações no controle de atividades de órgãos completos; níveis de sais, açúcares e líquidos no sangue; o uso e armazenamento de energia; o crescimento e o desenvolvimento de um determinado organismo, sua reprodução, e suas características sexuais (Ghiselli; Jardim, 2007). No mesmo sentido, verifica-se que os hormônios são substâncias responsáveis por regular as atividades entre as células, tecidos e órgãos do corpo, coordenando-as por meio do inter-relacionamento de vários tipos de mensageiros químicos, tais como Neurotransmissores, Hormônios Endócrinos, Hormônios Neuroendócrinos, Hormônios Parácrinos, Hormônios Autócrinos, Hormônios Citocinas. A seguir serão analisadas as estruturas que compõem o sistema endócrino, o qual atua em conjunto com o sistema nervoso na coordenação e regulação das funções do corpo (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### 3.1 Hipotálamo

É uma região do diencefalo localizado no cérebro acima da glândula hipófise, sobre a qual exerce controle a partir de conexões neurais e substâncias semelhantes aos hormônios, chamados fatores desencadeadores, possibilitando que o sistema nervoso controle o comportamento sexual por meio do sistema endócrino. A glândula hipófise é estimulada pelo hipotálamo para liberar os hormônios gonadotróficos, hormônio folículo estimulante (FSH)

e hormônio luteinizante (LH), os quais agem sobre as gônadas, ocorrendo a liberação de hormônios gonadais na corrente sanguínea. O alvo do hormônio gonadotrófico na mulher é o ovário e; no homem, são os testículos. A pituitária e o hipotálamo detectam os hormônios gonadais, e por *feedback* pode ocorrer inibição da liberação de mais hormônio pituitário. Além disso, o hipotálamo produz outros fatores de liberação que atuam na adenohipófise, estimulando ou inibindo suas secreções. Produz também os hormônios ocitocina e antidiurético, armazenados e secretados pela neurohipófise (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### 3.2 Hipófise ou Pituitária

Trata-se da principal glândula do sistema endócrino, está localizada na base do crânio, embaixo do cérebro, em uma cavidade do osso esfenóide denominada de tela turca ou fossa hipofisária. Apresenta-se revestida por uma cápsula de tecido conjuntivo contínua com a rede de fibras reticulares que suporta as células do órgão. Apresenta em humanos, o tamanho aproximado de um grão de ervilha. Está sob o controle do sistema nervoso central, pode influir direta ou indiretamente na produção e liberação de hormônios. Dividi-se em duas partes, quais sejam, a adenohipófise ou lobo anterior, a qual produz os hormônios que regulam as atividades de outras glândulas endócrinas, como o hormônio estimulador do folículo (FSH) e o hormônio luteizante (LH), também produz um hormônio responsável pelo crescimento; e a neurohipófise ou lobo posterior, a qual produz o hormônio que controla a retenção e excreção da água pelos rins (Ghiselli; Jardim, 2007; Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### 3.3 Pineal ou Epífise

Essa glândula localiza-se no diencéfalo, ocupa uma depressão entre os colículos superiores, sendo um órgão piriforme cinza-avermelhado que mede aproximadamente 8 mm de comprimento. O corpo pineal é revestido pela meninge pia-máter, da qual partem septos de tecido conjuntivo que penetram na glândula, dividindo-a em lóbulos. Ela modifica a atividade da adenohipófise, neurohipófise, pâncreas endócrino, paratireoides, córtex e medula da glândula suprarrenal e gônadas. As secreções pineais podem alcançar as células-alvo via líquido cérebro-espinal ou através da corrente sanguínea. A principal substância isolada da glândula pineal é a melatonina, um hormônio que altera o ciclo reprodutivo, influenciando a secreção de hormônios de liberação do hipotálamo. Além disso, apresenta quantidades variáveis de serotonina; outras substâncias encontradas na pineal são noradrenalina, histamina, dopamina e Ácido Gama-Aminobutírico (GABA). As quantidades de serotonina sofrem variações rítmicas, de acordo com a alternância dos



períodos, dia e noite, ou seja, claro e escuro. Durante o dia, são encontrados níveis elevados de serotonina; já à noite, os níveis de serotonina são baixos; esses mecanismos ativam enzimas que agem na produção de melatonina, que tem ação tranquilizante (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012; Aula de Anatomia, 2016).

### **3.4 Tireoide**

É uma das maiores glândulas endócrinas do corpo humano, possui tom vermelho-acastanhado, cerca de 25 g e é altamente vascularizada. Concentra-se na região do pescoço, anteriormente à traqueia e abaixo da laringe. Possui dois lobos (direito e esquerdo) que são conectados pelo istmo, cada lobo possui aproximadamente 5 cm de comprimento. Está envolvida por uma cápsula de tecido conjuntivo que concentra unidades secretoras chamadas folicúlos, pois são constituídos de células foliculares; entre eles, são encontradas as células parafoliculares. A principal função dessa glândula é a produção e armazenamento dos hormônios tireoidianos, T3 (Tri-iodotironina) e T4 (Tiroxina), os quais são anabólicos e pelas mitocôndrias estimulam o metabolismo celular. Os níveis sanguíneos de TSH secretado pela hipófise, determinam a produção e a taxa de secreção de T3 e T4, bem como, estimula o desenvolvimento e divisão das células foliculares. As glândulas parafoliculares, secretam o hormônio Calcitonina, que regula o metabolismo de cálcio, principalmente suprindo a reabsorção óssea. A tireoide é a única glândula endócrina que armazena o próprio produto de excreção (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012; Aula de Anatomia, 2016).

### **3.5 Paratireoides**

Se dispõem em número de quatro, duas de cada lado, superior e inferior; são pequenas estruturas ovoides ou lentiformes, marrom-amareladas, pesando cerca de 30 mg e geralmente se situando entre as margens do lobo posterior da glândula tireoide e sua cápsula. Secretam o hormônio paratireoide (PTH) que está relacionado com o controle do nível e distribuição de cálcio e fósforo, ele age nos ossos, trato digestório (intestino) e rins. O PTH aumenta a absorção renal de cálcio; aumenta a absorção de vitamina D; e absorção intestinal de cálcio, o que propicia um incremento rápido e sustentado da quantidade de cálcio no sangue. O controle do cálcio desempenha um importante papel em vários processos fisiológicos, como a contração dos músculos esqueléticos, cardíaco e liso; transmissão dos impulsos nervosos, e; coagulação sanguínea. Em relação à concentração de fosfato no sangue, quando necessário o PTH age aumentando sua excreção pelos rins (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012; Ghiselli; Jardim, 2007; Aula de Anatomia, 2016).

### 3.6 Timo

Situa-se na parte superior da cavidade torácica, posteriormente ao esterno, estende-se inferiormente até a quarta cartilagem costal, com suas partes superiores seguindo em direção ao pescoço, em alguns casos atinge os polos inferiores da glândula tireoide. É uma glândula que está associada ao sistema linfático, tem a função de produzir hormônios que regulam a produção de linfócitos T; também produz outras substâncias, tais como os polipeptídeos timulina, timopoetina, timosina alfa I e timosina beta IV. É responsável por recolher os dejetos da atividade celular pela distribuição de nutrientes, principalmente gorduras, e pelo transporte dos glóbulos brancos. Prepara os glóbulos brancos para agir contra as infecções, a partir do reconhecimento dos germes e outros invasores do corpo. O timo varia de tamanho e atividade, dependendo da idade, doença e do estado fisiológico, mas permanece ativo mesmo na idade avançada. No nascimento pesa cerca de 10 a 15 g, na puberdade pesa de 30 a 40 g, após a puberdade a glândula involui e se torna menor, sendo substituída por tecido conjuntivo adiposo. No início da vida, ele é de cor cinza-róseo, mole e finamente lobulado, composto por dois lobos piramidais iguais, unidos por tecido conectivo frouxo. Depois da meia idade, o timo torna-se amarelado devido à substituição por tecido adiposo (Aula de Anatomia, 2016; Ghiselli; Jardim, 2007).

### 3.7 Suprarrenais ou Adrenais

São as glândulas localizadas no polo superior de cada rim. Ambas são envolvidas por tecido conjuntivo contendo grande quantidade de tecido adiposo. Apresentam duas camadas distintas; a interna, denominada medula, que tem tonalidade vermelho escuro; e a externa, que se chama córtex, com coloração amarela. A medula é responsável por secretar na corrente sanguínea os hormônios adrenalina e noradrenalina, especialmente após fortes reações emocionais, ou seja, prepara o corpo para a ação em uma situação de perigo ou estresse. O córtex é o responsável pela produção de hormônios corticóides como a aldosterona, que mantém o equilíbrio de água e sais nos rins; os glucocorticóides, que aceleram o metabolismo e atuam no armazenamento dos açúcares, proteínas e gorduras; além disso, auxilia na produção de hormônios sexuais. Assim, ao contrário do córtex, que lança seus produtos continuamente na circulação sanguínea, a medula os armazena (Ghiselli; Jardim, 2007; Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### 3.8 Pâncreas

Refere-se a um órgão alongado que se situa transversalmente na parte superior do abdome, estende-se do duodeno até o baço. Atua tanto como uma glândula exócrina, quanto endócrina. A maior parte do pâncreas pro-

duz secreção exócrina, que se dirige ao duodeno. Na função exócrina produz vários sucos digestivos, ricos em enzimas, que passam do canal pancreático para o intestino delgado e atuam na digestão dos alimentos. Como glândula endócrina produz hormônios que fluem diretamente para a corrente sanguínea. Ele é pontilhado por pequenos aglomerados de células, conhecidas como ilhotas de Langerhans, que secretam dois tipos de hormônios, quais sejam, a insulina e o glucagon. O equilíbrio entre esses dois hormônios é que controla o nível de glicose no sangue. A insulina é um hormônio hipoglicemiante, cujo efeito resulta na redução dos níveis de glicose, pois retira a glicose da corrente sanguínea e a deposita nas células de todo corpo, sendo o excesso de glicose armazenado no fígado na forma de glicogênio; enquanto que o glucagon promove o aumento da glicemia ativando a liberação das moléculas de glicogênio armazenadas no fígado, dessa forma, é considerado um hormônio hiperglicemiante (Aula de Anatomia, 2016; Ghiselli; Jardim, 2007; Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### **3.9 Gônadas**

As gônadas são glândulas sexuais; para as mulheres, se constituem nos ovários; e para os homens, são constituídas pelos testículos. Essas gônadas, além de produzirem os gametas femininos e masculinos, ou seja, óvulos e espermatozoides, também secretam hormônios. Cada uma delas serão descritas na sequência (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

#### **3.9.1 Ovários**

São duas estruturas nodulosas, com sua superfície podendo apresentar-se lisa, desigual e enrugada, de cor róseo-acinzentada, sendo recoberto pelo epitélio germinativo. Também é composto por uma região de tecido conjuntivo, o estroma, que contém uma camada externa denominada córtex, na qual estão inseridos os folículos; e uma camada interna chamada medula, com intensa vascularização. Os ovários são responsáveis por produzir e expelir o óvulo após o seu amadurecimento, bem como produzir os hormônios sexuais femininos, quais sejam, estrogênio e progesterona, eles são controlados por hormônios de liberação do hipotálamo, e pelas gonadotrofinas da adenohipófise. O estrogênio atua no desenvolvimento das mamas; distribuição da gordura nos quadris, coxas e mamas; distribuição de pelos; fechamento das cartilagens episiais dos ossos longos; estimula o crescimento dos ossos após a puberdade; age durante o ciclo menstrual no revestimento interno do útero; estimula o desenvolvimento do endométrio, e; influencia a libido. A progesterona é responsável pela preparação do útero para o desenvolvimento do embrião e das glândulas mamárias para a secreção láctea. Em razão disso, inibe as contrações do útero e impede a expulsão do embrião

que está se implantando ou do feto em desenvolvimento (Aula de Anatomia, 2016; Ghiselli; Jardim, 2007; Veronez; Vieira; Regattieri, 2012).

### **3.9.2 Testículos**

As glândulas masculinas apresentam-se em par, eles se encontram alojados no escroto, ficando ali suspensos pelos funículos espermáticos. Cada testículo é revestido por uma cápsula de tecido conjuntivo, a túnica albugínea, que por sua vez, é recoberta pela túnica vaginal, e pela túnica vascular, que é uma camada composta por uma rede de vasos sanguíneos mantidos por tecido areolar. São responsáveis pela produção de espermatozóides e androgênios, os hormônios sexuais masculinos. A formação dos espermatozóides é controlada pelo FSH do hipotálamo, pelo LH proveniente da adenohipófise; e pela testosterona, o principal androgênio, que é um esteroide produzido pelas células intersticiais. A testosterona auxilia na maturação dos espermatozoides, no aumento da síntese de proteínas, especialmente nos músculos e contribui com as funções anabólicas. Além disso, é responsável pelas características sexuais masculinas, tais como crescimento e desenvolvimento dos órgãos genitais; aumento da massa muscular durante a puberdade, ampliação das fibras musculares; crescimento musculoesquelético; crescimento da barba e dos pelos pubianos; desenvolvimento das glândulas sebáceas e elaboração do sebo; aumento da laringe, acompanhado por alterações da voz. A secreção da testosterona também é controlada pelo FSH do hipotálamo e pelo LH da adenohipófise (Veronez; Vieira; Regattieri, 2012; Ghiselli; Jardim, 2007; Aula de Anatomia, 2016).

## **4 Influência do Tai Chi Chuan e Atividades Físicas Similares no Sistema Endócrino e Qualidade de Vida dos Praticantes**

Ao direcionar o foco das análises efetivamente para a relação entre o Tai Chi Chuan e o sistema endócrino, inicialmente foi possível verificar que há poucos estudos sobre o assunto. No entanto, trata-se de uma área de pesquisas de grande relevância e interesse no contexto da fisiologia do exercício, isso foi observado nas asserções de Santo e Milano (1993), pois disseram que o funcionamento do sistema endócrino durante a prática de atividade física é uma nova área de estudo na pesquisa científica. A importância de tais estudos, se confirmam, pois, os hormônios se mostram presentes em quase todas as modificações que ocorrem no funcionamento do ser humano, sendo que durante a realização de exercícios físicos são detectadas alterações nos níveis hormonais. Com base no exposto, foram realizadas análises em estudos de Tai Chi Chuan, bem como de atividades físicas similares para comprovar que a partir de tais práticas ocorrem alterações que beneficiam o funcionamento do sistema endócrino, a seguir serão exibidas as principais

constatações identificadas.

O Tai Chi Chuan é um exercício físico que trabalha o fluxo e o equilíbrio da energia vital chi, com ênfase na melhoria da condição orgânica dos praticantes, a partir do controle glicêmico e a adequação da função cardiorrespiratória. Foi realizado um estudo para validar os efeitos de uma forma simplificada de Tai Chi Chuan, o qual foi realizado em um grupo de pessoas obesas com diabetes tipo 2. Tal atividade contemplou práticas de uma hora, três vezes por semana, durante doze semanas. A partir disso, foi possível identificar a melhoria de diversos parâmetros, tais como o índice de massa corporal, perfil lipídico, proteína C reativa e concentrações de malondialdeído, este último demonstra que houve diminuição do estresse oxidativo dos indivíduos. Porém, não ocorreu diminuição significativa dos níveis de hemoglobina glicosilada (Rodríguez; Puig; Elías-Calles, 2015).

A partir da execução de exercícios físicos, determinados marcadores biológicos podem sofrer aceleração no deslocamento de fase devido à liberação do hormônio melatonina. A atividade física noturna pode atrasar a curva circadiana de hormônio tireoestimulante (TSH) e a melatonina em seres humanos, o deslocamento de fase pode ser definido pela duração e intensidade do exercício físico, bem como considerando se o sujeito é ativo ou sedentário. Dessa forma, torna-se possível demonstrar uma relação direta dos marcadores biológicos associados aos ciclos de sono e vigília (Mello et al., 2005).

A prática de exercícios físicos provoca o aumento da liberação do hormônio tireoestimulante (TSH) por parte da hipófise anterior. O TSH é responsável pelo controle do grau de absorção de iodo feito pela glândula tireoide, a qual consequentemente secreta os seus hormônios, a tiriodotironina (T3) e a tiroxina (T4). Assim, verifica-se que a taxa do metabolismo basal dos indivíduos sofre uma elevação em função do aumento do TSH, que foi desencadeado a partir da realização de atividades físicas. Tal fato, possivelmente ocorre, devido à necessidade que o corpo tem de ampliar seu metabolismo para se adaptar às demandas decorrentes do estresse gerado pelos exercícios (Canali; Kruel, 2001).

Há muitas evidências informando que o exercício físico realizado por crianças e adolescentes, contribui com aumentos significativos do hormônio do crescimento GH na corrente sanguínea. A puberdade é o período em que a liberação de GH é mais sensível aos estímulos provenientes de diversos fatores, dentre eles a secreção dos hormônios gonadais sexuais, fatores nutricionais e atividade física (Silva et al., 2004).

Constatou-se que a partir da atividade física a secreção de GH é estimulada, a liberação desse hormônio aumenta com a elevação da intensidade do exercício. Tal fato ocorre, pois, o exercício estimula a produção de opiáceos endógenos, os quais inibem a produção de somatostatina pelo fígado,

que se trata de um hormônio que provoca a diminuição da secreção de GH. Como exemplo, em uma sessão de treinamento de um corredor velocista, que se refere a uma atividade anaeróbica, os níveis de GH geralmente alcançam valores mais elevados do que em uma sessão de treinamento de um fundista, cuja prática é essencialmente aeróbica (Canali; Kruel, 2001).

O exercício de alta intensidade, como o realizado pelos corredores velocistas, provoca o aumento dos níveis de testosterona e isso contribui com o GH no processo de síntese muscular. Porém, indivíduos com falta de condicionamento, também apresentam uma elevação da testosterona, mesmo a partir de atividades aeróbicas, ou seja, de baixa intensidade. Tal fato, ocorre em função do despreparo da musculatura desses sujeitos, dessa forma, o exercício mesmo sendo leve provoca a hipertrofia muscular. No entanto, junto a maratonistas não há aumento do nível de testosterona, pois trata-se de um exercício aeróbico e esses atletas demandam menos musculatura para a execução da atividade (Canali; Kruel, 2001).

O glicogênio é uma importante fonte de energia durante o exercício físico, ou seja, é de grande relevância manter um nível razoável de glicose no sangue para suprir o cérebro no momento da atividade física. Assim, observa-se que nas práticas físicas ocorre a elevação dos níveis dos hormônios responsáveis pelo aumento das taxas de lipólise, glicólise e gliconeogênese. O indivíduo condicionado fisicamente demanda menos insulina tanto em repouso como diante de exercícios leves e moderados, bem como a remoção do excesso de glicose da corrente sanguínea necessita de menor quantidade de insulina (Santo; Milano, 1993).

No que diz respeito à aldosterona, cuja secreção é feita pelo córtex adrenal com o objetivo de elevar a absorção do sódio, nota-se que sua resposta à prática física é maior em estado de desidratação ou baixa concentração de sódio. Em relação ao hormônio antidiurético liberado pela pituitária posterior, observa-se que sua principal função é controlar a excreção de água pelos rins, ou seja, preservar a água reduzindo a produção de urina. Dessa forma, verifica-se que o exercício físico contribui sensivelmente na estimulação da liberação tanto de aldosterona quanto do hormônio antidiurético (Santo; Milano, 1993).

Foi verificado que a partir de exercícios progressivos, as catecolaminas que são liberadas pelas suprarrenais exibem uma relação exponencial com a elevação progressiva do esforço físico. Porém, as catecolaminas, epinefrina e norepinefrina, reagem de forma diferente em relação à intensidade dos exercícios. A norepinefrina apresenta aumento na concentração até em exercícios de baixa intensidade, atingindo valores de 2 a 6 vezes maiores com carga máxima. No sentido contrário, a epinefrina não apresenta mudanças nos seus níveis durante exercícios leves, porém elevam rapidamente a partir de atividades de grande intensidade. Portanto, como os níveis de epinefrina

aumentam a partir de exercícios progressivos, ela está relacionada ao metabolismo anaeróbico (Santo; Milano, 1993).

## 5 Considerações Finais

A partir dos estudos realizados, foi possível identificar que o Tai Chi Chuan promove uma série de benefícios para a saúde, pois as pesquisas desenvolvidas indicaram que os praticantes de Tai Chi Chuan são beneficiados do ponto de vista físico e psicológico. Como exemplo, foram identificadas melhorias junto aos adeptos dessa arte, na coordenação motora, aumento da força muscular, bem como, a diminuição do estresse, controle da ansiedade e estados de depressão. Trata-se de uma atividade física de baixa intensidade que pode ser desenvolvida por pessoas de qualquer faixa etária.

Em função do Tai Chi Chuan ser considerada uma técnica terapêutica, a qual proporciona melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, identificou-se a partir de Konig et al. (2014) que no contexto internacional o American College of Sports Medicine (ACSM) passou a recomendar a prática dessa arte. No contexto nacional, de acordo com Brasil (2011) constatou-se que, o Sistema Único de Saúde (SUS) passou a adotar a o Tai Chi Chuan como atividade física no Programa da Academia de Saúde.

Essa pesquisa teve como propósito investigar se a prática do Tai Chi Chuan proporciona melhorias ao sistema endócrino e consequentemente melhoria da qualidade de vida dos praticantes. Em função disso, foram levantadas informações sobre a composição e funcionamento do referido sistema. Dessa forma, identificou-se que o sistema endócrino é de grande relevância para todas as demais funções do corpo humano, pois ele é composto por uma série de glândulas que se encontram distribuídas em diferentes áreas do organismo. Além disso, são responsáveis pela produção e liberação de hormônios que atuam no controle das funções biológicas.

Como o Tai Chi Chuan é considerada uma atividade física, então decidiu-se buscar estudos sobre a influência da prática em si e de exercícios físicos similares no funcionamento do sistema endócrino. Assim, foi possível constatar por meio de várias pesquisas, que a realização tanto do Tai Chi Chuan quanto de atividades físicas promove uma série de benefícios para o sistema endócrino, ou seja, desde as práticas de baixa intensidade que é o caso do Tai Chi Chuan, bem como as de alta intensidade. Dentre as principais alterações detectadas e que geram benefícios, pode-se citar as seguintes: melhoria do sistema imunológico; aumento dos níveis de testosterona, a partir de exercícios resistidos, provocando aumento da força e massa muscular; elevação do hormônio de crescimento GH, com treinamento resistido, especialmente em jovens; ampliação da taxa de estrogênio e progesterona, durante e imediatamente após as atividades; diminuição do estresse oxidativo; aumento na liberação do hormônio TSH, que influencia na absorção

de iodo pela tireoide; elevação dos hormônios responsáveis por manter o nível de glicose durante os exercícios; secreção de aldosterona para elevar a absorção de sódio, e liberação de hormônio antidiurético para preservar a água com a redução da urina; liberação de catecolaminas pelas suprarrenais, especialmente a epinefrina.

Em relação ao exercício resistido que foi citado anteriormente, verifica-se de acordo com Forjaz et al. (2003) trata-se da denominação que vem sendo utilizada na área médica, o que na educação física é chamado de exercício de força, exercício localizado, exercício com pesos ou exercício de musculação. Os treinamentos resistidos caracterizam-se por exercícios nos quais ocorrem contrações voluntárias da musculatura esquelética de um determinado segmento corporal contra alguma resistência externa, ou seja, contra uma força que se opõe ao movimento, sendo que essa oposição pode ser oferecida pela própria massa corporal, por pesos livres ou por outros equipamentos, como aparelhos de musculação, elásticos, ou resistência manual. Portanto, levando-se em consideração esses conceitos, é possível inferir que o Tai Chi Chuan se caracteriza como uma prática baseada em exercícios resistidos.

Por fim, tem-se que o presente estudo atingiu o objetivo proposto, pois foi possível identificar que o Tai Chi Chuan, além de ser uma arte marcial, também se trata de uma importante atividade física utilizada para a promoção do bem-estar e saúde das pessoas. Assim, demonstra que sua prática pode influenciar as alterações do sistema endócrino, ou seja, possibilita promover uma série de mudanças, as quais consequentemente contribuem com a melhoria da condição física, mental e da qualidade de vida dos praticantes. Porém, sugere-se que sejam realizados outros estudos que contemplem pesquisas de campo a partir de métodos variados, os quais possibilitem ampliar as conclusões e a compreensão sobre o tema.

## Referências

AULA DE ANATOMIA. Sistema Endócrino. Disponível em: <<http://www.auladeanatomia.com/novosite/sistemas/sistema-endocrino/>>. Acesso em: 04 out. 2016.

BERTAZZO, I. **Cidadão Corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 719, de 7 de abril 2011. **Diário Oficial da União**, n. 68, p. 52, 2011.

CANALI, E. S.; KRUEL, L. F. M. Respostas Hormonais ao Exercício. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 141-153, 2001.

CHAO, C. H. N.; COSTA, E.C.; ELSANGEDY, H. M.; SAVIR, P. A. H.; ALVES, E. A.; OKANO, A. H. Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência



aeróbia de idosas sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 627-633, 2012.

CHUEN, L. **Tai Chi passo a passo**. São Paulo: Manole, 1999.

DESPEUX, C. **Tai Chi Chuan: arte marcial, técnica da longa vida**. 10a ed. São Paulo: Pensamento, 1995.

FORJAZ, C. L. M.; REZK, C. C.; MELO, C. M.; SANTOS, D. A.; TEIXEIRA, L.; NERY, S. S.; TINUCCI, T. Exercício resistido para o paciente hipertenso: indicação ou contra-indicação. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 10, nº 2, p. 119-124, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GHISELLI, G.; JARDIM, W. F. Interferentes Endócrinos no Ambiente. **Quim. Nova**, v. 30, n. 3, p. 695-706, 2007.

GOMES, L.; PEREIRA, M. M.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. Tai Chi Chuan: nova modalidade de exercício para idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 4, p. 89- 94, 2004.

GOMES, C. A. M.; BRAGA, M. T.; HAAS, A. N. Tai chi chuan para a terceira idade: manutenção da qualidade de vida. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 163, p. 1-9, 2011.

KASAI, J. Y. T.; BUSSE, A. L.; MAGALDI, R. M.; SOCI, M. A.; ROSA, P. M.; CURIATI, J. A. E.; FILHO, W. J. Efeitos da prática de Tai Chi Chuan na cognição de idosas com comprometimento cognitivo leve. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 40-45, 2010.

KONIG, P. R.; GALARZA, E.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; TIGGEMAN, C. L.; DIAS, C. P. Effects of Tai Chi Chuan on the elderly balance: a semi-experimental study. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 373-381, 2014.

LEE, M. **Tai Chi Chuan para a Saúde**. 10a ed., São Paulo, Pensamento, 1997.

LIU, D. **Tai Chi Chuan e Meditação** - 10 ed., São Paulo, Pensamento, 1995.

MATILDA, A. B; VIANNA, L. G.; LIMA, R. M.; PEREIRA, M. M.; BEZERRA L. M. A.; SÁ, E. J. T. Tai Chi Chuan em mulheres idosas: Efeitos na ergoespirometria e composição corporal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 1, p. 107-115, 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragem e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e do Esporte**, v. 11, n. 3, 2005.

PEREIRA, M. M. **Efeitos do Tai Chi Chuan na força dos músculos**

**extensores dos joelhos e no equilíbrio em mulheres idosas.** Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2005.

RAHAL, M. A.; ALONSO, A. C.; ANDRUSAITIS, F. R.; RODRIGUES, T. S.; SPECIALI, D. S.; GREVE, J. M. D.; LEME, L. E. G. Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ball-room dancing. **CLINICS**, v. 70, n. 3, p. 157-161. 2015.

RODRÍGUEZ, J. H.; PUIG, M. E. L.; ELÍAS-CALLES, L. C. Algunas formas alternativas de ejercicio, una opción a considerar en el tratamiento de personas con diabetes mellitus. **Revista Cubana de Endocrinología**, v. 26, n. 1, p. 77-92, 2015.

SANTO, D. L.; MILANO, M. E. Sistema Endócrino, Catecolaminas e o Exercício Físico. **Revista Kinesis**, v. 12, p. 5-27, 1993.

SILVA, C. C.; GOLDBERG, T. B. L.; TEIXEIRA, A. S.; MARQUES, I. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, 2004.

SÓ BIOLOGIA. **Sistema Endócrino**. Disponível em: <<http://www.sobiologia.com.br/conteudos/Corpo/sistemaendocrino.php>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

TAI CHI CHUAN. In: **WIKIPÉDIA**, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2017. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Tai\\_chi\\_chuan&oldid=49897976](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Tai_chi_chuan&oldid=49897976)>. Acesso em: 20 set. 2017.

VERONEZ, D. A. L.; VIEIRA, M. P. M. M.; REGATTIERI, N. A. T. **Abordagem Morfofuncional do Sistema Endócrino**. e-Radiologia 2012. Disponível em: <<https://e-radiologia.org/2016/06/29/abordagem-morfofuncional-do-sistema-endocrino/>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

WAYSUN, L. **Clássicos do Tai Chi**. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

WOLF, S. L.; COOGLER, C.; XU, T. Exploring the basis for Tai Chi Chuan as a therapeutic exercise approach. **Arch Phys Med Rehabil**, v. 78, p. 886-92, 1997.

WONG, K. K. **O livro completo do Tai Chi Chuan: um manual pormenorizado dos seus princípios e práticas**. São Paulo: Pensamento, 1996.

XAVIER, J. J. S. **Equilíbrio em idosos e prática de Tai Chi Chuan**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto. São Paulo, 2008.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade dos autores”

Os autores autorizam a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio da editora e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição por elas (entidades) indicados.

## Capítulo 3

# As Danças Circulares como Prática Terapêutica e Promoção de Saúde

**Prof<sup>a</sup> Adriana Bisconsin<sup>4</sup>**

### Introdução

“No círculo da dança, as individualidades se fundem na coletividade do grupo e todos podem ganhar. Ganham o carinho de estarem juntos, de fazerem a roda girar... Ganham no toque, no sorriso. Ganham com o olhar...”.  
*Adriana Bisconsin*

As Danças Circulares são como mandalas em movimento, onde cada participante é uma parte essencial de um todo harmonioso. A repetição dos passos e a formação circular criam um *espaço seguro* que permite aos dançantes explorarem suas emoções, pensamentos e espiritualidade. Essa abordagem promove uma sensação de *unidade e pertencimento*, ao mesmo tempo em que incentiva a expressão individual dentro do coletivo.

A música, aliada ao movimento, tem o poder de curar e transformar. As escolhas das músicas devem ser feitas de forma cuidadosa, buscando ritmos e melodias que ressoem com as emoções e estados de espírito que se deseja evocar nos participantes. Essa integração entre música e dança facilita processos de cura emocional e mental, proporcionando uma *experiência terapêutica* muito eficaz e segura.

A repetição dos movimentos, o ritmo e a música ajudam a liberar tensões, melhorar a coordenação motora e estimular a circulação. Além disso, a dança ativa a produção de endorfinas, *reduzindo o estresse e promovendo bem-estar físico*.

A prática das danças circulares proporciona um espaço seguro para a expressão emocional. O fluxo dos movimentos e a conexão com os outros participantes podem ajudar na liberação de emoções reprimidas e na construção de um estado de maior equilíbrio e serenidade. A concentração necessária para seguir os passos e o ritmo das danças atua como uma me-

4 Musicoterapeuta, Focalizadora e Coreógrafa de Danças Circulares. Co-fundadora do Giraflor Danças Circulares e uma das idealizadoras do **Clube Giraflor**, que é uma plataforma de ensino on-line das Danças Circulares.  
giraflor@dançascirculares.org

ditação em movimento, acalmando os pensamentos e ajudando a mente a se tornar mais presente e focada. Isso pode *reduzir a ansiedade* e melhorar a clareza mental.

A dança circular, ao enfatizar a união e a conexão entre os participantes, desperta um sentimento profundo de pertencimento e comunhão. Em muitas tradições, acredita-se que dançar em círculo fortalece a energia do grupo e gera uma vibração coletiva de cura e harmonia. Temos, então, uma *prática terapêutica* incrível que pode promover a cura e o equilíbrio em diversos níveis. Não é maravilhoso?

As danças circulares podem ser entendidas como uma prática terapêutica baseada no movimento e na conexão interpessoal. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a promoção da saúde envolve a criação de ambientes que incentivem hábitos saudáveis e fortaleçam as capacidades individuais e coletivas para lidar com desafios físicos e emocionais.

Sendo as danças circulares uma forma de expressão corporal coletiva que combina movimentos ritmados, músicas de diversas culturas e interação social, onde a prática é simples, acessível a todas as idades e não exige habilidades prévias em dança, ela é *perfeita para os programas de saúde pública* como uma ferramenta para promoção da saúde mental, prevenção de doenças e fortalecimento do senso de pertencimento nas comunidades.

A Dança Circular envolve uma abordagem integrada para a promoção do bem-estar da população, considerando não apenas aspectos físicos, mas também psicológicos e sociais. Nesse contexto, as práticas integrativas e complementares, como as danças circulares, têm ganhado espaço por seu *potencial terapêutico* e sua capacidade de fortalecer vínculos comunitários.

Que todos possam explorar essa jornada e se permitirem vivenciar as Danças Circulares. Elas realmente têm o poder de transformar vidas, trazendo à tona o que há de mais belo e profundo em nossos corações.

## **A Dança Circular na prática: a técnica utilizada**

As danças circulares são práticas diferenciadas de danças étnicas tradicionais e contemporâneas, visando ao conhecimento prático e teórico dos elementos formais que compõem as danças circulares. Desenvolve e vivencia o senso de organização coletiva, rítmica e musical, propõe contribuir, sensibilizar e oferecer recursos para serem utilizados proativamente dentro dos espaços de trabalhos em grupo.

Em vivências de Danças Circulares, os participantes são convidados a experimentar e a ancorar os valores humanos da vida; experimentam a leveza, a alegria, a beleza, a serenidade e o amor que existe dentro de cada um.

A Dança Circular é mais que um conceito, ela reflete uma forma de vida. É antes uma ação que impulsiona ao espírito de cooperação grupal,

pois ao “dançar na roda”, o todo se funde no grupo, e assim gradativamente vai se tecendo uma nova identidade organizacional, com pessoas comprometidas e engajadas numa nova ética de se relacionar.

## **Sobre as Danças Circulares**

As danças circulares são praticadas em grupos. O grupo, em círculo, segue uma coreografia e, conectados entre si, reúnem energias em busca da harmonia, da consciência do todo.

As Danças Circulares são desenvolvidas visando ampliar o conhecimento em direção ao bem-estar físico, mental, emocional, energético e social. Inúmeros ritmos, cantos e danças, de povos e culturas do mundo, são vivenciados.

O principal foco na Dança Circular não é a técnica dos passos, mas sim o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros.

Suavemente, em meio a muita alegria e a muitos momentos de introspecção, a pessoa que está na roda se percebe como um ser humano íntegro. A Dança auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, acalmando seu emocional, trabalhando sua concentração e memória e, principalmente, entrando em contato com a linguagem simbólica, possibilitando, desta forma, momentos de conexão com sua essência. Através desse contato, o indivíduo se percebe conectado à força maior do universo.

Cabe ao focalizador (nome dado ao professor) selecionar as danças que serão realizadas durante a prática, escolhendo músicas adequadas que considerem o nível dos participantes e os objetivos da atividade. Ele ensina os passos e movimentos das coreografias, explicando de maneira clara, demonstrando os movimentos e guiando a prática. Durante a preparação, o focalizador escolhe músicas que possuam significados espirituais, culturais ou emocionais alinhados aos objetivos da sessão. Assim, ele garante que a experiência seja envolvente e significativa para os participantes.

## **A importância do Focalizador**

O Focalizador desempenha um papel crucial ao criar um ambiente seguro, acolhedor e enriquecedor para todos. Dedicar-se a promover um espaço inclusivo, onde cada participante se sinta respeitado e confortável. Além disso, incentiva a participação ativa de todos e promove a integração, aceitação e inclusão.

Na Dança Circular, que frequentemente envolve cooperação e conexão entre os integrantes, o focalizador estimula a colaboração, o trabalho em

equipe e a construção de um círculo harmonioso e unido.

Tornar-se um focalizador de Danças Circulares é uma jornada enriquecedora que exige dedicação, sensibilidade e compromisso. Esse caminho vai muito além de ensinar passos e movimentos; trata-se de criar conexões, promover transformação e oferecer um espaço de acolhimento para todos os participantes.

Ao unir estudo, prática e paixão, é possível não apenas atingir a excelência, mas também transformar essa arte em uma profissão gratificante e cheia de propósito.

A Dança Circular é, sem dúvida, um caminho especial - uma oportunidade de crescer, ensinar e viver de forma significativa.

## **A Dança na minha Vida**

Desde 2004, quando tive meu primeiro contato com as Danças Circulares, minha vida se transformou profundamente. Eu era recém-formada em Musicoterapia e continuava minha busca profissional. Tanto busquei que acabei encontrando em um evento chamado *Be One* (Ser Único).

O professor utilizou a dança circular para abrir seus eventos. Estavam reunidas umas 70 pessoas e eu era uma delas. Nunca vou me esquecer a primeira dança que foi com a música *Canon em Ré Maior de Pachelbel*. Era uma dança na qual agradecíamos o passado, passávamos pelo presente e olhávamos para o futuro. Ali, naquele momento, em círculo, eu vi o meu futuro e tive a certeza qual era a minha missão no mundo: ser uma Focalizadora de Danças Circulares. E assim foi. Eu encontrei o que muitas pessoas passam, às vezes, a vida inteira procurando: qual a minha contribuição para o mundo... Bem, a partir daquele momento, fui em busca de como aumentar meu repertório e de como saber mais sobre a maravilha que havia encontrado. Então, comecei a organizar oficinas e projetos, mergulhando, desta forma, nesse universo que une movimento, música e espiritualidade.

O primeiro projeto foi um Festival de Artes, que contemplava várias linguagens artísticas, no qual viajei por 2 anos pelo estado do Paraná levando as danças circulares para os professores da rede pública e estadual. Através deste projeto, um número expressivo de professores foi beneficiado. Eles chegavam a sair de outras oficinas para conhecer as danças circulares. Eram 8 horas de aula por dia, durante 5 dias. Atendia cerca de 50 a 70 professores por semana. Apreendi a dar aulas rapidamente, não tinha como ser diferente.

Paralelamente, uma escola chamada *Como Viver* estava contratando professores de Danças Circulares e ficaram sabendo do meu jovem talento em reunir pessoas em círculo. Sim, fui contratada por esta escola para dar aulas para crianças. Eu nem acreditava no que estava acontecendo, e tudo muito rapidamente. Então, minha turma de aulas regulares de todas as se-

gundas-feiras me pediu uma oficina em um final de semana inteiro, elas queiram experimentar mais das danças, e eu organizei isso para elas. Na segunda edição, uma das alunas me apresentou o renomado *Centro de Capacitação em Artes Guido Viaro*, que já tem mais de 100 anos de história aqui no Paraná, e a diretora me convidou para uma aula experimental. Fui e ela me contratou. Fui a primeira professora de danças circulares do *Centro de Artes*. A partir deste momento, eu não precisava mais viajar, pois os professores vinham ao meu encontro fazer as capacitações na escola. Foi um marco muito importante pois, com o reconhecimento da importância das danças circulares para os professores e comunidade, conseguimos inserir as danças circulares nas diretrizes escolares do Paraná. Foi um marco!

A empresa ***Girafior Danças Circulares*** nasceu em 2006, juntamente com minha ex-aluna Eliane Mizumoto, que fez minha primeira oficina de danças. Ela nasceu porque queríamos ter um curso de formação em danças circulares, mas teria que ser algo impactante, que realmente mudasse a vida das pessoas. Tem-se, então, juntamente com Lili Mizumoto, o início da *I Turma de Formação em Danças Circulares do Estado do Paraná*. Hoje estamos na XXXII turma. As formações continuam lindamente e, claro, com muito mais profundidade, pois já se passaram muitos anos desde a primeira turma.

Meu amor por essa prática e o desejo de compartilhá-la com outras pessoas moveu algo dentro de mim. Modificou-me. A dedicação exclusiva às Danças Circulares permitiu-me mergulhar profundamente nesse universo, explorando suas diversas facetas e potencialidades. Eu me curei. Curei minha história de vida. A dança me trouxe a felicidade genuína que havia perdido dentro da minha história. **Eu tinha uma doença genética chamada Angioedema Hereditário, que levaram minha mãe e meu irmão com pouco mais de 20 anos. O movimento de amor e alegria que a dança me deu modificou meus gens. Isso foi comprovado pelo médico que queria saber o que eu tinha feito para curar uma doença vista pela Ciência como incurável. Eu simplesmente disse: “Doutor, eu recuperei minha alegria de viver.” Naquela época, eu já tinha 7 anos trabalhando com as danças circulares. Lembro-me, como se fosse hoje... Cheguei aos meus alunos da segunda-feira, ajoelhei e agradei, contando a eles que eu tinha uma doença incurável e que, graças ao trabalho que desenvolvemos ao longo dos anos, eu havia sido curada. Milagres existem sim! Fui prova viva disso.**

Uma outra experiência muito profunda da minha trajetória na Dança Circular foi a criação do trabalho autoral ***“Mandalas em Movimento”***. Inspirada por 33 mandalas criadas por uma artista suíça, desenvolvi coreografias que unem música, dança e espiritualidade, proporcionando uma jornada de cura e autoconhecimento para os participantes. Foi, sem dúvida, algo que mudou toda minha forma de olhar para as Danças Circulares. Com o *Mandalas em Movimento*, percebi que o potencial das danças circulares é muito mais

do que apenas dançar no aspecto físico, mental e social. Os movimentos das mandalas nos levam a um lugar dentro do nosso corpo, um lugar de cura.

As Danças Circulares me mostraram um caminho de autoconhecimento, cura e conexão com o sagrado da vida. Desde que iniciei essa jornada, senti uma mudança significativa em minha percepção do mundo e de mim mesma.

A gratidão que sinto por todas as bênçãos e oportunidades de aprendizado que cruzaram meu caminho é imensa. As Danças Circulares me ensinaram a importância da conexão, do movimento e da entrega, permitindo-me acessar partes profundas do meu ser e encontrar um propósito maior em minha jornada.

Ao longo dos anos, tive a oportunidade de conduzir diversas formações e imersões, tanto no Brasil quanto na Suíça, alcançando centenas de pessoas. Cada encontro reforça em mim a certeza do poder transformador das Danças Circulares, não apenas em minha vida, mas também na vida de todos que se permitem vivenciar essa prática. Presenciei muitas curas e milagres também.

Hoje, ao olhar para trás, percebo o quanto essa prática moldou quem sou. As Danças Circulares não são apenas uma forma de arte ou exercício; para mim, elas representam um caminho espiritual, uma forma de meditação em movimento que promove cura, autoconhecimento e uma profunda conexão com o centro do ser.

As Danças Circulares são mais do que uma prática; abraçar esta profissão e fazer dela uma missão de vida é fascinante. Elas representam uma jornada de amor, conexão e descoberta contínua.

Tenho o compromisso de trazer para o universo das Danças Circulares o novo, o que produz impactos positivos nas pessoas e, para mim, é claro que tenho o compromisso de seguir trazendo projetos inovadores dentro da gama ampla do movimento intitulado Danças Circulares.

Atualmente, dedico-me a cursos de imersão, todos em formato de retiros, e iniciei, juntamente com Lili Mizumoto e Ricardo Ribeiro, meu marido, um trabalho inovador chamado **Clube Giraflor**, que é uma plataforma de ensino on-line das Danças Circulares. No Clube Giraflor, temos conteúdos exclusivos sobre as Danças Circulares, um repertório amplo e diversificado de coreografias, lives semanais, espaço para networking e compartilhamento de experiências. É um legado para as Danças Circulares, um local virtual como se fosse uma verdadeira biblioteca de informações, sempre em movimento.

A minha abordagem com as Danças Circulares é enraizada na minha formação como musicoterapeuta, mas, principalmente, no meu amor pela música e pela Dança. Eu acredito no poder transformador da Dança como



ferramenta de cura e autoconhecimento, promovendo experiências que buscam a conexão com o centro do ser e a harmonização entre corpo e mente.

## Sobre Adriana Bisconsin

*Adriana Bisconsin* é uma figura central no universo das Danças Circulares no Brasil, com uma trajetória que reflete profunda dedicação e inovação nessa prática. Desde seu primeiro contato com as Danças Circulares em 2004, ela tem se destacado como Focalizadora, coreógrafa, musicoterapeuta e escritora, contribuindo significativamente para a disseminação e evolução dessa arte no Brasil.

A visão de Adriana sobre as Danças Circulares transcende a mera execução de movimentos coreografados; para ela, essas danças são uma forma de arte que promove autoconhecimento, conexão espiritual e transformação pessoal. Em seu livro “*Mandalas em Movimento*”, lançado em 2018, hoje também oferecido em versão digital, Adriana explora a relação entre as danças e o desenvolvimento interior, apresentando-as como um caminho espiritual que facilita uma profunda conexão com o centro do ser.

A educação também é uma área onde Adriana tem deixado sua marca. Ela foi pioneira na introdução das Danças Circulares nas escolas do Paraná, através do *Centro de Capacitação em Artes Guido Viaro*. Sua abordagem pedagógica utiliza as danças como ferramentas para o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas em crianças e adolescentes.

Adriana também tem se dedicado à formação de novos focalizadores de Danças Circulares. Através do Girafflor Danças Circulares, escola que cofundou, ela oferece cursos de imersão e retiros que capacitam indivíduos a conduzirem rodas de dança em suas comunidades. Em duas décadas de atuação, já formou mais de 500 focalizadores, ampliando o alcance e o impacto das Danças Circulares no Brasil e no exterior.

Em suma, a visão de Adriana Bisconsin sobre as Danças Circulares é abrangente e integradora. Ela vê essa prática como uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento humano, capaz de promover bem-estar físico, emocional e espiritual. Sua abordagem combina tradição e inovação, mantendo-se fiel às raízes das Danças Circulares, ao mesmo tempo em que explora novas possibilidades e horizontes. Seu trabalho tem inspirado e transformado a vida de muitas pessoas, consolidando-a como uma referência nesse campo.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade da autora”

A autora autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio da editora e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição por elas (entidades) indicados.

## **Capítulo 4**

### ***Passo, Passo; Balança, Balança***

### ***Na dança circular, um caminho para a cura***

**Maria das Graças Sandi Magalhães<sup>5</sup>**

Esse artigo propõem uma reflexão sobre as possibilidades que se abrem para a promoção da saúde quando nos colocamos em conexão conosco e com o outro, por meio da dança circular. Como participante (e, em algumas ocasiões, como focalizadora<sup>6</sup>) há mais de dez anos em diferentes rodas, a experiência aqui compartilhada também tem como referência a atuação com alunos e docentes da educação básica e ensino superior.

Apesar de sua inclusão como uma das PIS, a dança circular ainda é pouco conhecida como prática associada à promoção da saúde. Bernhard Wosien, bailarino e coreógrafo alemão, iniciou o processo de difusão dessa prática, a partir de sua pesquisa sobre as danças folclóricas europeias. Seu trabalho, na década de 1970, junto à Comunidade de Findhorn (Escócia), ensinando as Danças Circulares Sagradas, como ele as intitulou, inspirou vários residentes da comunidade a levar a prática para seus países. No Brasil, no início dos anos 1980, surgiram os primeiros grupos, conduzidos por focalizadores que estiveram em Findhorn, como Sarah Marriot e Carlos Solano de Carvalho.

A dança circular ganhou espaço entre os brasileiros, nas duas últimas décadas, com a oferta crescente de rodas abertas e gratuitas; organização de diferentes cursos de formação, tanto presenciais como online, e diversos encontros anuais de âmbito regional e nacional. Tornou-se parte do currículo de cursos superiores na área de saúde e educação e foi incluída como um dos recursos das unidades de atendimento do SUS (Serviço Único de Saúde), no âmbito das práticas integrativas e complementares de saúde.

Quem “descobre” a dança circular é, geralmente, cativado de imediato, pois o bem-estar proporcionado pela atividade ajuda a amenizar desconfortos físicos e emocionais. A permanência no círculo vincula-se não só ao desejo de “acertar o passo” novamente, mas à percepção de que depressão,

5 Profª. Dra. em educação (FE/Unicamp).  
mariasandimagalhaes@gmail.com

6 O focalizador é a pessoa que conduz a roda, explicando antes de cada dança os passos das coreografias propostas.

solidão e perdas, entre outras dificuldades, são acolhidas no círculo que dança. “Dois pés esquerdos” também<sup>7</sup>. A música, o toque das mãos, o apoio da roda, levam em frente até quem “trava” em outras modalidades de dança. É esse é todo o “milagre”.

Que acontece igual e diferente ao mesmo tempo para todos que se colocam de mãos dadas em torno de um centro. Quando participei da minha primeira roda de dança circular, o que me marcou foi a sensação das mãos dadas, a conexão com a música e a história que ela nos trazia e a energia que emanou desses elementos todos juntos, embora na época eu não conseguisse expressar nesses termos.

Minhas primeiras conversas no grupo de dança semanal<sup>8</sup> eram sempre um pedido de desculpas pelo travamento que o Mal de Parkinson impunha ao meu lado direito, mesmo em coreografias simples, com “passo, passo, balança, balança”. O braço não esticava totalmente e a perna apresentava rigidez e tremor. Mas, a cada coreografia eu percebia que a música e a dança associadas e o “treino”, antes da execução, modificavam o meu movimento, que se soltava no círculo. A cada roda, os passos se acertavam um pouquinho mais, movidos pela condução impecável da focalizadora e pelo acolhimento no grupo.

A dança, que atuou a princípio no corpo, moveu também as emoções estagnadas, permitindo olhar além da doença para compreender que as dificuldades físicas e a depressão eram parte de mim, mas não o todo. Os benefícios para a saúde - coordenação motora, equilíbrio físico e emocional, propriocepção, acrescidos ao tratamento adequado, resultaram em uma melhora significativa na qualidade de vida e no controle dos sintomas do Mal de Parkinson. Esse pequeno exemplo é um entre muitos outros relatos, presentes em trabalhos que abordam essa questão e que fundamentam a inclusão da dança circular como prática integrativa em saúde.

A jornada pessoal em busca de equilíbrio me permitiu ampliar o conhecimento sobre as danças circulares para um segundo aspecto dessa prática: o coletivo. Quis compartilhar com meus colegas de escola e alunos o bem que a dança circular me havia feito. Fiz várias vivências com os alunos, tanto na educação básica como no Ensino Superior. Resistência e recusa em participar por parte de alguns; sensibilização para o tema abordado em grande parte das turmas. E, essencialmente, melhora nas relações em sala de aula.

Aspecto que, em desequilíbrio, contribui para o adoecimento de muitos professores. O desrespeito, o stress e depressão, entre outros, têm afas-

7 A explicação de cada passo coreografia, como no exemplo do título desse artigo, é uma tradição dessa prática, por meio da qual é possível superar as dificuldades de coordenação motora e lateralidade.

8 Trata-se do Grupo Reluz Danças Circulares, criado por Clara Gallicchio em São José dos Campos. Também devo o reconhecimento à Adriana Bisconsin do Girafior Danças Circulares, com que fiz o curso de formação para focalizadores.

tado os docentes das salas de aula. Como inverter essa tendência? Alguns estudos têm discutido como as danças circulares podem contribuir para a formação docente.

Essa abertura do campo acadêmico possibilitou que em 2016, no Congresso Brasileiro de Leitura, fosse incluído na programação um minicurso sobre as contribuições da dança circular para a educação. A ementa, publicada nos anais do Congresso (Magalhães; Gallicchio, 2016, p. 56) apresentava uma proposta diferenciada das capacitações habituais:

Objeto de estudo sobre a formação docente (Ostetto, 2006; 2009) ou de práticas escolares na disciplina de educação física (Gatib; Trevisan; Schwartz, 2009), aos poucos as danças circulares têm se disseminado no meio educacional. Ultrapassando uma leitura superficial, que insere a dança circular em um nicho lúdico ou folclórico, e avançando em um território interdito em muitas abordagens tradicionais, a proposta dessa formação busca, em primeiro lugar, despertar “a pessoa na pessoa do educador” (Ostetto, 2009). Mergulhando nas “dobras do (im)possível”, para ressignificar o *como* e *para quê* educar, esse minicurso propõem aos participantes, por meio da música, do ritmo, do movimento e da reflexão, exercitar uma forma de compreensão e de atitude circular.

A posição que se ocupa na roda, sem superiores, olho no olho, ombro a ombro é o veículo para uma transformação nas formas de relacionamento e da própria compreensão do que é ensinar e aprender. A atenção ao centro, constituído para acolher o essencial para cada um, também é um exercício para que se descubra e não se perca mais de vista o que é essencial em nossa prática educativas. Quando, em sala de aula, o docente tem a percepção de onde está, conhece os limites e o sentido da direção para onde se caminha, tem um centro/ referência para nutrir sua prática, as relações saudáveis são restauradas.

Para que as danças circulares atuem eficazmente como práticas integrativas de saúde algumas condições são necessárias. O encontro precisa de intimidade e de uma proposta clara a ser trabalhada por meio das coreografias ensinadas e dançadas. A condução do focalizador não exige perfeição, mas atitude de acolhimento, levando o participante a olhar para si tendo, ao mesmo tempo, percepção do outro e do centro. O que demanda cursos de formação em danças circulares com profundidade e foco.

Nem sempre é fácil. Errar o passo, achar que fracassou são sentimentos que fazem parte dessa jornada circular. Mas não a definem. A energia do círculo acolhe, cura e ensina. Basta estar nele. Percepção que Santo Agostinho, no século V, traduziu em forma de louvor:

Louvada seja a dança porque ela liberta o homem do peso das

coisas materiais, e une os solitários para formar sociedade.

Louvada seja a dança, que tudo exige e fortalece, saúde, mente serena e uma alma encantada.

A dança significa transformar o espaço, o tempo e a pessoa, que sempre corre perigo de se desfazer e ser ou somente cérebro, ou só vontade ou só sentimento.

A dança, porém, exige o ser humano inteiro ancorado no seu centro, e que não conhece a obsessão da vontade de dominar gente ou coisas, e que não sente a demonia de estar perdido no seu próprio ser.

A dança exige o homem livre e aberto vibrando na harmonia de todas as forças.

Ô homem, ô mulher, aprenda a dançar senão os anjos do céu não saberão o que fazer contigo.

## Referências

GAMBINI, R. Sonhos na escola. In: SCOZ, Beatriz (Org.). **(Por) uma educação com alma**: a objetividade e a subjetividade nos processos ensino/aprendizagem. 2ª ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2001, p. 103-157.

MAGALHÃES; M.G.S.; GALLICCHIO, M. C. **Retornando ao centro**: as possibilidades da dança circular na educação. Minicurso. Programação e Caderno de Resumos do 20º COLE- Congresso de Leitura do Brasil. Campinas, SP: FE/ UNICAMP; ALB, 2016.

OSTETTO, L. E. **Educadores na roda de dança**: formação-transformação. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2006.

OSTETTO, L. E. Na jornada da formação do mestre-aprendiz. **Pro-Posições**, Unicamp, Faculdade de Educação, Campinas, v. 18, n. 3 (54), p. 195-210, set/dez.2007.

OSTETTO, L. E. Na dança e na educação: o círculo como princípio. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 177-193, jan/abr. 2009.

OSTETTO, L. E. Para encantar, é preciso encantar-se: danças circulares na formação de professores. **Cadernos CEDES**, Campinas, vol. 30, n. 80, p. 1-14, jan/abr. 2010.

WOSIEN, B. **Dança**: um caminho para totalidade. Edição Maria Gabrielle Wosien (Maria Leonor Rodenbach, Raphael de Haro Junior, trans.). 2. ed. São Paulo: Triom. 2000.

WOSIEN, M-G. **Danças sagradas: deuses, mitos e ciclos**. (Maria Leonor Rodenbach e Raphael de Haro Júnior, trans.). São Paulo: Triom. 2002.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade da autora”

A autora autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio da editora e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição por elas (entidades) indicados.

## Capítulo 5

### *A Saúde e a Medicina Tradicional Chinesa*

**Dr. Adriano Pires Barbosa<sup>9</sup>**

A relação entre estados emocionais, seja como causa ou como fator de piora de quadros orgânicos, não é uma observação recente na medicina.

O estresse (do inglês, “*stress*”) é reconhecido como causador de diversas doenças. O termo teve seu primeiro uso relacionado à saúde em 1936 (Rochette, 2023) e é frequentemente mencionado como causa de doenças. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o estresse como componente em processos de adoecimento, seja como causa ou como fator adjunto (WHO, 2020) podendo levar a problemas físicos, emocionais ou a ambos. Antes mesmo disso, Hipócrates, reconhecido como “pai da medicina moderna”, já mencionava os fatores emocionais como fatores envolvidos nos processos de saúde e doença.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) também descreve a relação entre as emoções e o adoecimento. Um dos mais importantes livros médicos da China é o *Huang Di Nei Jing*, conhecido como “Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo”, escrito durante a dinastia Han, há mais de dois mil anos, mas possivelmente ainda mais antigo. Neles estão descritos os princípios do que se entende hoje por Medicina Tradicional Chinesa, abordando saúde, doenças, diagnósticos e tratamentos (Ke, 2023). Curiosamente, ao contrário dos livros técnicos atuais, no *Huang Di Nei Jing* os ensinamentos são escritos na forma de um diálogo entre o imperador Huang Di e seu médico, Qi Bo.

No livro, observamos que o conceito de saúde é entendido de maneira muito mais profunda e transcendente do que a definição da própria OMS ou mesmo da maneira como usualmente se pensa. Ao contrário de métricas, como resultados normais em exame de sangue ou sobre uma balança, no *Huang Di Nei Jing* a saúde é entendida como o estado de equilíbrio ou de viver em equilíbrio entre o Céu, o Ser Humano e a Terra. Neste entendimento complexo, é importante compreendermos que, como seres humanos, existi-

---

<sup>9</sup> Médico, mestre em Ciências da Saúde, especialista em Acupuntura e Medicina de Família e Comunidade. Professor Assistente da Faculdade de Medicina de Jundiaí. [adrianobarbosa@g.fmj.br](mailto:adrianobarbosa@g.fmj.br)

mos em um mundo em conjunto com outras entidades como os animais, a água, o vento, a luz do sol... que precisam, assim como nós, uns dos outros para viver. (Ke, 2023). Neste conceito, o Céu é o tudo que está acima dos humanos, como o próprio céu, o vento, as aves a chuva, a neve. A Terra é o que está abaixo do nosso corpo, como a própria terra e também animais, água, alimentos, o oceano, montanhas... O Ser Humano está no meio. Essas três entidades: Céu, Ser Humano e Terra formam o mundo tangível, como uma unidade, e este funcionamento harmônico gera saúde. Logo, as doenças seriam causadas pela desarmonia nessa unidade. Este conceito é essencial para a manifestação, compreensão e interpretação das emoções e transtornos psíquicos pela MTC (Tan, 2013).

Outro conceito de importante compreensão é o *Qi*. O ideograma de “*Qi*” (气) significa “ar”, e não deve ser compreendido de maneira literal, mas figurada: assim como o ar é invisível, conecta e altera tudo sobre a terra, ainda que não o vejamos ou percebamos, *Qi* conecta todas as partes do nosso corpo, internamente, e também o interior ao exterior, o superior ao inferior e à vitalidade ou aos “espíritos” (Shen - 神) (Ke, 2023). *Qi* também conecta a mente ao corpo. Estamos vivos devido ao *Qi* e morremos pois *Qi* cessou seu movimento e existência (Ke, 2023). Assim como o sangue trafega no corpo em vasos sanguíneos, *Qi* trafega em canais de energia, conhecidos como meridianos. Esse fluxo deve ocorrer de maneira ordenada e constante. Os desequilíbrios do *Qi*, seja em quantidade, direção ou outras características, causa doenças do corpo e da mente. Não temos, até o momento, prova inequívoca da existência do *Qi*.

Além do *Qi*, a lei do *Yin* e *Yang* é essencial à MTC. “A lei do *Yin* e *Yang* é a ordem natural do universo, a fundação de todas as coisas, mãe de todas as mudanças, a raiz da vida e da morte.” (Pan, 2003). Essa teoria divide todo o universo nas duas categorias opostas, mas essencialmente complementares, já que um não existe sem o outro. Exemplos de *Yin* seriam: o feminino, o interior, a escuridão, o descanso, o passivo. Já como exemplos de *Yang* temos: o masculino, o exterior, o claro, o trabalho, o ativo (Matos, 2021). Podemos observar que ambos, *Yin* e *Yang*, são conceitos cíclicos de transformação de *Qi*. Um modo simples de observar a fluidez de *Qi* entre os dois estados é o ciclo de um dia: nas 24 horas passamos por momentos *Yin*, de escuridão e descanso, e *Yang*, de claridade e trabalho.

Segundo a MTC, o corpo humano é composto de cinco órgãos (*zang*) e cinco vísceras associadas aos órgãos (*fu*). Os órgãos são representações ou sedes das cinco energias que compõem o universo: o fogo, a terra, o metal, a água e a madeira.

Estes órgãos são, também, receptáculos físicos para aspectos espirituais ligados a cada um dos órgãos, os quais são os responsáveis pela emoção com a qual cada um deles se associa. Importante que a palavra “espírito”, neste



contexto, exprime conceito diferente daquele entendido no ocidente: expressa a ideia mais próxima de “inteligência”, do que “alma”.

## **Coração**

O coração representa o fogo. É a sede da alegria e nele reside o *Shen* (entendido como a mente, onde pensamentos e sentimentos são vivenciados). (Beltrão, 2017) (Aung, 2013). O *Shen* é o responsável pelas expressões internas e externas de natureza espiritual e pelos relacionamentos significativos. A alegria anima o coração e permite seu funcionamento adequado. Desequilíbrios do *Shen* podem levar a nervosismo, timidez, agitações e delírios. (Aung, 2013). A euforia, entendida como um estado de excitação contínua (Maciocia 2018) é prejudicial ao coração, assim como a dificuldade em se perdoar e as memórias traumáticas. Os sinais e sintomas de desequilíbrio do coração incluem taquicardia (sensação de coração acelerado), alterações de pressão, alterações de memória e do sono.

## **Baço-pâncreas**

O baço-pâncreas (entendido como uma unidade, o que não se observa no conhecimento atual de anatomia) está associado ao elemento terra e é a residência do *Yi* (intenção, memória, cognição) (Beltrão, 2017). *Yi* pode ser chamado de “intelecto”, ou entendido como “a plataforma para o raciocínio”. (Aung, 2013). O uso excessivo das faculdades mentais, a ruminação, a concentração ou introspecção excessivas geram a preocupação, que é lesiva ao *Qi* do baço-pâncreas. (Maciocia 2018). O desequilíbrio do baço-pâncreas gera dificuldade de concentração, pensamentos obsessivos, ganho de peso, sensação de peso nos membros inferiores, prolapsos (hemorroidas, prolapsos de útero ou bexiga, p.ex.) e problemas de digestão. (Tan, 2013)

## **Pulmões**

O elemento metal se associa aos pulmões. Neles reside o *Po*, a alma sensível, o princípio de preservação da vida (Beltrão, 2017). Este espírito existe apenas enquanto existir a vida física, animando o ser e promovendo a percepção emocional e física das circunstâncias. (Aung, 2013). A tristeza prejudica o *Qi* dos pulmões. Essa emoção está presente em momentos de luto, vergonha e culpa. Suas desordens podem gerar tosse seca ou produtiva (com secreções), voz fraca, obstrução nasal, sensação de sufocamento. (Tan, 2013).

## **Rins**

Os rins são associados ao elemento água e são a sede do *Zhi*, que re-

presenta a vontade, a força da alma. (Beltrão, 2017). É a força que determina a trajetória de vida. O medo e a solidão, quando vivenciados frequentemente, prejudicam o *Qi* dos rins. As desordens dos rins causam sensação de fadiga, dores nos tornozelos, joelhos e na coluna lombar, alterações menstruais ou na produção espermática e alterações urinárias, além de medo irracional ou seu oposto, o comportamento irresponsável.

## Fígado

O fígado, que representa o elemento madeira, sedia o *Hun*. Esta é a alma espiritual, a imaginação criativa. (Beltrão, 2017). O Hun está associado à benevolência, percepção do sofrimento, empatia, compaixão e tolerância. O fígado está associado à raiva, que gera calor e prejudica seu *Qi*. O chamado “fogo do fígado”, quadro de grande calor, frequentemente encontrado nos consultórios e causado pela fúria, causa as temidas enxaquecas. (Beltrão, 2017). Os sintomas associados aos desequilíbrios do fígado são: olhos vermelhos ou com sensação de “areia”, dores de cabeça ou enxaquecas, alterações menstruais, raiva (em todas suas vertentes: irritabilidade, frustração, ressentimento, fúria); sensação de dor nos hipocôndrios (região próxima às últimas costelas), depressão, insônia. (Pan, 2013), (Aung, 2013). Uma determinada linha da MTC relaciona também a coragem à vesícula biliar, víscera (*fu*) associada ao fígado (Maciocia, 2009).

Segundo a teoria da MTC, os órgãos não apenas contêm as emoções, mas geram-nas a partir de seu *Qi*, fornecendo a base material para a manifestação das emoções em nosso corpo (Tan, 2013). O *Huang Di Nei Jing* cita que: “O excesso das cinco emoções... pode gerar desequilíbrios” (Pan, 2003). As desordens relacionadas a estas emoções causam desarmonia do balanço dinâmico de *Qi*, lesando os órgãos e levando, então, a doenças psíquicas e/ou físicas. Tais desarmonias podem se causadas quando essas emoções se tornam muito intensas, são sentidas por longo período de tempo ou mesmo se não são expressas de maneira adequada. Ou seja, o excesso emocional pode lesar os órgãos, causando desequilíbrios que podem evoluir para doenças; do mesmo modo, os desequilíbrios ou doenças dos órgãos podem causar desequilíbrios emocionais.

A pergunta que deve vir a seguir é: como podemos tratar essas anormalidades, ou melhor, como poderíamos preveni-las? Assim como técnicas diagnósticas, a MTC possui abordagens terapêuticas para tais situações.

Partindo do princípio de que a doença, para a MTC, significa viver em desequilíbrio, devemos buscar as causas de tais desequilíbrios e saná-las ou preveni-las. E, como perceberemos, tais causas não são apenas orgânicas.

Grosso modo, pode-se dizer que os tratamentos na MTC se baseiam em quatro pilares (Matos, 2021): acupuntura e moxabustão; uso de fórmulas

magistrais, práticas corporais (*Tui Na*, *Tai Chi*, *Qi Gong*) e dietoterapia. Vamos observar cada uma delas:

**Acupuntura e moxabustão:** a inserção de agulhas em determinados pontos do corpo (acupontos) auxilia na reorganização do fluxo de *Qi*, tratando dos desequilíbrios de *Yin* e *Yang*, de sangue (*Xue*), líquidos orgânicos (*Jin Ye*). A moxabustão baseia-se em queimar fibras obtidas da planta artemísia (*Artemisia argyi* ou *Artemisia vulgaris*) (Matos, 2021) em acupontos, ou próximo destes, para utilizar a energia de calor (*Yang*). Deste modo reorganiza-se alguns dos desequilíbrios, especialmente quando o sintoma é a dor, mas não limitada a este. De toda a MTC, a acupuntura e a moxabustão provavelmente são as técnicas mais conhecidas e aplicadas no Brasil e no ocidente.

**Fórmulas magistrais:** o conhecimento sobre o uso de medicina botânica pela MTC data de 3000 a.C. (Matos, 2021) e seu uso segue os mesmos princípios diagnósticos da acupuntura, *Tui Na* e *Qi Gong*. Nas fórmulas são usadas substâncias de origem vegetal, animal e mineral. A formulação, ou seja, a seleção de cada componente e sua quantidade é, em si, uma arte e demora anos para ser compreendida. A última versão da farmacopeia chinesa, de 2020, em seu primeiro volume, conta com 2711 monografias de componentes da medicina tradicional chinesa. Em busca de uma abordagem mais ampla, tem crescido o número de médicos prescritores de fórmulas magistrais chinesas no Brasil.

**Dietoterapia:** assim como com as fórmulas magistrais, a alimentação é usada como terapia pela MTC. Assim com os elementos usados nas fórmulas magistrais, os alimentos são classificados, dentro da MTC, quanto a seu sabor (azedo, amargo, picante, doce e salgado), suas características térmicas (quente, morno, frio, fresco e neutro) e direção (ascendente, descendente, circulante e de submersão). A indicação de cada alimentos depende dos desequilíbrios encontrados em cada pessoa. Como exemplo, as pimentas e o alho tem características quentes, picantes, de ascensão e exteriorização, ou seja, características *Yang*, que aquecem o frio interno e mobilizam a energia de defesa (Matos, 2021). Já a banana e o tomate são considerados frios, diminuindo o calor interno e acalmando (Matos, 2021). O gengibre e o ginseng são exemplos de substâncias derivadas da MTC amplamente utilizadas no Brasil. A dietoterapia é sempre utilizada em conjunto com outras abordagens terapêuticas.

**Práticas corporais:** estas práticas incluem exercícios (*Qi Gong*) e práticas de manipulação manual (*Tui Na*).

O *Qi Gong*, cujo nome deriva dos termos *Qi*, energia vital, e *Gong*, desenvolvimento de capacidade. OU seja, *Qi Gong* pode ser entendido como

“desenvolvimento de capacidade de absorver, circular e aplicar a energia vital”. (Matos, 2021). É uma série de exercícios e posturas corporais, muito focadas em respiração, com objetivos específicos, que devem ser realizadas de acordo com o diagnóstico ou desequilíbrio a ser tratado.

Existem três escolas primárias de Qi Gong: médica, com o objetivo de promover saúde, longevidade e prevenir e tratar doenças e desequilíbrios energéticos; marcial, que objetiva força e destreza, e; espiritual, cuja finalidade é a iluminação espiritual.

Os objetivos terapêuticos do *Qi Gong* são eliminar os fatores patogênicos internos (como a raiva, o medo, a ansiedade, a preocupação e a tristeza) assim como os externos (frio, calor e umidade que, segundo a MTC, podem causar doenças), harmonizar o fluxo de *Qi* e restabelecer a harmonia entre *Yin* e *Yang*.

Já a *Tui Na* (“puxar e empurrar”) é uma técnica de terapia manual aplicada em acupontos e estruturas corporais. Movimentos semelhantes aos aplicados na *Tui Na* são observados na osteopatia, na quiropraxia e em diversas técnicas de massagens. (Matos, 2021). A *Tui Na* integra um vasto número de técnicas de manipulação, de acupontos, pele, músculos, tendões e articulações. É, assim, aplicada em pacientes com doenças crônicas, articulares e ortopédicas, mas há evidências de que altere a função de órgãos internos, sendo indicada, também em situações ginecológicas, por exemplo (Matos, 2021).

Além das práticas terapêuticas citadas, precisamos nos recordar da visão da MTC relacionada aos sentimentos. A OMS observa aumento de casos de depressão e ansiedade no planeta, especialmente após a pandemia de COVID-19 (OMS, 2022). Tais transtornos, para a MTC, são também causados pelos desequilíbrios e excessos promovidos pela vida moderna. Como vimos, cada órgão nos ajuda a lidar com determinada emoção, ao mesmo tempo em que a causa e também é prejudicado por ela. Contudo, como a MTC não prevê dissociação entre mente e corpo, talvez os antigos chineses não entendessem termos hoje comuns, como “saúde mental”, já que esta vem obrigatoriamente com a saúde do corpo.

Buscando controlar ou amenizar o impacto dessas emoções sobre nossos órgãos, algumas linhas de MTC observam as “virtudes”, que podem ser entendidas como contrapontos às emoções que nos desequilibram.

A raiva é a emoção associada ao fígado e ao elemento madeira. A virtude que faz seu contraponto é a compaixão. As outras virtudes associadas a cada emoção, respectivamente, são: a paz contrapõe-se à ansiedade; a fé equilibra a preocupação; a justiça se opõe à tristeza, e; a coragem ou força de vontade de viver, ao medo.

Adicionalmente, as virtudes servem como bússola moral a nos orientar

frente a situações cotidianas. De maneira prática: se uma situação ou pessoa suscita raiva, deve-se olhar essa situação ou pessoa com olhos compassivos e empáticos, o que diminui o impacto da raiva sobre o órgão fígado e minimizando as chances de desenvolver-se os sintomas relacionados aos desequilíbrios deste órgão, assim como ajudando em seu reestabelecimento.

Como se observa, a antiquíssima Medicina Tradicional Chinesa já postulava sobre temas amplamente discutidos hoje, como o impacto das doenças orgânicas sobre a mente, e vice-e-versa, e orientava como abordar tais situações buscando não apenas reestabelecer o indivíduo, mas prevenir novos desequilíbrios.

## Referências

AUNG, S. K. H.; FAY, H.; HOBBS, R. F. Traditional Chinese Medicine as a Basis for Treating Psychiatric Disorders: A Review of Theory with Illustrative Cases. **Medical Acupuncture**, v. 25, n. 6, p. 398-406, dez. 2013.

BELTRÃO, I. **Noções de Saúde e Espiritualidade Presentes no Clássico Chinês Huáng Di Nèi Jīng** (Livro do Imperador Amarelo). Dissertação (Mestrado)-Universidade Federal da Paraíba: [s.n.].

Doing what matters in times of stress. [s.l.] World Health Organization, 2020.

KE, S. X. The principles of health, illness and treatment - The key concepts from “The Yellow Emperor’s Classic of Internal Medicine”. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 14, n. 1, p. 100637, nov. 2022.

MACIOCIA. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**. [s.l.] Roca, 2017. p. 29

MACIOCIA, G. **The Psyche in Chinese Medicine E-Book**: Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs. [s.l.] Churchill Livingstone, 2009. p. 104

MATOS, L. et al. Understanding Traditional Chinese Medicine Therapeutics: an Overview of the Basics and Clinical Applications. **Healthcare**, v. 9, n. 3, p. 257, 1 mar. 2021.

PAN, D. The Tao of a peaceful mind: the representation of emotional health and healing in traditional Chinese literature. **Mental Health, Religion & Culture**, v. 6, n. 3, p. 241-259, nov. 2003.

ROCHETTE, L.; DOGON, G.; VERGELY, C. Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: “Stress Is the Spice of Life”. **Brain Sciences**, v. 13, n. 2, p. 310, 12 fev. 2023.

TAN, C.; CHEN, W. **Chinese Medicine for Mental Disorder and its Applications in Psychosomatic Diseases**. [s.l.: s.n.]. Acesso em: 4 mar. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Disponível em:

<<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>>. Acesso em: 4 mar. 2025.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade do autor”

O autor autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio das editoras e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição indicados pelas referidas entidades.

## **Capítulo 6**

### ***Respiração e Trauma***

**Danielli Malini<sup>10</sup>**

A respiração é uma das funções mais essenciais da vida e, ao mesmo tempo, uma das mais negligenciadas. Embora ocorra de forma automática, sua qualidade e ritmo refletem diretamente nosso estado emocional, fisiológico e mental. No contexto do trauma, a respiração não apenas espelha as experiências vividas, mas também desempenha um papel fundamental na regulação do sistema nervoso e na recuperação do equilíbrio interno.

Ao longo da minha trajetória profissional, pude observar que a respiração está no cerne de qualquer abordagem terapêutica voltada à dor humana. Seja no trabalho corporal, na psicoterapia ou em práticas integrativas, o modo como uma pessoa respira revela muito sobre seus padrões de resposta ao estresse e sua capacidade de autorregulação. Quando trazemos a respiração para o centro do processo terapêutico, independentemente da técnica utilizada, possibilitamos que o cliente acesse um estado mais profundo de consciência corporal, mental e emocional.

Essa conexão com a respiração não apenas potencializa a eficácia do trabalho terapêutico, mas também permite que o cliente integre a prática ao seu cotidiano. Mais do que um recurso pontual, a respiração torna-se um caminho acessível e contínuo para restaurar a presença no corpo, ampliar a resiliência e promover mudanças sustentáveis. Ao compreender sua importância e aplicá-la com intencionalidade, criamos um espaço seguro para que a cura aconteça de forma integrada e profunda.

A prática da respiração como meio de equilíbrio e transformação tem raízes profundas nas tradições orientais, especialmente no Yoga, no Taoísmo e no Budismo. Muito antes das descobertas científicas sobre sua influência no sistema nervoso, mestres espirituais e curadores já compreendiam seu poder de regular o corpo, a mente e as emoções. Essas tradições desenvolveram métodos específicos para explorar os

benefícios da respiração, conhecimentos que hoje influenciam diversas abordagens terapêuticas contemporâneas voltadas à regulação emocional e

---

10 Psicóloga especialista em Traumas e Sexualidade.  
@daniellimalini

ao tratamento de traumas.

No Yoga, a respiração é considerada um canal direto para a energia vital, o *prana*. Os primeiros registros de práticas respiratórias aparecem nos Vedas, textos sagrados da Índia escritos entre 1500 e 500 a.C., sendo posteriormente sistematizados nos Yoga Sutras de Patanjali, um dos principais tratados dessa filosofia.

Patanjali descreve o pranayama como uma prática essencial para purificar o corpo e acalmar a mente, preparando o praticante para estados profundos de meditação e consciência expandida. As técnicas de pranayama incluem diferentes formas de controle respiratório, cada uma com um propósito específico. A respiração alternada (*Nadi Shodhana*) equilibra os hemisférios cerebrais, favorecendo a estabilidade emocional e mental. Já a respiração de fogo (*Kapalabhati*) estimula o metabolismo e a vitalidade, ajudando na liberação de bloqueios energéticos e emocionais. No contexto do trauma, a prática da respiração consciente, amplamente explorada no Yoga, permite restaurar a regulação autonômica e promover uma maior sensação de segurança interna. (Patanjali, 2017)

No Taoismo, tradição filosófica e espiritual da China, a respiração ocupa um papel central no cultivo da energia vital, conhecida como Qi (ou Chi). Práticas como o Qigong e o Tai Chi Chuan ensinam que a respiração profunda e ritmada fortalece a saúde, equilibra as emoções e harmoniza o fluxo energético pelo corpo. Mestres taoistas desenvolveram métodos que combinam respiração, movimento e meditação para desbloquear tensões e restaurar o equilíbrio interno. Entre essas práticas, destaca-se o Zhan Zhuang, também conhecido como “postura da árvore”, em que a respiração consciente é integrada à permanência em posições fixas, promovendo força e estabilidade emocional. (Lewis, 1997)

Outra abordagem fundamental é a respiração abdominal taoista, que enfatiza a expiração prolongada como um meio de acalmar o sistema nervoso. Esse princípio, validado atualmente pela neurociência através da ativação do Nervo Vago, já era compreendido há milênios pelos taoistas como um método eficaz para reduzir o estresse e promover longevidade.

Kolk (2020) descreve que o trauma não é apenas um evento que ocorre externamente; ele é uma experiência que se imprime profundamente no corpo e na mente. O trauma interrompe o fluxo natural das funções biológicas, mantendo o corpo preso em estados de alerta ou colapso. Isso acontece porque o sistema nervoso, ao perceber uma ameaça, ativa automaticamente mecanismos de defesa de luta, fuga ou congelamento, alterando de maneira significativa a fisiologia da respiração.

A ciência do trauma, especialmente as pesquisas de Porges, (2011) sobre a Teoria Polivagal, reforça a importância da respiração na regulação do sistema nervoso autônomo. A respiração profunda e ritmada ativa o Ner-



vo Vago, promovendo a resposta parassimpática, que induz ao relaxamento e ao senso de segurança. Dessa forma, ao aprender a respirar de maneira consciente e integrada, é possível modular o estado interno, saindo dos padrões de defesa e facilitando a reconexão com a presença e a estabilidade.

Compreender essa relação entre trauma e respiração abre espaço para um trabalho terapêutico profundo. O resgate da respiração natural se apresenta como um recurso poderoso para a liberação emocional, a reintegração corporal e a transformação de padrões respiratórios disfuncionais.

A respiração funciona como uma ponte entre o corpo e a mente, regulando processos fisiológicos e emocionais de maneira direta. Desde tempos ancestrais, diversas tradições terapêuticas e sistemas filosóficos reconheceram sua importância para a saúde. No século XX, essa compreensão se expandiu com o desenvolvimento de abordagens terapêuticas que integraram a respiração ao trabalho clínico com traumas e tensões corporais.

Wilhelm Reich um dos pioneiros da psicoterapia corporal, observou que bloqueios emocionais se manifestam fisicamente por meio de tensões musculares crônicas, o que ele chamou de “couraça muscular”. De acordo com ele a respiração superficial e restrita está diretamente associada a esses bloqueios, impedindo o fluxo livre de energia e emoções. Reich percebeu que, ao liberar a respiração, os pacientes conseguiam acessar conteúdos emocionais reprimidos e reorganizar sua expressão psíquica e corporal. (Reich, 1998, p. 329-366)

Seu discípulo Lowen, criador da Bioenergética, aprofundou essa abordagem ao demonstrar como a respiração profunda pode dissolver tensões armazenadas no corpo e favorecer a autorregulação emocional. Para Lowen, padrões respiratórios limitados estão frequentemente associados a traumas passados e à supressão de sentimentos, reduzindo a vitalidade e dificultando a expressão autêntica do indivíduo (Lowen, 1984, p. 29-54)

Já Orr, (2022) criador da Respiração Conectada e do Renascimento (Rebirthing), propôs que a forma como respiramos reflete nossa história emocional. Ele desenvolveu uma abordagem baseada na respiração contínua e consciente, sem pausas entre inspiração e expiração, para acessar memórias traumáticas armazenadas no subconsciente. Orr acreditava que, por meio da respiração circular e fluida, era possível reestruturar padrões emocionais limitantes e liberar experiências bloqueadas no corpo.

O impacto dessas abordagens se expandiu para diversas metodologias terapêuticas contemporâneas, que passaram a utilizar a respiração como ferramenta ativa na regulação do trauma e na restauração do equilíbrio autonômico. As pesquisas atuais reforçam que a respiração não apenas reflete o estado emocional do indivíduo, mas também pode ser utilizada de forma intencional para modulá-lo, oferecendo um caminho acessível para a recuperação e o bem-estar.

Entre os muitos efeitos do trauma no organismo, a respiração é uma das primeiras funções a serem afetadas. Quando o sistema nervoso percebe uma ameaça, ele aciona automaticamente mecanismos de defesa – luta, fuga ou congelamento –, ajustando a forma como respiramos para preparar o corpo para enfrentar ou evitar o perigo. Embora essa resposta seja natural e essencial para a sobrevivência, em indivíduos que vivenciaram traumas, essas alterações podem persistir por longos períodos, tornando-se padrões disfuncionais que dificultam a regulação autonômica e a sensação de segurança interna.

Um dos reflexos mais comuns nessas situações é a apneia involuntária, um bloqueio momentâneo da respiração diante do medo ou da ansiedade. Muitas pessoas, especialmente aquelas que passaram por traumas precoces ou repetitivos, desenvolvem o hábito inconsciente de prender a respiração sempre que experimentam desconforto emocional. Esse padrão cria um estado constante de tensão no corpo, impedindo um fluxo respiratório natural e profundo.

Por outro lado, há indivíduos que apresentam um padrão de hiperventilação, caracterizado por respirações rápidas e superficiais. Esse quadro está frequentemente associado a estados de hiperativação do sistema nervoso, sendo comum em transtornos de ansiedade e estresse pós-traumático. A hiperventilação provoca um desequilíbrio nos níveis de oxigênio e dióxido de carbono no organismo, levando a sintomas como tontura, formigamento e aumento da sensação de alerta, o que pode reforçar o ciclo de ansiedade e instabilidade emocional.

Já a respiração superficial, que restringe o fluxo de ar ao tórax e impede a ativação plena do diafragma, representa um padrão crônico frequentemente observado em pessoas que passaram por traumas. Esse tipo de respiração mantém o corpo em um estado de alerta constante, dificultando a ativação do sistema parassimpático, responsável por promover relaxamento e recuperação. Com o tempo, essa restrição respiratória pode contribuir para tensões musculares crônicas, fadiga e uma percepção reduzida do próprio corpo, aprofundando a desconexão entre corpo e mente.

Esses padrões disfuncionais de respiração não ocorrem isoladamente, mas refletem alterações profundas no funcionamento do sistema nervoso autônomo (SNA).

A relação entre trauma e respiração, portanto, não se limita a uma questão mecânica, mas envolve um processo neurofisiológico que influencia diretamente a autorregulação emocional e o bem-estar. Entender essa dinâmica permite utilizar a respiração como um recurso terapêutico essencial para restaurar o equilíbrio interno e resgatar a sensação de segurança e conexão consigo mesmo.

Ao longo dos anos, diferentes abordagens respiratórias foram desen-

volvidas para atuar não apenas na estabilização emocional, mas também na liberação de conteúdos somáticos e psíquicos retidos no corpo. Essas técnicas variam em intensidade e propósito, indo desde práticas mais sutis de autorregulação até métodos que facilitam acessos profundos a memórias traumáticas.

Entre as abordagens mais utilizadas no contexto da liberação do trauma estão a respiração consciente, a respiração diafragmática, a respiração conectada e a respiração circular, cada uma com efeitos específicos na dinâmica corporal e psicoemocional.

A respiração consciente é o primeiro passo para reorganizar padrões respiratórios disfuncionais resultantes do trauma. Ela consiste em trazer atenção plena ao ato de respirar, permitindo que o corpo retome sua capacidade natural de autorregulação. Como muitos indivíduos traumatizados mantêm um padrão respiratório bloqueado ou restrito, tornar-se consciente da respiração possibilita uma reapropriação do próprio ritmo interno. Quando aplicada em sessões terapêuticas, essa prática ajuda a restaurar a percepção corporal e a criar um senso de segurança, elemento essencial para qualquer processo de cura.

A respiração diafragmática aprofunda esse processo, estimulando a ativação do sistema parassimpático por meio do uso mais pleno do diafragma. Ao deslocar o padrão respiratório do tórax para a região abdominal, ocorre uma modulação natural do ritmo cardíaco e da resposta ao estresse. Essa abordagem é particularmente útil para aqueles que apresentam estados de hiperativação, pois promove um alívio gradual da tensão acumulada no corpo e auxilia na reconstrução de uma relação mais estável com as próprias sensações.

Quando se busca um trabalho mais profundo na liberação de traumas retidos, a respiração conectada se apresenta como um recurso terapêutico potente. Através desse processo, o corpo é conduzido a liberar bloqueios emocionais de forma espontânea, facilitando uma reorganização interna.

A escolha da técnica respiratória mais adequada depende da necessidade terapêutica de cada indivíduo. Para aqueles que estão em estados de hiperativação, práticas como a respiração diafragmática e consciente são mais indicadas para promover segurança e estabilidade. Já para aqueles que precisam acessar e liberar memórias traumáticas, métodos como a respiração conectada e circular podem ser mais eficazes.

A respiração, quando utilizada de forma intencional e estruturada, não é apenas uma função fisiológica, mas um caminho de transformação. Seu potencial de regular, liberar e integrar experiências traumáticas a torna uma ferramenta essencial no processo terapêutico.

## Referências

KOLK, V.B. **O corpo guarda as marcas: Cérebro, mente e corpo na cura do trauma**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

LAERE, F. V.; ORR, L. **Manual para profissionais de Renascimento**. São Paulo: Gema, 2022

LEWIS, D. **O Tao da Respiração Natural**. São Paulo: Pensamento, 1997.

LOWEN, A. O prazer de estar cheio de vida. In: \_\_. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. 6a. ed. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1984, p. 29- 54.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras de Patanjali**. Texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga. Tradução de Carlos Ed. G. Barbosa, V.1, São Paulo: Mantras, 2017.

PORGES, Stephen. **The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation: 0**. N.Y.: W.W. Norton & Company, 2011.

REICH, Wilhelm. A linguagem expressiva da vida. In: \_\_. **Análise do caráter**. 3.ed. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. São Paulo: Martins Fontes, 1998, p. 329-366.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade da autora”

A autora autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio das editoras e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição indicados pelas referidas entidades.

## **Capítulo 7**

# ***Yoga: uma incrível ferramenta de Autoconhecimento***

**Cecília Lopes de Oliveira Silva<sup>11</sup>**

O Yoga vai muito além de uma atividade física: ela integra posturas corporais, técnicas de respiração, meditação, alinhamentos dos centros de energia, rearranjo de nossas emoções e muitas outras maneiras de trazermos autorregulação aos nossos corpos físico e energético.

Mais que uma atividade é uma filosofia de vida que carrega valores e técnicas que vão além de esticar seu tapete (também conhecido como *mat*) e participar de mais uma atividade em grupo. Ele traz o integrar a sua mente com o fluir dos movimentos da vida, traz estado de presença e isso reflete na forma como enxergamos a vida, como enfrentamos cada desafio e como nos sentimos diante de todo movimento cotidiano. Através desta prática pode-se retornar ao equilíbrio de nossas emoções para encarar o dia a dia de uma outra forma.

Temos diversas técnicas e exercícios utilizados no Yoga, trarei aqui duas destas técnicas, que como instrutora de Yoga tenho visto resultados significativos nos processos de ansiedade e estafa mental: trazendo maior estado de presença e percepção de si.

1º Exercícios Respiratórios (PRANAYAMAS)

2º Exercícios físicos ou posturas (ASANAS)

Trarei um pouco também sobre os nossos centros energéticos, os chakras e quais as influências destes centros em nosso equilíbrio energético.

### ***Mas afinal o que é Yoga?***

Yoga é uma palavra em sânscrito que significa União e Integração. É uma prática que nos auxilia a integrar o nosso mental, físico, emocional e espiritual ao que está a nossa volta, trazendo bem-estar em todos estes níveis.

---

<sup>11</sup> Instrutora de Yoga e Litoterapeuta (Terapia com Cristais).  
@conectacristais

Auxilia a olhar para o que realmente importa e traz significado para vida, para as relações e para o nosso pertencer ao TODO. O Yoga é uma jornada de transformação, onde a prática serve com veículo para esta jornada de autoconhecimento. Passa-se de um estado de desordem para um estado de clareza, ganho de consciência e equilíbrio.

### ***Quais os benefícios desta prática?***

Partindo de uma visão holística, tudo está interligado e integrado. Então a prática de yoga promove o alinhamento e a integração de todos os níveis do ser.

Seguem alguns benefícios que a prática proporciona:

#### **Benefícios físicos**

- Fortalecimento dos músculos;
- Aumento da flexibilidade;
- Melhora o equilíbrio;
- Diminuição da pressão arterial;
- Redução de dores;
- Melhora da postura;

#### **Benefícios mentais**

- Redução do stress;
- Redução da ansiedade;
- Melhora do humor;
- Melhora da qualidade do sono;
- Aumento da consciência corporal;
- Maior estado de presença;

#### **Benefícios espirituais**

- Maior consciência de si mesmo;
- Reconexão com a verdadeira essência;
- Estado de paz e equilíbrio;
- Promoção de autoconhecimento;

## **Yoga, nossa energia e o sistema de chakras**

Como seres integrados que somos, possuímos além do corpo físico, corpos mais sutis que captam as energias provenientes do meio, de outras pessoas, a forma como reagimos aos acontecimentos etc.

Na prática frequente do yoga, ocorre o aumento da percepção sobre nós mesmos e da sensibilidade sobre as energias que nos rodeiam.

No nosso corpo, temos centros energéticos chamados de chakras: são como vórtices espiralados que permitem as trocas e redistribuição da energia entre os centros energéticos e para o corpo físico. E manter estes chakras em equilíbrio traz benefícios a nossa saúde.

Existem centenas destes centros distribuídos pelo corpo, mas temos sete considerados os principais.

Cada um destes sete chakras correspondem a uma cor e exercem influência sobre nossas emoções, sobre um ou mais órgãos do nosso corpo e sobre as glândulas.

Cada chakra está interligado entre si e sua energia é transmitida para todo o corpo através dos meridianos. A deficiência ou sobrecarregamento destes chakras pode contribuir para uma série de doenças físicas e emocionais.

Na prática do Yoga, os asanas (posturas) são veículos que possibilitam a abertura e equilíbrio destes chakras: as posturas de equilíbrio e meditativas são excelentes veículos para trazer equilíbrio ao sexto chakra por exemplo.

| <i>Chakra</i>             | <i>Cor</i>        | <i>Localização</i><br>  <i>Órgão</i>           | <i>Funções</i>                                                                    | <i>Órgãos</i>   <i>Glândulas</i>                                                                      |
|---------------------------|-------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coronário<br>Intuição     | Violeta<br>Branco | No alto da<br>cabeça                           | Ligação com a energia<br>Universal; conexão com a<br>espiritualidade              | Cérebro<br>Glândula Pineal                                                                            |
| Frontal<br>Compreensão    | Azul<br>Indigo    | Entre as<br>sobrancelhas                       | Intuição, percepção<br>extrassensorial, raciocínio<br>lógico; visão interior.     | Sistema nervoso central,<br>olhos, ouvidos e nariz.<br>Glândula Pituitária                            |
| Laríngeo<br>Comunicação   | Azul<br>Claro     | Na Garganta                                    | Comunicação, iniciativa e<br>expressão com o mundo.                               | Garganta, amígdalas;<br>laringe, esôfago, dentes,<br>cordas vocais.<br>Glândula Tireoide              |
| Cardíaco<br>Amor          | Verde<br>Rosa     | Na altura do<br>coração                        | Amor, paz, harmonia,<br>autoestima.                                               | Coração, artérias,<br>pulmões, brônquios,<br>nervo vago, sangue.<br>Glândula Timo                     |
| Plexo Solar<br>Poder      | Amarelo           | Acima do<br>umbigo - na<br>boca do<br>estômago | Personalidade, vitalidade,<br>ação, vontade, escolha.                             | Baço, estômago, fígado,<br>intestino delgado,<br>vesícula<br>Glândula Pâncreas                        |
| Sexual<br>Essência        | Laranja           | Abaixo do<br>umbigo                            | Alegria de viver, essência,<br>criatividade, fluir com a<br>vida, espontaneidade. | Reprodutores, bexiga,<br>quadrís, pernas, pés,<br>nervo ciático.<br>Glândulas sexuais masc.<br>e fem. |
| Básico  Raiz<br>Segurança | Verme-<br>lho     | Base da<br>espinha,<br>cóccix                  | Sobrevivência, segurança,<br>ligado a tudo que é mate-<br>rial, energia física.   | Rins, coluna vertebral,<br>ossos, intestino grosso,<br>ânus e reto.<br>Glândula: Suprarrenal          |

## Yoga e a respiração

A respiração é um acontecimento natural que nos permite estarmos no plano físico. Não precisamos pensar para respirar, pois a respiração acontece naturalmente.

Os exercícios respiratórios são práticas que nos permitem purificar e fortalecer o nosso corpo físico e acalmar a nossa mente. Além de gerarem movimento e ampliação da energia vital. Quando despertamos o potencial respiratório consequentemente estamos despertando nosso potencial de vida.

As fases da respiração são:

- **Inspiração:** quando inspiramos, nos tornamos um receptáculo de energia, *prana* que será distribuído por todo o corpo. Quando você inspira, você coloca o mundo para dentro de você.
- **Retenção com ar:** ato de reter a respiração gerando um estado de suspensão.
- **Expiração:** é a saída da energia individual, costumamos dizer que quando você expira você se coloca para o mundo.



- Retenção *sem* ar: ato de reter a respiração sem ar.

No Yoga usamos técnicas de respiração controladas e conscientes chamadas *pranayamas*. Isso envolve controlar a respiração em diferentes estilos e durações.

PRANA = ENERGIA VITAL

YAMA= CONTROLE

### **Benefícios**

- Diminuição da ansiedade.
- Melhora a digestão, a vitalidade, a percepção e a memória.
- Traz força e sabedoria
- Auxilia a manter-se no presente\_ estado de serenidade.
- Expansão da capacidade respiratória

Lembrando que os exercícios de respiração devem respeitar condições médicas consideradas graves, algum problema cardíaco ou em casos de gravidez. Antes da realização de qualquer atividade ou técnica converse com seu médico.

Aqui deixarei 2 pranayamas simples, considerados seguros, que trazem muito benefício e podem ser realizados a qualquer momento: A Respiração Abdominal (Respiração relaxante) e a Respiração Quadrada.

## Respiração Abdominal (Respiração relaxante)



Fonte: acervo da autora

- Deita-se confortavelmente com as costas e pescoço bem apoiadas no chão, joelhos flexionados e unidos, pés afastados. As mãos ficam apoiadas suavemente no abdômen.

- Procure fechar os olhos, relaxar o corpo e concentrar-se no movimento lento e ritmado da respiração, observando a leve subida e descida do abdômen.

- A ideia é não forçar a saída nem a entrada do ar. Deve acontecer naturalmente e aos poucos ganhando o controle para que a saída de ar seja mais prolongada que a entrada.

### **Benefícios:**

- alívio de dores nas costas, lombar;
- equilíbrio da circulação sanguínea do abdômen;
- massageia os órgãos da região do abdômen;
- alívio das tensões emocionais e a insônia;

## Respiração Quadrada



Fonte: acervo da autora

- Sente-se ou deite-se de maneira confortável.
- Inspire calmamente pelo nariz e conte 4 segundos.
- Segure com ar nos pulmões contando 4 segundos.
- Exale calmamente contando 4 segundos.
- Retenha sem ar contando 4 segundos.

**Dica:** Você pode utilizar as pontas dos dedos das mãos para auxiliar a contagem dos segundos.

### **Benefícios:**

- redução do estresse e da ansiedade.
- Proporciona sensação de calma.
- Retorno ao estado de presença.
- Aumento da clareza mental.

Ao aplicar estas técnicas em abertura das vivências em 2024 pude ob-

servar uma maior atenção das participantes ao longo da vivência e uma melhora considerável na ansiedade. Os participantes estavam mais atentos e entregues as práticas sugeridas: puderam permanecer a maior parte do tempo em estado de presença e com o ritmo da respiração mais calmo. Com isso aproveitaram melhor os benefícios que a vivência e a prática de Yoga puderam proporcionar.

## **Asanas e percepção da integração**

Os asanas (posturas) praticados no Yoga estão além de uma atividade física, contribuem para abertura de canais de energia e centros psíquicos, reestruturando o fluxo de energia.

ASANA = ASSENTO

Para serem executados, não necessitam de espaços amplos e nem de equipamentos: podem ser feitos sem nada, pois o próprio corpo é o veículo de execução.

A intenção é que as posturas sejam realizadas lentamente, acompanhando a respiração e que a mente esteja no estado de presença.

Quando se pratica os asanas, percebe-se que a firmeza e segurança corporal são desenvolvidas e a mente fica organizada.

### **Benefícios da prática**

- Fortalecimento e elasticidade da coluna vertebral;
- Fortalecimento dos músculos e articulações;
- Regula o funcionamento das glândulas e dos órgãos;
- Remoção de toxinas do corpo;
- Respiração mais consciente e controlada;

A prática pode acontecer em grupo ou individualmente: No Yoga não existe competição: é você e seu tapete. Cada corpo é um corpo e por isso os limites individuais devem ser sempre respeitados.

As posturas do Yoga têm grande poder e força: funcionam como pontes que nos integram ao físico, mental, emocional e vibracional. Quando executada com presença, a respiração se torna una com o movimento, o prana (energia vital) circula por todo corpo alcançando órgãos, músculos, células e a sabedoria do nosso corpo se desperta e caminha em direção ao equilíbrio.

Cada postura trará uma qualidade e benefício que nos conecta com músculos, ossos, órgãos específicos.

Em uma prática é importante que exista uma sequência equilibrada de posturas que trabalhe os aspectos físicos e energéticos. Esta condução sequenciada com *mudrás*, *pranayamas*, *asanas*, meditação e fechamento conduz o praticante ao profundo estado de presença, percepção de si mesmo e acesso a um potencial de clareza e serenidade.

A prática dos asanas nos leva a olhar a realidade como ela é: movimentam as emoções, tiram da zona de conforto, desafiam, provocam, flexibilizam, fortalecem, ajustam, integram, relaxam e libertam. Sempre haverá uma postura por trás da postura: na execução ocorre a chance de perceber como funcionamos, como internamente nos comportamos e então conduzirmos a posturas, pensamentos e comportamentos que acharmos mais coerente e saudável para nós.

São diversas posturas no Yoga: elas podem ser sentadas, em pé, estabilizadoras, aberturas de quadril, torções, extensões, flexões, equilíbrio, invertidas e todas elas devem ser executadas com cuidado e pode haver contraindicações.

Aqui trago duas posturas para elucidar e que são seguras de serem realizadas sozinhas sem a necessidade de um professor.

Estas posturas podem ser realizadas a qualquer momento do dia e já trazem grandes benefícios a saúde.

## **Sukhasana (Postura fácil)**



Fonte: acervo da autora

Postura indicada para concentração e meditação.

- Sente-se com as pernas cruzadas, joelhos a lateral e em direção ao solo.
- Coluna ereta e os ombros relaxados.
- As mãos ficam apoiadas sobre os joelhos voltadas para cima ou para baixo.
- Mantenha os olhos fechados, rosto relaxado e concentre-se na respiração.

**Atenção:** no início recomenda-se sentar - se sobre uma almofada, principalmente se as articulações dos joelhos e tornozelos estiverem mais enrijecidas. Pode diariamente permanecer nesta posição por alguns minutos e ir gradativamente aumentando o tempo de permanência.

### **Benefícios:**

- Alonga o corpo: coluna, joelhos, tornozelos;
- Melhora a postura alinhando a coluna;
- Melhora a mobilidade dos joelhos;
- Promove tranquilidade, calma;
- Melhora a concentração e o foco;

### **Balasana (Postura da criança)**



Fonte: acervo da autora

- Sente-se sobre os calcanhares e flexione o tronco a frente com os braços esticados na lateral do corpo em direção aos pés. Se for possível apoie a testa no chão.

- Se preferir sobreponha a mão direita sobre a esquerda apoiando a testa sobre elas.

- Respire livremente por alguns minutos.

### **Benefícios:**

- Alivia dor nas costas, pescoço e ombros;
- Reduz rigidez da parte inferior das costas;
- Alonga quadris, coxas, tornozelos e ombros;
- Melhora flexibilidade e movimentos;
- Acalma a mente e contribui com a melhora da qualidade do sono;

“Quando integramos o movimento do nosso corpo com a nossa mente, podemos sentir a correlação que existe entre o nosso movimento na vida, nosso movimento nos pensamentos, as nossas oscilações. E nos damos conta que nada é permanente, nada é estático.

Somos compostos de corpo físico, mas também de energias que fluem como água em nosso corpo ou podem estagnar causando efeitos em nossa saúde de uma maneira ampla.

Diante do nosso dia a dia cada vez mais atarefado, com distrações inúmeras desde o celular até dias cheios de atividades sem pausas, nos faz refletir em como buscar meios, atividades e técnicas eficazes que nos garantam retornarmos ao nosso centro, ao nosso interior, fortalecendo-nos para o que nos aguarda no externo: como indivíduos na sociedade.

E o Yoga para mim é um destes recursos que nos proporciona navegarmos em nosso interior com presença. Através das posturas, movimentamos não só nosso corpo, mas caminhamos em busca de movimento interno, remexer com nossas emoções, nos observarmos em um momento que é só nosso. Para assim nos reequilibrarmos, respirarmos e retomarmos o leme de nossa essência de nossa integração com o todo.

Mais que uma atividade física, o Yoga se torna um estilo de vida que nos conduz pela prática constante, ao fortalecimento total de quem somos como indivíduo, como conduzimos nossas relações com o TODO e como nos sentimos em paz com nossa a nossa vivência.

Espero que este breve relato do que é o grande Universo do Yoga, desperte a observação de si por outro ângulo e de forma integrativa”.

*Cecilia Lopes*

## Referências

BIONATHUS. **Apostila Curso de Aprofundamento em Yoga e Formação de Professores**. Jundiaí: Bionathus, 2020.

ESTEVES, Beatriz. **Yoga para 3ª idade**. 4ª ed. São Paulo: Ícone, 2010.

LE PAGE, Josefe; ABOIM, Lilian. Guippy: **Guia Prático de Posturas de Yoga**. Garopaba - SC: Yoga Integrativa, 2020.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade da autora”

A autora autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio das editoras e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição indicados pelas referidas entidades.



## **Capítulo 8**

# ***A Psicanálise Freudiana e o Papel das Artes Marciais Como Terapia Alternativa***

**Osmar Batista Nascimento<sup>12</sup>**

### **1 Introdução**

Neste trabalho, desenvolveu-se um estudo empírico que aborda a compreensão da mente humana através das artes marciais com base na cultura oriental. Esta abordagem busca apontar, de maneira clara, embora sucinta, alguns pontos que, por estarem enraizados na história do oriente, se fazem relevantes na formação psicológica de sua sociedade e, conseqüentemente, nas artes marciais que carregam por séculos o tradicionalismo em sua essência.

Partimos do princípio que, mesmo com o avanço tecnológico e com o acesso facilitado à informação, existe ainda a necessidade da orientação e seleção daquilo que pode ser estudado com uma certa fidedignidade. O principal objetivo deste trabalho é provocar uma reflexão sobre as diferentes maneiras de trabalhar o âmbito físico do corpo durante um tratamento primordialmente psicológico.

Ressalto, no entanto, que este trabalho não tem como intuito criar algo totalmente novo, nem mesmo substituir os métodos tradicionais de terapia já existentes e atuantes na sociedade, mas sim esclarecer e auxiliar aqueles que de alguma forma não tiveram acesso a estes conhecimentos e podem se beneficiar das propriedades de desenvolvimento psicológico presentes na prática constante das artes marciais.

Durante a primeira parte, farei uma fundamentação teórica dos conceitos de Freud na psicanálise com base na pesquisa bibliográfica realizada para o presente trabalho. Complementando a base de estudos, apresentarei as artes marciais analisadas, explicando brevemente os embasamentos filosóficos presentes em suas respectivas criações e os benefícios que cada uma oferece tanto em curto quanto em longo prazo.

Por fim, apresentarei entrevistas realizadas com profissionais qualificados que atuam como professores de artes marciais e que vivenciam em seu

---

<sup>12</sup> Especialista em Análises Clínicas e Professor de Aikido em Jundiaí.  
Osmar.nascimento@educação.sp.gov.br

dia a dia a transformação comportamental nos alunos concomitantemente aos treinos.

## 2 Conceitos da Psicanálise Freudiana

Sigmund Freud foi o um psiquiatra austro-húngaro nascido no Século XIX, responsável pela fundação daquilo que hoje conhecemos por Psicanálise, linha de estudo que serviu como fonte para os grandes filósofos e mestres da psicologia atual.

### 2.1 O Nascimento da Nova Era na Psicologia

Para desenvolver aquilo que temos por Psicanálise, Freud bebeu em diversas fontes de estudos neurológicos, contando com o auxílio de seus tutores e colaboradores, estando entre eles o médico e cientista francês Jean-Martin Charcot, responsável por adotar a hipnose como seu principal método terapêutico.

Entre os anos de 1893 e 1896 Freud aliou-se ao respeitado médico Josef Breuer e juntos desenvolveram uma nova técnica de abordagem terapêutica, que possibilita a libertação de afetos e emoções ligadas aos acontecimentos traumáticos do passado por meio da rememoração das cenas vivenciadas no inconsciente do paciente, que recebeu o nome de método Catártico e resultou na produção da obra *Estudo Sobre a Histeria* (1895).

O livro *Estudo Sobre a Histeria* (1895), de Freud e Breuer foi a obra dada como fundadora da psicanálise, embora para o próprio Freud, *A Interpretação dos Sonhos* (1899) seja considerado o grande livro de fundação da psicanálise.

Freud foi aprimorando sua técnica psicanalítica passando do método catártico para a prática chamada de ‘técnica de pressão na testa’, na qual a aplicação de pressão em determinada região do corpo distrai e remove as reflexões conscientes do paciente, possibilitando um acesso ao inconsciente e todos os segredos que ali habitam.

Ainda buscando evoluir sua técnica, Freud chegou ao método de associação livre, na qual o indivíduo analisado trazia para as sessões seus sentimentos, pensamentos e anseios, sem qualquer restrição ou julgamento por parte do profissional que o analisa.

A psicanálise tem como base os conceitos da hermenêutica, ou seja, uma abordagem de caráter investigativo propícia para uma prática clínica dotada de técnicas que vão desde a investigação, até o método psicoterápico, possibilitando também abordagens desenvolvidas através de conjuntos de teorias psicanalíticas e psicopatológicas.

## 2.2 Os Conceitos de Sigmund Freud

Freud, ao longo de sua carreira, diagnosticou três fatos marcantes que feriram diretamente o narcisismo do Homem, sendo o primeiro os estudos de Copérnico, nos quais são comprovados que a Terra não é o centro do universo e, conseqüentemente, o homem também não; o segundo a teoria da evolução das espécies de Darwin, que por meio de suas pesquisas colocou o homem como uma espécie entre as demais já estudadas, explicando a origem das espécies e contrariando diretamente muitos conceitos religiosos vigentes e por fim, o terceiro sendo trabalho de Freud na psicanálise. Entendendo os conceitos sobre o inconsciente, Freud classifica o aparelho psíquico humano em três partes: o inconsciente, o pré-consciente e o consciente. Em sua teoria, Sigmund Freud atribuiu aos desejos reprimidos uma influência de ordem sexual, vivenciada na infância, surgindo o conceito de libido, sendo posteriormente dividida em fase oral, fase anal, fase fálica, período de latência e fase genital. O complexo de Édipo também foi determinante nos estudos, uma vez que analisava a influência materna e paterna na fase do desenvolvimento.

O entendimento acerca do funcionamento psíquico foi fundamental para embasar os princípios explorados por Freud, como no caso das pulsões, que apontam a representação psíquica das excitações provenientes do interior do corpo, classificadas em pulsões do ego, pulsões sexuais, pulsões de vida e pulsões da morte.

Com a reestruturação do aparelho psíquico surgem duas novas classificações, denominadas por Freud como a Primeira Tópica e Segunda Tópica. A Primeira dividida em consciente, pré-consciente e inconsciente e a segunda em ID, ego e superego. De acordo com a segunda tópica, o ID seria responsável pelas pulsões onde a energia psíquica é armazenada, o ego a instância mediadora e supervisora e o superego a instância limitadora condicionada pelos conceitos sociais e culturais.

## 2.3 A Mente Humana

Por meio do método psicanalítico, Freud procura entender o funcionamento da mente humana e fornecer subsídios para que o profissional atuante tenha as ferramentas necessárias e saiba como proceder no auxílio do indivíduo analisado de forma a solucionar o problema que o aflige.

Em sua pesquisa, Freud atribui grande importância na sexualidade infantil e suas fases psicossociais, como também analisa o papel da família durante esse período, visto que o processo de influência atua diretamente na formação da psique do indivíduo. Nessa fase, o indivíduo busca o prazer através de seu próprio corpo e, segundo Freud, cada fase deve ser vivenciada por completo, pois determinará o funcionamento psíquico do sujeito em

longo prazo.

O cérebro humano registra experiências vivenciadas desde o nascimento (e até mesmo antes), embora não demonstre conscientemente a noção das mesmas. Tais experiências vão moldando o ser humano, ou seja, determinam a forma de pensar e agir. Por estar condicionado a repetir situações que trazem prazer ao ser humano, isto é, recompensar com prazer uma experiência positiva, o cérebro gera um comportamento adequado à situação vivenciada, tendo em sua história um conjunto de dados e experiências, que será utilizado como referência mesmo que inconscientemente.

Pode-se dizer que Freud enfrentou ao longo de sua vida visões contrárias aos seus estudos, especialmente àqueles relacionados ao desenvolvimento sexual infantil. Tal visão, hoje seu grande legado, traz o complexo de Édipo como parte fundamental na formação psíquica de qualquer indivíduo, afetando futuramente seu desenvolvimento ético e moral.

A compreensão da mente humana é, portanto, diretamente condicionada às experiências de cada indivíduo ao longo de sua vida. Sendo assim, a sexualidade infantil possui fortes influências na construção do sujeito e em sua relação com o corpo, sendo este o próprio ou de outrem.

Não podemos desconsiderar, no entanto, que a vida em sociedade dispõe de regras, valores e limites que são impostos socialmente. Tais diretrizes também atuam diretamente na formação do indivíduo, orientando sobre a melhor forma de pensar, agir, reagir e aceitar situações de maneira passiva, anulando seus desejos interiores em prol do convívio social ideal.

Freud afirma que a estruturação do pensamento se dá através de um equilíbrio saudável, visto que o Ego, o Superego e o ID atuam de maneira coordenada na formação do comportamento humano. O ID apresenta-se como a estrutura primitiva do homem, regido diretamente por aquilo que entendemos como prazer, não demonstrando nenhum comprometimento com a racionalidade para as questões lógicas e os valores morais. Já o Superego introduz as sanções racionais no indivíduo, direcionando-o em meio aos valores sociais presentes naquela realidade. Como forma de equilibrar estes dois âmbitos, temos o Ego, conciliando as ameaças lógicas com aquilo que seu repertório de experiências oferece como embasamento.

Para Freud, o inconsciente humano é o grande regente, mesmo que o indivíduo não seja capaz de compreender tal fato. É no inconsciente que as censuras, a fusão de ideias, os pensamentos, as transferências, os processos simbólicos, suas experiências subjetivas e sua forma de se relacionar com o mundo acontecem. A função da psicanálise para Freud é, portanto, trazer à tona no processo psicanalítico todos os conteúdos inconscientes de forma que o indivíduo possa compreender melhor sua existência.

### 3 A Filosofia Como Alicerce Para as Artes Marciais Orientais

Todas as coisas possuem uma essência divina interior e uma maravilhosa função exterior. A essência de uma árvore manifesta-se em suas flores maravilhosas e na sua folhagem abundante. A essência da árvore não poderia ser percebida se não houvesse flores e folhas. Os seres humanos possuem uma essência divina interior que não pode ser vista, mas que se manifesta com as maravilhosas técnicas do budô (Stevens, 2005).

#### 3.1 Budô

Segundo a mitologia japonesa, Shoki, um demônio repressor, está sempre pronto para subverter seus oponentes agindo de maneira rápida e precisa. Ao lado dele, Kappa, um duende das águas, assume uma posição tranquila e descontraída, buscando qualquer brecha na defesa de seu inimigo para dar início ao ataque.

O praticante de artes como Aikido, Judô, Kendo, Karate, Sumo, entre outras, deve saber assumir a postura destes dois seres mitológicos, transitando entre um ataque perfeito e uma defesa sagaz. Essa capacidade é conhecida como Budô, linha filosófica que rege grande parte das artes marciais orientais de origem japonesa.

Sua meta, como filosofia, está em trazer a iluminação ao caminho do indivíduo. Além de reger os comportamentos em luta, o Budô transcende o dojo (local de treinamento de artes marciais japonesas) e atua também no viés comportamental do ser humano, ensinando sobre ética, respeito e, principalmente, disciplina.

Com base em Taira, 2010, pode-se verificar que, “A missão do Budô é fazer com que cada praticante, por meio das boas maneiras, se torne um cidadão melhor para a sociedade”, acredita Fuminori Nakiri, 51, presidente do Budo Gakkai, instituição japonesa que pesquisa essa filosofia.

O Budô se instaurou na filosofia japonesa em um período de trégua nas guerras históricas, onde os samurais começaram a ressignificar seus treinos com o intuito de reduzir a competitividade e trazer para a arte marcial uma filosofia de evolução pessoal. Neste ponto, é possível afirmar que houve grande influência da filosofia Zen, trabalhando a eliminação do Ego e dos preconceitos presentes na sociedade.

Segundo a Carta do Budô, escrita em 1987 pela Associação Japonesa de Budô, cabe aos professores e instrutores encorajarem em seus alunos a evolução pessoal, não valorizando apenas o combate físico e as competições, mas dando espaço ao desenvolvimento humano como forma de crescimento dentro da arte marcial.

Dito isso, é importante ressaltar que, ao contrário de lutas ocidentais, podemos enxergar nitidamente a forma como as artes marciais com origem no Oriente trazem, em sua filosofia e prática, os princípios culturais e sociais de seus respectivos países, compartilhando desta forma os valores passados por séculos em sua sociedade e preservando assim uma cultura milenar, visto que as artes marciais fazem parte do legado cultural oriental.

Neste âmbito, podemos afirmar que para que haja uma compreensão plena da filosofia abordada nas artes marciais, é preciso que tanto o corpo quanto a mente entrem em sincronia, ou seja, utilizar-se da prática corporal como ferramenta de autoconhecimento do homem.

### **3.2 WuShu e as Linhas Filosóficas Chinesas**

Para os Chineses o conflito físico é um ponto majoritariamente filosófico, tendo nas artes marciais uma luta simbólica através das práticas corporais. Através de filosofias estratégicas de guerra, trabalha-se a essência do ser humano e sua relação com o outro, compreendendo seus simbolismos e considerando a ética como item indispensável para o combate.

A dualidade harmoniosa entre Yin e Yang está fincada na filosofia chinesa e se expande para as artes marciais, uma vez que o objetivo se torna vencer sem utilizar a força e gerindo os recursos disponíveis da melhor forma durante os momentos de conflito.

Para os chineses, a sensibilidade humana é indispensável para o combate, pois reflete a forma como as ações realizadas no outro impactam o indivíduo de maneira equivalente. Sendo assim, é possível afirmar que o comportamento oriental chinês baseia-se diretamente no confucionismo, taoísmo e no budismo e estes conceitos se expandem diretamente às lutas e práticas marciais presentes em sua cultura.

Através do confucionismo vemos uma filosofia de aperfeiçoamento pessoal, utilizando de uma escala de aprendizado gradual, na qual o indivíduo deve compreender os princípios que atuam como alicerce da prática antes de evoluir para conceitos mais complexos. Além disso, esta filosofia valoriza a manutenção da rotina através de hábitos saudáveis, visto que para obter bons resultados é necessário dedicar-se por completo, através de pequenos rituais diários que vão desde a organização do uniforme de treino até o comportamento do indivíduo na sociedade.

Cabe ao praticante da arte marcial exigir sempre mais de si mesmo, não em busca daquilo que é visto como perfeição, mas sim como um desenvolvimento pessoal em busca da melhor versão de si mesmo.

No taoísmo trabalha-se a relação de Yin e Yang presente em cada um de nós, ou seja, uma constante busca pelo equilíbrio entre aquilo que é lógi-

co e racional com os instintos humanos. Compreender os momentos ideais para ataque e defesa, por exemplo, são traços taoístas presentes na filosofia chinesa marcial.

Além disso, o taoísmo trabalha em seus praticantes o conceito de maestria, que consiste na dominação completa de determinado movimento ou golpe, aprimorando as habilidades para internalizá-la em seu subconsciente, fazendo do movimento algo natural e fluido.

Por fim, podemos dizer que o budismo também se faz influente na cultura das artes marciais, trazendo ao aluno discussões filosóficas e metafísicas cujo objetivo é compreender e extinguir o sofrimento social. Embora as artes marciais tenham surgido com o intuito de evolução no combate, podemos afirmar que seu papel filosófico é indispensável para a cultura oriental e, principalmente, para a difusão de uma filosofia ética e de autodesenvolvimento na sociedade ocidental.

## **4 Entrevistas Com Profissionais de Artes Marciais Atuantes**

Para embasar este estudo, foram realizadas algumas entrevistas com profissionais que lecionam as artes marciais citadas anteriormente. Vale ressaltar que, por se tratarem de práticas de países distintos, é natural que haja discrepância tanto em seus propósitos quanto nas ramificações filosóficas nas quais estas artes se firmaram. As entrevistas foram transcritas de forma livre, adaptando a fala dos entrevistados à norma culta, mas jamais editando o contexto semântico daquilo que foi discutido.

### **4.1 Entrevista com a Instrutora R. A. de Tai Chi Chuan, formada na Forma Longa da Família Yang, pela Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental**

A instrutora pratica o Tai Chi Chuan da família Yang, uma arte marcial interna (Neidan) composta dos movimentos lentos, circulares, suaves e contínuos, que favorecem a meditação, o autoconhecimento e melhorias na saúde física, mental, emocional e espiritual.

A escolha dessa prática se deu pela afinidade com a modalidade e aos benefícios que a ela proporciona. A instrutora R. coloca que os pilares filosóficos do Tai Chi Chuan são: *I Ching: O Livro das Mutações*, Confúcio, Lao Tzu e Buda.

Os princípios filosóficos desses pensadores estão presentes na maneira como a prática esportiva é ensinada e, consequentemente, os alunos de Tai Chi Chuan se nutrem desses conhecimentos. A prática do Tai Chi Chuan envolve inúmeros ingredientes que proporcionam uma melhoria integral da saúde, a começar por ser uma meditação em movimento, onde o indivíduo é

levado a atingir um estado total de presença por meio da prática da atenção constante. Nesta etapa, ocorre uma transformação no sujeito, ampliando o conhecimento da mente, parando os pensamentos discursivos e assim harmonizando a pessoa e o ambiente.

Esse estado de presença regula a respiração, aumenta a oxigenação, com efeitos no sistema nervoso, favorece a regulação do ritmo cardíaco e dos hormônios, também traz a consciência do próprio corpo integrada ao movimento, promovendo uma força inteligente e com intenção. Também aumenta a força muscular e a flexibilidade de maneira gradual, sem riscos de lesões ao corpo.

Somos mente, corpo e espírito, portanto, para conquistarmos a saúde física, mental e espiritual é preciso trabalhar o ser integral, dessa forma enxergo que o Tai Chi Chuan é uma prática que auxilia no desenvolvimento pessoal e na manutenção da saúde mental do praticante.

Estudos feitos na Universidade de Harvard mostram pesquisas focadas em comprovar os benefícios do Tai Chi Chuan para a saúde, porém eu não conheço fatos comprovados em que a prática tenha contribuído no tratamento de algumas psicopatologias.

## **4.2 Entrevista com o Sensei S. R., Quinto Grau de Faixa Preta no Kendô**

Descrevo o Kendô (caminho da espada), como uma arte marcial que tem origem nos métodos de combates utilizando as espadas como armas, estudando seus movimentos e técnicas desenvolvidos há séculos pelos guerreiros japoneses, os samurais.

Escolhi essa modalidade de esgrima japonesa pois traz a possibilidade de evolução pessoal através dos ensinamentos contidos no caminho da espada, proporcionando um contato com a cultura milenar japonesa.

Através de suas possibilidades enquanto luta, podemos dizer que o Kendô não se resume apenas na troca de golpes com o seu parceiro de treino, pois o processo evolutivo permeia concomitantemente a troca de experiências físicas, mentais e de sensações/emoções entre seus participantes, fazendo das relações interpessoais o caminho para o progresso mútuo. Isto somente é viabilizado pelos implementos utilizados na armadura protetora e espada de treinamento feita de bambu, um diferencial na prática dessa arte marcial.

O grande objetivo desta arte é moldar a mente e o corpo, cultivando a concentração e proporcionando um espírito vigoroso através do treino correto e rígido. Além disso, o Kendô estimula a cortesia e a honra, pois incentiva a relação com o outro através da sinceridade e sempre buscando cultivar



o melhor de si mesmo.

Todos esses processos permitem o desenvolvimento da capacidade de amar ao próximo, o país e a sociedade, além de contribuir para o desenvolvimento da cultura e promover a paz e a prosperidade entre todas as pessoas.

Mestre S. ainda coloca que tem observado uma melhoria significativa no nível de concentração e alinhamento mental na execução de movimentos durante as aulas por parte de um aluno diagnosticado com esquizofrenia, tornando a prática do Kendô parte de um tratamento multidisciplinar para este indivíduo.

#### **4.3 Entrevista com L. T., Sensei de Aikido, Ni Dan, Faixa Preta em Segundo Grau.**

Sensei L. explica o Aikido como uma arte marcial japonesa voltada para defesa pessoal, baseada em movimentos circulares e não na resistência, com aplicações de técnicas de desequilíbrio, torções e chaves de mobilização, ou seja, uma arte marcial sem luta ou competições.

L. acredita que, por não ter combates diretos, ao treinar o Aikido o aluno se mantém em busca de harmonia consigo mesmo. No geral, vê as artes marciais, em especial o Aikido, como um caminho à não violência, ao autocontrole e ao equilíbrio emocional.

Com o passar do tempo e através da prática constante da arte marcial, o aluno passa a fortalecer não só a parte física mas também a autoconfiança, pois percebe seus limites, suas resistências, suas inseguranças e então dá-se início a um processo de superação gradativo, sempre respeitando o tempo de cada um. No Aikido, o caminho do aprendizado tem como objetivo maior o autoconhecimento, o desafio de superar a si mesmo passa a ser mais importante do que superar um adversário.

Sensei L. coloca que vivenciou a contribuição da arte marcial em muitos casos ao longo dos anos de ensino. Pessoas que não conseguiam nem se comunicar direito, não participavam de grupos e carregavam problemas de autoconfiança, começaram a praticar o Aikido e, graças à atividade, começaram a interagir de forma ativa; outros que estavam sempre em busca de um conflito e logo partiam para agressão física, depois de um tempo treinando Aikido já não viam mais a necessidade da violência.

Um caso especial é de um aluno que apanhava com frequência na escola, mas nunca falava aos pais das agressões vividas. Como as importunações se tornaram repetitivas, os pais acabaram descobrindo e perguntaram à criança o que estava acontecendo e há quanto tempo o filho sofria tais agressões. Foi então que o filho mostrou seu caderno aos pais, no qual anotava todos os dias que havia apanhado na escola.

Os pais procuram a escola para reclamar do fato e imediatamente buscaram a academia para seu filho. Após um tempo da prática do Aikido, a situação de tentativa de agressão volta a se repetir, mas agora a criança com mais confiança se impõe e sem agressão informa que daquele dia em diante não iria apanhar mais e assim seus agressores passaram a não mais lhe incomodar.

#### **4.4 Entrevista com E. Y., Faixa Azul e Instrutor de Krav-Maga, Faixa Preta em Aikido, Faixa Preta em Taekwondo e Fundador do Krav-Maga em Jundiá**

O Krav-Maga teve sua origem em Israel e foi criado para defesa pessoal por Imi Lichtenfeld nas décadas de 60 e 70. Considerada uma arte eclética, tem em sua filosofia a mistura de várias outras artes marciais. Sendo assim, é reconhecida como uma arte marcial completa.

Embora muitos digam não possuir uma filosofia, afirmo que há sim uma filosofia, e esta é bastante ampla e profunda, trabalhando não apenas o lado físico, mas também o psicológico e emocional. E. Y. ressalta que o Krav-Maga contém 15 regras básicas que devem ser aplicadas por aqueles que buscam essa prática.

Muitos alunos buscam essa arte como forma de defesa pessoal e no decorrer dos treinos percebem que seu autocontrole, disciplina e confiança passam a aumentar. Além disso, é muito comum encontrar famílias praticando em conjunto, o que acaba por reforçar os vínculos e ainda ampliar a interação entre os membros do mesmo núcleo.

E. Y. cita a história de uma família com dois filhos e um deles, o mais velho era, especial. Numa noite, antes de conhecerem o Krav-Maga, tiveram a sua casa tomada por assaltantes, foram momentos muito difíceis e o maior agravante foi que o filho com problemas psicológicos não conseguia compreender o que estava ocorrendo, ria o tempo todo, pois não tinha noção da gravidade do momento. Os assaltantes, por sua vez, não compreenderam a situação e de maneira estúpida começaram a agredi-lo, deixando o filho mais velho muito machucado.

O irmão mais novo que assistiu ao fato ficou muito traumatizado, não conseguindo mais sair do quarto, não se comunicava com ninguém, se fechou de maneira a não conseguir conviver mais em sociedade.

Ao realizar acompanhamento psicológico, o garoto recebeu como recomendação do profissional que praticasse alguma arte marcial. Os pais então o matricularam no Krav-Maga, o pai também começou a fazer as aulas para que o filho se sentisse seguro.

Hoje podemos afirmar que o garoto consegue interagir e viver em grupo novamente, se sente seguro e com autoconfiança. Podemos ver que essa

arte pode ajudar a todos: homens, mulheres e crianças.

## 5 Considerações Finais

O intuito deste trabalho é proporcionar uma reflexão acerca da importância do respaldo filosófico intrínseco às artes marciais orientais apresentadas, nas quais despertam no cidadão um espírito de luta e de vontade de fazer a diferença, promovendo no indivíduo a sensação que é possível buscar caminhos e apresenta simples meios de transformar essa caminhada mas tranquila na busca pelas suas potencialidades, como também na busca do encontro consigo mesmo de maneira saudável.

Fica nítido ao leitor que, como sociedade, temos de encontrar os melhores caminhos a serem seguidos. Como já dizia o poeta romano Juvenal nos primeiros séculos da era cristã *“Mens sana in corpore sano”* traduzido livremente como “uma mente sã em um corpo são”. Pode-se assim afirmar que existe no ser humano um grande complexo envolvendo seu corpo e mente, logo, o indivíduo só conseguirá se encontrar bem quando trabalhar ambos aspectos e encontrar em si o equilíbrio interno.

A psicanálise busca trabalhar principalmente com os conceitos da livre associação, despertando no indivíduo e em seu inconsciente aquilo que o aflige para caminhar rumo a um tratamento, de acordo com os conceitos de Freud. Dito isso, podemos concluir que cabe ao indivíduo buscar vários caminhos nessa jornada que chamamos de vida para torná-la mais aprazível e satisfatória. Considerando os conceitos da associação livre devemos acessar os precusores dos nossos sentimentos psíquicos para, dessa forma, chegarmos a uma “cura”.

Quando começamos a compreender melhor o mecanismo da nossa mente, começamos também a dar maior importância ao cotidiano, ou seja, para o desenvolvimento de uma mente saudável, atravessando caminhos e situações que favoreçam essa busca, bem como trabalhando com nossa parte psíquica para chegarmos em um resultado positivo que gere qualidade de vida.

Esse trabalho apresenta as artes marciais como alternativa e procura mostrar um caminho que poderá ser seguido por aqueles que queiram recomeçar de maneira simples e gradual. Em suma, apresentamos alguns conceitos sobre a psicanálise, alguns conceitos referentes a algumas artes marciais e pretendemos, além de deixar o leitor informado sobre as possibilidades de recomeço em sua vida, incentivar o mesmo a viver uma experiência no que se refere à prática das artes marciais, estabelecendo assim uma nova relação com tais modalidades.

Embora estejamos condicionados a viver em sociedade, é preciso compreender que estar bem conosco em todos os aspectos é parte fundamental

do desenvolvimento pessoal, para desta forma poder interagir de maneira positiva consigo e com a sociedade fazendo a diferença para nós e para o outro.

Quando buscamos conhecer quem somos, procuramos reconhecer as potencialidades de nosso corpo dentro de uma atividade ou uma arte marcial, podemos sentir gradativamente o quanto este potencial pode (e deve) ser desenvolvido e ampliado, fazendo com que haja uma evolução psicológica no indivíduo, alimentada tanto nas questões hormonais como na própria auto estima que se faz presente ao reconhecermos nossa potencialidade diante de nós e do mundo. Cada passo nesse caminhar se torna prazeroso e o caminho a ser percorrido será sempre estimulante, assim como os desafios da vida.

## Referências

FREUD, S. **O ego e os mecanismos de defesa**. Tradução: Álvaro Costa. Rio de Janeiro, RJ: BUP - Biblioteca Universal Popular, 1968.

FREUD, S. **Psicologia de grupo e análise do ego**. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, Rio de Janeiro: Imago, Vol. 18, 1996.

JUNG, C. G. **Freud e a psicanálise**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1989.

JUVENAL, Braund. **Juvenal and Persius**. **Cambrígia**. Susanna Morton, Massachusetts; Londres, Inglaterra: Harvard University Press, 2004.

NOVAES, C. R. B. **Relações Hierárquicas nas Artes Marciais Orientais**: estudo comparativo entre a arte marcial chinesa (Kung fu Wushu) e a japonesa (Judô). Rio Claro: UNESP, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, 2002.

STEVENS, John. **Segredos do Budô**: Ensinaamentos dos Mestres das Artes Marciais. São Paulo: Cultrix, 2005.

TAIRA, Camila. **Budô: O Segredo da Filosofia Oriental**. Made in Japan, 22 dez. 2010.

TAKANO, L.S. **Normas de conduta em artes marciais**: identificando alguns critérios pedagógicos no local de sua prática. 2001. 45 f. Monografia (Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001.

WILHELM, Richard (Ed.). **Tao-te king: o livro do sentido e da vida**. São Paulo: Pensamento, 1997.

“O conteúdo expresso neste capítulo é de inteira responsabilidade do autor”

O autor autoriza a publicação e distribuição gratuita deste e-book por meio da editora e da Fatec de Jundiaí ou canais de distribuição por elas (entidades) indicados.

Nós esperamos que essa obra tenha correspondido às suas expectativas.  
Envie suas dúvidas ou sugestões para os nossos e-mails.

Você poderá adquirir nossos livros em:

[www.edicoesbrasil.com.br](http://www.edicoesbrasil.com.br)

[www.unieditoras.com.br](http://www.unieditoras.com.br)

[www.unieditoras.com](http://www.unieditoras.com)

Apoio Cultural:



[www.edicoesbrasil.com.br](http://www.edicoesbrasil.com.br)

[sac@edicoesbrasil.com.br](mailto:sac@edicoesbrasil.com.br)



[www.unieditoras.com.br](http://www.unieditoras.com.br)  
[contato@unieditoras.com.br](mailto:contato@unieditoras.com.br)



[www.unieditoras.com](http://www.unieditoras.com)  
[contato@unieditoras.com](mailto:contato@unieditoras.com)



# Caminhos do Cuidado e Integração

Práticas terapêuticas que unem  
corpo, mente, emoções e energia

Livia Maria L. Brandão  
Demerval Rogério Masotti  
João J. Ferreira de Aguiar  
(organizadores)



Série Saúde e Bem-estar

ISBN 978-65-5104-111-2

