

## CAMINHOS DO BEM-ESTAR: CONEXÕES CORPORAIS E EMOCIONAIS *PATHS TO WELL-BEING: BODY AND EMOTIONAL CONNECTIONS*

Adolpho José de Souza Pires<sup>1</sup>  
Caroline Firmo Alamina Ribeiro<sup>2</sup>  
Dianni Pereira de Oliveira<sup>3</sup>  
Pedro Machado Ribeiro Neto<sup>4</sup>  
Luiz Carlos Luchi<sup>5</sup>  
Thais Barbosa da Silva Almeida<sup>6</sup>

**RESUMO:** Este trabalho é um relato de experiência de rodas de conversa com sete mulheres, esposas de motoristas de ônibus em uma empresa de grande porte de transporte rodoviário da Grande Vitória; com oficinas práticas da Psicologia Corporal, em diálogo com a Psicologia Social. Trata-se de um projeto de extensão universitária que contou com quatro encontros presenciais, uma vez por semana, com cerca de 2 horas de duração cada, em espaço próprio disponibilizado pela empresa demandante. Além disso, também se buscou contemplar o Impacto na Saúde Mental e Física que pode se manifestar sob forma de transtornos como ansiedade e pânico, decorrentes do estresse sobretudo em um contexto pós-pandêmico.

**Palavras-Chave:** Psicologia Corporal, Saúde Mental, Roda de Conversa

**ABSTRACT:** This academic work is an experience report of conversation circles with seven women, wives of bus drivers in a large road transport company in Greater Vitória; with practical Body Psychology workshops, in dialogue with Social Psychology. This is a university extension project that included four face-to-face meetings, once a week, lasting around 2 hours each, in a dedicated space provided by the applicant company. Furthermore, we also sought to consider the impact on mental and physical health that can manifest itself in the form of disorders such as anxiety and panic, resulting from stress, especially in a post-pandemic context.

**Keywords:** Body Psychology, Mental Health, Conversation Circle

### 1 INTRODUÇÃO

No contexto da pós-modernidade, com os ritmos acelerados de produção e giro de capitais, torna-se cada vez mais desafiador manter o bem-estar de colaboradores, funcionários e seus familiares, para promover ambientes de trabalho saudáveis e produtivos. Nesse cenário, o projeto “Caminhos do Bem-Estar: Conexões Corporais e Emocionais” foi uma proposta de autoconhecimento, equilíbrio e bem-estar para

<sup>1</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [adolphopires58@gmail.com](mailto:adolphopires58@gmail.com)

<sup>2</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [carolinefaribeiro@gmail.com](mailto:carolinefaribeiro@gmail.com)

<sup>3</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [diannisalla@gmail.com](mailto:diannisalla@gmail.com)

<sup>4</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [mrn.pedro@gmail.com](mailto:mrn.pedro@gmail.com)

<sup>5</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [luizcluchi@gmail.com](mailto:luizcluchi@gmail.com)

<sup>6</sup> Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: [thaisly001@gmail.com](mailto:thaisly001@gmail.com)

esposas de motoristas de ônibus de uma empresa de transportes intermunicipais e interestaduais da Grande Vitória. A demanda inicial do projeto foi a de fortalecer o relacionamento entre a empresa e os familiares de seus colaboradores diretos, por reconhecer a importância da manutenção do clima organizacional para além das fronteiras físicas da instituição. Diante dessa demanda, o projeto apresentou uma proposta ligada a um programa já existente na instituição, “Onde Começa a Viagem?”, que tem como objetivo alinhar os valores fundamentais da organização como o relacionamento, a confiança, a evolução e a segurança.

A demanda da instituição perpassava quadros de ansiedade e preocupação das esposas dos motoristas quando estes precisavam fazer longas viagens, sobretudo interestaduais, o que também gerava impacto sobre os períodos de descanso e relaxamento desses profissionais, podendo comprometer a qualidade do serviço prestado. Diante disso, a proposta estabeleceu diálogos com Wilhelm Reich por compreender que as experiências psíquicas transbordam os sintomas manifestos no corpo e dialogam com as questões sociais que atuam de maneira incisiva na produção de adoecimento, conforme nos diz Lima (2016, p. 14)

[...] a preocupação de Reich evoluiu além da visão da integralidade psicossomática para o contexto sócio político acreditando que os componentes emocionais que promovem a neurose e a cisão esquizofrênica estão relacionados a uma sociedade que nega os Direitos Humanos de forma autoritária e devastadora, impedindo assim, qualquer expressão libertária do sujeito que se cala e reprime o seu corpo e seus afetos.

Desse modo, considerando como agravante o contexto pós pandemia de Covid-19 que deflagrou quadros sindrômicos como ansiedade, insônia, pensamentos persistentes, agitação motora, dentre outros, estabeleceu-se aporte teórico nas propostas da Psicologia Corporal Reichiana, intervenções que liberem tensões e energias represadas em couraças que, segundo Gaiarsa (2019, p. 82), são

[...] a soma de pedaços de parede aplicados ao corpo que o impedem de mover-se em certas direções, de fazer certas categorias de movimentos; ela é a expressão concreta de todos os *não pode* e de todos os *não deve* que ouvimos desde que nascemos.

Nesse contexto, compreende-se que os quadros de ansiedade e pânico podem ser comuns a pessoas cujos companheiros são expostos a longos períodos de trabalho como motoristas de ônibus de viagens que podem durar muitos dias, o que pode irromper muitas vezes na produção de sintomas corporais dolorosos como travamentos cervicais, dores lombares e outras decorrentes de tensões musculoesqueléticas causadas por longos períodos de estresse. Desse modo, concorda-se com o autor no tocante à importância de se resgatar tais conexões, acolhendo os *nãos* que não podem ser apagados, mas se podem transmutar na medida do desejo. A proposta, desse modo, materializou-se em uma sequência de intervenções de flexibilização das couraças musculares (Oliveira, 2022) balizadas pela Psicologia Reichiana, as quais se traduzem em exercícios de respiração e relaxamento, compreendidos numa curva de tensão, carga, expressão, descarga e relaxamento, em diálogo com a biodinâmica (Rego, 2014), visando uma perspectiva terapêutica, buscando-se responder: como a Psicologia Corporal (Reich, 1998), por meio dos *Actings* (Navarro, 1996) pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das esposas desses colaboradores para promover um quadro de bem-estar?

Nesse contexto, o objetivo do trabalho foi acolher e ajudar a ressignificar as demandas das esposas dos motoristas de ônibus, propondo uma transformação de quadros

ansiológicos para autorregulados, com foco no crescimento pessoal e profissional dos colaboradores e suas famílias, compreendendo que o crescimento é uma jornada compartilhada por todos os envolvidos. A abordagem da Psicologia Corporal se baseia na ideia de que o corpo desempenha um papel importante na regulação das emoções (Gaiarsa, 2019) e na manutenção do equilíbrio emocional e físico. A fundamentação teórica do trabalho apoia-se na Psicologia Social e nos pressupostos da Psicologia Corporal Reichiana, uma abordagem que considera a interconexão entre corpo e mente dentro de um contexto socioeconômico (Lane, 1984) na produção de subjetividade(s), reconhecendo que a somatização de emoções e afetos impactam de maneira direta na qualidade de vida e saúde da população. Além disso, o projeto se inspira nos princípios do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 - Saúde e bem-estar, que busca promover uma vida saudável e o bem-estar para todos, em todas as idades.

## 2 METODOLOGIA

O método utilizado foi uma roda de conversa, pois neste formato as relações hierárquicas são dissolvidas; não há detentores de conhecimento em posição superior aos demais, permitindo uma troca transversal de saberes, onde todos podem se olhar e serem vistos de igual para igual. A mediação das discussões ficou a cargo dos estudantes do curso de Psicologia. Também se utilizou como método a oficina corporal prática, por compreender-se a importância da integração das percepções sensíveis e o corpo (Merleau-Ponty, 1948), organizadas em encontros semanais, sempre aos sábados, das 09h às 11h. Cada encontro era precedido pelo acolhimento com lanche disponibilizado pela empresa, a escuta de como haviam passado a semana, a retomada do tema trabalhado no encontro anterior e integração à proposta do presente. Considerando a demanda apresentada pela empresa, compreendida como um transbordamento do estado de bem-estar necessário para melhorar as entregas de seus motoristas, sobretudo no que tange à segurança de seus passageiros, os diálogos com Wilhelm Reich corroboram com as práticas propostas no trabalho, por compreender que as experiências psíquicas transbordam aos sintomas manifestos no corpo e dialogam com as questões sociais que atuam de maneira incisiva na produção de adoecimento.

Cada encontro foi tecido como uma sequência de atividades ou *actings* que visavam a mobilização do corpo, para ampliar formas de percepção de si mesmo, dos sentimentos que estivessem represados ou mesmo dos que não estavam acessíveis de maneira consciente. Desse modo, no primeiro encontro utilizou-se o barbante como fio condutor para apresentações e uma forma de “falar de si” enquanto se enrola a ponta do fio nos dedos; no segundo encontro se retomou a Roda da Vida com a qual finalizou-se a primeira manhã e se discutiram as variáveis cambiáveis e as que não se podiam controlar no cotidiano. O terceiro encontro trouxe a proposta de um exercício de massagem e toque, para que a percepção de si pudesse entrar em cena, considerando o desejo como algo muitas vezes posto em segunda instância. Para finalizar, o quarto encontro mobilizou braços, pernas, cabeça e abdômen, para que sentimentos como riso e choro fossem expressos, aproveitando a roda de conversa para elaborar os sentimentos e sensações advindos da prática.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro encontro utilizou-se como dinâmica de apresentação a teia de barbante com o qual cada ponta de fio era a oportunidade de dizer o nome e as expectativas com as quais cada pessoa chegava para os encontros. Observou-se, nesse momento, que as mulheres tinham muito mais a dizer sobre seus maridos e o universo que envolvia o trabalho deles do que sobre si mesmas, sendo que uma das participantes chegou a verbalizar “Eu não escolho a minha própria comida pensando em mim”, pois a maior parte de suas escolhas estava centrada no marido e nos filhos. Na sequência, utilizou-se a Roda da Vida como ferramenta de autoconhecimento para que cada mulher tivesse a oportunidade de fazer uma cartografia (Deleuze; Guattari, 1995), mapeando áreas como vida social, saúde, desenvolvimento intelectual, realização e propósito, dentre outros. Sentadas no chão, a maioria das mulheres ainda não falava sobre si mesmas, a maior parte de suas narrativas delineavam as conquistas do marido e dos filhos, quando muito a rotina da casa e seus afazeres infinitos, ou mesmo os sentimentos de apreensão e medo quando os companheiros estavam na estrada trabalhando.

Para o segundo encontro, ao se retomar a vivência relacionada à Roda da Vida, uma das mulheres relatou ter chegado em casa, segundo ela “cheia de ideias” e acabou discutindo com o marido que, em suas palavras, “foi trabalhar bicudo”. O grupo de estudantes de Psicologia compreendeu a importância de manifestar o(s) desconforto(s) silenciado(s) ao longo do tempo, embora tenha se preocupado com a dinâmica aparentemente contrária à demanda da empresa. Em uma rápida correção de rota, o grupo utilizou como metáfora a gangorra, um brinquedo no qual é preciso compreender o regime de alternância entre ceder e abrir mão para “estar por baixo” e na sequência poder usufruir da posição de “estar por cima”; o grupo reiterou a importância da negociação nas relações humanas e o encontro foi finalizado com um exercício de relaxamento e respiração, com uma vivência de propriocepção (Gaiarsa, 2019) que consiste no exercício do toque pelo corpo, com as pontas dos dedos. As trocas na roda de conversa apontaram para a necessidade auto imposta de atender às expectativas da família, dos próprios pais na infância e do desejo de “deixá-los orgulhosos”, o que levou a formular a seguinte questão às mulheres: “Quem somos nós para além do que fazemos pelos outros?”

O constante fazer era um movimento apontado pela maioria das mulheres atendidas pelo projeto. Em cada história contada e compartilhada era visível a dificuldade em flexibilizar o lugar de cuidadoras, assumindo outros onde fosse possível receber cuidados, quase como uma obrigação socialmente imposta, em um contrato assinado sabe-se lá com quem. Na verdade, o pacto social de trabalho não remunerado de cuidado do marido e da prole era cumprido quase sem ser questionado, não fossem os sintomas relatados como dores de cabeça, insônias recorrentes e tantos outros sintomas cronicados, fazendo-as entrar em um *loop* infinito de fazer sempre para os outros, na expectativa de serem reconhecidas e, quem sabe, validadas e amadas pelas entregas que faziam.

Diante da percepção de um modo de operação em alta performance, o terceiro encontro teve início com a música tema da personagem Luísa, a filha mais forte da família Madrigal do longa animado Disney, Encanto, de 2021. A narrativa aponta para uma mulher sobrecarregada que chega a afirmar que “Tudo o que pesar demais vai pra ela” e ainda “Se não for generosa, me sinto ociosa”, para que se pusesse retomar a questão deixada no encontro anterior, relacionada à necessidade do

reconhecimento e validação externos advindos do fazer pelos outros. Nesse cenário, abordou-se a necessidade de reconhecer as limitações inerentes à condição humana, descansar e encontrar tempo para cuidar de si, ilustradas na metáfora de uma panela de pressão que possuindo uma válvula de escape entupida (disfuncional) explode, machucando pessoas, não sendo possível disfarçar o barulho, a destruição e nem mesmo o caos. O exercício corporal foi feito em forma de massagem, em duplas, para experimentar a dinâmica de dar e receber cuidado, em uma sequência lógica que envolveu dar o que gostaria de receber, ofertar o que se pensa que a outra pessoa deseja e finalmente usar a linguagem para se comunicar e esclarecer o(s) desejo(s).

O quarto e último encontro propôs um exercício para a couraça ocular (De Nadai, 2022) em um ponto fixo com os olhos, nos extremos direito e esquerdo da rotação corporal. O objetivo foi de retomar essa postura ao término dos exercícios para verificar mudanças de ampliação na flexibilização (Santos, 2022) dessa couraça. O segundo exercício foi o de “subir sorrindo e descer chorando”, um *acting* que consiste em erguer os braços em direção ao céu e simular uma gargalhada, seguida do movimento de baixar os braços e o tronco até o chão para simular um choro. Esse exercício da vegetoterapia reichiana (Melo, 2023) tem por objetivo flexibilizar as couraças musculares que servem como defesas e resistências a situações desafiadoras. Após esse exercício algumas mulheres liberaram um choro que disseram estar guardado há muito tempo e fizeram as pazes com o sentimento de vulnerabilidade, encontrando no grupo de estudantes de Psicologia olhares igualmente humanos para lhes dizer que elas eram muito bem-vindas ao lugar do sentir que precede o pensar (Reich, 1998). O último exercício foi o de, novamente em duplas, uma escolhesse na outra algum adereço ou objeto que desejasse para pedir insistentemente enquanto a outra deveria dizer NÃO, verbalizando e também sinalizando com o próprio corpo. Os lugares eram trocados para que elas pudessem experimentar as duas posições: dizer e escutar um NÃO. Na Roda de Conversa, elas verbalizaram a dificuldade de dizer e sustentar o NÃO, especialmente para os filhos. Também discutiram sobre suas expectativas projetadas nos outros, especialmente nos filhos, com relação às ausências e desejos não satisfeitos em suas infâncias. Conversou-se sobre a necessidade de acolher a “criança interior”, sendo para estas os adultos que elas esperaram a vida toda. O encontro foi finalizado com uma festa, com parte da Equipe de recursos humanos fantasiada por conta de um evento paralelo de dia das crianças na empresa. Nesse momento, algumas mulheres se permitiram ir ao centro da roda para dançar e soltar o corpo, outras se mantiveram nos mesmos lugares, porém, conectadas com a música e a proposta do grupo.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após quatro encontros muitas mudanças eram perceptíveis, a distância percorrida não era apenas temporal, física ou simbólica. No momento posterior à festa, uma das mulheres verbalizou que em decorrência dos encontros havia retomado seu desejo de finalmente fazer um curso superior, tendo feito inscrição para Ciências Contábeis, sua área de interesse desde a juventude. Outra mulher disse “Entendi que eu sou um ser, que eu existo” e o grupo de estudantes de Psicologia compreendeu que nem sempre é possível escolher o meio de transporte, o tempo ou mesmo os companheiros de viagem, mas é fundamental aproveitar o trajeto e se permitir desejar, conhecer lugares novos, diferentes; ocupar lugares onde seja funcional “ser” e “estar” no mundo;

carimbar o passaporte para ter muitas histórias pra contar, porque tão importante quanto o ponto de chegada é a consciência da viagem.

## REFERÊNCIAS

- DELEUZE, Gilles. GUATTARI, Félix. **Mil platôs - capitalismo e esquizofrenia**, vol. 1—Rio de Janeiro : Ed. 34, 1995. 94 p.
- DE NADAI, Luciana. O Segmento Ocular. In **Flexibilizando a Couraça Muscular - a disposição segmentar da couraça**. OLIVEIRA, Joviniano José Rezende de (Org.) - Recife, Libertas, 2022. 156 p.
- GAIARSA, José Angelo. **Couraça muscular do caráter**, 7 ed. São Paulo: Ágora, 2019. 312 p.
- LANE, Silvia Tatiana Maurer. **A Psicologia Social e uma nova concepção do homem para a Psicologia**. In. *Psicologia Social: O homem em movimento* (p. 10-19). São Paulo, SP, 1984, Brasiliense. 221 p.
- LIMA, Fernanda Andrade. **Saúde Mental à Luz da Psicologia Corporal**. Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal, v. 3, n. 5, 2016, p. 8-22. Disponível em <<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/40/66>> Consultado em 02 de nov. 2023.
- MELO, Felipe Salgado Machado. **A vegetoterapia de Wilhelm Reich na contemporaneidade: clínica, política e sexualidade**. 1 ed. Curitiba: Appris, 2023. 224 p.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. (2004). **Conversas – 1948** (F. Landa e E. Landa, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1948) 76 p.
- NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**, São Paulo, Summus, 1996.
- OLIVEIRA, Joviniano José Rezende de. **Flexibilizando a couraça muscular** (Org.). Recife, Libertas, 2022. 156 p.
- REGO, Ricardo Amaral. **Deixa vir...elementos clínicos de psicologia biodinâmica**. São Paulo: Axis Mundi Editora, 2014. 232 p.
- REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. 3 ed. São Paulo, Martins Fontes, 1998. 491 p.
- SANTOS, Adriana Marques dos. Flexibilizando as couraças. In **Flexibilizando a Couraça Muscular - a disposição segmentar da couraça**. OLIVEIRA, Joviniano José Rezende de (Org.) - Recife, Libertas, 2022. 156 p.