

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Curso de Psicologia

LARA NOGUEIRA CALDAS

CORPO E SAÚDE MENTAL
O potencial terapêutico do corpo na contemporaneidade
acelerada e mecanizada

São Paulo
2022

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Curso de Psicologia

LARA NOGUEIRA CALDAS

CORPO E SAÚDE MENTAL

O potencial terapêutico do corpo na contemporaneidade acelerada e
mecanizada

Trabalho de conclusão de curso como
exigência parcial para a graduação no curso de
Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Plínio
de A. Maciel Jr.

São Paulo
2022

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos aqueles que fizeram parte da minha trajetória na universidade, que contribuíram para minha formação, aprendizagem e inspiração. Que fizeram parte de momentos importantes de troca, de encontro. Aos professores, colegas e funcionários que tornaram isso possível. A psicologia, bem como esse período da minha vida na PUC-SP, não teriam se tornado tão interessantes se não fossem as experiências significativas e gratificantes que o curso e as pessoas me ofereceram.

Especialmente, agradeço aos meus pais, que sempre estiveram nos bastidores me apoiando, torcendo e vibrando pelas minhas conquistas, assim como ao meu namorado Vitor que sempre esteve ao meu lado, participando, compartilhando e discutindo ideias, ajudando naquilo que precisava e dando suporte emocional. Por tudo isso, também o agradeço com muito carinho, pois foi de significativa importância contar com esse apoio.

Ao meu professor e orientador Plínio que sempre foi organizado, presente no processo de realização do trabalho e transmitiu tranquilidade nesse momento tão estressante de concluir o TCC, o que foi de grande valia.

*"Ao fim de uma vida, um corpo está cheio de sinais
do que lhe aconteceu, do que em cada dia lhe põe
a marca de uma presença (...)
O último inquilino de um corpo é o 'eu' que ele é."
(Vergílio Ferreira – "Pensar um corpo")*

CORPO E SAÚDE MENTAL - O potencial terapêutico do corpo na contemporaneidade acelerada e mecanizada

Aluna: Lara Nogueira Caldas

Orientador: Plínio de Almeida Maciel Jr.

2022

RESUMO

O corpo pode ter um papel muito mais significativo e potente no cotidiano e na vida do que se imagina, tornando a importância de estudá-lo como algo que não se separa do psiquismo cada vez mais evidente. O objetivo do presente trabalho foi investigar como as pessoas estão experimentando e se relacionando com seus próprios corpos no mundo contemporâneo, marcado por aceleração, estresse, ansiedade e mecanização da vida. Assim, buscou compreender como as práticas de autocuidado corporal ou de aumento da percepção do corpo estão presentes na forma de lidar com estresse e ansiedade no cotidiano das pessoas de diferentes lugares sociais e funções laborais. Isso foi realizado sob o formato de uma investigação qualitativa que se utilizou de um questionário proposto na plataforma Google Forms® e da realização de entrevistas semiestruturadas com uma mulher atleta de escaladas de 33 anos e com um homem zelador de 24 anos. A hipótese inicial era do quanto o corpo poderia ter um papel terapêutico na vida das pessoas, para o estresse e para a ansiedade e de que haveria uma tendência contemporânea de se desconectar do corpo, de se alienar de suas sensações e não dar o devido cuidado e importância, tampouco usufruir de suas possibilidades terapêuticas. E isso seria consequência de uma rotina acelerada, voltada à tecnologia e ao pragmatismo, com consequências negativas para a saúde mental. É possível afirmar que parte dela foi confirmada através dos relatos das entrevistas e nas respostas dadas ao questionário. Porém, o que não se esperava é que tantas pessoas da amostra do questionário tivessem o hábito de cuidar do corpo no dia a dia, que recorressem a práticas corporais ao experimentarem certos sofrimentos e que estas estivessem tão inseridas no cotidiano dos participantes e respondentes. Outras questões importantes que não haviam sido inicialmente consideradas e que foram possíveis de obter nos relatos das entrevistas são o quanto a desaceleração e o modo mais contemplativo de fazer as coisas, em oposição à forma acelerada e automática, gera maior bem-estar e menos cansaço. Esse modo mais pausado, mais atento e contemplativo de viver pode ser facilitado pelas práticas corporais ou por práticas que aumentam a percepção do corpo, como a meditação, mas parece que não necessariamente é através delas que isso ocorre. Esperava-se que houvesse menos satisfação com a saúde física e mental, já que a hipótese é de que as pessoas estão inseridas em um contexto social contemporâneo que adoce e abre pouco espaço para o cuidado. Porém, pelos dados do questionário, essa ideia foi um pouco desconstruída para essa amostra, apesar de o questionário ter aberto poucas possibilidades de resposta. Nos relatos das entrevistas, essa insatisfação se evidencia, porém relacionada especialmente a um modo de vida que prejudica a saúde do que com a saúde em si. Todos esses fatores geram discussão, reflexão e abrem novas perguntas: o quanto disso é influenciado pelas diferenças socioeconômicas? Pela diferença de gênero? Pela diferença de idade e de elaboração de determinadas experiências? Por uma profissão que necessariamente leva a uma atenção mais cuidadosa com o corpo e a outra não? Pela forma cultural e política como cada um desses corpos é visto, valorizado ou desvalorizado, punido ou recompensado, visto ou invisibilizado? Pelo contexto em que cada um vive? Pela forma massificada de encarar a vida sem percepção de si mesmo? Portanto, acredita-se que para maiores esclarecimentos e maior aprofundamento no tema são necessários novos estudos.

palavras-chave: corpo; consciência corporal; práticas corporais; psicologia; estresse e ansiedade; contemporaneidade.

Sumário

INTRODUÇÃO	7
O CORPO E A SAÚDE AO LONGO DA HISTÓRIA	13
O CORPO NA ATUALIDADE: TECNOLOGIA, ESTÉTICA E MECANIZAÇÃO DA VIDA.....	16
CORPO E SAÚDE MENTAL NA CONTEMPORANEIDADE.....	21
O CORPO COMO CONSTRUÇÃO SOCIAL E EXPRESSÃO ARTÍSTICA.....	23
OBJETIVO GERAL:.....	28
MÉTODO.....	29
ANÁLISE DOS RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO	31
ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS.....	37
ROTINA COTIDIANA E CORPO	37
RECURSOS PARA LIDAR COM ESTRESSE E ANSIEDADE	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS.....	47

INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema “corpo” surgiu de um mergulho pessoal nos universos da meditação, yoga e teatro. Ao experimentar os benefícios que a prática destas atividades trazia, a autora passou a se aprofundar na literatura a fim de conhecer o que a ciência pode oferecer sobre o assunto. A riqueza das leituras, vídeos, workshops, palestras e vivências trouxeram a percepção da potência, da beleza, da importância do corpo e de todos os seus processos invisíveis, que permitem que a vida aconteça, que permitem todo o resto.

A partir de então, o corpo passou a ter outro valor, não estético, mas como possibilidade de vida. Foi possível criar uma outra relação com o mesmo, através do cuidar que envolve perceber e respeitar o que sinto nele e para isso, a prioridade foi a mudança de hábitos que fossem mais cuidadosos e potencializadores do corpo.

Importante dizer que com o presente trabalho não se pretende fazer afirmações no sentido de culpabilizar quem não tem determinados hábitos ditos “saudáveis” de cuidados com o corpo e realizar um discurso meritocrático do bem-estar. Seria uma simplificação irresponsável de um problema que é mais complexo e envolve variáveis individuais, sociais e coletivas. O que se pretende é fazer uma reflexão acerca do tema e discutir formas práticas de como o corpo tem um papel significativo na vida das pessoas e de como pode ser usado como ferramenta terapêutica, fugindo de estigmas de elitização que estão geralmente associados aos discursos desse campo.

Cada vez mais, têm-se compreendido a importância do corpo nos processos de saúde e bem-estar, ou seja, a importância de se trabalhar a dimensão corpórea em conjunto com a dimensão mental, já que a separação entre elas se torna cada vez mais incoerente. Todas as experiências humanas, os sentidos, sentimentos, as sensações e até os significados, de alguma forma, passam pelo corpo, havendo uma relação de interdependência entre respostas deste e questões psíquicas.

Portanto, existe a crescente tendência de se pensar mais o corpo, não só no sentido de compreendê-lo em sua relação com a existência, mas também no sentido estético (photoshop, propagandas de academia, de dietas restritivas e supostamente milagrosas na direção do emagrecimento). Simultaneamente, há uma espécie de “desligamento” da conexão com o próprio corpo, da consciência corporal, considerando

a virtualização, a mecanização da vida e o automatismo em que se vive. O modo mecanizado de viver, ou seja, a ausência de reflexão sobre o que se faz, torna realmente difícil se manter atento às sensações do corpo, aos sinais que este transmite de dor, ansiedade, estresse, cansaço, entre outros. Isso tudo, potencialmente, coisifica e torna secundário algo que é tão fundamental para a qualidade de vida e para nossa humanização.

Por criar uma nova relação e mudar a visão em relação a grande parte das coisas que dizem respeito a como olhar e cuidar do corpo, surgiu a pergunta de como essa questão aparece na vida das pessoas e na sociedade. Uma das formas de entrar em contato com isso foi a partir da leitura do livro de Jon Kabat - Zinn, "Viver a catástrofe total". O livro relata experiências em um programa de semanas voltado para a prática de meditação mindfulness. Esta é uma forma de meditação passiva, na qual se volta a atenção à percepção de estímulos, sem julgar ou refletir a respeito. (MENEZES, 2009)

Neste livro, o autor demonstra o poder e a sabedoria que existe no corpo para o processo de cura. O yoga, a respiração, a meditação são as ferramentas experimentadas através do corpo e que fazem parte deste programa. O livro também destaca o quanto a disciplina da prática e desse autocuidado, faz diferença na vida das pessoas e em seus hábitos das formas mais diversas e imprevisíveis. Enfatiza-se que o processo de cura é íntimo e único para cada um, que não há uma regra ou cartilha a ser seguida, e sim, apenas a vontade de se apropriar da sua própria vivência em relação à essas práticas e da sua capacidade de transformação. Cada um no seu contexto de vida e com suas especificidades. (KABAT - ZINN, 2017)

O programa apresentado no livro, se baseia na perspectiva da medicina integrativa ou participativa, que reconhece a unidade fundamental de mente e corpo. Além disso, considera essencial que as pessoas sejam ativas no processo de cuidado com a própria saúde, sempre que for possível e que todos possuem recursos interiores para se desenvolverem, curarem e transformarem (KABAT-ZINN, 2017).

Essa perspectiva tem permitido ampliar e até modificar as discussões sobre saúde e doença no campo da medicina, bem como a relação médico-paciente. Enfatiza-se o fato de que "[...]a ciência nunca conseguirá descrever a totalidade de um processo dinâmico e complexo como a saúde se não examinar o funcionamento de cada organismo como um todo" (KABAT-ZINN, 2017, p. 226). Ou seja, para esta perspectiva, pode ser incorreto e até ineficiente focar apenas em partes do organismo.

Em geral, as pessoas que recorrem a esse programa estão passando por algum sofrimento como dores crônicas, lesões, questões emocionais, entre outros. Muitas vezes, são situações dramáticas, que já duram anos e que já receberam outros cuidados, mas sem resolução. Isso gera, portanto, a sensação de falta de esperança na cura ou na redução desse sofrimento. Apesar disso, se observa nos relatos daqueles que passaram pelas oito semanas do programa, que tiveram sensações de muito conforto, transformação e bem-estar. (KABAT - ZINN, 2017)

A prática da meditação traz muitos benefícios para o cotidiano das pessoas, simplesmente modificando a relação que cada um tem com seu corpo e com seu sofrimento, a partir da consciência corporal. Isso gera uma nova forma de lidar com a dor e a doença. Segundo o autor:

Existem formas diferentes de olhar para qualquer coisa, evento ou processo [...]. É sua mente que muda. Quando sua mente muda, novas possibilidades tendem a surgir [...]. Amplia-se o escopo do pensamento. Essa pode ser uma experiência profundamente libertadora. Pode nos levar para além de preocupações autocentradas. Pode colocar as coisas em uma perspectiva mais vasta. Com certeza mudará a forma como interagimos [...]. (KABAT-ZINN, 2017, p. 230)

Neste contexto, o autor relata algumas vivências de participantes:

George faz as compras para si e para a esposa toda semana. Não tem outro modo de fazer isso a não ser com atenção plena. No seu estado, quase qualquer coisa que faça pode causar-lhe um episódio grave de falta de ar. A consciência de momento a momento o ajuda a manter seu corpo e sua respiração sob controle [...] (KABAT - ZINN, 2017, p. 207)

Joyce é outra participante do programa e que havia passado por perdas e tratamento contra o câncer. Passou por uma cirurgia e por radioterapia até que chegou na Clínica de Redução de Estresse.

[...] Na primeira vez que fez o escaneamento corporal, teve o que descreveu como 'uma experiência muito poderosa de alteridade' [...] Joyce ainda se lembrava dessa sensação dez anos depois, e disse que a memória a ajudou a superar enormes dificuldades, inclusive múltiplas cirurgias [...] e sérios estresses familiares. [...] Seu oncologista lhe disse que nunca vira outro caso no qual um plasmacitoma não evoluísse para um mieloma múltiplo [...] (KABAT-ZINN, 2017, p. 251)

Por fim, reforça-se no livro, que todos os processos do organismo estão interconectados, em constante comunicação e interação, em mútua troca. O problema é que poucas vezes se valoriza todo esse trabalho complexo do organismo como uma

totalidade e conseqüentemente, é raro levar a atenção, a percepção às atividades cotidianas do corpo e que são responsáveis pela manutenção da vida. Exceto quando elas estão em “mau funcionamento”, gerando algum mal-estar. Pode ser que justamente essa falta de percepção é que gere os adoecimentos. Também se menciona o quanto o bem-estar — conceito muito relacionado à área da saúde e por conseqüência à psicologia — está profundamente atrelado aos processos do corpo (KABAT-ZINN, 2017).

[...] Nosso bem-estar depende íntima e profundamente do trabalho integrado e ininterrupto de todos os nossos sentidos - e há bem mais que cinco - além de músculos e nervos, células, órgãos e sistemas de órgãos. Ainda assim, tendemos a não enxergar nem pensar dessa forma e, portanto, esquecemos ou ignoramos o fato de que nosso corpo é de fato maravilhoso. É um universo em si mesmo [...] Em suma, o corpo é sem dúvida alguma, capaz de se organizar e de se restabelecer em qualquer nível que queiramos observar [...]. O corpo mantém e conquista esse equilíbrio interno por meio de mecanismos de retroalimentação finamente calibrados, que vinculam e integram todos os aspectos do organismo [...] Se a interconexão é vital para a integração e a saúde física, ela é de igual importância psicológica e social. Os sentidos nos permitem entrar em contato com a realidade externa e com nossos estados internos [...]. [...] nos permitem organizar uma impressão coerente do mundo, funcionar ‘no espaço psicológico’, aprender, ter recordações, raciocinar, responder ou reagir com emoção [...] (KABAT-ZINN, 2017, p. 232)

Em outros estudos, discute-se a importância da meditação, inclusive de uma perspectiva relacionada à psicologia. Menezes (2009), estuda a relação da prática da meditação (também *mindfulness*) e o bem-estar psicológico, mostrando que a meditação tem relevância no campo da saúde mental.

Nas filosofias orientais, assim como na psicologia, a meditação é um treino visando desenvolvimento pessoal [...] ocorrem criações mentais, usualmente distorcidas - ilusões - que geram emoções negativas. Surge, então, o sofrimento, o qual resulta de uma super identificação com estes padrões disfuncionais e aflitivos da mente. A meditação é considerada uma das ferramentas que justamente possibilita acabar ou reduzir o sofrimento [...] O resultado é uma maior lucidez e percepção mais clara de si, dos fatos e de que é possível libertar-se de emoções consideradas perturbadoras como apego, raiva, ignorância e ainda cultivar qualidades positivas [...] (MENEZES, 2009, p. 13)

Numa perspectiva mais voltada à psicologia, afirma:

Já em termos psicológicos, pesquisas também têm mostrado que a meditação pode ajudar a diminuir ou acabar com o sofrimento, uma vez que desencadeia uma série de processos que se associam a uma vida emocional saudável. Achados indicam que através da sustentação da atenção, é possível desenvolver maior capacidade auto-regulatória, a qual resulta em melhores habilidades cognitivas e maior controle

emocional, como não-reatividade [...] além disso, os resultados sugerem que a técnica estimula mecanismos psicofisiológicos que geram benefícios psicossomáticos [...] (MENEZES, 2009, p. 14)

Acrescenta:

[...]predisposições genéticas, traços de personalidade, vivências particulares de cada um, expectativas, motivações e valores também podem mediar o tipo e a qualidade da resposta que a prática meditativa produzirá (DAVIDSON; GOLEMAN, 1977; SMITH, 1978; TAKAHASHI *et al.*, 2005). (MENEZES, 2009, p. 18)

Dessa forma, Menezes (2005) apresenta os efeitos neurofisiológicos da prática que envolvem mudanças no sistema nervoso central e autônomo. Aponta que há observações consistentes em diversos estudos sobre o importante papel da meditação em situações clínicas, principalmente as que envolvem sintomas de estresse, através do relaxamento muscular (efeito somático) provocado pela prática.

Estudos técnicos e relatos subjetivos envolvendo o efeito da meditação no cérebro, mostraram que a meditação é capaz de gerar afetos considerados positivos.

A prática meditativa também está associada à diminuição da ansiedade (SCHWARTZ; DAVIDSON; COLEMAN, 1978; BROWN; RYAN, 2003; DAVIDSON *et al.*, 2003; GROSSMAN *et al.*, 2004; GALVIN *et al.*, 2006), sendo que os efeitos de uma intervenção de 8 semanas de meditação sobre a redução dos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno de pânico (...) mantiveram-se por 3 anos (MILLER; FLETCHER; JON KABAT - ZINN, 1995). Além disso, pessoas com o transtorno do comer compulsivo que passaram por uma intervenção utilizando meditação tiveram a frequência e intensidade de seus episódios diminuídas [...] (MENEZES, 2009, p. 23)

Alguns pensadores da fenomenologia traçaram reflexões no sentido de pensar o que é o corpo, ou “corpo vivo”, termo utilizado no livro “Fenomenologia para iniciantes”. Um desses autores é Husserl e para ele as experiências no mundo pressupõem uma autoconsciência corporal. Sugere que não se *tem* um corpo mas que se *é* o corpo, de forma que a subjetividade se dá inteiramente pela percepção das coisas em relação a si mesmo, ou seja, ao corpo e que a intencionalidade perceptiva só pode ocorrer através de um sujeito corporal.

O corpo, portanto, é caracterizado pelo fato de estar presente em toda e qualquer experiência como ponto zero absoluto, como o “aqui indexical”, para o qual todo objeto experimentado está dirigido [...] que cada experiência de mundo é comunicada e possibilitada por nossa corporeidade (Husserl, 1962a: 220; 1952: 56; 1971: 124). (ZAHAVI, 2019, p. 68)

Sartre é outro filósofo que pensou o corpo enquanto aquilo que nos possibilita experimentar o mundo e que está presente em tudo que vivemos, mesmo que não seja perceptível.

[...] O corpo vivo, com isso, está presente em toda e qualquer pretensão e em toda e qualquer percepção - ele é nosso ponto de vista e nosso ponto de partida, em suma, nosso centro referencial total (...) O corpo vivo não é nenhuma lâmina de vidro entre mim e o mundo, mas nosso ser-no-mundo primário - graças a ele estamos sempre a cada vez já lá fora junto às coisas. (ZAHAVI, 2019, p. 68)

Acrescenta:

O corpo vivo está presente. Todavia ele não está presente como objeto perceptivo permanente, mas como eu mesmo. Sartre, diz até mesmo, que o corpo vivo está invisivelmente presente, porque ele é justamente vivido e não reconhecido [...] (ZAHAVI, 2019, p. 70)

Relacionando as reflexões fenomenológicas citadas acima com o que se traz no livro de Jon Kabat-Zinn, apesar de sermos corpo e estarmos constantemente imersos na experiência de experimentar as coisas do mundo através dele, dificilmente levamos nossa atenção ao corpo.

Nosso corpo vivo funcional está presente, em outras palavras, de maneira tão fundamental e penetrante, que só o notamos expressamente, quando nossa interação familiar com o mundo é perturbada, em meio à reflexão arbitrária (considerações filosóficas ou quando nos olhamos no espelho) ou em meio à reflexão, que nos é imposta por situações limite como a doença, o esgotamento e a dor. (ZAHAVI, 2019, p. 70)

O corpo e a saúde ao longo da história

No decorrer da história, os conceitos de corpo, mente, saúde e doença sempre estiveram presentes. Fizeram parte do trabalho de filósofos, médicos e religiosos do mundo todo, cada qual com sua perspectiva. Castro, Andrade e Muller (2006), realizam uma retomada desses conceitos, quase que traçando uma linha do tempo:

A superstição, a magia e o ato de curar eram mesclados e a figura do médico e sacerdote encontrava-se neste amálgama [...] Segundo Ramos (1994), o xamã era o mediador entre as forças cósmicas e o doente. Outras civilizações antigas, como a assírio-babilônica, davam conta da associação dos demônios e doenças [...] Já em um período posterior grego, Hipócrates, Platão e Aristóteles já consideravam a unidade indivisível do ser humano [...] Hipócrates de Cós (460 a.C.), que deu à medicina o espírito científico, em uma tentativa de explicar os estados de enfermidade e saúde, postulou a existência de quatro fluidos (humores) principais no corpo [...] (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

Acrescentam ainda, a respeito da causa das doenças, o constante debate sobre o fato de serem endógenas ou exógenas, o que atualmente se acredita serem causas que se complementam. Também apresentam a perspectiva da época da Idade Média, além de outros períodos:

[...] no período helênico, Demócrito via o corpo como uma tenda (skênos), habitação natural da alma [...] Cláudio Galeno (129-199), revisitou a teoria humoral e ressaltou a importância dos quatro temperamentos no estado de saúde. Via a causa da doença como endógena, ou seja, estaria dentro do próprio homem, em sua constituição física ou em hábitos de vida que levassem ao desequilíbrio. O conceito de Galeno a respeito de saúde e doença prevaleceu por vários séculos, até o suíço Paracelsus (1493-1541), afirmar que as doenças eram provocadas por agentes externos ao organismo [...] Durante a Idade Média, Fava (2000) coloca que a doença era atribuída ao pecado, sendo o corpo o lócus dos defeitos e pecados, e a alma, o dos valores supremos, como espiritualidade e racionalidade. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

Andrade e Muller (2006) destacam o papel de Descartes, que em seus estudos e ideias, separa totalmente o corpo e a mente, sendo o primeiro tratado mais como uma “máquina” e atribuído ao estudo apenas da medicina. A segunda seria matéria de estudo da filosofia e da religião. Nesse momento, parece se estabelecer uma separação mais nítida entre os dois conceitos, gerando uma espécie de dualidade.

Essa cisão cartesiana influenciou por muito tempo o pensamento médico. Até que, trazendo mais para o olhar da psicologia, no fim do século XIX, Pierre Janet levanta a hipótese psicodinâmica para os processos psicossomáticos, retomando uma perspectiva

holística. No século XX, Freud ressalta os aspectos internos do sujeito, mas afirma que o ego é, antes de tudo, um ego corporal. Desde o início de seus estudos, a psicanálise sempre partiu do corpo. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006)

Começando com as histerias conversivas, passou a se compreender e a construir a hipótese de que os sintomas somáticos são a expressão simbólica de desejos inconscientes do paciente. Assim, Groddeck, em 1917, vai sugerir que nenhuma doença seria fruto do acaso. Trata-se de uma solução problemática encontrada pelo organismo para conflitos do ser humano, que tem dificuldade de encontrar elaboração psíquica. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006)

[...] a psicanálise francesa classifica os pacientes portadores de distúrbios psicossomáticos como pacientes que fazem fugas somáticas. A ideia central é que os sujeitos psicossomáticos se diferenciam dos demais pela pobreza do mundo simbólico, havendo pouca elaboração psíquica. Seu pensamento é do tipo operatório, aprisionado ao concreto e à orientação pragmática, tendo pouca ligação com o seu inconsciente [...] A implicação básica das idéias de Selye para a psicossomática é a descoberta de quanto e como o corpo se transforma sob o estresse. Neste sentido, o estilo de vida atualmente é considerado como um importante fator para a saúde e prevenção da doença. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

Assim, a partir dessa visão mais holística, o corpo passa a ser visto como uma ferramenta importante de ser observada na clínica, como revelador de conflitos, bem como aquilo que precisa ser cuidado através de certos hábitos para que se previna doenças. Mais adiante na história, outros autores surgem para falar sobre esse tema, com novas ideias.

Ader marcou o início de uma nova abordagem multidisciplinar [...] A psiconeuroimunologia é uma disciplina híbrida e recente que explora as interações entre o psíquico, o sistema nervoso central e o sistema imune (Gauer, 1992). Com o desenvolvimento das neurociências o conceito dualístico tornou-se mais difícil de ser aceito. Por exemplo, o sistema nervoso autônomo não é tão autônomo assim e se encontra regulado pelas estruturas límbicas junto com o controle emocional. O sistema imune influencia e é influenciado pelo cérebro (Ursin, 2000). O campo de estudo da psiconeuroimunologia tem suas origens no pensamento psicossomático [...] (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

Há ainda uma concepção que nomeia esse processo de “sociossomático”, que implica a relação com o meio social como um dos principais fatores. As variáveis sociais que citam vão de status socioeconômico a exposição a substâncias tóxicas e que a influência destes varia de um indivíduo para outro, ainda que tenham a mesma patologia.

Esta ideia se torna de importante análise e reflexão, já que se vive em muitos países, inclusive no Brasil, o fenômeno da desigualdade social, que afeta as subjetividades e conseqüentemente os corpos. Dessa forma, o corpo também se trata de uma construção social.

[...] a investigação da forma como os pensamentos desencadeiam as emoções e de como as modificações do corpo durante as emoções se transformam nos fenômenos mentais que chamamos de sentimentos sustenta algo novo sobre o corpo e sobre a mente, duas manifestações aparentemente separadas de um organismo integrado e singular. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

Por fim, conclui-se que se trata de um assunto complexo e sugere-se que a medicina psicossomática não está mais associada apenas a uma patologia específica, mas a uma forma de olhar para todas as condições patológicas. Ao longo dos séculos a humanidade vem debatendo e modificando as formas de pensar os conceitos de corpo e mente, bem como os de saúde e doença. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006). As chamadas doenças psicossomáticas são mais um capítulo dessa história, colaborando com a construção de conhecimento acerca do ser humano. Mas não se trata de uma resposta definitiva e imutável:

As doenças psicossomáticas questionam a divisão que se faz entre doenças físicas e psíquicas, como se fossem de natureza diferente, decorrendo esta divisão da tradição cartesiana que separa a mente do corpo. É provável que em pouco tempo conceitos que hoje nem conhecemos se tornem verdades, temporárias ou não. Caindo no lugar-comum: não há uma verdade absoluta ao abordamos a ciência e a arte de lidar com a saúde e doença, a mente e o corpo. (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006, s/p)

O corpo na atualidade: tecnologia, estética e mecanização da vida

Essa falta de conexão com a corporeidade, suposta por alguns autores já citados, pode ser um reflexo também do mundo moderno e suas tecnologias. Considerando que o mundo contemporâneo é marcado pelo surgimento e uso, respectivamente, cada vez mais veloz e intenso da tecnologia, é importante de se questionar quais seriam as implicações para o corpo e sua representação.

Silva, Lazzarotti Filho e Da Silva (2010), refletem e problematizam o lugar do corpo na virtualidade. As principais contribuições trazidas pelo texto são: a coisificação do corpo, que afeta a relação com o outro e a cisão entre corpo e o conceito de experiência.

A virtualidade permite realizações, relações, além de tornar possível a existência, sem um corpo. O jogo eletrônico, por exemplo, não impõe as limitações e as fragilidades materiais do corpo, gerando constante insatisfação e descontentamento com a dimensão corpórea. Esta passa até a ser desnecessária para a construção da identidade, já que o "avatar" criado virtualmente paralelo ao corpo material, possui habilidades que na realidade são impossíveis. Isso se torna válido também na atividade das redes sociais, onde se cria um personagem paralelo à existência concreta e real, sendo este supostamente "ideal". (SALLES DA SILVA; LAZZAROTTI FILHO; DA SILVA, 2010, p. 176)

No jogo, não se morre, sendo sempre possível recomeçar, o que gera uma enorme sensação de poder e controle. O corpo passa a ser "limitado" perto dessa possibilidade virtual infinita, além de coisificado, se tornando secundário. Não há limites morais, físicos ou afetivos no jogo virtual, onde a atividade corporal se limita a gestualidades.

Kenski (2003) propõe que a "cibercultura" estaria proporcionando uma educação "descorporeizada". Segundo Setzer (2001), os jogos eletrônicos: "eliminam as complexas capacidades de pensar e sentir, as reduzindo a gestos automatizados e conseqüentemente a ações automatizadas, desprovidas de qualquer complexidade, voltadas apenas à competição." Assim, dissocia-se corpo de experiência e passa-se a deixar de se relacionar com o mundo para se relacionar com o dado.

O perigo mora em substituir tudo que se vivenciaria no corpo, por aquilo que se vivencia na tela, na máquina, pois geraria uma abertura à uma desumanização.

[...] podemos viver a experiência da prática corporal através de uma experiência 'sem corpo', dada a sua passividade no espaço das experiências com o virtual. O virtual intensifica a experiência, sobretudo aquela de ordem cognitiva, e a reafirma no corpo com a satisfação advinda das sensações [...] (SALLES DA SILVA; LAZZAROTTI FILHO; DA SILVA, 2010, p. 176).

Acrescentam:

[...] compreender as práticas corporais virtuais como uma possibilidade para a experiência humana, mas também e de forma ambígua, gera opções que possibilitam dispensar as práticas corporais não virtuais, pelo menos no que se refere à satisfação e o prazer [...] (SALLES DA SILVA; LAZZAROTTI FILHO; DA SILVA, 2010, p. 176)

Essas novas formas de controle e liberação gerados pelo virtual, podem afetar a relação com o outro, o que pode ser de interesse da psicologia Exemplifica-se como isso pode ser perigoso a partir do filme distópico "O demolidor", no qual as pessoas não se tocavam, nem para cumprimentos ou para relações sexuais. Ao sentir desejo sexual, as pessoas recorrem a um mecanismo eletrônico que reproduzia imagens eróticas e provocavam sensações de prazer.

[...] Essas questões tratam, em última instância, do desejo de afastamento de nossa animalidade, além do controle da natalidade, questões estas colocadas em pauta muito antes da realidade virtual, mas que parecem ter uma possibilidade de controle associado ao prazer e a liberdade de uma prática que pode se constituir longe dos riscos. [...] (SALLES DA SILVA; LAZZAROTTI FILHO; DA SILVA, 2010, p. 179)

Outro conceito relevante apresentado é o de "experiência", o diferenciando de "vivência", que se acredita ser de interesse para a psicologia, sendo a primeira aquilo que é importante afetivamente, aquilo que é marcante. E a reflexão que se faz a partir de alguns autores é que a tendência é de que se perca cada vez mais a possibilidade de experiência, ou seja, que ela se torne cada vez mais rara e que a vida seja preenchida de vivências, acontecimentos superficiais.

[...] refletirmos se o processo social que estamos observando constitui-se como o declínio da experiência e uma intensificação de meras vivências, processo para o qual as práticas corporais virtualizadas estariam contribuindo. [...] Nunca antes foi presenciada a emergência sucessiva de novos e diferentes acontecimentos em espaços de tempo tão curtos como na atualidade e, concomitantemente, a indiferença aos fatos parece ser uma marca cotidiana. 'A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada acontece. Dir-se-ia que tudo o que passa está organizado para que nada nos aconteça' (BONDÍA, 2002, p.21). O modo como se organiza a vida, sobretudo a partir dos avanços da tecnologia e da ideologia do consumo, comprimem as

chances de experiência. (SALLES DA SILVA; LAZZAROTTI FILHO; DA SILVA, 2010, p. 181)

Dessa forma, o corpo é colocado em questão com essas novas práticas virtuais e que tendem a crescer cada vez mais. A partir do que foi trazido, é importante que se tenha em mente que a relação de muitas pessoas com seus corpos está atravessada por essas questões e hipóteses acerca das tecnologias em ascensão, cada vez mais presentes. Isso leva a crer que há uma tendência também de uma certa alienação em relação a esse corpo.

Outro fato relevante a ser levantado é a de que há muitos adoecimentos e sofrimentos que passam pelo corpo, que se manifestam nele e que se classificam como um transtorno mental no DSM - IV - TR. Por isso é importante que os profissionais da saúde estejam atentos aos sinais do corpo do paciente. Exemplos muito comuns são os transtornos alimentares e os transtornos somatoformes.

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças - CID-10 (WHO, 1993), e Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-IV-TR (APA, 2002), os TS consistem em repetições de sintomas físicos associados à busca incessante de cuidados médicos e uma preocupação excessiva com o corpo. O emprego do termo somatoforme contempla casos físicos ou somáticos, de modo a respeitar a interferência do psicológico para o desencadeamento ou agravamento do transtorno. Os sintomas físicos não justificam sua origem, sua extensão, nem a angústia e as preocupações despertadas no paciente. Trata-se de um público bastante heterogêneo do ponto de vista psicopatológico e etiológico. (CATANI; SOUZA, 2015, s/p)

Há algumas especificidades nesse tipo de transtorno que se manifesta no corpo: o fato de quase sempre o início dos sintomas ser após algum evento traumático, como histórico de maus tratos, violência de qualquer tipo e privação contínua de afeto; também o fato de que esses pacientes voltam toda sua atenção para seu corpo e tem muita dificuldade de falar de si mesmos e sobre o que sentem. (CATANI; SOUZA, 2015)

Outro fator importante nesse transtorno é o vínculo e a relação estável com os profissionais de saúde que cuidam dessas pessoas são o componente mais importante para a melhora dos sintomas e não necessariamente o remédio para dor ou o tratamento mais direto no corpo. Muitas vezes, se realizam exames físicos, orgânicos, nos quais não se encontra absolutamente nenhuma resposta para o problema, o que gera a conclusão de que não se trata de um problema orgânico, apesar de se manifestar no plano mais concreto e palpável (o corpo). Assim, uma manifestação corporal pode ser, na verdade, uma expressão afetiva de um conflito, de uma angústia, de uma dor

psíquica, interna e que a pessoa não consegue traduzir ou expressar através de palavras. (CATANI; SOUZA, 2015). Há autoras fazendo reflexões sobre o quanto as queixas que parecem não ter relação direta com o somático, na verdade tem e ressaltam que a clínica atual vai lidar com os mais diversos quadros, exigindo dos analistas um olhar mais atento ao corpo. A clínica atual exige dos analistas que eles testemunhem e tratem de diversas queixas envolvendo diretamente o corpo: depressão, quadros psicossomáticos, anorexia e bulimia, somatizações de um modo geral, adições, psicoses entre outros. Daí a necessidade da presença forte do testemunho e da observação do analista, pois, por vezes, neste tipo de quadros faltam palavras, mas sobram apresentações, cenas que precisam ser partilhadas para possibilitar a diminuição da angústia, lembranças que para aqueles sujeitos só são evocadas com a utilização do próprio corpo e num momento muito tardio a experiência de desprazer. (CATANI; MORETTO, 2016, p.175)

Esse olhar na clínica se faz necessário, bem como perceber qual a tendência social de vivência com o próprio corpo, que tipos de movimentos e discursos estão se concretizando no mundo em relação a isso e no mundo contemporâneo esta parece estar muito atrelada à performance. Freitas (2015) diz:

Há, em nossa cultura, uma crescente hipervalorização do corpo e de suas imagens. Vivemos a época da imposição da fotogenia, quando a beleza se circunscreve cada vez mais por meio dos avanços tecnológicos e suas intervenções, seja por uma busca desenfreada da juventude, seja por uma questão estética ou artística. O corpo tem se tornado tema relevante e central em diversas áreas, tais como a Antropologia e a Filosofia, além de ser um problema central para a própria Psicologia (Xavier, 2008) [...] A centralidade que o debate ainda ocupa em nossos dias nos convida à reflexão especialmente sobre qual a contribuição oferecida pela Psicologia para se pensarem o problema mente e corpo e a questão da corporeidade. (FREITAS, et al., 2015, s/p)

Portanto, se sugere que a tendência atual é a preocupação estética com o corpo e ressalta a importância de isso ser aprofundado através do olhar da psicologia. Porém, dialogando com outros autores, como Goia (2007), vai dizer também que parece ocorrer o movimento contrário, de exclusão significativa do assunto corporeidade da psicologia. Já Pruzinsky e Cash (2002) afirmam que o corpo tem sido frequentemente um objeto de estudo, mas sob uma perspectiva mecanicista e separado da mente, como sendo algo oposto a ela e trazem o exemplo das teorias representacionistas sobre o corpo (FREITAS et al., 2015, s/p).

É apresentada a problematização do fato do estudo do corpo estar excessivamente biologizante e separado dos fenômenos da mente. Ao que se atribui como reprodução e consequência da representação cartesiana - já citada- do corpo como uma máquina, que influencia a teoria e as práticas psicológicas. Assim, essa separação gera uma valorização de um dos polos em detrimento do outro. (FREITAS, 2015).

Diversos autores citados neste artigo, chamam a atenção para uma possível lacuna em relação ao tema.

Chamou a atenção dos autores o destaque dado na literatura às concepções fenomenológicas de Merleau-Ponty bem como o fato de apenas um texto ter definido e conceituado corporeidade, enquanto os demais apenas dialogaram com o termo. Entre suas conclusões, os autores afirmam que "mesmo com a atualidade da questão, acredita-se que os estudos existentes ainda são escassos, notadamente na área da Psicologia." (Scorsolini-Comin; Amorim, 2008, p. 212 apud FREITAS et al., 2015, s/p)

Conclui-se que existe um crescente interesse da psicologia brasileira em abordar e se aproximar do tema. Observa-se um aumento de publicações na área e inclusive em diálogo com diversas outras, o que demonstra que o tema pode ser tratado de forma multidisciplinar. Em contrapartida, parece haver uma fragilidade em relação à epistemologia, uma dispersão de paradigmas e percepções. Isso torna a discussão plural, porém, pouco consistente e até contraditória. Ainda há, por exemplo, quem discuta a questão de forma dualista (mente-corpo) e quem assume o sujeito como totalidade corpo-mente (FREITAS et al., 2015).

Porém, nessa retomada histórica de publicações sobre o tema do corpo, inclusive de autores clássicos como Freud, até os mais recentes, os textos tratam do corpo como um importante objeto de estudo a ser compreendido pela psicologia. Mas pouco se fala do corpo como uma potente ferramenta terapêutica, no sentido de que pode ser utilizado para gerar bem-estar, como forma de reduzir o sofrimento e praticar autocuidado.

Corpo e saúde mental na contemporaneidade

A contemporaneidade parece ser marcada por um aumento da preocupação em relação à saúde, bem como por uma maior disseminação das discussões sobre esse assunto. Apesar disso, é notável que parece haver, concomitantemente, um aumento do uso de medicações e de diagnósticos de ansiedade, pânico, depressão, síndrome de burnout, entre outros. A partir disso, pode-se realizar inúmeros questionamentos e até relativizar esses números, mas fato é que sensações como o que chamamos de ansiedade e estresse, por exemplo, estão cada vez mais presentes no discurso das pessoas.

O autor Byung-Chul Han procura se debruçar sobre esse tema e afirma que o que torna as pessoas doentes na sociedade pós-moderna de trabalho é o imperativo do desempenho. Este causa uma liberdade paradoxal que caminha junto com a auto exploração e excesso de trabalho (HAN, 2017). Discute como os diagnósticos de Depressão e Síndrome de Burnout são manifestações patológicas desse paradoxo:

[...] pertence também à depressão, precisamente, a carência de vínculos, característica para a crescente atomização e fragmentação social.[...]a violência sistêmica inerente à sociedade do desempenho, que produz infartos psíquicos [...] a Síndrome de Burnout não expressa um si mesmo esgotado, mas antes a alma consumida. (HAN, 2017, p.27)

Ainda sobre o trabalho, o autor dialoga com o pensamento arendtiano, que afirma que a sociedade moderna é uma sociedade do trabalho e degrada o homem a ser um animal *laborans*, ou seja, um animal trabalhador. Isso aniquila a possibilidade de ação e tornaria o ser humano passivo diante de uma exposição a um processo anônimo da vida (HAN, 2017). A esta ideia, associa-se

Também se discute, ainda nesta obra, os atravessamentos e desdobramentos subjetivos do modo de vida pós-moderno, para além da questão do trabalho. O autor traz um conceito ao qual chama de excesso de positividade: estímulos, informações e impulsos em demasia, bem como crescente sobrecarga de trabalho. Esse excesso provoca mudanças radicais na estrutura e na economia da atenção, fragmentando-a:

O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção. Também a crescente sobrecarga de trabalho torna necessária uma técnica

específica relacionada ao tempo e à atenção [...]. A técnica temporal *muktitasking* (multitarefa) não representa nenhum progresso civilizatório. [...] Os desempenhos culturais da humanidade [...] devem-se a uma atenção profunda, contemplativa. [...] Essa atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem distinta, a hiperatenção (*hyperattention*). Essa atenção dispersa se caracteriza por uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos. [...] também não admite aquele tédio profundo que não deixa de ser importante para um processo criativo. (HAN, 2017, p. 31-33)

Com essa hiperatenção do ego, torna-se difícil ter acesso ao descanso, à escuta, à atenção profunda e à contemplação (HAN, 2017). De certa maneira, tudo isso que, para o autor se perdeu, pode ser acessado a partir de determinadas práticas corporais que buscam esse retorno dessas capacidades, como a meditação, a yoga, entre outras. Ou seja, vive-se de uma forma muito acelerada e realizar certas atividades com o corpo, pode ser uma forma de desacelerar, voltar a atenção a si próprio.

O corpo como construção social e expressão artística

Outra dimensão da vida em que o corpo também está muito presente é nas manifestações artísticas, sendo muito utilizado como ferramenta de expressão e autoconhecimento na dança e no teatro, por exemplo. Aleixo (2018) descreve a importância da relação do trabalho do ator e de sua expressão vocal com trabalho corporal, que envolve necessariamente suas memórias e emoções pessoais que habitam a dimensão orgânica. Coloca-se o corpo como possibilidade de materialização das lembranças, de trazer algo do passado como um estado de sensação atual, presente.

Silvia Friedman afirma que a emoção é necessariamente uma manifestação que se expressa no orgânico, ou seja, no corpo e que gera alterações nos tônus visceral e esquelético. Sendo assim, também sugere que a emoção é a responsável por mediar a relação do organismo com o meio e por respostas comportamentais do indivíduo, que reage aos estímulos que chegam aos órgãos dos sentidos com emoções (ALEIXO, 2018). Humberto Maturana diz:

[...] as emoções são dinâmicas corporais que especificam o domínio da ação em que nos movemos. Uma mudança emocional significa uma mudança no domínio de ação. (MATURANA, 1999 apud. ALEIXO, 2018 p.150)

Nesse caminho, é na experiência corporal que se detém os elementos mnemônicos (relativos à memória) e emocionais do sujeito e que, trabalhar essa sensibilidade corpórea modifica radicalmente o desenvolvimento pleno do ator para seu ato de criação, pois possibilita a ação de modo sinestésico e poético. Exploram referências nas áreas tanto do teatro quanto do corpo (autores como Paul Zumthor, Stanislavski, Octavio Paz, Artaud, Eugenio Barba, Klaus Vianna) e realizam diversas atividades corporais com os atores.

Essas atividades envolvem relaxamento, dança, exercícios de circo, técnicas como Eutonia, Yoga, entre outras, na tentativa de levar os atores ao “sentir os sentidos”, como investimento numa escuta silenciosa e pessoal de determinadas características corporais, romper com padrões e condicionamentos físicos impostos na vida cotidiana. Afirmam a importância da ação sobre a tensão muscular, que está relacionada com nosso psiquismo (ALEIXO, 2018).

Para isso, se trabalha na direção do relaxamento, visando equilibrar o nível do tônus muscular no corpo e regular as funções orgânicas e motoras, que ficam comprometidas quando há tensões no corpo. Estas podem estar em diversos lugares como virilhas, ombros, nuca, mãos, pés, órgãos genitais e até aparelho digestivo. A dinâmica deste relaxamento para os atores se conectarem com os seus próprios corpos, envolve dirigir a atenção para as partes do corpo, procurando identificar tensões, cansaços e a qualidade da energia. Isso indica, além de outras coisas, que a forma como se lida com o corpo, como se percebe tensões, onde elas se encontram e se são relaxadas, interfere no funcionamento do corpo e conseqüentemente interfere em inúmeras instâncias da experiência, da vida (ALEIXO, 2018).

Após o relaxamento, os atores realizam alongamentos, para preparar o corpo para o movimento, também reduzindo tensões musculares, prevenindo lesões e beneficiando a percepção e a coordenação corporal. Juntamente aos alongamentos, realizam exercícios respiratórios, pois entende-se que “respirar é alimentar o corpo com vida”, já que se trata de um processo de troca gasosa que faz a manutenção da vida e envolve a mobilização de um diverso conjunto de órgãos: nariz, faringe, laringe, traquéia, diafragma, pulmões, alvéolos, brônquios. Todas essas atividades fornecem material subjetivo para que os atores criem (ALEIXO, 2018).

Sendo a arte uma outra potencial ferramenta para a psicologia, enquanto forma de descoberta, de experimentar afetos e de mergulho no humano, há estudos unindo as áreas como possibilidade de encontro, “cura” e percepção de um sofrimento. Catani e Souza (2019) relatam a experiência das autoras no Centro de Referência de Mulheres da Maré - Carminha Rosa (CRMM-CR), o qual faz parte da rede de enfrentamento à violência contra a mulher e trata-se de um equipamento da UFRJ (GARCIA et al., 2019).

O CRMM visa oferecer serviços psicológico, jurídico e social (individuais e interdisciplinares) para essas mulheres que tiveram seus direitos violados. Além disso, também são oferecidas oficinas para que essas mulheres desenvolvam habilidades, assim como autoestima e transformação pessoal. Uma das possibilidades de oficinas é a de dança.

Por entender o corpo como território possível de transformações e local de resgate de sentidos da vida, a proposta da Oficina de Dança é desenvolver estratégias de resgate da cidadania feminina a partir da descoberta e experimentação de si, tendo o

corpo como lugar a ser trabalhado, desenvolvido e potencializado. (MOURA, 2015, p. 10-11 apud GARCIA et al., 2019, p. 68)

A razão pela qual se acredita que deve fazer sentido essa oficina ser objeto de estudo da psicologia está na premissa de que o corpo está vinculado aos processos psíquicos e por isso, também deve ser objeto de interesse da psicologia. Fala-se ainda sobre fenômeno contemporâneo que se deseja problematizar no presente trabalho, que é a mecanização da vida, que pode ser desumanizador e nos afastar de experiências.

Barros (2006 p. 69) acredita que existe no homem moderno uma tendência ao adormecimento e à mecanização da vida, frutos da racionalidade cartesiana. [...] Nesse sentido, a cisão mente-corpo objetifica o corpo e retira da psicologia a possibilidade de trabalhar com ele, uma vez que, se ele é mero objeto, não há experimentação corporal passível de elaboração psíquica. Esta cisão produz o corpo adormecido cujas conexões com o mundo são negadas: um corpo sem vitalidade, avesso a transformações, sujeitado, insensível. (GARCIA et al., 2019, p. 68)

Neste estudo, entende-se que a experimentação corporal representa uma conquista de um espaço existencial novo. Moehlecke e Fonseca (2008), colocam que a dança proporciona uma espécie de abandono do corpo atual, criando novas possibilidades práticas e estéticas de existir, envolvendo uma complexidade que pode interessar à psicologia (GARCIA et al., 2019, p. 68).

A partir das experiências das próprias mulheres na oficina, apresentam-se relatos. A seguir, alguns trechos:

As participantes destacaram que passaram a conhecer partes do corpo que não sabiam existir, como mostra a seguinte fala: “A dança fez que eu descobrisse algumas partes do corpo. Tem, mas você não ativa aquela parte e a dança fez com que eu... entendeu?” (Trecho de entrevista com a participante Sabrina). (GARCIA et al., 2019, p. 71)

Disseram perceber que as participantes, com o passar do tempo, passaram a conhecer mais sobre si e seus próprios corpos e se tornaram capazes, por exemplo, de identificar suas dores (físicas e emocionais) e de localizá-las nos próprios corpos. (GARCIA et al., 2019, p. 71)

[...] leu para as mulheres um trecho de um texto, que falava sobre propriocepção [...] e exemplificou [...] falando sobre como nosso corpo fica tenso quando estamos fazendo várias coisas ao mesmo tempo. Samanta lembrou que também podemos ficar assim quando queremos dizer algo para alguém e não dizemos. Contou que isso ocorre com ela, e que ela já reparou que seu corpo fica assim (Diário de campo, maio de 2013). (GARCIA et al., 2019, p. 71)

Jandira e Tatiane levaram um texto sobre corpo para ler com as mulheres. O texto [...] afirma que se perde o contato com esse corpo na medida em que temos que, desde muito novos, nos adaptar a regras. [...] Esmeralda abre para si mesma a possibilidade de ultrapassá-las, permitindo-se ser e fazer diferente daquilo que reza a regra que a submetia. O 'se ver mesmo' e o 'se reconhecer bonita' não lhe eram autorizados pelo imperativo do trabalho e do abandono dos cuidados consigo própria. (GARCIA et al., 2019, p.71)

Esse último trecho traz uma noção de grande importância para essa discussão, que é: o corpo também está inserido em uma série de códigos sociais, o que o torna atravessado por concepções antropológicas. A relação dele com a cultura é trazida por diversos autores, através da ideia de que o corpo carrega marcas sociais e, assim, carrega saberes.

A cultura dita normas em relação ao corpo; normas a que o indivíduo tenderá, à custa de castigos e recompensas, a se conformar, até o ponto de estes padrões de comportamentos se lhes apresentarem como tão naturais quanto o desenvolvimento dos seres vivos. [...] Ao corpo, se aplica, portanto, crenças e sentimentos que estão na base da nossa vida social e que, ao mesmo tempo, não estão subordinados diretamente ao corpo. (RODRIGUES 1980 apud. ALEIXO, 2018 p. 151)

Ainda sobre os saberes do corpo, Zumthor (2018) vai sugerir que:

O contexto indica muito claramente que se trata de uma acumulação de conhecimentos que são da ordem da sensação e que, por motivos quaisquer, não afloram no nível da racionalidade. (ZUMTHOR, 2018 apud. ALEIXO, 2018, p. 154)

A partir dessa constatação, se torna importante pensar o corpo contextualizado, inserido socialmente e por consequência, politicamente. Dessa forma, as reflexões acerca de classe social, raça e gênero se fazem presentes, principalmente em um cenário brasileiro.

Por fim, a partir de todos esses saberes e inquietações direcionadas ao corpo por parte de teóricos, filósofos, psicólogos, médicos, artistas, entre outros, conclui-se a importância de se pensar o corpo como potente ferramenta de resgate da subjetividade e funcionar como fonte de obtenção de bem-estar. Ou seja, é fundamental na promoção da saúde em todos os âmbitos da vida, inclusive o emocional, podendo ser utilizado como recurso terapêutico em muitos momentos. Por isso, é importante uma aproximação da psicologia e que não haja uma separação rigorosa entre cuidar do corpo e da psique.

Pensando no exposto acima e no fato de que talvez haja uma tendência de não experimentar o corpo dessa maneira (de forma consciente, enquanto espaço subjetivo

de muitas possibilidades), de torná-lo coisificado e desimportante e considerando que talvez se trate de temas ainda elitizados: como as pessoas - de diferentes idades, profissões e classes sociais - estão se relacionando com seus próprios corpos na contemporaneidade? O corpo é acessado como ferramenta terapêutica, na forma de lidar com estresse e ansiedade tão presentes na contemporaneidade? É possível as pessoas perceberem, cuidarem e respeitarem seus sofrimentos físicos e psíquicos em meio a uma rotina acelerada?

Objetivo Geral:

Entender como a experiência corporal aparece na vida contemporânea, de que forma as práticas de autocuidado corporal estão presentes no cotidiano e como elas contribuem para lidar com estresse e ansiedade.

Objetivos específicos:

- analisar a relação das pessoas de diferentes idades, profissões e classes sociais com os próprios corpos, percebendo ou não seus sofrimentos físicos e psíquicos;

- compreender de que maneira cada um/a experimenta o próprio corpo na vida cotidiana e que repercussões percebe que esta experimentação tem no plano afetivo-emocional.

- investigar se as práticas corporais têm espaço na rotina contemporânea e se contribuem para a melhora de sensações de estresse e ansiedade.

Método

O presente estudo foi realizado na cidade de São Paulo e buscou compreender algumas experiências corporais expressas na vida contemporânea por profissionais com diferentes experiências no âmbito da atividade laboral.

Caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, uma vez que buscou conhecer e discutir tais experiências sob o ponto de vistas dos próprios participantes:

A pesquisa qualitativa começa com pressupostos e o uso de estruturas interpretativas/teóricas que informam o estudo dos problemas da pesquisa, abordando os significados que os indivíduos ou grupos atribuem a um problema social ou humano [...]. Sua versão final [...] e apresentação incluem as vozes dos participantes, a reflexão do pesquisador, uma descrição complexa e interpretação do problema e a sua contribuição para a literatura ou um chamado à mudança. (CRESWELL, 2014, p. 49-50).

Participantes

a) questionário: 126 respondentes entre homens, mulheres, jovens e adultos.

b) entrevistas:

- ✓ 01 mulher branca, brasileira, descendente de orientais, de 33 anos, que mora com o namorado, é atleta de escalada e formada em artes visuais;
- ✓ 01 homem branco, brasileiro, casado, de 24 anos, que trabalha como zelador de um condomínio e não possui nível educacional superior. Não se sabe qual seu grau de escolaridade.

Instrumentos

a) Questionário apresentado em formulário online visando um mapeamento diverso em número de participantes que procurou identificar as diferenças entre os participantes na forma de experimentar e lidar com o próprio corpo e com as emoções. A partir das respostas ao questionário, buscou-se traçar possíveis relações entre tais informações e os perfis sociodemográficos dos respondentes. O questionário foi destinado a maiores de idade que tivessem interesse em respondê-lo. O tempo previsto para as respostas do formulário era de no máximo 15 minutos. As perguntas do questionário são apresentadas no Apêndice 1.

b) Entrevista semiestruturada com seis perguntas abertas a partir das quais se buscou obter relatos mais aprofundados sobre as vivências corporais, emocionais e cotidianas particulares dos entrevistados. Os participantes foram selecionados previamente pela pesquisadora e o critério norteador da escolha foi o de considerar as funções laborais, o gênero e a classe socioeconômica de cada um/a, de forma que as vivências sociais, bem como as exigências dos afazeres profissionais deles sobre o corpo fossem diferentes, com o objetivo de obter relatos que propiciassem certa diversidade de vivências e pontos de vista. O roteiro da entrevista serviu somente de orientação na condução de entrevistas, que foram realizadas de modo a permitir que os entrevistados ficassem relativamente livres para narrarem suas vivências relativas ao corpo e é apresentado no Apêndice 2.

Cuidados Éticos

Todos os cuidados éticos previstos nas Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde foram adotados na pesquisa que resultou neste trabalho de conclusão de curso.

O projeto da pesquisa que resultou nesta monografia de conclusão de curso foi aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-SP sob o parecer nº 5.216.119 de 28 de janeiro de 2022 (CAAE: 54406021.0.0000.5482).

Procedimento de análise e discussão dos dados

Após a realização de cada entrevista, foi feita sua transcrição, leitura inicial e algumas releituras, visando identificar temas comuns que pudessem ser transformados em categorias de análise após depuração destes temas com base nos artigos de revisão bibliográfica.

Análise dos resultados do questionário

O questionário foi respondido por 138 pessoas, dentre as quais é importante ressaltar que são, em sua maioria, pessoas do sexo feminino (66,7%), sendo 54% dos respondentes pessoas de renda acima de 10 salários-mínimos.

As idades variaram entre 18 e 72 anos, sendo a maioria entre 20 e 50 anos, e as profissões foram as mais diversas.

Portanto, a descrição e análise apresentada a seguir se refere aos dados dessa amostra e se caracteriza como uma análise estatística descritiva que busca realizar algumas comparações (gêneros, classes, idades) para talvez compreender se trata-se de um tema ainda elitizado e mais acessado para um ou outro gênero, bem como para faixas etárias específicas. Também se pretende possivelmente considerar algumas hipóteses a partir dos dados.

No que se refere às respostas à 5ª pergunta do questionário (“toma medicação regularmente para tratar alguma condição clínica física ou emocional?”), 58% das pessoas responderam não tomarem nenhuma medicação e, dentre essas, 58% responderam que não tomam medicação nem para condição clínica física e nem para emocional, o que parece ser mais recorrente nas classes socioeconômicas mais baixas. 18,8% tomam medicação para condição emocional, sendo apenas 2,9% dessa porcentagem do gênero masculino e 15,2% do gênero feminino, contando com apenas um não-binário. Todos são de classe socioeconômica alta. Quanto à condição física, 12,3% fazem uso de medicação regular associada a ela, novamente com minoria de pessoas do gênero masculino e maioria feminino; e 10,9% utilizam para ambas as condições – emocional e física – sendo a maioria mulheres de classe alta.

A partir destes dados pode-se levantar algumas hipóteses em relação à amostra que respondeu ao questionário: a possibilidade de mulheres procurarem cuidar com mais frequência da saúde mental que os homens, ou talvez sinalizarem maior sofrimento psíquico que eles. O fato de pessoas de classe alta na amostra referirem em maior número o uso de medicamentos pode significar a falta de acesso de pessoas de menor renda a esses medicamentos, bem como falhas das ações de saúde pública no sentido de conscientizar mais amplamente a população sobre a discussão da importância de cuidar da saúde mental. No que se refere às idades, nesta amostra se observa que elas costumam variar em relação à utilização de medicamentos.

Quanto às respostas à questão 6, 87,7% afirmam que costumam se sentir estressados, sobrecarregados e ansiosos, o que permite entender que no cotidiano destas pessoas tais sensações e sentimentos estão presentes e são recorrentes. Procurou-se compreender se há diferenças importantes entre as respostas daqueles que são apenas estudantes e daqueles que exercem funções laborais e a resposta é que não há, pois, em ambos os casos, a maioria das respostas foi “sim”. Para aqueles 12,3% que afirmaram não se sentirem dessa maneira, é possível pensar que isso se dá por uma forma de vida que abre menos possibilidade desses sentimentos aparecerem ou talvez por uma dificuldade de identificação dos próprios sentimentos.

No que se refere aos recursos de que lançam mão para lidar com o estresse, sobrecarga e ansiedade (questões 7), 57,2% recorrem a práticas de autocuidado quando se sentem dessa maneira, o que pode significar a inserção dessas práticas no dia a dia e o reconhecimento de que elas podem contribuir para aliviar tais condições. Mas existe a possibilidade de não ter ficado tão claro o que significa o termo “práticas de autocuidado”, que pode abarcar diferentes sentidos. O descanso aparece como segunda alternativa mais votada (24,6%) e a utilização de remédios ou outras substâncias apenas em 10,4% das respostas. Por fim, algumas poucas pessoas ignoram esses sentimentos e não fazem nada a respeito (6,7%).

Quanto ao cuidado com o corpo (questão 8), 78,3% costumam adotar práticas diárias nesse sentido; 21,7% afirmaram não cuidar do corpo, sendo 5% dessa porcentagem pessoas com renda entre 1 e 5 salários-mínimos, e 8,7% do gênero masculino. Proporcionalmente à amostra, que é predominantemente feminina e de classe socioeconômica alta, essa porcentagem pode significar uma tendência masculina à falta de cuidado consigo, algo provavelmente relacionado às questões culturais atreladas às masculinidades no nosso país. As idades nesse quesito também são bem variadas.

Quanto ao contato com o corpo, 93,5% afirmam que este ajuda a lidar com o estresse e a ansiedade cotidianos (questão 9). A academia de ginástica, a caminhada, a respiração e a alimentação saudável foram as práticas que apareceram de forma mais significativa na questão 10 (o que você costuma fazer para cuidar do seu corpo e saúde mental no dia a dia?), sem diferenças importantes entre as classes ou gêneros. Foi possível notar apenas que as pessoas de baixa renda da amostra, em alguns casos, selecionam menos opções de práticas, enquanto pessoas jovens de alta renda

selecionam mais opções. Mas, ainda assim, é possível observar que, mesmo sendo poucas, há pessoas de renda alta que também selecionam menos opções. Aparecem também, de forma espontânea e em pequeno número, a psicoterapia, outros esportes, teatro, cuidados com a pele, lazer, vida social, etc.

Quanto às respostas da questão 11, 94,9% das pessoas afirmam que práticas de autocuidado corporal já as ajudaram a se sentirem bem em algum momento. Dentre os 5,1% que responderam “não”, ou realizam uma baixa quantidade de práticas corporais ou não praticam coisa alguma na direção de cuidarem do corpo. Sentir-se conectado com o corpo (questão 12) não parece estar relacionado ao fato de perceber desconfortos físicos e emocionais quando estes acontecem, já que 78,4% das pessoas dizem se sentir conectadas com seus corpos enquanto 98,6% afirmam perceber esses desconfortos.

Ansiedade e estresse foram os desconfortos emocionais mais selecionados pelos respondentes na questão 13, ou seja, são os mais frequentemente vivenciados pelas pessoas da amostra. Já em relação a desconfortos físicos, os mais selecionados foram fadiga/cansaço e tensão muscular, que costumam ser expressões somáticas características do que a literatura chama de estresse. Esses dados podem sugerir uma confirmação da hipótese de que estresse e ansiedade estão presentes de forma significativa no cotidiano e acabam por gerar experiências corporais também desconfortáveis, o que torna relevante falar e pensar em alternativas para esses sofrimentos.

Para lidar com desconforto físico, práticas corporais e utilização de medicamentos são as alternativas mais recorrentes. Já para lidar com desconforto emocional, as práticas corporais de autocuidado aparecem como as principais alternativas. Há, porém, porcentagens pequenas, mas que chamam a atenção por serem próximas ao número de pessoas que buscam orientação profissional (12,7% para emocional e 13,8% para físico). Essas porcentagens se referem àqueles que ignoram esses desconfortos emocionais ou físicos (11,6% para o primeiro e 12,3% para o segundo).

Sobre a questão 15, relativa à percepção de conforto ou bem-estar físico e emocional, 95,7% dos participantes responderam afirmativamente, o que demonstra que o bem-estar também é percebido, não apenas o mal-estar. Só não fica claro se é com a mesma frequência e intensidade que os desconfortos.

Proporcionalmente, não há grandes diferenças entre classe e gênero no que diz respeito ao costume de cuidar do corpo no dia a dia. Quanto ao hábito de realizar essas práticas (questão 18), 70,3% afirmam que sim e 29,7% afirmam que não, e este último parece ser mais comum entre aqueles que têm renda de 1 a 5 salários-mínimos. Já entre as pessoas que têm renda mensal familiar de mais de 10 salários-mínimos, apenas 24,32% não tem esse hábito, o que pode indicar alguma correlação entre classe e hábito de realizar determinadas práticas corporais indicadas no questionário, mas é algo que demanda outros estudos.

Dentre as razões para não ter esse hábito das práticas corporais, a opção mais selecionada foi a falta de tempo, o que retoma a ideia de uma rotina acelerada e pouco tempo para perceber a si mesmo e cuidar da saúde. A segunda opção mais selecionada, porém em número muito menor, é de não ter o hábito por falta de interesse por essas práticas. A opção menos selecionada foi a falta de conhecimento e por fim, outros, que se dividiram entre 1,9% cada, têm razões como falta de motivação, preguiça e falta de energia. Esses últimos fatores, possivelmente, também podem estar relacionados a uma rotina acelerada e que provavelmente está contribuindo para as experiências corporais e emocionais de estresse e ansiedade, bem como de cansaço, falta de energia e tensão.

As respostas relativas à questão 20 do questionário (Como você se sente quando realiza essas práticas?) se dividiram entre 84,1% que se sentem bem quando realizam essas práticas, 15,2% que não as realizam e 0,7% que se sente indiferente quando pratica alguma atividade corporal.

Quanto à pergunta sobre a dificuldade para identificar e saber o que está sentindo, 64,5% das pessoas responderam não ter dificuldade com isso e 35,5% têm essa dificuldade e isso não está necessariamente ligado ao fato de realizarem práticas corporais ou não, pelas respostas do questionário. Ou seja, há pessoas que praticam atividades corporais e têm essa dificuldade e há pessoas que não as praticam e não sentem ter essa dificuldade. Já a pergunta sobre fazer as coisas de forma mecânica, sem pensar ou sentir, quase metade das pessoas (53,6%) respondeu afirmativamente. Não fica claro se realizar coisas de forma mecânica está relacionado ao hábito das práticas corporais ou não. Assim como não fica claro se há uma relação entre rotinas aceleradas, dificuldade de entender o que sente e fazer as coisas de forma mecânica (questões 20, 21 e 22).

Há mais pessoas satisfeitas com a saúde mental do que com a física. Mas o grau de satisfação, comparando um e outro estatisticamente, é muito parecido, sendo:

- saúde física: 67,2% satisfeito;
- saúde emocional: 73,1% satisfeito;
- saúde física: 8,2% muito satisfeito;
- saúde emocional: 9,7% muito satisfeito;
- saúde física: 24,6% nada satisfeito;
- saúde mental: 17,2% nada satisfeito.

De maneira geral, a porcentagem de satisfeitos com a saúde mental é muito próxima da satisfação com a saúde física, o que pode indicar uma correlação. Mas, individualmente, não necessariamente a satisfação de um leva à satisfação com o outro.

Mais pessoas estão nada satisfeitas com saúde física do que com saúde mental, mas poucas estão muito satisfeitas com ambas, independentemente das práticas corporais de que fazem uso. Mas, nesse caso, talvez tivesse sido mais interessante colocar uma escala de satisfação para ter uma ideia mais clara da intensidade da satisfação ou da falta dela, já que fica muito abstrato dizer que está apenas satisfeito e “nada satisfeito” também não denota de forma evidente algo que possa ser analisado.

As pessoas que se encontram muito satisfeitas com sua saúde física, de maneira geral, porém não total, selecionaram uma gama diversa de práticas que realizam para cuidar do corpo no dia a dia, o que pode indicar uma correlação. Aqueles que se sentem muito satisfeitos com a saúde mental também parecem selecionar uma gama diversa de práticas, mas em alguns casos selecionam poucas. Assim, fica difícil traçar uma relação entre um dado e outro.

A partir dos resultados obtidos pelas respostas ao questionário é possível realizar um certo mapeamento mais geral de como as pessoas da amostra estão percebendo seus corpos, lidando com seus desconfortos e com seus sofrimentos psíquicos, bem como se as práticas corporais de autocuidado estão inseridas em suas rotinas e se contribuem para seu bem-estar. Também é possível traçar algumas comparações e pensar em hipóteses para estas. Porém, há lacunas nesses dados e pouca profundidade no que diz respeito às experiências de cada participante em relação ao corpo, à saúde mental e à rotina, o que pode ser discutido a partir dos relatos das entrevistas.

Análise e discussão das entrevistas

Uma breve descrição de cada participante:

T. tem 33 anos, é branca, brasileira e descendente de orientais. Mora com seu namorado e é atleta de escalada, uma atividade laboral que implica na movimentação constante de seu corpo. Também é formada em artes visuais.

C. tem 24 anos, é branco, brasileiro, casado, mora com sua esposa e trabalha como zelador de um condomínio. Não tem educação de nível superior, mas não ficou claro qual seu grau de escolaridade.

Trata-se, portanto, de dois sujeitos de gêneros e classes sociais distintas, bem como de vivências profissionais diferentes.

As categorias escolhidas para serem analisadas são apriorísticas, ou seja, se basearam, principalmente, no roteiro da entrevista, mas também se relacionam com o conteúdo trazido pelos entrevistados. Dessa forma, as categorias são: (1) rotina cotidiana e corpo; (2) recursos para lidar com estresse e ansiedade.

Rotina cotidiana e corpo

T. afirma que, quando era mais nova, treinava de forma intensa, comia de forma inadequada e dormia pouco. Ao longo do tempo foi notando que era muito desgastante e acabou se lesionando por treinar mesmo com alguma dor ou sentindo muito cansaço. Ou seja, ao invés de procurar um médico e cuidar da dor, continuava escalando. Nesse sentido, acha as competições ruins porque elas a impedem de respeitar e escutar seu corpo. Esse relato pode ser relacionado ao fato de que poucas vezes se valoriza ou se percebe o trabalho complexo e diário do corpo na direção de realizar a manutenção da vida de forma equilibrada (KABAT-ZINN, 2017). Muitas vezes, inclusive, vive-se de maneira a fazer o trabalho contrário, prejudicando todos esses processos naturais do corpo e da saúde.

T. relata uma rotina muito acelerada quando treinava antes de se lesionar e acredita que esta impede de perceber o corpo porque é muito fácil “ligar o piloto automático” e apenas repetir as coisas sem prestar atenção em como se sente. Afirma que conseguir perceber foi um trabalho a longo prazo para ela.

Às vezes as coisas acontecem e não dá nem tempo de digerir, só tem que acordar no outro dia cedo para trabalhar. Quando era mais nova era bem difícil, ligava o automático e ia embora. (T., 33 anos)

Com esse relato de T., pode-se retomar a ideia de Barros (2006 apud. GARCIA et al., 2019), autor que acredita que existe no ser humano moderno uma tendência à objetificação do corpo, ao adormecimento e à mecanização da vida, e que isso é provocado pela cisão mente-corpo, que torna o corpo algo sem vitalidade, insensível, avesso a transformações e cuja conexões com o mundo são negadas (GARCIA et al., 2019, p.68). Também pode-se relacionar seu relato ao pensamento arendtiano, citado por Han (2017, p. 41), que reflete sobre a redução do humano ao animal que trabalha, tirando dele a possibilidade de agir e tornando-o exposto ao anônimo da vida (HAN, 2017). Isto possivelmente se atrela à sensação de “ligar o automático”, de tempo comprimido, de não digerir os acontecimentos, pois é necessário cumprir com aquilo que o trabalho demanda. Ou seja, a demanda do trabalho se sobrepondo à demanda da saúde, seja ela física ou mental, se sobrepondo ao cansaço e à dor, o que pode significar um certo abandono de sua própria humanidade em nome da realização pragmática de uma tarefa.

Além disso, T. diz que o principal motivo para negligenciar os cuidados com seu corpo e saúde mental é a rotina, são as competições com data marcada nas quais precisa performar, independentemente do seu estado físico ou emocional. Diz que mesmo com dor é necessário “engolir o choro e continuar”, o que provavelmente deve ser gerador de muito estresse para ela, para todos os atletas e para qualquer pessoa que precise cumprir prazos mesmo em situações de sofrimento psíquico ou físico. Esse relato lembra o imperativo do desempenho do qual trata Han (2017), em que é exigido de si mesmo uma performance ideal, que pode ser impossível de cumprir, o que torna as pessoas exploradas não só pelo externo, mas também por si mesmas. Assim, a sociedade moderna encontra uma forma, um tanto perversa de maximizar a produção com a ideia de que o sujeito possui um poder ilimitado de se autorrealizar.

C. também relata uma rotina acelerada, diz que seu trabalho é “corrido” e que muitas vezes percebe que está fazendo as coisas de forma agitada e pouco atenta. Assim que percebe, procura desacelerar e realizar as atividades com mais calma, mais devagar, até parando para sentar-se, relaxar e ficar mais tranquilo. Afirma que o modo agitado de fazer as coisas cansa muito “o físico e o mental”, e acredita que isso é ruim. Para ele, se trata de algo que passa despercebido e é entendido como natural pelas

peessoas. Fazer as coisas mais devagar faz bem a ele, pois se estressa menos, realiza suas tarefas com mais clareza, certeza e positividade.

Para C., “as pessoas só percebem que estão sendo afetadas quando o problema está grave”, esquecem do lazer, de viverem o momento por excesso de trabalho e acham que isso é normal e não querem parar. É possível relacionar o que C. diz com o que é trazido por Jon Kabat-Zinn (2017) e Zahavi (2019) sobre a percepção do corpo. Os autores sugerem o quanto é raro levar a atenção ao corpo, principalmente quando este está atuando de forma adequada e permitindo nossa existência e nosso contato com o mundo. Passa-se a percebê-lo apenas quando há uma situação que gera estranhamento, que quebra com a familiaridade, como dor, doença e esgotamento (ZAHAVI, 2019). Talvez seja justamente essa falta de atenção e cuidado que leva aos adoecimentos. C. afirma notar a hora de parar, mas acha que 99% das pessoas não o fazem e acabam se deixando levar pela interminável quantidade de tarefas.

Há convergências entre os dois entrevistados na ideia de que a rotina cotidiana está sendo vivenciada de forma acelerada e automatizada, com um tempo comprimido que quase não permite reflexão e percepção daquilo que se faz e se sente. Dessa forma, contribuem com a hipótese do presente trabalho de que a aceleração da rotina gera ações automáticas, com pouca atenção, que podem prejudicar a saúde das pessoas, pois, para cumprirem com suas tarefas, precisam ignorar o mal-estar, a dor, entre outros sinais de seus corpos e muitas vezes, como C. disse, percebem e cuidam deles apenas quando o problema já atingiu certa gravidade.

Isso pode estar relacionado ao que se discute na obra de Han (2017) sobre a economia da atenção: esse excesso ao qual estamos sujeitos gera uma hiperatenção que não contempla e nem se aprofunda em nada, pois está dispersa, e talvez por isso a atenção ao que sentimos emocionalmente e fisicamente seja tão difícil de perceber. C. ainda traz para a discussão o quanto faz bem a ele fazer as coisas mais devagar, com menos pressa e com mais foco, ou seja, sem que sua atenção esteja fragmentada e que seu pensamento esteja em outro lugar. Aqui, está representada a ideia do quanto o descanso, a profundidade da atenção, inclusive em relação a si próprio, e a desaceleração desse modo “agitado” de fazer as coisas são importantes para o bem-estar físico e psicológico. Han (2017) afirma que o nervosismo e histeria da sociedade moderna estão correlacionados à perda da capacidade contemplativa e, citando Nietzsche, fala sobre a importância de se habituar à paciência, ao aproximar-se de si,

que parece ser o que C. busca realizar em seu dia a dia. Han (2017) também cita a meditação zen como um exercício contemplativo que não convoca à passividade, provocada pelo modo hiperativo da modernidade de fazer as coisas, e sim a uma forma que o autor considera muito mais ativa de vivenciar os estímulos, selecionando a quais deles responder.

Recursos para lidar com estresse e ansiedade

T. percebe seu estresse se manifestando principalmente pelas tensões musculares na região do pescoço. Sente que em competições acaba se exigindo chegar ao limite físico e mental. Ela sofreu uma lesão e ficou meses sem escalar, o que a deixou mais ansiosa. Isso pode estar relacionado não só à falta de atividade do corpo, mas também à preocupação com a profissão, por exemplo. Além das escaladas e da preparação física que estas lhe exigem, já praticou yoga e natação, e afirma que esta última a relaxava. Também realiza Shiatsu, uma massagem intensa para relaxamento muscular, mas que, segundo ela, “relaxa o emocional também”.

Afirma que em sua profissão a saúde mental já foi muito negligenciada, mas que hoje em dia as pessoas estão mais conscientes do quanto corpo e saúde mental andam juntos: “estressar o corpo também estressa emocionalmente”, afirma T. Esse trecho do relato da entrevistada reforça a ideia de que todos os processos do organismo estão interconectados e em constante troca mútua (KABAT-ZINN, 2017). Isso também enfatiza o quanto a saúde é um processo dinâmico e complexo, que exige uma análise do organismo como um todo e não apenas de partes dele (KABAT-ZINN, 2017). Também faz pensar o quanto, de fato, não faz sentido o estudo do corpo ser estritamente biologizante e separado dos fenômenos da mente, algo que a representação cartesiana trouxe como consequência (FREITAS, 2015).

T. costumava internalizar o estresse e ansiedade que sentia. Por causa disso, a partir de 2017 começou a fazer terapia, algo que a ajudou diversas vezes. Diz que sempre foi um pouco ansiosa, mas não de um jeito que a atrapalhasse. Porém, com a chegada da pandemia, sua ansiedade se intensificou pela falta dos treinos e das competições. Nessa época, percebeu o quanto a escalada é uma forma de desestressar e de equilibrá-la em outros aspectos de sua vida. Dessa forma, seu próprio trabalho, que é corporal, também é capaz de promover bem-estar e acaba sendo uma estratégia para lidar com estresse. Depois da pandemia, quando voltou a escalar, percebeu o quanto

esse esporte e qualquer atividade física estava fazendo falta a ela. Para lidar com ansiedade em competições, por exemplo, utiliza estratégias mentais.

Além de relatar uma melhora na sua saúde mental depois que começou a fazer terapia, a atleta afirma que isso a levou a perceber certos aspectos em relação ao seu próprio trabalho e à percepção do seu corpo. Por ser uma pessoa mais ativa, tem dificuldade em desacelerar, tem menos disciplina para alongamento e outras coisas que envolvem relaxamento, e acredita que por isso é meio ansiosa. Quem parece a ajudar em relação a isso é seu namorado, que realiza a prática da yoga e que, segundo ela, reage às situações de forma muito diferente da forma que ela reage. Isso a faz refletir sobre a ausência de necessidade de ficar ansiosa e a desacelerar quando possível. Aqui, aparece de forma sutil o quanto a prática de yoga pode influenciar na desaceleração desse modo de vida, o que permite maior reflexão acerca dos acontecimentos e traz à tona novamente a questão contemplativa como elemento importante para não reagir imediatamente aos estímulos (HAN, 2017).

C. fala pouco de seu corpo na entrevista e foca mais na forma de vida que percebe afetar a saúde mental e física das pessoas sem que elas percebam. Diz que nas férias procura cuidar mais da alimentação, evita mexer no celular e muda sua rotina, o que diz ser muito bom e que precisa disso. Também diz que costuma fazer exercícios em casa, como flexão, abdominal, alongamento e que isso deixa seu corpo mais “à vontade”, menos dolorido e C. se sente relaxado ao fazer exercícios. Também realiza caminhada e um pouco de respiração.

C. sente que seu corpo fica “pesado” quando está estressado e, muitas vezes, ignora isso “da pior forma possível”, procurando esquecer o que está sentindo. O que chama atenção é que C. afirma que aquilo que o desestressa e o ajuda a se sentir bem, e que “preenche os espaços vazios de sua mente”, é ouvir música e dançar forró. Portanto, novamente o corpo aparece como uma estratégia para reduzir o estresse, porém de forma sutil. Além disso, é possível retomar Moehlecke e Fonseca (2008) que propõem a dança como algo que proporciona um abandono do corpo atual e possibilita novas formas de práticas e estéticas de existir (GARCIA et al., 2019).

C. afirma que já se sentiu ansioso de uma forma intensa, algo que segundo ele foi muito difícil, pois ficou sem apetite, sem sono de qualidade e não conseguia fixar sua atenção no presente; estava sempre pensando em outras coisas. Novamente, aqui se revela o que Han (2017) discute em sua obra, sobre a atenção dispersa, pouco profunda,

sobre a técnica *multitasking* que o excesso de estímulos provoca e que não representa algo positivo. O relato de C. traz exatamente essa vivência de pensar em outra coisa enquanto estava realizando alguma tarefa, o que, no caso dele, foi resultado da ansiedade. Quanto a esta situação recordada, afirma que se fosse mais fraco buscaria algum medicamento, afirmando saber que é isso que a maioria das pessoas fazem, inclusive muitas que ele conhece, mas não era o que desejava. Sua forma de lidar com a ansiedade daquele momento foi conversando com pessoas próximas e buscando momentos e situações que o deixassem feliz, o que, com o tempo, fez com que sua ansiedade passasse “de forma natural”, segundo ele.

C. acredita que o que o fez sentir ansioso dessa forma foi o dia a dia e a quantidade de informações e demandas advindas do celular: mensagens, emails, ligações, entre outras demandas. Isso tudo o levou a realizar certas atividades pensando em outras, e ele afirma acreditar que isso é muito ruim, que todos estão fazendo as coisas de uma forma muito agitada, sem calma, sem paciência para pensar, falar e ouvir o outro. C. acha que isso deveria mudar, pois, para ele, se trata de uma forma equivocada de viver. Diz também que as pessoas esqueceram de si mesmas. A partir desse relato, é possível retomar novamente o conceito trazido na obra de Han (2017): o excesso de “positividade”, ou seja, de estímulos, informação e sobrecarga de trabalho, bem como o quanto isso gera adoecimentos, adormecimentos, alienação, falta de atenção, percepção e cuidado consigo.

Ao comparar as vivências de cada entrevistado, é possível perceber que apesar de ambos experimentarem estresse e ansiedade, os recursos de cada um para lidar com esses sentimentos são muito diferentes. Isso pode estar relacionado às diferentes condições socioeconômicas dos entrevistados, já que isso interfere na visão de mundo, bem como no acesso a determinados recursos e a como esses corpos são vistos cultural e socialmente, além das crenças e sentimentos que estão associados a cada um (RODRIGUES, 1980 apud. ALEIXO, 2018). Outros fatores que podem interferir nas diferentes formas de lidar com esses sofrimentos são as idades, o gênero de cada um, as profissões dos dois participantes, que trazem rotinas, práticas e saberes diferentes e até formas singulares de reflexão de cada um deles, dadas suas histórias de vida.

Como estratégia de enfrentamento ao estresse, T. apresenta o esporte com o qual trabalha, bem como outras atividades físicas como natação, yoga e a massagem Shiatsu. Além disso, fala sobre a terapia como importante recurso para seu bem-estar e para lidar

com os sofrimentos mais relacionados à ansiedade, enquanto C. não traz muitas práticas corporais, exceto exercícios de academia e alongamento, e seu discurso nem se aproxima da possibilidade de terapia, apesar de citar os medicamentos como uma alternativa que conhece. Além disso, traz o fato de muitas vezes ignorar seus sofrimentos e tentar esquecê-los, o que aparece como algo do passado na vivência de T. Ambos já viveram momentos em que negligenciaram seus corpos e seus estados emocionais por causa de uma rotina, mas T. revela uma maior gama de possibilidades e de consciência em relação à importância de cuidar de sua saúde mental do que C., que inclusive entende a busca de medicamentos como “fraqueza”, e isso sem dúvida se relaciona com o fato dele ser um homem e, portanto, estar subjugado às prerrogativas da masculinidade hegemônica predominantes na nossa cultura. Por fim, ambos os entrevistados, apesar das diferenças aparentes, apresentam o corpo e certas práticas corporais como uma possibilidade terapêutica, seja de forma mais sutil e implícita, seja de forma mais explícita e consciente.

Considerações finais

A partir de tudo que aparece em recentes estudos, discussões acadêmicas, obras de autores antigos e atuais, bem como nos relatos das entrevistas e nas respostas ao questionário, ainda que o presente trabalho não tenha um alcance tão amplo, é possível perceber como, de fato, a vida parece estar sendo experimentada com agitação, aceleração, pouca reflexão e pouco tempo para sentir e perceber o corpo. Também é possível notar as consequências que isso tem para a saúde física e mental, gerando adoecimentos e sofrimentos, como o estresse, a ansiedade e experiências corporais de desconforto (dores, tensão, fadiga, etc.).

Dessa forma, as pessoas que esse trabalho alcançou experimentam seus corpos inseridos nesse contexto de aceleração e automatização da vida, experimentam negligência com a própria saúde em nome das tarefas cotidianas e falta de percepção. Ao mesmo tempo também experimentam, de forma sutil ou explícita, através de algumas práticas, os efeitos terapêuticos que podem ocorrer ao levarem essa percepção mais atenta e contemplativa ao próprio corpo e ao fazer cotidiano, o que confirma a hipótese do presente trabalho de que as práticas corporais podem ter efeitos terapêuticos na saúde mental das pessoas, pois os muitos relatos confirmaram o quanto geram bem-estar e melhora nos sintomas de estresse e ansiedade.

Portanto, acredita-se que o objetivo do presente trabalho foi atingido, o de fazer reflexões sobre a importância do corpo e suas implicações na contemporaneidade. Além disso, também foi possível compreender, mesmo que de forma limitada, como as pessoas estão se relacionando com seus corpos, se há espaço na rotina para perceber sofrimentos, cuidar do corpo e saúde mental e como voltar a percepção e o cuidado ao corpo pode ser terapêutico para a saúde mental e gerar bem-estar. Assim como não se perceber e se alienar do corpo pode ser prejudicial à saúde como um todo.

A hipótese inicial era do quanto o corpo poderia ter um papel terapêutico na vida das pessoas, para o estresse e para a ansiedade e de que haveria uma tendência contemporânea de se desconectar do corpo, de se alienar de suas sensações e não dar o devido cuidado e importância, tampouco usufruir de suas possibilidades terapêuticas. E isso seria consequência de uma rotina acelerada, voltada à tecnologia e ao pragmatismo, com consequências negativas para a saúde mental. É possível afirmar que parte dela foi confirmada através dos relatos das entrevistas e nas respostas dadas ao

questionário. Porém, o que não se esperava é que tantas pessoas da amostra do questionário tivessem o hábito de cuidar do corpo no dia a dia, que recorressem a práticas corporais ao experimentarem certos sofrimentos e que estas estivessem tão inseridas no cotidiano dos participantes e respondentes.

Não se esperava que houvesse uma consciência e uma percepção em relação à possibilidade terapêutica dessas práticas e em relação às próprias sensações. A princípio, se acreditava que havia pouco conhecimento em relação ao corpo, suas possibilidades, e que se recorria mais frequentemente a medicamentos, outras substâncias, a orientação profissional ou até mesmo que se ignorava ou não se percebia o que se sente em muitos casos. Outras questões importantes que não haviam sido inicialmente consideradas e que foram possíveis de obter nos relatos das entrevistas são o quanto a desaceleração e o modo mais contemplativo de fazer as coisas, em oposição à forma acelerada e automática, gera maior bem-estar e menos cansaço. Esse modo mais pausado, mais atento e contemplativo de viver pode ser facilitado pelas práticas corporais ou por práticas que aumentam a percepção do corpo, como a meditação, mas parece que não necessariamente é através delas que isso ocorre.

Também se supunha que haveria menos percepção do bem-estar do que do mal-estar, que talvez o último fosse mais presente, bem como que o hábito das práticas voltadas à percepção do corpo poderia gerar menos dificuldade em compreender o que se sente. Mas, a partir dos dados obtidos, não foi possível esclarecer se de fato uma coisa está relacionada a outra. Além disso, a percepção de bem-estar e conforto parece estar presente de forma similar à percepção do desconforto. Esperava-se que houvesse menos satisfação com a saúde física e mental, já que a hipótese é de que as pessoas estão inseridas em um contexto social contemporâneo que adoce e abre pouco espaço para o cuidado. Porém, pelos dados do questionário, essa ideia foi um pouco desconstruída para essa amostra, apesar de o questionário ter aberto poucas possibilidades de resposta. Nos relatos das entrevistas, essa insatisfação aparece mais, porém relacionada especialmente a um modo de vida que prejudica a saúde do que com a saúde em si.

Todos esses fatores geram discussão, reflexão e abrem novas perguntas: o quanto disso é influenciado pelas diferenças socioeconômicas? Pela diferença de gênero? Pela diferença de idade e de elaboração de determinadas experiências? Por uma profissão que necessariamente leva a uma atenção mais cuidadosa com o corpo e

a outra não? Pela forma cultural e política como cada um desses corpos é visto, valorizado ou desvalorizado, punido ou recompensado, visto ou invisibilizado? Pelo contexto em que cada um vive? Pela forma massificada de encarar a vida sem percepção de si mesmo?

Assim, acredita-se que para maiores esclarecimentos e maior aprofundamento no tema são necessários novos estudos. Mas, de qualquer maneira, conclui-se, como esperado, que se tratam de assuntos relevantes para a psicologia, que deve levar o corpo em consideração nos seus saberes e práticas, sem separá-lo da mente de forma rigorosa. Também, para que se pensem alternativas terapêuticas para sofrimentos contemporâneos, cuidar para que estas não sejam tão elitizadas e para que se reflita criticamente sobre as implicações físicas e emocionais do momento social em que se vive.

REFERÊNCIAS

- ALEIXO, F. A voz (do) corpo: memória e sensibilidade. **Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 1, n. 6, p. 149-163, 2018. Disponível em: <<https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101062004149/8225>>. Acesso em: 15 ago. 2021.
- CASTRO, M. G., ANDRADE, T. M. R. e MULLER, M. C. Conceito mente e corpo através da História. Scielo. **Psicologia em Estudo**, Porto Alegre. v. 11, n. 1. Set. 2006, pp. 39-43. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000100005>>. Acesso em: 8 Junho 2021
- CATANI, J.; MORETTO, M. L. T. A dor no limite do corpo e da psique: reflexões sobre a clínica psicanalítica e psiquiátrica. **Revista SBPH de Psicanálise**, Porto Alegre, v. 18, n.1, p. 165-183, 2016. Disponível em: <<http://sbpdepa-org-br.web08.redehost.com.br/Areas/Admin/Arquivos/Editor/CTP%20MIOLO%20REVISTA%20SBPDEA%2018%20N1.pdf>>. Acesso em: 23 de abril 2021.
- CATANI, J.; SOUZA, M. A. Sofrimento psíquico e corpo: perspectivas de trabalho multidisciplinar no tratamento de pacientes com Transtornos Somatoformes. **Revista SBPH de Psicanálise**, Rio de Janeiro: [s.n.]. v. 18, n. 2, p. 05-21, dez. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582015000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 maio 2021.
- CRESWELL, J. W. O projeto de um estudo qualitativo. In: CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e Projeto de Pesquisa** - Escolhendo entre cinco abordagens. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014. p.48-66.
- FREITAS, J. de L. et al. Corpo e psicologia: uma revisão da produção científica brasileira na primeira década dos anos 2000. **Psicologia Revista (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, p. 66-86, jan. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682015000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2021.
- GARCIA, C. A. R.; VIEIRA, L. S. M.; SANTIAGO, M. A.; GONÇALVES, H. S. Meu corpo me pertence: interfaces entre psicologia, dança e gênero. **Fractal: Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, p. 67-75, 30 jul. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fractal/a/6CmYxZzwHvJ4ZrnsKFYtgXK/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 8 jun. 2021.
- HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017. 128p.
- MENEZES, C. B. **Por que meditar?** - A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. 2009. 84 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. mar. 2009. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/15910>>. Acesso em: 10 jun. 2021.
- SALLES DA SILVA, A. P.; LAZZAROTTI FILHO, A.; DA SILVA, A. M. Práticas Corporais, Experiência e realidade virtual: notas introdutórias. **Motrivivência**, [s. l.]. 34. ed. p. 170-

185, 12 jul. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/17148>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

ZAHAVI, D. Espaço e corpo vivo: C. a descoberta do corpo vivo. In: **Fenomenologia para iniciantes**. Rio de Janeiro: Via Vérita, 2019. p. 65-75.

ZAHAVI, D. Intersubjetividade B. Subjetividade corporal e estrangeiridade interior. In: **Fenomenologia para iniciantes**. Rio de Janeiro: Via Vérita, 2019. p. 83-87.

ZINN, J. K. **Viver a catástrofe total**: Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. 2. ed. São Paulo: Palas Athena, 2017. 700 p.

APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE 1 - Questionário lançado na Plataforma Google Forms®

1. Gênero
2. Profissão
3. Qual a renda mensal familiar?
4. Idade
5. Toma medicação regularmente para tratar alguma condição clínica, física ou emocional?
6. Você costuma se sentir, ansiosa/o, sobrecarregada/o, estressada/o?
7. O que costuma fazer, caso se sinta assim? (nada, ignoro; descanso; práticas de autocuidado, tomo remédios ou outras substâncias)
8. Você tem o costume de cuidar do seu corpo no seu dia-a-dia? (sim; não)
9. O contato com o corpo (seja através de práticas esportivas ou de autocuidado) te ajuda a lidar com ansiedade e estresse cotidianos? (sim; não)
10. O que você costuma fazer para cuidar do seu corpo no dia-a-dia? (nada; academia; caminhada; respiração; meditação; yoga; alongamento; acupuntura; dança; massagem; outro)
11. Práticas de autocuidado corporal já te ajudaram a se sentir bem em algum momento? (sim; não)
12. Você se sente conectado com seu corpo? (sim; não)
13. Você costuma perceber caso sinta desconforto físico ou emocional?
14. Caso a resposta seja sim, selecione os desconfortos físicos e/ou emocionais mais frequentes;
15. Quando você sente algum desconforto físico, o que costuma fazer? (nada, ignoro; práticas corporais; tomo remédios; OUTRO)
16. Quando você sente algum desconforto emocional, o que costuma fazer? (nada, ignoro; práticas corporais; tomo remédios; OUTRO)
17. Você costuma perceber se sente conforto/bem-estar físico ou emocional?

18. Você tem o hábito de realizar práticas corporais? (respiração, relaxamento, alongamento, yoga, outros esportes, meditação, dança, teatro, tai chi chuan, massagem, acupuntura, outra...) (sim; não)
19. Caso não tenha esse hábito, qual você diria que é a razão para isso?
20. Como você se sente quando realiza essas práticas? (bem, melhor do que antes, pior do que antes, mal, indiferente)
21. Você acha que tem dificuldade em entender/ identificar/ saber o que está sentindo? (sim; não)
22. Você sente que está fazendo as coisas de forma mecânica, sem pensar ou sentir? (sim; não)
23. O quanto você sente que está satisfeito com sua saúde física? (muito satisfeito, satisfeito, nada satisfeito)
24. O quanto você sente que está satisfeito com sua saúde mental? (muito satisfeito, satisfeito, nada satisfeito)

APÊNDICE 2 - Roteiro da Entrevista

1. Como você costuma sentir seu corpo no seu dia a dia? Que sensações são mais presentes? Isso tem relação com seus estados emocionais?
2. Como é sua relação com seu corpo e saúde mental? Consegue percebê-los em seu mal-estar e bem-estar? Há relação entre os dois?
3. Já houve momentos da sua vida em que você já esteve totalmente alheio aos sinais do seu corpo? Ou mesmo percebendo algo, ignorou e adiou? Se isso já aconteceu com questões de saúde mental também.
4. Como é a vivência e estresse e ansiedade no seu dia a dia?
5. Como você diria que sua rotina afeta seu corpo? É uma rotina muito acelerada, muito estressante ou não? Sente efeitos disso no corpo
6. Você acha que a rotina acelerada te impede de perceber e se conectar com seu corpo? E para as pessoas em geral?