



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB
FACULDADE DE CEILÂNDIA – FCe
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

MARIA GABRIELA FERNANDEZ MEDEIROS

**O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA TERAPIA
OCUPACIONAL: O CORPO COMO FORMA DE CUIDADO**

Brasília

2019

Maria Gabriela Fernandez Medeiros

O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E A TERAPIA OCUPACIONAL: O CORPO COMO FORMA DE CUIDADO

Trabalho de Conclusão de Curso de Terapia Ocupacional, apresentado à Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharelado em Terapia Ocupacional.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a. Grasielle Silveira Tavares Paulin.

Brasília
2019

RESUMO

O processo de cuidado está intimamente ligado às percepções corporais que o sujeito possui sobre si, uma vez que, os corpos permeiam o cotidiano são influenciados pelas formas de organização de vida. Esta pesquisa buscou compreender como o uso das Práticas Integrativas (Automassagem e Meditação) entre os estudantes e profissionais de Terapia Ocupacional, podem ser utilizadas como forma de ampliar o olhar sobre o corpo. A metodologia foi desenvolvida a partir de um relato de experiência sobre as vivências que aconteceram durante um semestre no Laboratório do projeto TOCAR na UnB - Campus Ceilândia. A prática da TO no campo das práticas corporais proporcionou uma nova forma de pensar o corpo e o cotidiano, envolveu experimentação, sentir, e compartilhamento das experiências, o que proporcionou um novo olhar frente ao processo de cuidado consigo e com o outro.

PALAVRAS-CHAVES: Automassagem, Meditação, Medicina Tradicional Chinesa, Corpo, Cuidado, Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

The care process is closely linked to the body's perceptions about the subject, since the bodies permeate the daily life are influenced by the forms of life organization. This research aimed to understand how the use of Integrative Practices (Self-Massage and Meditation) among students and Occupational Therapy professionals can be used as a way to broaden the look on the body. The methodology was developed from an experience report about the experiences that took place during a semester at the TOCAR Project Laboratory at UnB - Campus Ceilândia. The practice of TO in the field of body practices provided a new way of thinking about the body and daily life, involving experimentation, feeling, and sharing of experiences, which provided a new look at the process of caring for oneself and others.

Key Works: Self Massage, Meditation, Traditional Chinese Medicine, Body, Care, Occupational Therapy.

Sumário

LISTA DE ABREVIATURAS	5
INTRODUÇÃO	6
JUSTIFICATIVA	9
OBJETIVOS	10
Objetivos Gerais	10
Objetivos Específicos	10
METODOLOGIA	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
CONCLUSÃO	31
ANEXOS	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

LISTA DE ABREVIATURAS

MTC: Medicina Tradicional Chinesa;

SES/DF: Secretaria da Saúde do Distrito Federal;

T.O: Terapia Ocupacional;

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

INTRODUÇÃO

A concepção de corpo varia de acordo com o contexto e a época em que está inserido, sendo entendido de diferentes formas ao longo da história. O corpo é sinônimo de produção, marcada pelas condições e particularidades de seu tempo. Não segue apenas o raciocínio biológico, mas também o contexto histórico, social e cultural. Pensar o corpo é uma tarefa complexa, dadas às diversas dimensões que podem ser exploradas. Além de ser o arcabouço físico do ser humano e marcar sua existência material, o corpo compreende as formas de se relacionar, de interagir, de refletir sobre e com o mundo. (FERREIRA, 1999)

No artigo desenvolvido por Leila Cohn (2014) o corpo é debatido como um processo subjetivo e ela começa sua linha de pensamento abordando o processo histórico sobre a concepção do corpo. Ela afirma que de acordo com as pesquisas de Gimbutas (1989) e Gadon (1990) existem estudos que indicam que na Idade da Pedra Polida o ser humano vivia integrado aos ciclos da Natureza, sendo o corpo instrumento sagrado.

Séculos mais tarde, na Idade Média, durante a transição das culturas consideradas pagãs para o Cristianismo, foi-se instituindo a cultura moralista, em que houve a separação definitiva entre corpo e espírito, sendo que o corpo deveria ser escondido e demonizado, enquanto o espírito era símbolo de pureza e divindade. No século XVII, o surgimento da ciência trouxe a objetificação do corpo, onde se deu o início da concepção como objeto de estudo científico. O pensamento era valorizado e considerado à parte do corpo, afirmado pela frase de Descartes “penso, logo existo”.

A partir do séc. XVIII institui-se um conceito de corpo existente até os dias atuais com algumas pequenas modernizações. Consiste na concepção de corpo como máquina, pois na Revolução Industrial precisava-se de corpos para produzir, logo, eram tratados como objetos mecânicos, onde suas particularidades e as questões de mente/corpo não eram consideradas importantes nesse processo.

De acordo com Cohn (2014) essa visão mecanizada do corpo se estendeu através dos séculos, consolidando nos séculos XX e XXI um modelo de corpo que deve ser produtivo, acelerado (para acompanhar as transformações de uso do tempo) e estético. Na modernidade, o corpo passa a ser visto a partir de um olhar científico, sendo um objeto de estudo e experiências, ou seja, um corpo manipulável.

Para tanto, faz-se necessário captar diferentes olhares para além do corpo como máquina, corpo estético, corpo funcional ou que carrega uma doença. Abrange a subjetividade de um condutor de emoções, sentimentos, histórias, traumas e infinitas possibilidades que um corpo

possui de existir no mundo, com isso, é possível abranger um olhar que privilegia o corpo e suas potencialidades. Liberman (2002) afirma que o corpo constitui um indicador fundamental para o conhecimento das histórias do sujeito, seus modos de funcionar, sua vida cotidiana, suas dores, tensões, anseios, etc. Cohn (2007, p. 21) traz a concepção de corpo de Keleman em seu artigo:

Keleman vê o corpo como um contínuo anatômico-emocional contendo várias camadas de organização, cuja arquitetura e modos de funcionamento compõem a experiência subjetiva. Em outras palavras, o corpo, com suas camadas de história herdada e formada, constitui a fonte da subjetividade humana.

Segundo Keleman (1992) estamos organizados corporalmente em uma anatomia pulsante, em um movimento contínuo de expansão e contração, presente em todas as camadas do corpo: células, tecidos, órgãos e sistemas.

E é através da consciência corporal que encontramos o caminho das inúmeras potencialidades corpóreas, uma vez que, as possibilidades sobre o corpo são infinitas. Sempre supera o que conhecemos dele, correspondendo a um caminho do inconsciente, do que não é dito ou expressado e muitas vezes bloqueado. Fischer apud Olivier (1995), considera que a consciência corporal pode ser a maneira pela qual a atenção e o sentimento sobre o corpo são distribuídos e como as pessoas diferem no quanto elas estão conscientes do seu corpo como um todo.

Para Le Boulch (1987) a “conscientização” corresponde a uma certa forma de atenção levada por um indivíduo para sua própria atividade e essa conscientização consiste em tomar sua própria atividade como seu objeto de pensamento. O aprendizado da consciência corporal nos propicia maior autonomia nas relações, no ambiente, e principalmente em relação ao processo de cuidado.

Tais processos apontam a importância da ampliação de novas abordagens em Terapia Ocupacional, que seja capaz de enxergar o corpo para além de sua funcionalidade ou organicidade. Que compreenda técnicas corporais, expressivas, de criação como parte do processo de transformação do sujeito e de sua história, a fim de proporcionar maior autonomia no processo de auto cuidado.

Durante muito tempo a atuação da Terapia Ocupacional foi mais especificamente na área de reabilitação de mão. E essa ideia de se restringir apenas à mão estava ligada com o Fazer, pois entende-se que a maioria das atividades são realizadas com as mãos. Essa concepção da profissão corresponde ao modelo reducionista, onde criam-se as especializações e divide-se o corpo humano em partes.

Sendo assim, o desafio da Terapia Ocupacional é olhar para o corpo de forma integrada, entendendo que para a mão responder aos comandos e realizar as atividades é necessário uma organização dos músculos, um membro superior organizado e integrado. Almeida (2014) discorre que a postura do tronco e das pernas, assim como do cognitivo e da respiração são imprescindíveis para o fazer. O corpo inteiro trabalha quando você coloca uma linha na agulha. Todo fazer envolve uma rede de posturas, tônus, organizações musculares e redes neurológicas a ponto de não podermos dizer em que parte do corpo começa ou termina tal tarefa. (ALMEIDA, 2014, p. 3)

Se faz necessário o conhecimento de tal área, não só pelo profissional, mas principalmente no meio acadêmico, para que através de vivências, ele se torne um ser sensível frente aos acontecimentos, a fim de resgatar sua história, recuperar e refletir sobre os seus significados. Torná-lo mais consciente de sua vida, entendendo seus processos também através de práticas corporais e expressivas. A prática da TO no campo das práticas corporais proporciona uma nova forma de pensar o corpo e o cotidiano, envolve experimentar, sentir, compartilhar vivências. Compreende desenvolver um estado de presença de corpos, onde se unifica as partes, enxergando-as como uma rede complexa e subjetiva.

Nesse sentido, a automatização do fazer configura-se como um empecilho, pois pode afastar o indivíduo do reconhecimento de sensações corporais e a percepção de processos importantes que durante o cotidiano passam despercebidas. Segundo Saito e Castro (2011), no âmbito da Terapia Ocupacional, esse modo de fazer automaticamente apresenta-se como importante obstáculo para a inserção e participação na vida social. Faz-se necessário criar recursos para enfrentar essas questões e propiciar às pessoas a experimentação de maneiras próprias de ser e viver.

As práticas de consciência corporal, na TO, apresentam-se como potente instrumento de transformação do cotidiano (...) à medida que se tornam experiências do próprio sujeito, propiciam a apropriação de si e instauram uma condição de trabalho que promove a consciência e a criação de um cotidiano e de uma saúde em constante cuidado e produção (SAITO E CASTRO, 2011, p. 178). Essas práticas possibilitam estar consciente da presença do próprio corpo como organismo perceptivo e atento a tudo que nele ocorre. (ALEXANDER, 1983, p.10)

Assim, formam-se conexões internas e externas que podem ser exercitadas como práticas de si, como exercício para a vida, para o trabalho, para a ação e criação no mundo. Tais conexões consigo mesmo e com outras pessoas e acontecimentos, auxiliam no trabalho de organizar a experiência como uma forma somática, que sustenta e matura a vida, que presentifica

ações, cultivando singularidades e um “poder-potência”, como diria Toni Negri com Spinoza, uma potência conectiva (NEGRI, SPINOZA apud FAVRE, 2004).

Nesse sentido, a Automassagem é considerada uma prática baseada na Medicina Chinesa, que prioriza a educação em saúde com foco no autocuidado por se tratar de uma prática realizada pelo próprio sujeito de forma autônoma através de massagem em pontos ou áreas específicas do corpo. De acordo com o folder disponível online pela Secretária da Saúde, a Automassagem também busca manter e restabelecer a saúde por meio da promoção do equilíbrio da circulação de sangue e energia por todas as partes do corpo (SES/DF, 2018).

Apresenta como diferencial a facilidade na execução, a simplicidade e o baixo custo. Tais características promovem maior autonomia em relação a concepção de cuidado, uma vez que, o indivíduo é capaz de aplicar toques em seu próprio corpo de acordo com a necessidade e intuição que tiver no momento, sendo o principal (não único) autor do seu próprio cuidado. Além disso, promove maior auto responsabilidade por incluir como protagonista o próprio sujeito, autoconhecimento por aproximar o conhecimento de forma integrada sobre si, autonomia, bem estar, equilíbrio e conseqüentemente, saúde (por diminuir os fatores emocionais e corporais que ocasiona o desequilíbrio).

O grande desafio é a construção de um conhecimento crítico e inovador, que articule múltiplas ações, viabilizando o discurso humano e social, situando a prática para além de uma fragmentação do saber.

JUSTIFICATIVA

Este estudo justifica-se por buscar analisar junto aos participantes do estudo o cuidado com o próprio corpo e se a consciência das suas características físicas e subjetivas favorece a ampliação do cuidado prestado.

Além de reiterar a importância de estimular a reflexão científica sobre a compreensão integral do ser humano e sobre a formação vivencial dos alunos, unindo conhecimento teórico e práticas vivenciais. Produção de habilidades e sensibilidades cuidadoras integrando mente e corpo. O curso de Terapia Ocupacional carece de espaços que englobem a subjetividade do ser humano, com pouco espaço para o olhar sensível sobre si e sobre o outro.

Outro ponto a ser considerado é a importância da promoção de espaços que desenvolvam mecanismos para lidar com as vivências emocionais próprias e da clientela. A formação precisa facilitar o acesso à subjetividade no contato consigo mesmo, com suas emoções

e com o próprio corpo, oferecendo condições para que os alunos aprendam a partir da integração entre suas funções intelectuais e suas vivências corporais e emocionais.

Considera a vivência emocional e corporal dos estudantes para sua formação profissional. (LIBERMAN, 2008, 2010), integrando intelectualidade às sensações corporais e emoções. Nesse sentido, esse artigo apresenta o Projeto Tocar, que visa ampliar a percepção do corpo como forma de cuidado, do Curso de Graduação em Terapia Ocupacional da Faculdade de Ceilândia em Brasília.

Apesar destas práticas, e talvez por isso, não terem um reconhecimento amplo na mídia, elas tratam de questões do nosso dia-a-dia. É tão simples, causal e consequente que pode escapar das nossas vistas. Possivelmente porque está sempre aqui, no meio de nós, consciente ou não.

Além de ser graduanda em Terapia Ocupacional também realizei o Curso de Automassagem fornecido pela SES/DF com o intuito de ter apropriação teórica sobre o conteúdo passado como parte do processo de pesquisa, o que permitiu o acesso à sensibilidade sobre meu corpo e possíveis processos dos corpos que participaram da pesquisa. Além disso, a professora de TO Grasielle Silveira Tavares, responsável pela criação do projeto Tocar, também possui formação em Automassagem pela SES/DF, fator que potencializou ainda mais a riqueza das vivências e a apropriação do conhecimento transmitido.

OBJETIVOS

Objetivos Gerais

- Utilizar as Práticas Integrativas de Automassagem e Meditação como meio de ampliar o olhar sobre o corpo.

Objetivos Específicos

- Observar como o uso dessas práticas integrativas pode contribuir para novas perspectivas sobre o funcionamento do corpo;
- Analisar se após a utilização dessas práticas os profissionais e alunos de Terapia Ocupacional são capazes de identificar processos de adoecimento no corpo.
- Analisar se os profissionais e alunos de Terapia Ocupacional são capazes de utilizar dessas técnicas como forma de cuidado para buscar saúde e bem estar no cotidiano.

METODOLOGIA

Trata-se realizada uma Pesquisa Qualitativa, que segundo Creswell (2010) é uma abordagem capaz de investigar e compreender o significado que o sujeito ou coletivo atribui a uma questão social ou humana. Trata-se de um estudo descritivo acerca de um relato de experiência, no qual foi buscado pontuar a organização cotidiana produzida no projeto de extensão TOCAR: terapia ocupacional, cuidado, corpo, criatividade, cotidiano, afeto, arte e ressignificação. Utilizou-se da observação da realidade das vivências

Os sujeitos que participaram deste estudo foram estudantes do curso de Graduação em Terapia Ocupacional (T.O.) da Faculdade de Ceilândia - UnB e terapeutas ocupacionais que atuam no Distrito Federal (total máximo de 20 participantes). Curiosamente todos os terapeutas ocupacionais presentes na pesquisa foram formados pela Universidade de Brasília. Foi realizado no laboratório de atividades expressivas no projeto de Extensão intitulado “TOCAR: Terapia Ocupacional, cuidado, corpo, criatividade, cotidiano e arte”.

Os critérios de seleção para esta pesquisa foram: ser graduando de TO (4 ao 8 período), ser terapeuta ocupacional atuante na rede assistencial do DF, ter interesse e disponibilidade de participar das vivências no laboratório por 04 horas semanais ao longo de 16 encontros consecutivos. Os critérios de exclusão utilizados foram alunos e profissionais que não são da área da Terapia Ocupacional ou graduandos que não estão entre o 4 e o 8º período de Terapia Ocupacional na Faculdade da Ceilândia - UnB.

O Laboratório de atividades do curso de Terapia Ocupacional é situado na Ceilândia (FCe/UnB) e apresenta um espaço com tatames e espelhos, mesas e materiais permanentes e de consumo para uso nas atividades artísticas (som, tesouras, tintas, pincéis, folhas sulfite, lápis, etc).

Em todos os encontros o corpo foi trabalhado na etapa 01: por meio do uso e compartilhamento de conhecimento sobre a automassagem, relacionando os pontos do corpo com as possíveis dores, conflitos e preocupações. Compreendendo o corpo como a grande ferramenta de trabalho do terapeuta ocupacional e a maneira de estar e atuar no mundo. A meditação também foi utilizada auxiliando na capacidade de respiração e autoconsciência. Na etapa 02: foram utilizadas atividades corporais que auxiliaram na expressão, capacidade lúdica, capacidade do corpo improvisar e criar. Na etapa 03: os participantes relataram como os corpos tem se comunicado, como estão observando suas ações no dia-a-dia. As vivências no laboratório foram arquivadas em um portfólio para cada participante, e diário de campo e registros das atividades.

Em relação aos possíveis riscos decorrentes da participação dos sujeitos na pesquisa foi possível entrar em contato com a pesquisadora para acolhimento e encaminhamentos caso seja necessário. Foram atendidos os aspectos éticos impostos e legais envolvendo seres humanos, preconizados pela Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, o uso do TCLE e o Termo de autorização para utilização de imagem e som de voz. No termo consta todos os esclarecimentos necessários e a segurança total sigilo dos dados pessoais dos participantes, pedindo autorização para utilização das informações e materiais, apenas para fins de pesquisa, não acarretando nenhum prejuízo de nenhuma ordem. Sendo dada total devolutiva aos participantes quanto às análises e interpretações achados na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

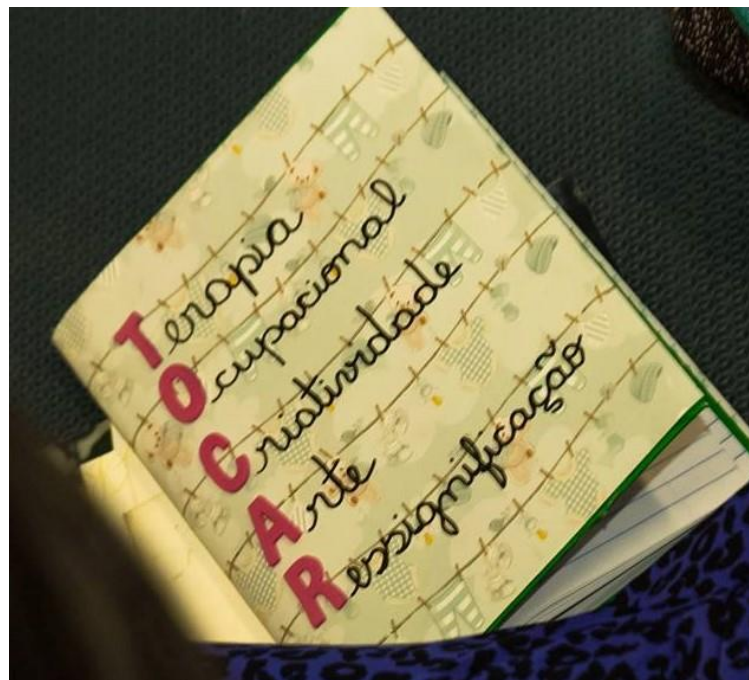


FOTO 1: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

Automassagem

Na experiência do projeto Tocar, a Automassagem acontece no momento inicial do grupo como uma forma de proporcionar diferentes formas de cuidado e maior percepção corporal, buscando cultivar o estado de presença para que outras atividades possam ocorrer.

Atrelado a isso acontecem outras práticas como meditação, relaxamento e técnicas de respiração durante o grupo.

Cada uma dessas práticas possuem um momento específico para serem utilizadas, assim como restrições de acordo com o perfil de quem as executa. Sendo assim, os fatores pessoais do grupo influenciam no tipo de prática ou ação que será utilizada. Um exemplo disso é no âmbito da automassagem, por exemplo, se a pessoa está muito agitada certamente não ajudará fazer massagem com batidinhas no meio da sobrancelhas pois é um ato que estimula a energia yang dela.

Algumas práticas integrativas são utilizadas, tendo como base o conhecimento da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) como forma de buscar qualidade de vida através do cuidado com o corpo. A MTC tem por base a integração e interação entre o ser humano e a natureza, a manutenção da saúde e a prevenção da doença, visando harmonizar o estado de saúde geral das pessoas. (Yamamura, 2006).

Cintra e Pereira (2012) explicam que na medida com que o sujeito começa a entrar em contato com esse saber, ele desenvolve outras explicações para as questões de corpo, mente e emoções, o que transforma suas técnicas de cuidado com o corpo. O estado de saúde corresponde a um estado de equilíbrio entre os cinco elementos e entre os dois aspectos opostos; esse equilíbrio é o responsável pela harmonia entre corpo, mente e espiritualidade (Nascimento, 2006).

CENA 01: É perguntado para o grupo qual a região do corpo fica mais frágil e adoecida ao longo do semestre... Um silêncio de alguns segundos toma o laboratório. O primeiro que se arrisca falar responde que acha que é a cabeça, se sente estressado, mas não sabe dizer como esse estresse vai pro corpo. Após a fala de outra pessoa ele relaciona o estresse com uma tensão nos ombros. Já outras pessoas relataram como se fosse uma lembrança muito presente e talvez até seja. Relacionaram a ansiedade com uma vontade repentina de comer e inflamação nas vias aéreas, muita ânsia de vômito, ataque cardíaco.

Não considero que tenha sido uma tarefa difícil para o grupo identificar as reações corporais frente ao níveis de stress e ansiedade, entretanto, a hesitação na resposta diante da pergunta feita pode ser interpretada como uma busca interna que alguns fizeram dos momentos em que o corpo reagiu, o que demonstra uma certa dificuldade em associar de forma consciente os fenômenos do corpo.

O nível de clareza do grupo frente às percepções corporais diante de um evento estressor pode ser interpretado como raso e distante, assim como a dificuldade em utilizar de recursos para diminuir os impactos de adoecimento do corpo. O movimento de tocá-lo e acessá-lo através da automassagem proporciona subsídios para que o grupo aprenda a escutar seu próprio corpo e usá-lo a seu favor. A percepção de como o corpo reage quando o estresse chega fornece caminhos para utilizar dessas situações com maior consciência e intuição.



FOTO 2: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

Observa-se que no primeiro contato (para a maioria) com a Automassagem, desperta curiosidade para entender do que se trata. Outros estão mais distantes e desinteressados. Os corpos são respeitados. Cada um possui o seu processo e é preciso considerar o universo individual, assim como o que é significativo do momento de cada um. A teoria é introduzida aos poucos para não racionalizar demais o processo.

O foco é na percepção corporal, na sensação que o corpo tem ao ser tocado e massagado como um todo e em pontos específicos. Os pontos considerados chaves que qualquer um pode acessar foram passados de forma prática como meio de autorregulação e cuidado diário. Reitera-se a importância da prática diária para ser efetivo, mesmo que observem benefícios de curto prazo. Foi curioso observar a surpresa de alguns ao perceber que existem pontos profundos em nosso corpo e que alguns causam alívio e outros, desconforto.

No segundo dia é percebido que em determinado momento da semana, alguns utilizaram da Automassagem para acessar esse corpo e conhecer suas potências. É de uma riqueza enorme ter a oportunidade de aprender um conhecimento intrínseco do próprio corpo

e utilizar como forma de cuidado, e isso é potencializado quando se amplia esse gesto de afeto para com outras pessoas. O processo de mudança na forma de se enxergar o cuidado e o compartilhamento social desse saber aparece na fala de uma pessoa quando diz que sua mãe estava com dor de cabeça e pôde compartilhar a Automassagem com ela.

Da mesma forma em que o território corporal é capaz de armazenar as dores e incapacitar o indivíduo, ele também é capaz de aliviá-las e produzir vida. Um caminho para isto é estar consciente e sensível para que essa realidade seja presente e palpável no cotidiano, sendo assim, as práticas corporais, como a automassagem, são os meios para proporcionar tal visão e movimento ao grupo.

Intuição - Sensibilidade

O caminho para se chegar até a consciência corporal perpassa o processo intuitivo, ou seja, a sensibilidade de perceber os sinais e em seguida realizar o toque - nesse caso - que o corpo precisa como forma de cuidado. A automassagem permite esse mergulho interno no corpo de forma integrada quando se acessa os pontos que ligam a energia, suas emoções e seus respectivos órgãos.

CENA 2: Integrantes do grupo relatam que quando sentiam dores de cabeça, intuitivamente acessavam os pontos de dor e se sentiam melhor, mas não sabiam que este conhecimento pertencia a automassagem. Relatam também que utilizaram alguns pontos aprendidos no projeto ao longo da semana e observaram mudanças benéficas.

Na cena 2 é possível perceber que foi utilizado o processo intuitivo antes mesmo de conhecer a automassagem, quando ela diz que tocava no ponto das têmporas* como forma de aliviar dor de cabeça. Para que a intuição seja percebida de forma clara e ainda mais potente é preciso ter uma mente limpa e focada no Agora, para que os pensamentos não cheguem de forma bagunçada, confundindo o processo da intuição. Ouvir o próprio corpo, tornar-se atento às suas percepções é se familiarizar com a área intuitiva, que pode fornecer sinais poderosos.



FOTO 3: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

O caminho de consciência corporal através da automassagem feita de forma intuitiva gera impactos mais efetivos no processo do cuidado, uma vez que, o corpo é constituído de singularidades e o toque em algum ponto da automassagem que funciona para um pode não funcionar para outro. É através do olhar consciente para o interior como um território integrado que podemos encontrar possibilidades de cura e de potência de vida para então alcançar camadas criativas que levam à uma vida mais leve e equilibrada.

O corpo é repleto de sabedoria e fornece indícios o tempo todo, sendo assim, para ouvir suas necessidades e utilizá-lo como forma de cura e cuidado, é preciso antes de mais nada estar disponível e aberto. A partir dessa disponibilidade é possível iniciar o caminho de observar as sensações corporais, e com isso, ser capaz de tocar regiões específicas de acordo com o que o corpo pede naquele momento.

Precisa da disponibilidade para acessar novos espaços, novos campos, saberes, territórios e consiga encontrar a vitalidade que está muitas vezes adormecida. É através do pulsar do corpo e da vitalidade que se pode promover mudanças, acessar a si mesmo e ao outro.

Corpos afastados de si

Quando se fala de potência de vida considera-se que os corpos são dotados de subjetividade e singularidade, sendo assim, o contexto em que esses corpos estão inseridos e

a forma como serão afetados no mundo impacta no que Espinosa (1989) define como potência de agir. No entendimento de Espinosa (Ética I, Proposição, XI; Alternativa, p. 6) a potência está relacionada com o poder existir – seja em nós ou em outra coisa que exista necessariamente – e agir. Espinosa (1989) ainda afirma que o corpo pode ser afetado de diversas maneiras, aumentando ou diminuindo a potência de agir.

Segundo ele, os sujeitos são afetados por afetos-sentimentos alegres, cujos resultados levam ao aumento da potência de agir ou da força de existir. No segundo, os sujeitos são afetados por afetos-sentimentos tristes, diminuindo a potência de suas ação. (DELEUZE, 2002).

À medida que impedem a emergência de subjetividades únicas e próprias a cada modo de existência, as possibilidades do ser no mundo (ou as potências de agir) são impelidas ao funcionamento desse capitalismo globalizado, gerando então a angústia dos afetos tristes (PÉLBART, 2003).

CENA 03: O grupo chega no laboratório, todos estão calados, os corpos logo se acomodam e buscam uma maneira confortável de se acomodar. Cada um se acomodou da sua forma. Aqueles corpos tinham questionamentos do que estava por vir. Alguns atentos a cada palavra dita, já outros mais resistentes e dispersos. Logo foi pedido para que ficassem numa posição confortável para iniciar o momento de meditação a fim de estimular o estado de presença e mais do que isso, que experimentassem o contato com suas sensações corporais. Aconteceu o que era esperado para quaisquer pessoas que iniciam o seu contato com o corpo através da meditação: a inquietação e o distanciamento do próprio corpo. Corpos em posição extremamente desconfortáveis, corpos inquietos que sentiam constantes desconfortos com o corpo se coçando, mudando de posição, abrindo o olho... Mas apesar disso, o grupo se manteve na meditação até o final.

Foi percebido um pouco mais de presença em comparação ao início. Algumas perguntas foram feitas como quem conhecia automassagem e quais regiões do corpo eles percebem que adoecem durante o semestre? Apenas três pessoas do grupo tiveram uma experiência anterior com a Automassagem, o restante nunca teve nenhum contato ou não sabem do que se trata.

Além disso, quando foi perguntado a respeito das regiões que adoecem durante o semestre percebe-se uma certa dificuldade em responder com precisão num primeiro

momento. Após o desenvolver das ideias alguns conseguem fazer essa associação entre corpo e mente e as respostas mais comuns são dores de cabeça, nas costas, coração acelerado e até insônia quando se sentem demasiadamente sobrecarregados com o semestre.



FOTO 4: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

No primeiro momento enquanto era conduzido a meditação, penso que a posição do corpo sugere que ele tenta se adequar com movimentações a fim de encontrar uma posição mais confortável, e é perceptível a dificuldade que alguns encontram. É uma reação bastante comum e esperada, pois só o fato de focar a atenção no presente já é suficiente para que incômodos no corpo apareçam, além de muitas vezes não se estar familiarizado com o próprio corpo.

É possível perceber que ainda está afastado de si. É natural a dificuldade de concentração. Se não estão totalmente familiarizados com seu próprio corpo, quem dirá com o corpo alheio. É um território estranho, ainda que sejam pessoas conhecidas. E por mais que algumas atividades não exijam a exposição do corpo, é nítido e natural que alguns estivessem desconfortáveis e rígidos.

Sobrancelhas tensas, olhos atentos, olhos cansados, olhos comprimidos. Costas cansadas. Alguns dedos das mãos entrelaçados na meditação. Percebo alguns corpos rígidos, que em camadas mais profundas não se conhecem, não estão familiarizados com uma posição que favorece o relaxamento do corpo, porque não nos foi ensinado.

O corpo é o instrumento físico que armazena todos os fenômenos da vida do sujeito, sejam eles bons ou ruins. Então o corpo vai arquivar as sensações, estímulos e se expressar

considerando as coisas que arquivou durante a vida. É esperado que as pessoas descarreguem os acontecimentos no corpo, pois quando não se está consciente desse processo é natural que entre no modo automático, não relacionando que determinada dor ou rigidez pode ser proveniente de emoções acumuladas.

CENA 4: Neste dia foi realizada uma atividade de apresentação dos integrantes através da linguagem verbal e principalmente não verbal e para isso foi utilizado o recurso musical. A atividade consistia em os integrantes caminharem pelo tatame do laboratório de forma livre até que a música parasse e o comando fosse dado, quando ela parava as pessoas se apresentavam de acordo com o comando dado, incluindo a apresentação através do olhar. O mesmo foi realizado no segundo dia, mas com formas de execução distintas, provocando deslocamentos deste corpo para a produção de novas sensibilidades e espaços.

No primeiro dia da atividade é evidente o quanto esse corpo utiliza de gestos habituais, que acessam pouco a criatividade no movimento durante o processo. O grupo como um todo realiza movimentos repetitivos, automáticos e com pouca criatividade e ânimo. A camada criativa ainda está mais escondida. Isso pode se dar não somente pelo automatismo do corpo, mas principalmente pela timidez e pouca intimidade que o grupo possuía no momento da atividade, o que dificulta o processo de liberar o corpo. O corpo se movimenta em uma direção apenas, e todos acompanham. Sem exceções. A maioria mexe os braços e o restante do corpo fica rígido, principalmente as regiões do quadril e pescoço.

Ao final da primeira atividade foi aberto uma roda de conversa a respeito das técnicas utilizadas e como esse corpo foi se movimentando pelo tatame. Uma atividade semelhante a apresentação da semana anterior foi realizada, porém com etapas de execução diferentes e a forma como o corpo se movimentar no laboratório muda consideravelmente do primeiro pro segundo encontro.

Os corpos estavam com movimentos mais criativos, permitindo-se explorar novos espaços no ambiente, com ritmos e movimentos únicos, ainda que um pouco rígidos. No momento em que a música para e eles se percebem parados olhando no olho do outro, ouvem risadas de vergonha. Tal reação pode ser entendida como uma válvula de escape que o corpo utiliza para disfarçar o nervosismo de se encarar, de deixar com que os olhos se

apresentem por eles e até mesmo a dificuldade de se mostrar e conseqüentemente, se expor para o outro que não o conhece.

CENA 5: o grupo após a atividade relata o quanto é perceptível a automatização, seus movimentos apresentam dificuldades de fluírem, o agir espontâneo apresenta muita dificuldade em aparecer. Interessante que com a reflexão ao final da atividade estes corpos iniciam uma tomada de consciência e aproximação de si.

É reforçado o que foi possível perceber na atividade de se apresentar, onde eles caminhavam pelo tatame com músicas rítmicas e depois se apresentavam. O corpo absorve e expressa a falta de vitalidade, as diversas questões e contextos que carregam de suas realidades. É importante olhar para dentro, se atentar aos processos de cuidado, resgatar a autenticidade do ser para ser capaz de ressignificar os processos do corpo. Contudo, não sobra espaço para esse olhar quando as realidades são diversas e é importante considerar os contextos de vulnerabilidade social como uma questão que influencia na dificuldade de tempo e acesso ao conhecimento de modo que transforme efetivamente em prática.

Para Favre (2004) o corpo é um continuum existencial, que se constrói com a experiência: uma corrente de eventos que afeta a produção de corpos e territórios existenciais, que prossegue em nossas vidas. O mundo pede que sejamos automáticos, que nossas ações sejam pautadas no que é socialmente aceito e isso de certa forma reduz as possibilidades de expressão e modos de se movimentar das pessoas. As formas de expressão dos corpos acabam ficando extremamente limitados, seus movimentos se reduzem a automatização quando o indivíduo está afastado de si.

Processo de cuidado

O caminho proposto para promover o cuidado com esse corpo é através da prática cotidiana na busca pela consciência corporal, atrelando a ideia da autonomia que é um dos pontos centrais da TO. Segundo Carvalho (2002) as contribuições sobre o conceito de cuidado para Espinosa não se baseiam meramente numa concepção automática, mecânica e racionalizada, mas vai além disso. Considera que o cuidado abrange o conhecimento do corpo de um modo vivenciado e amplia o acolhimento e a adaptação consciente.

O terapeuta ocupacional que conhece seu corpo através do toque baseado na Medicina Chinesa e busca a autonomia sobre suas questões corporais terá mais facilidade em acolher o

corpo do sujeito que chega até ele de forma abrangente, considerando também a comunicação não verbal desse corpo.

CENA 6: Os corpos chegam no laboratório cada um no seu ritmo e no seu tempo e uma pessoa em especial me chamou a atenção. Ela chega atrasada e muito agitada, mas ainda sim mantém o silêncio necessário para o momento. Seu corpo parece responder aos inúmeros pensamentos que sua cabeça provavelmente trouxe do seu dia corrido. Foi realizado como de costume a prática de Automassagem e meditação e o curioso é como os corpos num geral possuem uma determinada dificuldade quanto aos pensamentos, mas ao mesmo tempo sentem a necessidade de um momento como esse para respirar e praticar a autopercepção

Após a realização das práticas integrativas, aparecem falas sobre a importância de se expressar, se colocar no mundo e ser quem se é. O julgamento do outro e a necessidade de agradar deixam com que o medo prevaleça e muitas das atividades perdem a essência de quem as realiza.

É possível observar como esse corpo se move nos ambientes acadêmicos e como eles precisam de espaços como esse para acessarem a vitalidade e formas de cuidado. O formato como esse corpo se expressa e se move é diferente quando se está consciente de si. Tratam-se de simples movimentos que impactam na forma de perceber o mundo e principalmente o próprio corpo. Tornando esse cuidado um hábito pode-se perceber o tamanho do significado pra vida.

CENA 7: Já o oitavo encontro foi marcado por um dia em que se percebe corpos mais cansados em detrimento do semestre estar na reta final, onde a carga de tarefas e stress aumenta, refletindo diretamente no corpo. Diante do cenário, foi perguntado para o grupo como haviam passado a semana e o relato comum foi de que vivenciaram a semana como ‘zumbis’. Como forma de autorregulação foi utilizado um relaxamento associado à reflexão sobre a importância da consciência e do reconhecimento do cansaço do corpo, assim como a reorganização da percepção das atividades para que seja possível sair do modo automático e diminuir seus impactos.

A proposta é justamente identificar esses momentos de esgotamento e evitar que o corpo entre no modo “zumbi” descrito na fala acima. Esse cansaço e consequentemente o automatismo no Fazer perpetuam não só no ambiente acadêmico, mas em todos os espaços que esse corpo estiver. O processo do fazer se dá em todos os espaços, não é exclusivo do ambiente acadêmico, logo, é importante encontrar estratégias que permitam que esse corpo não entre em modo automático sempre que estiver exausto. Pelo contrário, são em momentos de stress e esgotamento que deve-se utilizar ainda mais as estratégias de autocuidado para restabelecer a energia corporal.

Durante o projeto é notório o quanto esse corpo é afetado pelas vivências. Existe uma diferença na forma como o corpo entra e sai do laboratório e a cada dia que passa é possível perceber mudanças no cotidiano. Uma prática de relaxamento e consciência corporal já altera o formato do corpo dos participantes, que no começo chegam e jogam seus corpos no tablado, alguns ansiosos e atentos, já outros com pouca energia. E por mais que saiam fisicamente cansados, é perceptível que existe uma energia interna acessada quando movimentam seus corpos e compartilham suas experiências.

A importância de acolher esse corpo em momentos de stress e esgotamento, assim como proporcionar uma atividade que ele esteja precisando naquele momento, seja uma atividade que leve a ser criativa e produzir ou até mesmo uma atividade que proporcione relaxamento faz com que o indivíduo encontre saídas para recuperar suas energias e perceba o corpo como um instrumento de potência.



FOTO 5: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

Reservar um tempo para o cuidado é uma questão de ressignificar um cotidiano que muitas vezes não pode ser mudado, além de proporcionar potência de vida para que seja capaz de criar estratégias criativas em meio ao tempo corriqueiro que a sociedade possui.

A Terapia Ocupacional pode influenciar no processo de reorganização do cotidiano para que o autocuidado seja cada vez mais presente e entendido como um momento em que me permito acessar um espaço de valorização, amor próprio, compaixão... até mesmo para que esse corpo seja capaz de continuar as atividades cotidianas com maior consciência corporal. Furtado (1999, p.46) afirma que a oportunidade que a Terapia Ocupacional possibilita ao sujeito cuidar de si, experimentar-se como produtor é o que temos de precioso para ajudar aos sujeitos a constituírem-se pertencentes "...através do movimento e da ação concreta." (FURTADO, 1999, p. 46)

O desafio é quebrar o paradigma de autojulgamento nesses momentos ou a sensação de sentir-se culpado por separar um tempo e olhando/cuidando de si, abandonar a ideia de que isso pode ser improdutivo e agarrando a concepção que Domenico traz a respeito dos benefícios do ócio criativo que citarei mais adiante.

O cuidado abordado aqui corresponde a atenção e o movimento realizado em seu próprio corpo como um meio de conhecimento /percepção /intuição/sensibilidade/ação como hábito. Essa sequência torna a prática autônoma e o sujeito será capaz de aplicar em si mesmo e tornar-se mais perceptivo às questões do corpo de forma que esteja mais consciente dos toques e movimentos, correspondendo a uma ferramenta acessível e poderosa em que pode-se acessar a qualquer momento do dia sem necessariamente um recurso externo.

O corpo é uma ferramenta poderosa no processo de cuidado pois é constituído de uma comunicação direta, ou seja, a identificação de uma dor de cabeça é muito simples, várias pessoas do grupo conseguiram identificar e expressar de forma muito clara quando sentiram dor de cabeça, algum enjoo ou coisas do tipo. Logo, esse corpo se comunica e esse reconhecimento é imediato. Já as emoções e os sentimentos são extremamente complexos, podem ser manipulados, incompreendidos e muitas vezes escondidos em camadas profundas, sendo que tudo isso se manifesta diretamente no corpo.

Portanto, para isso é necessário a prática cotidiana de aproximação desse corpo. É um espaço de auto-observação, livre de julgamentos e análises psicanalíticas. Não consiste em ser o psicólogo, médico ou enfermeiro de si, mas o cuidador principal de seu próprio templo, sendo capaz de proporcionar afeto, atenção e compaixão sobre si.

Mudanças na percepção corporal e prática cotidiana

Cena 8: Na reta final do projeto os alunos e os terapeutas ocupacionais chegam no laboratório com o corpo diferente. Sentam e conversam uns com os outros compartilhando com mais abertura os acontecimentos. Mesmo que o semestre estivesse no final e alguns corpos cansados, a energia compartilhada ali é potente. Uns chegam no espaço pedindo meditação, pois precisam “relaxar” ou estão se sentindo acelerados e ansiosos, o que de certa forma mostra o sentimento por parte deles a respeito dos benefícios das práticas, sendo capazes de identificar formas de autorregulação. Já outros chegam compartilhando poesias autorais criadas a partir do processo vivido lá dentro. É o corpo tomando consciência de suas potências, tornando-se disponível para despertar o potencial criativo que muitas vezes estava escondido pela automatização da vida.

Quando as pessoas se percebiam sonolentas dentro do laboratório logo acessavam o ponto extra (CP3) localizado entre as sobrancelhas, pois ao acessar através de leves batidinhas é capaz de acalmar a mente, aumentar a atenção e conseqüentemente, muito utilizado para diminuir o sono. Outro ponto que acessaram com bastante frequência foi o IG4 para dores de cabeça de cabeça e diminuição do stress.

Um desafio quando se trata de questões corporais é encontrar o equilíbrio energético entre o fazer e o não fazer. Os excessos podem prejudicar tanto quanto a falta de movimento e uma atividade de cuidado pode se tornar mais uma das várias desgastantes que esse indivíduo desempenha no cotidiano. Uma estratégia para que esse fazer atrelado ao cuidado não se torne massivo é a concepção desenvolvida pelo professor e sociólogo italiano Domenico de Masi sobre o Ócio Criativo.

Essa definição criada no meio da década de 90 consiste na junção entre lazer, estudo e trabalho de forma que um não se sobressaia perante o outro, e os momentos de trabalho se tornem espaços onde possa existir criatividade e conseqüentemente, o desempenho será maior. O ócio criativo não deve ser confundido com a preguiça, uma vez que o ócio desempenharia o papel de organizar a mente de forma que o indivíduo possa produzir e estar nos espaços com o corpo e mente presentes.

Em seu livro “O Ócio Criativo”, Dominique (2000) explica a diferença entre o ócio alienante e outro tipo de ócio que caracteriza como necessário para a livre produção de ideias, e o primeiro corresponde à um ócio que gera sentimento de vazio e inutilidade. E esse ócio

necessário para a produção de ideias e organização da mente quando a pessoa se encontra em esgotamento mental impactaria diretamente na qualidade do tempo reservado ao autocuidado.

Nessa perspectiva podemos pensar o autocuidado também como ócio criativo, pois o sujeito estaria reservando um tempo de seu cotidiano para ser usado com qualidade com o intuito de olhar para si, suas demandas e pensamentos, o que melhoraria o desempenho nas atividades com carga pesada.

Domenico discorre suas ideias muito no âmbito trabalhista, mas pode-se fazer um paralelo com o contexto dos estudantes de Terapia Ocupacional, onde o ócio criativo também se faz importante para que realizem suas tarefas acadêmicas com maiores níveis de satisfação e desempenho. O tempo destinado ao cuidado com esse corpo pode ser correlacionado com o ócio criativo, onde num ambiente acadêmico muitas vezes tão adoecido se faz necessário organizar o tempo para que o estudante consiga encontrar o equilíbrio entre as diversas atividades que ele desempenha e seu bem estar, diminuindo os níveis de ansiedade e stress.

O que promove de fato mudança na vida do sujeito é a constância, tornar as atividades significativas um hábito, portanto, é importante que essas atividades sejam acessíveis tanto do ponto de vista financeiro, como em questão de tempo e facilidade, para que realmente seja incorporado no cotidiano de forma autônoma e prática. Outro ponto importante é a capacidade que ele terá de absorver as experiências no laboratório e colocar em prática em sua vida cotidiana, como também na sua prática profissional.

Quando o sujeito integra sentido em seu cotidiano com atividades que estimulam o bem estar e a autonomia de si, a tendência é que o corpo realize cada vez menos ações robotizadas e desgastantes, diminuindo os espaços da zona automática e conseqüentemente, obtendo mais segurança nas escolhas que faz e principalmente executa.



FOTO 6: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

É através da experimentação que o corpo vai se tornando mais fluido, atinge camadas mais profundas de consciência e criatividade para que consiga experimentar novas sensações e potenciais nesse corpo. Ele experimenta a vitalidade, experimenta conhecer os locais no corpo que proporcionam alívio e relaxamento ou ânimo e vitalidade, dependendo da necessidade corporal naquele momento. A experiência corporal é muito importante para que o corpo entenda e sinta de fato as mudanças e contribuições. Esse corpo vai se posicionar de forma diferente no mundo, ele vai ganhando potência, vai se fortalecendo, vai aprendendo a se posicionar em outros espaços.

A energia e o conhecimento não pode ficar apenas no psíquico, quando nos enchemos de leitura sobre autoconhecimento e corpo. Para que produza de fato mudança na vida do indivíduo é preciso levar esse conhecimento para a prática cotidiana. O corpo precisa do hábito para produzir mudança, precisa do autocuidado cotidiano para que o bem estar e a qualidade de vida se instaure nesse corpo e conseqüentemente, reflita em todas as áreas do sujeito. Entrar no contraponto e equilíbrio entre ócio criativo e fazer para que esse fazer seja mais produtivo e efetivo no cotidiano.

A prática do terapeuta ocupacional ou do estudante de terapia ocupacional não pode estar pautado apenas no conhecimento teórico introduzido no ambiente acadêmico. Considerando que o terapeuta trabalha com autocuidado e suas diversas faces de ação, faz-se necessário a existência de espaços em que ele possa vivenciar e ser tocado por experiências que abordem o cuidado de uma forma mais abrangente, que considere a construção do cuidado e da consciência corporal de forma integrada criando conexões mais potentes e conscientes em relação a si e ao outro.

Para Rosa (2001) a Universidade é também o espaço responsável por formar profissionais que tenham a preocupação com as demandas de cuidado sob a clientela que atende, sendo capazes de promover mudanças sociais. Para que isso seja possível, os graduandos de Terapia Ocupacional precisam conhecer e experienciar noções de cuidado que ultrapassam o conhecimento unicamente teórico.

Vivenciar e experimentar no próprio corpo as formas de cuidado pode ser o caminho mais sensível e talvez desafiador para que o futuro ou terapeuta ocupacional consiga acessar o outro corpo que irá chegar até ele. Ainda nessa perspectiva a respeito da prática da Terapia Ocupacional, Silva e Gregorutti (2014, p. 136) discorrem a respeito do cuidado:

Para a Terapia Ocupacional, o cuidado deve atender as necessidades do indivíduo e pode ser efetuado a partir de ações construídas por elementos próprios contidos nas técnicas e percepções junto e para o paciente. Durante o processo de formação, espera-se que os docentes construam e estimulem em seus discentes, uma prática reflexiva, buscando o desenvolvimento do raciocínio crítico em relação às formas de fazer e pensar a Terapia Ocupacional e, também de uma relação terapeuta-paciente que priorize aspectos da corporalidade e subjetividade evitando a mecanização do ato de cuidar.



FOTO 7: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

O laboratório Tocar foi criado como instrumento de pesquisa para fornecer um espaço de trocas e afetos, onde o autocuidado é o ponto central do processo. Refere-se à um espaço destinado à criação de estados de presença do corpo e formas de utilizá-lo como potência de

vida. No cotidiano dessa experiência articulam-se momentos de sensibilização e experimentação das novas formas de entender o cuidado de forma intuitiva e autônoma, proporcionando que a sensibilidade seja utilizada como forma de expressão e produza novas formas de existir e perceber o mundo.

A forma como o corpo está sendo abordado perpassa questões histórico culturais e principalmente pessoais de quem o escreve. Esse corpo passou por diversos processos históricos, sendo modificado e enxergado por quem o vive com muitas especificidades. Falar de outros corpos é falar também do meu próprio. Minha visão de mundo influencia na forma como sou tocada e na forma como interpreto os acontecimentos

. As práticas de consciência corporal, na terapia ocupacional, apresentam-se como potente instrumento de transformação do cotidiano, à medida que se tornam experiências do próprio sujeito, propiciam a apropriação de si e instauram uma condição de trabalho que promove a consciência e a criação de um cotidiano e de uma saúde em constante cuidado e produção. (CASTRO, 1992).



FOTO 8: Arquivo pessoal do projeto TOCAR

Por mais que consideremos que as práticas corporais acontecem em grupo, não se pode esperar que as mudanças e percepções também sejam coletivas, pois é diferente a forma como cada indivíduo vai ser impactado e a capacidade de introduzir as ações em seu cotidiano e produzir mudanças significativas. Por isso, é importante o respeito aos limites individuais de cada um e o tempo em que cada um será afetado.

Com a observação dos corpos e com os relatos nota-se que a partir do momento em que a pessoa acessa esse novo campo do saber, que é a autopercepção atrelado ao autoconhecimento corporal ela conseguirá utilizar esse saber do corpo também em situações cotidianas, o que impacta no seu bem estar. Saito e Castro (2011, p. 180) discorrem a respeito dos resultados de sua pesquisa e constatam que:

...com a autodescoberta o sujeito se utiliza de uma “nova consciência” também nas ações cotidianas: o córtex motor reconhece novas formas de agir, possíveis de serem utilizadas no dia-a-dia, modificando padrões habituais, possibilitando outros meios de operar, estar e reagir ao mundo. Essa “nova consciência” se refere a uma redescoberta do ser humano, da corporeidade, da indivisibilidade corpo/mente.

Já os trabalhos corporais realizados em grupo promovem uma articulação dos corpos, proporcionam um lugar de interação onde os corpos se transformam e se formam, num processo de investimento no qual se organizam experiências compartilhadas (Saito e Castro, 2011, p. 182). Trata-se de um espaço onde é permitido a construção de uma nova corporeidade, buscando integrar as partes e maior conexão com o momento presente.

O movimento de permitir entrar nesse processo se faz um desafio enorme quando partimos de um contexto contemporâneo em que o ritmo é extremamente acelerado com o intuito de acompanhar a velocidade dos acontecimentos e a enorme quantidade de informações recebidas. Os estados de tempo com que convivemos (da Internet, do fast-food) afetam a subjetividade, invadem os princípios organizados do ser, fragmentando-os (Saito e Castro, 2011, p. 180). Na tentativa de acompanhar essa era contemporânea com excesso de informação e velocidade, o indivíduo acaba se afastando ainda mais de si e de seu próprio corpo, o que dificulta o processo de expressão no mundo e estimula a exclusão de quem não acompanha esse ritmo.

Criar recursos para enfrentar essas questões e propiciar às pessoas a experimentação de maneiras próprias de ser e viver, através de uma conexão com o corpo vivo, seus ritmos, sensações e observações constituem uma forma de operar os acontecimentos da vida e de se relacionar consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

CONCLUSÃO

O contato com a MTC permitiu que o grupo conhecesse, na teoria e na prática, uma concepção de corpo diferenciada da concepção difundida pela biomedicina, e oferecesse outras explicações para as relações entre corpo/mente/emoção/sintomas, nas quais diversos aspectos de sua vida são levados em consideração, possibilitando transformações em suas técnicas de cuidado com o corpo.

A experiência de transitar pelo laboratório do projeto Tocar permeando os diversos processos sobre corpo proporcionou aos estudantes e profissionais de Terapia Ocupacional o começo de um caminho no que se refere ao entendimento de novas formas de pensar e se perceber no mundo. Permitiu um novo trajeto pela sua subjetividade, abrindo-o para um universo de consciência da percepção de seus corpos e não mais apenas a reprodução e o automatismo.

Ainda que existam evidências de que as Práticas Integrativas, como a Meditação e a Automassagem, promovam benefícios no processo de autocuidado, um desafio que precisa ser considerado para um resultado eficaz é a constância com que tais práticas serão realizadas. Sendo assim, elas precisam ultrapassar o ambiente do laboratório e ser incluída no cotidiano dos sujeitos.

Nessa perspectiva, pode-se afirmar que os resultados variaram de acordo com o envolvimento e periodicidade com que eram realizadas. Outro desafio é identificado no que tange a intensidade com que as práticas corporais serão vivenciadas, ou seja, seus efeitos serão percebidos à medida com que a superficialidade for sendo substituída por um pensamento crítico e consciente sobre essa forma de cuidado de forma com que possa perpetuar também na prática da Terapia Ocupacional.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

NOME DO PARTICIPANTE:

DATA DE NASCIMENTO: __/__/__. IDADE: ____

DOCUMENTO DE IDENTIDADE: TIPO: ____ Nº _____ SEXO: M () F ()

ENDEREÇO: _____

BAIRRO: _____ CIDADE: _____ ESTADO: _____

CEP: _____ FONE: _____.

Eu,

_____, declaro, para os devidos fins ter sido informado verbalmente e por escrito, de forma suficiente a respeito da pesquisa: O uso das Práticas Integrativas em alunos e profissionais de Terapia Ocupacional: corpo como forma de cuidado. O projeto de pesquisa será conduzido por Grasielle Silveira Tavares, da Universidade de Brasília- FCe. Estou ciente de que este material será utilizado para apresentação de Monografia, observando os princípios éticos da pesquisa científica e seguindo procedimentos de sigilo e discrição. A pesquisa contará com 01 encontro semanal de 04 horas, totalizando 16 encontros. Em relação aos possíveis riscos decorrentes da participação dos sujeitos na pesquisa será possível entrar em contato com a pesquisadora para acolhimento e encaminhamentos caso seja necessário. Fui esclarecido sobre os propósitos da pesquisa, os procedimentos que serão utilizados e riscos e a garantia do anonimato e de esclarecimentos constantes, além de ter o meu direito assegurado de interromper a minha participação no momento que achar necessário.

Brasília, de de .

Assinatura do participante

(assinatura)

Pesquisador Responsável

Nome

E-mail:

_____ (*assinatura*)

Orientador

Prof. (ª) Dr. (ª)

E-mail:

RERERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, G. Eutonia – Um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ALMEIDA, M. V. M. Corpo e Arte em Terapia Ocupacional. Rio de Janeiro: Enelivros Editora e Livraria Ltda, 184 p., 2004.

BARBOSA, F. V., BATISTA, A. N., GALVÃO, M. G. M, et. al. Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. Rev. APS. 2014 out/dez; 17(4): 450 – 458;

BARBOSA, M. R. et al. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. Psicol. Soc. Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 24, 2011.

BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. Hist. cienc. saúde-Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-554, Ago. 2005.

BARROS, J. A. C. Pensando o processo saúde doença: a que responde o modelo biomédico? Saúde soc. [online]. 2002, vol.11, n.1, pp.67-84. ISSN 0104-1290;

CARVALHO, M. L. M., ALMEIDA, M. V. M. Laboratório de pesquisa e vivência sobre corpo. In: Encontro Paraense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XVII, XII. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012.

CASTRO, E. G. A falsa dialética saúde-enfermidade. Revista do Centro de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, v. 7, n. 1, jun. 1992;

CINTRA, M. E. R., PEREIRA, P. P. G. Percepções de Corpo Identificadas entre Pacientes e Profissionais de Medicina Tradicional Chinesa do Centro de Saúde Escola do Butantã. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.193-205, 2012.

DELEUZE, G. Espinosa filosofia prática. Trad. D. Lins e F.P. Lins. São Paulo: Escuta 2002.

KELEMAN, S. Anatomia Emocional. São Paulo: Summus Editorial; 1992.

LIBERMAN, F. Delicadas coreografias: instantâneos de uma Terapia Ocupacional. Tese de doutorado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP, 2007;

LIBERMAN, F. O corpo como produção de subjetividade. Cadernos de Subjetividade. São Paulo: Editora da PUC, dez., 1997, 371-382.

LIBERMAN, F. Trabalho corporal, música, teatro e dança em Terapia Ocupacional: clínica e formação. Cadernos Terapia Ocupacional: Produção de conhecimento e responsabilidade Social. Centro Universitário São Camilo. São Paulo, v. 8, n. 3, p. 39-43, jul/set. 2002.

LIBERMAN, F., MECCA, R. C., CARNEIRO, F. S. Arte, corpo e Terapia Ocupacional: experimentações inventivas. Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. Rio de Janeiro. 2018, v.2(1): 9-14.

LIBERMAN, F., VOGEL, B. Trabalho corporal e dança em Terapia Ocupacional grupo de mães e familiares. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v II, n 2/3, p. 63-7. Maio/dez., 2000.

LOURENÇO, L. F. L.; DANCZUK, R. F. T.; PAINAZZER, D, et al. A Historicidade filosófica do Conceito Saúde. Rev. História da Enfermagem. vol. 03. n 01;

MACIEL, M. Aumentando a Potência da Vida – Parte I. nCiclos, jul., 2017. Disponível em: < <https://nciclos.com.br/aumentando-potencia-da-vida-1/>>. Acesso em: 15/04/2019.

MARTINS, F. S.; SALBEGO, C. et al. Medicina Tradicional Chinesa e técnicas de acupressão como possibilidade de cuidado em saúde. Revista Brasileira de Iniciação Científica, Itapetininga, v. 3, n. 6, 2016;

NETO, D. C.; DENDASCK, C.; OLIVEIRA, E. A evolução histórica da Saúde Pública. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento- Vol. 1. Ano. 1. Março. 2016, pp: 52-67, ISSN:2448-0959;

OLIVIER, G. G. F. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. Dissertação. Campinas: Unicamp. 1995.

PASSOS, E., KASTRUP, V., ESCÓSSIA, L. Pistas do método da cartografia: pesquisa intervenção e produção de subjetividade. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Sulina; 2010. p.7-16;

ROSA, S. D. Reflexões sobre os diferentes papéis assumidos pelo Terapeuta Ocupacional enquanto professor universitário. Cad. Terapia Ocupacional, UFSCar. 2001;

SAITO, C. M S; CASTRO, E. D. Práticas Corporais como Potência da Vida. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carlos, Mai/Ago, 2011, v. 19, n.2, p 177-188;

SCLIAR, M. História do Conceito de Saúde. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro,17(1): 29-41,2007;

SES/DF. Automassagem. 2018. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/03/7.-Folder_-_Automassagem.pdf>. Acesso em: 03/05/19.

SILVA, M. R., COSTA, S. L., KINOSHITA, R. T. A interação na construção do sujeito e da prática da terapia ocupacional. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*. 2014

SILVA, M. L., GREGORUTII, C. C. Abordagens corporais: recurso transformador na formação do terapeuta ocupacional. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*. 2014 maio/ago.;25(2):135-41.

TELESI JUNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estud. av.*, São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, Abr. 2016.

COHN, L. Anatomia Emocional: o corpo como um processo subjetivo. Centro de Psicologia Formativa do Brasil. 2014. Disponível em: <https://psicologiaformativa.com.br/artigos/anatomia_emocional_o_corpo_como_processo_subjetivo.pdf>. Acesso em: 19/05/19.

FERREIRA, A. B. H. Novo dicionário da língua portuguesa. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GIMBUTAS, M. Goddess Remembered. New York: Harper & Row, 1989.

GADON, E. The Once and Future Goddess. San Francisco: Harper & Row, 1990;

OLIVIER, G. G. F. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. Dissertação. Campinas: Unicamp. 1995.

LE BOUCH, J. Rumo a uma consciência do movimento. Porto Alegre: Artes Médicas. 1987.

ROLNIK, S. Cartografia sentimental: transformações contemporâneas do desejo. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Sulina – Editora da UFRGS; 2007. 247 p.

MAIRESSE, D. Cartografia: do método à arte de fazer pesquisa. In T. M. G. Fonseca & P. G. Kirst (Orgs.), Cartografias e devires: a construção do presente (pp. 259-271). Porto Alegre: UFRGS. 2003.

YAMAMURA, Y. *Entendendo medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Centre AO, 2006.

NASCIMENTO, M. C. do. *As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Hucitec, 2006.

ESPINOSA, B. *Ética*. São Paulo: Editora Nova Cultural Ltda., 1989.

PÉLBART, P. P. *Vida Capital: ensaios de biopolítica*. São Paulo: Iluminuras, 2003.

FURTADO, E. A. Conversando sobre identidade profissional. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 10, n 2/3, p. 46-8, mai/dez, 1999.

FAVRE, R. Viver, pensar e trabalhar o corpo como um processo de existencialização contínua. Revista Reichiana do Sedes Sapientae, n. 13, p. 75-84, 2004.

Cohn, Leila. Psicologia Formativa: Um caminho evolutivo, in Caderno de Psicologia Formativa. Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007

LIBERMAN, F. O corpo como pulso. Interface. Bocatú, v. 14, p. 449-460, 2010;

LIBERMAN, F. Delicadas Coreografias: Instantâneos de uma Terapia Ocupacional. 1. Ed. São Paulo: Summus Editorial, 2008.