

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 42

Edição XXX

A EXPRESSÃO DO INCONSCIENTE: A DANÇA COMO RECURSO INTEGRATIVO NA ELABORAÇÃO PSÍQUICA DA MULHER

LYSLIAN JOELMA ALVES MOREIRA¹
ADRIELLE MACIEL²

¹Mestre em Bioética; Psicóloga; Enfermeira especialista em Centro Cirúrgico e CME; Cuidados intensivos neonatais e pediátricos. Docente na Faculdade Inspirar no curso de pós-graduação em Centro Cirúrgico; Docente na Faculdade Herrero no Curso de Bacharel em Enfermagem; Membro do Corpo Editorial do Grupo Pasteur.

²Psicóloga pela abordagem da Psicanálise. Especialista em transtornos emocionais e Dependência Química. Docente na Faculdade Inspirar no curso de graduação em Psicologia.

Palavras-chave: Corpo; Dança; Psicanálise.

DOI:

10.59290/2761004094

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

O corpo humano é formado por sistemas biológicos complexos e interdependentes capazes de realizar funções que garantem a vida biológica. Na perspectiva biomédica, o corpo integra fases de desenvolvimento até o cessar de suas funções. A integridade deste corpo requer a manutenção e o equilíbrio dos processos fisiológicos para que possam manter a vida e a interação com o meio externo (GUYTON; HALL, 2017).

No entanto, este estudo buscou compreender o corpo sob a perspectiva da psicanálise, o qual não o restringiu apenas ao biológico, mas o considerou como o resultado de um processo psíquico. Para tal, considerou o corpo como o local em que residem pulsões, desejos, simbolizações e recalques. Trata-se de um processo psíquico que inicia-se com a sensação, passa pela memória e transforma-se na representação e simbolização (MACÊDO, 2021).

Segundo Freud (1905/1996), o corpo possui áreas erógenas que formam-se a partir da experiência pulsional e das relações estabelecidas com o outro. Nesse sentido, pensar o corpo em psicanálise é ampliar o olhar para além das funções fisiológicas ou de aspectos patológicos, mas relacioná-los ao simbólico e ao imaginário.

Na obra *O Eu e o Id* (1925/2011), Freud afirma que o *Eu* é, antes de tudo, um *Eu* corporal, constituído a partir das percepções e sensações captadas pelo corpo. Nessa perspectiva, o corpo ocupa papel fundamental na constituição subjetiva, servindo como base para a formação do *Eu* e para a relação do sujeito com o mundo (FREUD, 1925/2011).

O modo como cada sujeito se constitui a partir de suas experiências inconscientes e de suas relações com o outro gera a subjetividade. Para Freud, a subjetividade surge do conflito

psíquico entre o *Id*, o *Ego* e o *Superego* e das relações do sujeito com o mundo externo e com as pulsões internas. Ela começa a ser desenvolvida nas experiências infantis e segue ao longo da vida. O *Eu* (Ego) é uma espécie de organização psíquica que media as exigências do *Id*, as normas do *Superego* e as limitações da realidade. Assim, a forma como cada sujeito lida com a tensão entre o desejo, a lei e a realidade originam a subjetividade (FREUD, 1925/2011).

Na obra *Inibições, sintomas e ansiedade* (1926/1986), Freud aponta que os sintomas estão relacionados a conflitos inconscientes que não alcançaram elaboração psíquica satisfatória. Nessa perspectiva, o sintoma e a angústia expressam modos pelos quais conteúdos psíquicos entram em cena, evidenciando a relação entre os processos mentais e as experiências corporais. Assim, o corpo não se restringe ao biológico, mas participa da dinâmica psíquica por manifestar o sofrimento e os afetos (FREUD, 1926/1996).

Ainda na obra supracitada, Freud traz o conceito de inibição como uma limitação do próprio *Eu* sobre determinadas atividades ou formas de expressão, podendo repercutir em diferentes áreas da vida. Nessa perspectiva, a inibição funciona como uma tentativa de evitar o contato com o conteúdo que causa sofrimento ou angústia (FREUD, 1926/1996).

Quando emoções e conflitos não conseguem ser compreendidos ou elaborados psiquicamente, a angústia surge como um sinal de alerta diante de um perigo percebido pelo *Eu*. Como consequência, o sujeito pode apresentar dificuldades para agir, expressar sentimentos, tomar decisões ou se posicionar diante de determinadas situações, vivenciando experiências de paralisação, evitação ou autocontenção (FREUD, 1926/1996).

Desse modo, o Eu desempenha importante função na mediação das exigências pulsionais, buscando ligar afetos a representações e evitar que a energia psíquica permaneça livre e se manifeste sob a forma de angústia (FREUD, 1926/1996).

Já o sintoma pode ser compreendido como uma manifestação dos conflitos emocionais e inconscientes vivenciados pelo sujeito. Para Freud, ele surge quando desejos, sentimentos ou impulsos entram em conflito com as defesas do *Eu* e não conseguem ser elaborados de forma consciente (FREUD, 1926/1996).

Na clínica psicanalítica, o sintoma é considerado um importante material de análise, pois revela aspectos da história subjetiva do indivíduo e dos conflitos que o constituem. Embora frequentemente esteja associado ao sofrimento, o sofrimento pode proporcionar benefício, pois permite o sujeito tentar lidar com a angústia gerada por esses conflitos (FREUD, 1926/1996).

Nessa perspectiva, o sintoma não deve ser visto como um fenômeno isolado, mas como a manifestação de conteúdos que influenciam a forma como o sujeito sente, pensa e age. Por essa razão, é necessário entender o conceito de inconsciente. Freud (1925/2011) define o inconsciente como uma dimensão psíquica que contém desejos, lembranças e afetos reprimidos que continuam influenciando a vida do sujeito, manifestando-se por meio dos sonhos, atos falhos e sintomas. Dessa forma, o inconsciente evidencia que parte significativa da vida psíquica permanece fora do campo consciente, mesmo que produza efeitos no modo como o sujeito sente, pensa e age.

Algumas pessoas têm dificuldade para se expressar por meio da comunicação verbal, escrita ou falada, por diferentes situações. Da mesma forma, há aquelas que não conseguem se expressar por meio da linguagem não verbal

(expressões, gestos, sons, postura corporal). O corpo, neste sentido, pode comunicar por meio de gestos, expressões, representações e até mesmo pelo silêncio ou pela ausência de movimento.

O corpo expressa o conteúdo psíquico que não é verbalizado ou simbolizado, visando à sobrevivência, mesmo que isso gere sacrifícios ou adoecimento (FURTADO, 2017). Na perspectiva freudiana, as experiências corporais e psíquicas estão relacionadas. O corpo participa da construção da experiência subjetiva e da forma como o sujeito se relaciona consigo mesmo e com o mundo (FREUD, 1925/2011).

Nesse contexto, a dança pode servir como forma de sujeito se expressar e experimentar novas formas de ser e estar no mundo (DUTRA & SEI, 2020). Ademais, o Ministério da Saúde, por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, reconheceu o papel da dança no cuidado à saúde. Afinal, incluiu a biodança e a dança circular no rol de procedimentos do Sistema Único de Saúde (SUS), vinculadas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) (BRASIL, 2017).

Com base na problemática apresentada, o presente estudo foi conduzido pela seguinte pergunta: Como a dança pode contribuir para a expressão da subjetividade e das emoções de mulheres? Partiu-se da hipótese de que a dança é um recurso capaz de mobilizar emoções e expressar subjetividade.

Para tal, o objetivo geral desse estudo foi compreender como a dança se relaciona com a expressão das emoções e acesso de conteúdos inconscientes sob a perspectiva psicanalítica. Como objetivos específicos: Analisar como o movimento na dança impacta a integração corpo-mente; identificar quais emoções e aspectos do inconsciente emergem com a dança.

REFERENCIAL TEÓRICO

Integração corpo-mente pela dança

Na psicanálise freudiana, o corpo está relacionado à vida pulsional, constituindo-se como fonte das pulsões e dos investimentos libidinais do sujeito (FREUD, 1905/1996). Os destinos dessas pulsões podem incluir mecanismos como a repressão e a sublimação, influenciando a forma como afetos e desejos são expressos ou contidos (FREUD, 1915/2010). Nessa perspectiva, experiências artísticas, como a dança, podem favorecer a expressão simbólica de conteúdos emocionais e inconscientes, possibilitando sua elaboração psíquica por meio do movimento e da criatividade (FREUD, 1908/1996).

De encontro ao exposto, o conceito de sublimação proposto por Freud mostra que a arte é uma das formas de destino da energia pulsional. Os impulsos são desviados de seus objetivos originais e direcionados para produções culturalmente valorizadas (FREUD, 1930/2011; FREUD, 1908/1996). Nessa perspectiva, a dança pode ser compreendida como uma modalidade artística capaz de favorecer processos sublimatórios, ao possibilitar a expressão simbólica de conteúdos psíquicos por meio do corpo em movimento.

Nas obras *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade* (1905/1996) e *O Mal-Estar na Civilização* (1930/2011), Freud discute a libido como energia das pulsões sexuais e, posteriormente, amplia essa compreensão ao abordar o destino das pulsões sexuais e agressivas diante das exigências da vida em sociedade (FREUD, 1905/1996; FREUD, 1930/2011).

Nesse contexto, a sublimação é compreendida como o processo pelo qual a energia pulsional é redirecionada para atividades criativas, artísticas ou culturalmente valorizadas. Isso ocorre porque a cultura pode impor restri-

ções à satisfação direta de determinadas pulsões, especialmente as de natureza sexual e agressiva. O que faz com que o sujeito transforme essa energia em formas de expressão socialmente aceitas, como o trabalho, a produção artística, a ciência e outras manifestações culturais (FREUD, 1930/2011; FREUD, 1905/1996).

A transformação de pulsões em produções artísticas integra o corpo e a mente, facilitando a elaboração do conteúdo psíquico. Neste entendimento, a psicomotricidade também considera a integração entre corpo, mente e emoção, de modo que o movimento corporal não é apenas físico, mas uma forma de expressão e elaboração de experiências psíquicas, favorecendo a transformação pessoal e o autoconhecimento (ALVES, 2014).

Ademais, Mendes (2022) aponta a dança contemporânea como uma forma de se deparar com o "vazio" e possibilitar a expressão corporal do que foi sublimado, sem a necessidade de saber ou de seguir técnicas rígidas de dança, mas que surge da experiência vivida. A dança permite simbolizar o inconsciente, transformando aquilo que não é dito em expressões estéticas, por meio do corpo em movimento.

Para Sertori (2019), a dança contemporânea é uma manifestação artística que estabelece uma relação afetiva e simbólica entre o bailarino, o espectador e o ambiente, além de possibilitar a expressão e o compartilhamento de movimentos, ideias e sentimentos.

Nessa perspectiva, Wallon, psicólogo e pedagogo francês, constatou a importância da integração entre afetividade, motricidade e cognição. Para o auto referido, a motricidade além de ter uma função física possibilita a expressão e a elaboração simbólica de conteúdos psíquicos (WALLON, 2007). Essa abordagem tem sido incorporada em diferentes práticas terapêuticas e educacionais, objetivando o

autoconhecimento e o desenvolvimento integral do sujeito.

Ademais, considerando o movimento por meio da dança, Santos *et al.*, (2025) a reconhecem como ferramenta terapêutica na promoção da saúde mental. Afinal, o movimento do corpo permite acessar aspectos psíquicos recalçados e simbolizá-los, enquanto o sujeito se expressa por meio do próprio corpo, além de promover bem-estar, redução de estresse, melhora na autoimagem corporal e na interação social. A prática regular de dança pode contribuir para o equilíbrio emocional e a qualidade de vida daqueles que a praticam, funcionando como um recurso complementar às abordagens convencionais em saúde mental.

Dentro desse contexto, a dança passou a ser incorporada às práticas terapêuticas por favorecer uma abordagem mais integral e acessível do cuidado, pois considera aspectos físicos e mentais que já fazem parte do sujeito. Essa compreensão foi reconhecida com a inclusão da dança nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2017).

Esta prática integrativa combina movimentos e música, permitindo trabalhar: memória, coordenação motora, equilíbrio físico e emocional e aspectos cardiometabólicos e musculares. Esses aspectos envolvidos na dança contribuem para a socialização, o melhor enfrentamento de situações estressoras (BRASIL, 2017).

Ao analisar a forma fragmentada com que o sujeito é visto no modelo biomédico, o psicólogo Rolando Toro criou uma abordagem terapêutica, a biodança. Esta metodologia propõe vivências que permitem a reconexão entre afetividade, motricidade, sensações e emoções,

aspectos que integram o indivíduo (TORO, 2008).

Este estudioso iniciou sua carreira como professor primário e formou-se em Psicologia pela Universidade do Chile em 1964. Em 1960, incorporou a dança em contextos psiquiátricos, inicialmente nomeando sua abordagem de "Psicodança". Essa metodologia foi aplicada, entre 1968 e 1973, no Hospital Psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Pontifícia Universidade Católica do Chile. Deste trabalho surgiu o Sistema Biodanza, o qual se fundamenta no princípio de que, quando o movimento corporal é estimulado em ambientes adequados pode reintegrar aspectos emocionais e psíquicos afetados por repressões ou estresse (TORO, 2008).

Para Toro (2002), a Biodança refere-se à integração humana por meio do movimento, da música e da vivência grupal para a reeducação afetiva e conexão com a energia vital, consigo, com o outro e com o bem-estar físico, emocional e psicológico. Sua crítica ao modelo biomédico de resumir o sujeito em diagnósticos destaca a importância de práticas que permitam a integração, a expressão e o vínculo para o equilíbrio psíquico.

Cada indivíduo tem uma força vital (potencialidade) que pode ser fortalecida por meio de movimentos, da música e de vivências afetivas. Dançar conecta o corpo aos ritmos naturais e ativa essa energia, promovendo disposição, criatividade, espontaneidade, sensibilidade, além de ser uma forma de comunicação (TORO, 2002).

De forma semelhante, a psicanálise compreende que o corpo pode constituir uma via de manifestação dos conflitos inconscientes. De modo que, gestos, emoções, sintomas e comportamentos expressam conteúdos psíquicos que nem sempre estão no nível da consciência do sujeito (FREUD, 1915/2010).

Para Toro (2002), a diferença está na abordagem, enquanto a Biodança trabalha diretamente com a experiência e a expressão do corpo para promover transformação, a psicanálise atua interpretando essas expressões para compreender conflitos internos e ajudar na elaboração dos conteúdos psíquicos. Dessa forma, ambas as abordagens reconhecem a importância da expressão corporal, mas com métodos distintos: uma foca na prática vivencial e integra movimentos e dança (Biodança) e outra analisa e interpreta o que foi expresso pelo corpo (psicanálise).

Nesse contexto, a contribuição de Santos *et al.* (2025) ampliam essa discussão ao evidenciam que a dança, em contextos terapêuticos e educativos favorece o autoconhecimento, o reconhecimento das emoções e o fortalecimento das relações interpessoais, constituindo um espaço de elaboração simbólica e de integração psicocorporal.

Assim, a dança apresenta-se como um recurso integrativo e complementar, prático e acessível que permite ao psicólogo conduzir vivências corporais visando à reintegração do corpo e da mente do indivíduo. Ao conduzir vivências dançantes, o psicólogo auxilia o sujeito a entrar em contato com suas emoções, identificar sentimentos reprimidos e desenvolver autoconhecimento.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa-ação com finalidade exploratória, de abordagem qualitativa e fundamentada na perspectiva psicanalítica freudiana. A pesquisa-ação é uma abordagem em que o pesquisador participa ativamente no contexto analisado. Realiza intervenções planejadas e observa os efeitos gerados no contexto estudado. Essa abordagem pode gerar reflexões e *insights* significativos acerca dos fenômenos investigados (THIOLLENT, 2018).

A abordagem qualitativa permite explicar os fenômenos humanos a partir da análise de sentido, baseado nas falas, gestos e motivos, os quais não devem ser resumidos apenas em variáveis e indicadores (MINAYO *et al.*, 2015). Já o estudo exploratório visa investigar aspectos do comportamento humano que possibilitam obter informações mais detalhadas sobre um contexto específico, a fim de realizar uma análise mais aprofundada (PEROVANO, 2016).

Esse estudo foi desenvolvido no período de setembro de 2025 a junho de 2026. A busca por referencial teórico ocorreu nas bases de dados da LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (*Scientific Electronic Library On-line*), além da busca não sistemática em livros e outras publicações científicas referentes à temática apresentada e às resoluções vigentes para a condução ética do estudo.

Foram utilizados os seguintes descritores: corpo; dança; psicanálise (DECS, 2025). Desta busca foram encontrados 14.900 estudos, utilizando-se filtros como critério de seleção: artigos publicados no período de 2015 a 2025, publicados em idioma português, originais e disponíveis na íntegra, abordando a dança e o corpo na perspectiva psicanalítica e obras de Freud e autores renomadas na área da psicologia corporal. Deste total, alguns artigos que convergiam com a proposta deste estudo foram utilizados para a fundamentação teórica.

O estudo cumpriu as recomendações da Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 510, de 07 de abril de 2016, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, a Lei nº 14.874/2024 e a Resolução nº 466/2012, as quais estabelecem as normas relacionadas à pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 2024; 2016; 2012).

O projeto foi inscrito na Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob

o parecer consubstanciado nº 7.954.963, sendo posteriormente executado em campo. A amostragem ocorreu por conveniência e foi composta por sete mulheres, pertencentes ao contexto de trabalho, acadêmico ou social das pesquisadoras.

Foram realizados seis encontros presenciais, em sala de aula cedida por uma faculdade. Cada encontro teve duração média de uma hora, ocorrendo das 14 às 15 horas, às segundas-feiras, com início em 26 de janeiro e término em 09 de março de 2026.

No primeiro encontro, as convidadas foram informadas sobre os objetivos da pesquisa, o sigilo das informações, a garantia do anonimato, a necessidade de autorização por escrito para o uso da imagem e do áudio produzidos nos encontros. Foram informadas sobre os benefícios e possíveis riscos decorrentes da participação, bem como da possibilidade de desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

No que se refere aos riscos da participação, foi informado que a pesquisa poderia trazer algumas recordações, o que poderia gerar desconforto emocional, bem como cansaço em virtude da atividade motora e aeróbica. Na ocorrência de algum desconforto significativo, as participantes foram instruídas a sinalizar imediatamente às pesquisadoras para o adequado manejo.

A respeito dos benefícios da participação, foram informadas de poderia ocorrer ampliação da percepção corporal e a evocação de recordações, por meio da dança. Esses aspectos poderiam contribuir para a vivência de sentimentos de alegria e bem-estar, elaboração simbólica de emoções. Além de favorecer o autoconhecimento, a autoestima, a memória, a coordenação motora, a musicalização, a socialização e a condição cardiometabólica e osteomuscular.

Na sequência, as mulheres que aceitaram participar da pesquisa foram instruídas individualmente sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização de Uso de Imagem e Áudio, os quais foram lidos em conjunto com cada participante e todas as dúvidas foram esclarecidas. Após o aceite voluntário, cada um dos documentos foi assinado em duas vias de igual teor pelas pesquisadoras e participantes. Uma via dos termos de consentimento livre e esclarecido, de autorização de uso de imagem e áudio foram entregues a cada participante e a outra via foi arquivada, sob sigilo pelas pesquisadoras, em local seguro.

Os materiais serão mantidos sob guarda por um período de cinco anos, conforme as normas éticas vigentes, sendo posteriormente descartados de forma segura ao término desse prazo. As pesquisadoras comprometeram-se com a preservação da privacidade das participantes, de modo que nenhum dado pessoal identificável, como nome, telefone ou endereço foi divulgado em relatórios ou apresentações científicas públicas.

As imagens e vídeos produzidos nos encontros foram armazenados em ambiente digital de acesso restrito, disponibilizados em plataforma *on-line* por meio de *link* não listado. De forma que apenas quem estivesse com posse direta do *link* pudesse acessar e visualizar o conteúdo dos encontros de dança. Os áudios contendo as falas das participantes foram armazenados separadamente em dispositivo eletrônico de uso exclusivo das pesquisadoras, protegido por senha, com acesso restrito e controle individual de segurança.

O Termo de Sigilo da Pesquisa, formalizou o compromisso de confidencialidade e as medidas de proteção das informações obtidas ao longo do estudo. Em caso de eventual vazamento de dados, estes estiveram codificados, sendo substituídos por pseudônimos (cores), de

modo a inviabilizar a identificação direta das participantes e preservar o anonimato.

Durante os encontros, as participantes puderam utilizar máscaras de estilo carnavalesco, caso desejassem, como estratégia complementar de preservação da identidade.

Durante a condução da pesquisa não houve vazamento de dados ou comprometimento do sigilo das informações coletadas. Ainda assim, foram mantidos todos os protocolos éticos previstos, com especial atenção às medidas de confidencialidade e segurança dos registros. Ressaltou-se que, em consonância com as diretrizes do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), qualquer eventual incidente dessa natureza teria sido imediatamente comunicado ao CEP e seriam adotadas as medidas corretivas pertinentes, conforme descrito no protocolo do estudo.

Ainda no primeiro encontro, as participantes responderam a um questionário estruturado para caracterizar o perfil sociodemográfico e compreender a relação estabelecida com o corpo, a dança e as emoções. O instrumento contemplou dados de identificação pessoal, incluindo idade, escolaridade, estado civil, ocupação/profissão, presença de comorbidades ou limitações físicas e uso de medicação contínua.

Foram investigados aspectos relacionados à experiência com a dança (hábitos, frequência e contexto em que ocorria). Por fim, o instrumento investigou as emoções mais prevalentes no cotidiano das participantes e como lidavam com elas. Também foi avaliada a percepção corporal, incluindo a satisfação com o corpo e possíveis dificuldades relacionadas à aceitação corporal, bem como a possibilidade de comentários livres sobre essas vivências.

Roda inicial de acolhimento

Em todos os encontros foi realizada uma roda inicial de acolhimento com as participantes e a pergunta: “Quais pensamentos e sentimentos você traz aqui hoje?”

As participantes foram convidadas a registrar sua resposta em um papel e depositá-la em um recipiente que ficou disposto no centro do grupo, representando seu estado emocional no início da atividade. Esse material permaneceu na sala durante todo o encontro, como elemento simbólico de expressão inicial e pertencimento grupal.

Essa etapa teve como objetivo favorecer a conexão com o momento presente e a sensibilização emocional prévia à vivência corporal.

Organização temática dos encontros e estrutura das vivências

Independentemente do tema abordado em cada encontro, todas as vivências seguiram uma estrutura previamente organizada. Inicialmente foram utilizadas músicas de relaxamento com o objetivo de favorecer a entrega ao momento presente e a preparação emocional das participantes para a atividade. Em seguida, o aquecimento corporal com movimentos leves e progressivos, acompanhado por músicas específicas, visando preparar o corpo para a dança e prevenir possíveis desconfortos ou lesões musculares.

Na etapa central de cada encontro foram desenvolvidas as propostas corporais relacionadas ao tema do dia, por meio de movimentos guiados, coreografados e livres. Ao final, realizado movimentos de alongamento com músicas de caráter mais suave. O intuito foi o de promover a desaceleração corporal, a integração da experiência vivida e o fechamento gradual da atividade.

Os encontros foram organizados a partir de três temas centrais, trabalhados em dois encontros consecutivos, sendo eles:

Mobilização afetiva e expressão corporal;
Escuta interna e evocação de memórias afetivas;

Expansão da expressividade e fortalecimento da autopercepção.

Mobilização afetiva e expressão corporal

Nesse eixo foram utilizadas músicas para favorecer a livre expressão emocional, estimulando a imaginação, a descarga afetiva e a espontaneidade corporal. A proposta combinou movimentos guiados e movimentos livres, permitindo a associação entre emoção e corpo, improvisação e expressão subjetiva.

As músicas escolhidas tinham caráter percussivo e tribal para ativação corporal, impulsividade e expressão energética, favorecendo movimentos mais expansivos e intensos. As músicas de forte carga imagética foram direcionadas à estimulação da fantasia, da expressão simbólica e da associação livre entre sentimentos, memórias e movimento.

Para estes encontros foram utilizadas as seguintes músicas: *Dark Fae Dance* (Derek Fiechter); *Aazab* (Hossam Ramzy); *West Nai-ma* (Hossam Ramzy); *Magic Land* (Frederic Sans).

Escuta interna e evocação de memórias afetivas

Nesse eixo foram utilizadas músicas para favorecer a escuta interna, a desaceleração e a percepção corporal e emocional. A proposta possibilitou que as participantes se afastassem temporariamente das demandas externas, direcionando a atenção para o próprio corpo, para os pensamentos emergentes e para os sentimentos presentes durante a vivência.

As músicas de caráter atmosférico e contemplativo foram utilizadas para favorecer relaxamento, a respiração mais consciente e a redução gradual da agitação corporal, promovendo maior introspecção e conexão consigo mesmas. Os movimentos propostos nesse momento foram mais leves, circulares e delicados,

favorecendo uma experiência de acolhimento corporal e sensibilização interna.

Como recurso complementar, foram disponibilizados lenços coloridos de tecido leve, promovendo a extensão simbólica do movimento corporal. O uso desses lenços favoreceu a ampliação da percepção do gesto, estimulando movimentos mais suaves e fluidos no ar. O que contribuiu para a construção de uma experiência de maior leveza, calma e contato consigo mesmas.

As músicas de natureza imagética e sensorial foram direcionadas à ampliação da percepção subjetiva, favorecendo o contato com conteúdos emocionais mais profundos, memórias afetivas e experiências psíquicas que poderiam estar inacessíveis. Dessa forma, a vivência buscou favorecer a integração entre emoção, memória e experiência corporal de maneira mais sutil e reflexiva.

Para estes encontros foram utilizadas as seguintes músicas: *Fairy Mountain* (Hollywood Trailer Music Orchestra); *Nightstar Falls* (Derek Fiechter); *The Faerie Portal Opens* (Lia Scallon); *Fairy Magic* (Derek Fiechter).

Expansão da expressividade e fortalecimento da autopercepção

Nesse eixo foram utilizadas músicas para favorecer a expansão da expressividade, o fortalecimento da autopercepção e a confiança no movimento. A proposta ampliou a integração entre corpo, emoção e ação, promovendo maior liberdade de exploração motora, sensorial e relacional.

As músicas percussivas foram utilizadas com foco na ativação corporal, presença e domínio do movimento, favorecendo a mobilização energética e a ampliação da consciência corporal. As músicas de caráter sensorial foram direcionadas à integração, à fluidez e à percepção de si. Enquanto as músicas de natureza

mais expressiva e sensual favoreceram a liberdade de movimento, a desinibição e a construção progressiva da confiança corporal.

Como recurso complementar, um espelho foi posicionado no ambiente para que pudessem observar a si mesmas durante a dança. O intuito foi o de favorecer o contato com a própria imagem, com a sensualidade, com as potencialidades do corpo e com aspectos subjetivos relacionados à autoestima e à autopercepção.

Durante as vivências foram propostas dinâmicas de continuidade do movimento entre as participantes, nas quais um gesto corporal iniciado por uma participante era direcionado à colega ao lado, que dava sequência ao movimento de forma livre, estabelecendo uma circulação corporal no grupo. Em alguns momentos foram realizadas rodas de dança com movimentos livres e guiados, com ou sem contato entre as mãos, com ou sem a utilização dos lenços, respeitando a disponibilidade emocional de cada participante.

Essas estratégias favoreceram a ampliação da espontaneidade, o fortalecimento da confiança no próprio corpo e a construção de uma experiência corporal mais autêntica. Permitiu que as participantes se percebessem como capazes de ocupar o próprio espaço e como parte do grupo, por meio do movimento.

Para estes encontros foram utilizadas as seguintes músicas: *No Tabla, No Fun, Percussion* (Emad Sayyah); *The Mystic's Dream* (Loreena McKennitt); *The Sensual Chifiti* (Eddie the Sheik Kochak); *Tabla Solo* (Mokhtar A. Said).

Encerramento da vivência e elaboração simbólica

Ao final de cada encontro foi realizada uma roda de encerramento em que foram feitas as perguntas: “O que essa vivência causou em você?” e “Como você se sente agora?” Essa etapa teve como finalidade favorecer a expres-

são da experiência vivida e possibilitar a integração entre corpo e mente, por meio da elaboração simbólica dos conteúdos emergentes durante a prática.

As participantes foram convidadas a realizar uma fala livre, mas o silêncio também foi considerado como forma válida de expressão. Durante esse momento foram acolhidas as falas e realizado intervenções pontuais, quando necessário. A atividade foi encerrada de forma gradual e respeitosa.

No último encontro, depois das práticas de dança foi oferecido um lanche de confraternização para as participantes, enquanto assistiam a apresentação de dança realizada pela pesquisadora que conduziu os encontros de dança. Essa vivência final teve como objetivo simbolizar o fechamento do processo grupal, agradecer a participação das mulheres no estudo e evidenciar, por meio da própria experiência corporal, a relevância do corpo e da dança como recursos de expressão, conexão e elaboração subjetiva.

Para a análise dos dados utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Franco (2018), cuja perspectiva amplia a compreensão dos significados manifestos e latentes presentes nas comunicações verbais e não verbais (experiências corporais) produzidas pelas participantes durante a pesquisa.

1. Pré-análise: realizada a leitura integral do material produzido durante a pesquisa, incluindo os registros escritos, as falas compartilhadas nas rodas de encerramento e as anotações realizadas pela pesquisadora. Tendo como finalidade organizar e aproximar-se dos conteúdos emergentes.

2. Identificação dos elementos de sentido: identificados trechos das falas, expressões recorrentes e conteúdos emocionais observados durante as vivências. Foram considerados o que foi verbalizado pelas participantes quanto os

significados subjetivos percebidos no contexto das experiências.

3. Construção das categorias temáticas: os conteúdos semelhantes foram reunidos em categorias temáticas, construídas a partir da repetição dos sentidos apresentados e da relevância desses conteúdos para os objetivos do estudo.

4. Interpretação dos dados: as categorias construídas foram analisadas, buscando compreender como as participantes significaram as experiências corporais vivenciadas por meio

da dança. As discussões dos resultados foram analisadas principalmente sob a perspectiva psicanalítica freudiana.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização das participantes foi descrita na **Tabela 42.1**, a experiência prévia com a dança apresentada na **Tabela 42.2** e à percepção corporal e emocional consta na **Tabela 42.3**.

Tabela 42.1 Caracterização das participantes

Pseudônimo	Idade	Escolaridade	Estado civil	Profissão	Filhos	Condições de saúde / medicação
Azul	48	Ensino médio completo	Casada	Manicure	2	Fluoxetina e Levotiroxina
Roxo	58	Mestrado	Casada	Psicóloga	1	Quimioterápico e metformina
Vermelho	34	Técnico / superior em curso	Casada	Técnica em Enfermagem	2	Tendinite punho
Rosa	53	Superior completo	Divorciada	Diretora de vendas	1	-
Verde	49	Superior em curso	Viúva	Estudante	0	-
Amarelo	28	Superior completo	Casada	Esteticista	1	-
Laranja	50	Ensino médio incompleto	Divorciada	Cabeleireira	2	Hipertensão arterial / Losartana

A caracterização das participantes evidenciou um grupo heterogêneo quanto à idade, escolaridade e trajetória profissional, composto por mulheres entre 28 e 58 anos. Observou-se predominância de participantes casadas, com diferentes experiências de vida familiar e ocupacional, o que favoreceu a presença de múltiplas formas de percepção do corpo e das emoções ao longo das vivências.

Embora a maioria das participantes não tenha relatado limitações físicas significativas, algumas referiram uso contínuo de medicação, sem associarem esse dado à presença de uma condição clínica relevante. Tal aspecto chamou atenção por sugerir que, em alguns casos, determinados sinais do próprio corpo pudessem

estar minimizados, naturalizados ou pouco reconhecidos pelas próprias participantes.

Embora os dados não permitam afirmar a existência desses mecanismos defensivos, a leitura psicanalítica possibilita compreendê-los como uma hipótese interpretativa de como as participantes se relacionam com o próprio corpo e com o adoecimento.

Esse achado pode indicar um distanciamento em relação ao adoecimento, à vulnerabilidade ou à própria percepção corporal. Hipótese que, à luz da teoria psicanalítica, pode ser compreendida como relacionada a mecanismos defensivos, como a repressão ou a negação. Nessa perspectiva, Freud compreende que conteúdos inconscientes reprimidos podem

encontrar formas indiretas de expressão quando permanecem afastados da consciência, manifestando-se por diferentes vias, entre elas os sintomas. Assim, a dificuldade em reconhecer determinados sinais do próprio corpo não significa que não existam, mas pode refletir limi-

tações na elaboração psíquica desses conteúdos, que permanecem inconscientes e se expressam de maneira indireta (FREUD, 1926/2014; FREUD, 1925/2011; FREUD, 1915/2010).

Tabela 42.2 Contato prévio das participantes com a dança

Pseudônimo	Dança com frequência	Contexto em que dança	Percepção ao dançar
Azul	Raramente	Quando está feliz	Sente-se viva e com energia corporal
Laranja	Não dança	-	Sente-se feliz
Vermelho	Raramente	Eventos e festas	Leveza e alegria
Rosa	Algumas vezes no ano	Eventos e festa	Leveza, diversão e alegria
Verde	Não dança	-	Percebe-se rígida
Amarelo	Raramente	Festas	Felicidade
Roxo	Não dança	Festas	Alegria

Os dados apresentados na **Tabela 42.2** demonstraram que, embora apenas uma participante tenha referido dançar com alguma regularidade, todas reconheceram mudanças emocionais e corporais positivas associadas à experiência prévia com a dança. Os efeitos mais mencionados foram sentimentos de alegria, felicidade, leveza, vitalidade e aumento da energia corporal.

Em contraste, uma das participantes relatou perceber o próprio corpo como rígido nas tentativas que fez de dançar. O que pode sugerir que a experiência do movimento favoreceu a percepção de tensões corporais que, em outros contextos, permaneciam pouco reconhecidas. Embora essa interpretação não possa ser afirmada apenas com base nos dados, mas a teoria freudiana compreende que conteúdos inconscientes podem permanecer afastados da consciência e encontrar formas indiretas de expressão, manifestando-se por diferentes vias, entre elas os sintomas no corpo e as manifestações dos afetos. Assim, a experiência corporal pode fa-

vorecer a percepção dessas manifestações, ainda que sua elaboração psíquica não ocorra de forma imediata e consciente (FREUD, 1915/2010; 1926/2014).

Observou-se que a dança esteve mais vinculada a contextos festivos, não sendo incorporada à rotina das participantes. Tal fato pode estar relacionado à priorização de demandas externas em detrimento da vivência da dança como prática corporal, bem como às limitações subjetivas e socioculturais que podem influenciar a forma como experimentam o movimento e se relacionam com o próprio corpo.

Diante desse cenário, embora o corpo seja reconhecido como fonte de bem-estar, nem sempre é utilizado como meio de expressão e elaboração das experiências emocionais. A dissociação entre o reconhecimento dos benefícios da dança e sua baixa incorporação ao cotidiano pode sugerir que aspectos da experiência subjetiva permaneçam pouco acessíveis à consciência.

Nessa direção, a teoria freudiana compreende que parte da vida psíquica permanece inconsciente, que o sujeito ainda não tem um ego fortalecido para acessar determinados conteúdos e trazê-los ao campo consciente. O que pode influenciar a forma como o sujeito percebe, sente e se relaciona consigo mesmo e com o próprio corpo (FREUD, 1925/2011; FREUD, 1915/2010).

Além disso, a participante que relatou dançar apenas quando sentia-se feliz sugere que a dança estava vinculada a um estado afetivo específico (alegria), não sendo reconhecida como um recurso potencial para a elaboração de outras emoções. Essa limitação pode indicar uma restrição no uso do corpo como meio de simbolização, reduzindo sua função expressiva a

situações comumente reconhecidas pela própria participante.

Assim, pode-se inferir que a expressão corporal se associa predominantemente a afetos mais facilmente reconhecidos e aceitos socialmente. Enquanto outras experiências emocionais tendem a permanecer menos elaboradas no âmbito psíquico, pois nem todos os conteúdos encontram facilmente formas de representação simbólica (FREUD, 1915/2010).

A **Tabela 42.3** apresenta as emoções mais referidas pelas participantes, a forma como se as expressam e lidam com estes sentimentos. Ademais, a tabela demonstra as respostas das participantes em relação a autopercepção do corpo.

Tabela 42.3 Percepção das emoções e da relação com o corpo

Pseudônimo	Expressa emoções	Emoção predominante no cotidiano	Forma de lidar com a emoção	Percepção em relação ao corpo
Azul	Sim	Alegria; às vezes, ansiedade e raiva	Externaliza a emoção; compartilha a alegria com os outros	Satisfeita com seu corpo
Laranja	Sim	Não respondeu	Não respondeu	Dificuldade em aceitar partes do corpo e desejo de emagrecer
Vermelho	Sim	Preocupação com o dia seguinte	Recorda momentos positivos e reflete sobre a própria evolução	Dificuldade em aceitar alterações corporais após as gestações
Rosa	Sim	Agitação relacionada aos afazeres diários	Respira e reorganiza as atividades	Incômodo com o aumento do peso corporal
Verde	Sim	Ansiedade	Relatou aumento da ingestão alimentar	Dificuldade em olhar o próprio corpo no espelho
Amarelo	Sim	Cansaço mental	Conversa com alguém para aliviar	Gosta do corpo, embora o peso a incomode
Roxo	Sim	Alegria; eventualmente raiva e ansiedade	Conversa sobre o que sente	Gosta de si, mas tem dificuldade em aceitar oscilações do peso

Os dados mostram que as participantes dizem expressar suas emoções (alegria, ansiedade, raiva, preocupação), além do relato da

ocorrência de agitação e cansaço mental. O que sugere a coexistência de sentimentos de bem-estar e de sobrecarga emocional no cotidiano.

Esses achados evidenciam que diferentes afetos fazem parte da experiência emocional das participantes.

Sob a perspectiva freudiana, a agressividade é compreendida como parte constitutiva da condição humana e não deve ser entendida apenas como uma manifestação patológica ou negativa (FREUD, 1930/2010).

Na obra *O mal-estar na civilização*, Freud discute que a vida em sociedade exige constantes renúncias pulsionais, fazendo com que impulsos agressivos e desejos nem sempre possam ser expressos diretamente. Nesse contexto, reconhecer e expressar sentimentos como a raiva pode representar uma importante possibilidade de contato com aspectos legítimos da vida emocional, favorecendo formas mais conscientes de elaboração psíquica desses afetos (FREUD, 1930/2010).

Quanto às estratégias de enfrentamento, observaram-se recursos como verbalização com outras pessoas, reorganização prática da rotina e autorreflexão. Além de comportamentos associados ao sofrimento emocional, tais como aumento da ingestão alimentar e tensões físicas.

Essa diversidade de formas para lidar com as emoções sugere que, embora exista a possibilidade de expressão emocional de modo verbal, alguns conteúdos psíquicos podem ser manifestados por vias não verbais, especialmente por meio do corpo.

Desse modo, manifestações como tensões físicas e alterações comportamentais podem ser compreendidas como possíveis formas pelas quais conflitos psíquicos encontram expressão, principalmente quando o conteúdo psíquico não consegue uma representação consciente. (FREUD, 1926/2014; FREUD, 1915/2010).

A presença de estratégias como a verbalização e a autorreflexão indica tentativas de reconhecer e integrar essas vivências emocionais na esfera da consciência. Entretanto, a

coexistência dessas estratégias com manifestações de sofrimento sugere que esse processo pode se deparar com limitações.

Sob a perspectiva freudiana, parte da vida psíquica permanece inconsciente devido o recalque, mas determinados conteúdos continuam produzindo efeitos mesmo que não sejam reconhecidos de forma consciente (FREUD, 1915/2010).

Para Freud, os conflitos psíquicos podem manifestar-se por meio de sintomas físicos e/ou psíquicos e expressar o conflito entre os impulsos inconscientes e os mecanismos de defesa do psiquismo (FREUD, 1926/2014).

No que se refere à autoimagem corporal, predominou a presença de insatisfações relacionadas ao peso corporal e às transformações decorrentes da gestação, embora algumas mulheres tenham demonstrado uma percepção positiva em relação ao próprio corpo. Esses achados sugerem que a relação com o próprio corpo é marcada tanto pela experiência subjetiva quanto pelos ideais socialmente construídos. Demonstrando que, a autoimagem é influenciada por fatores externos e por aspectos psíquicos individuais.

Corroborando com esses achados, Le Breton (2012) afirma que o corpo é influenciado por determinações culturais e simbólicas. De modo que, os padrões sociais de corpo ideal participam ativamente da constituição da experiência corporal.

Dessa forma, os aspectos socioculturais discutidos por Le Breton articulam-se aos processos psíquicos descritos por Freud, indicando que a autoimagem corporal resulta tanto das experiências vividas no contexto social, quanto da maneira como cada sujeito as significa.

Para a psicanálise, a esfera psíquica é composta por conteúdos inconscientes que refletem na forma como o sujeito percebe, interpreta e atribui significados ao próprio corpo. A relação

do sujeito com o próprio corpo pode ser influenciada pelas exigências do *Supereu*, instância psíquica responsável pela internalização de valores, normas e ideais, apresentada pelas figuras parentais e sociais em que o sujeito está inserido. Ao confrontar a imagem que constrói de si com esses ideais internalizados, o sujeito pode vivenciar sentimentos de inadequação, autocritica e autocobrança (FREUD, 1925/2011).

Nessa perspectiva, as insatisfações corporais identificadas entre as participantes podem estar relacionadas não apenas às transformações físicas decorrentes da gestação, mas também à forma como essas mudanças são subjetivamente vivenciadas diante dos ideais corporais socialmente valorizados.

A autoimagem corporal integra as experiências individuais, os valores socioculturais e a dinâmica psíquica. Demonstrando que a percepção do próprio corpo ultrapassa a dimensão física.

A **Tabela 42.4** resume as respostas escritas pelas participantes no início de cada encontro, a partir da pergunta: “Quais pensamentos e sentimentos você traz aqui hoje?”

A partir dos registros iniciais, observou-se um percurso emocional marcado por estados de ansiedade, aceleração, cansaço mental e preocupação, especialmente nos primeiros encontros. O que pode indicar um momento inicial de

Tabela 42.4 Palavras registrados no início de cada encontro

maior tensão psíquica relacionada ao contexto de vida das participantes. Progressivamente, notou-se afetos mais integrados como: confiança, aprendizado, gratidão e felicidade, sugerindo um possível movimento de abertura subjetiva e maior disponibilidade para a experiência.

Nesse percurso, constatou-se a oscilação entre momentos de agitação e períodos de maior organização emocional, apontando para diferentes modos de estar no grupo e de se relacionar com a experiência corporal ao longo do processo. Situações externas ao contexto da pesquisa impactaram a participação de duas integrantes (mãe e filha) no quarto encontro devido à condição de enfermidade de um familiar. No último encontro, uma participante precisou ir embora em decorrência de um acidente de trânsito envolvendo seu filho.

Esses elementos permitiram problematizar alguns aspectos relevantes para a discussão, tais como: a relação entre estados iniciais de maior tensão emocional e o processo de abertura gradual à experiência corporal; a possibilidade de compreensão do grupo como um espaço potencial de reorganização emocional; a coexistência de diferentes modos de regulação psíquica diante da vivência e, a influência de acontecimentos externos na disponibilidade subjetiva para a participação.

Encontros	Temáticas	Palavras / sentimentos iniciais nos encontros
1º	Mobilização afetiva e expressão corporal	Acelerada; curiosidade; felicidade; orgulho; cansaço mental e físico
2º		Acelerada; confiança; expectativa; ansiedade; preguiça
3º	Escuta interna e evocação de memórias afetivas	Desafio; acelerada; felicidade; apreensão
4º		Renovação; agitação e confusão; expectativa e medo; aprendizado; ansiedade
5º	Expansão da expressividade e fortalecimento da autopercepção	Cansaço mental; felicidade; esforço, mas bom estar no grupo; acelerada; orgulho
6º		Energia; gratidão; felicidade; pensativa; disposição

A cada encontro, durante o acolhimento inicial na roda de conversa, as participantes escreveram no papel sentimentos que traziam consigo naquele momento. Ao término da atividade foram convidadas a falar sobre o que escreveram e de como a prática de dança as tinha impactado.

Nos primeiros encontros o conteúdo trazido no início da atividade foi de cansaço e preocupações pela rotina acelerada, mas também de felicidade e orgulho de si mesmas por estarem dedicando um tempo para si. Tais conteúdos evidenciaram demandas emocionais associadas à sobrecarga cotidiana, às exigências profissionais e familiares, bem como a dificuldade para direcionar tempo para o autocuidado.

A participante identificada pela cor amarela relatou sentir-se emocionalmente exausta diante das demandas cotidianas, afirmando que: “Dar conta das demandas com as crianças, pagar as contas, conciliar com o serviço e pensar no crescimento profissional é cansativo.”

A participante rosa descreveu um estado de aceleração constante relacionado ao trabalho e à autocobrança. Associando a participação no encontro de dança como uma forma de cuidado consigo mesma. Em sua fala destacou: “Estar aqui é uma gentileza, um mimo que estou fazendo comigo” e “Hoje dançando eu vejo que fiz algo por mim e consegui ver que eu posso desacelerar e brincar dançando.”

A participante azul associou sua experiência à sentimentos de alegria, pertencimento e valorização do momento presente. Durante seu relato, emocionou-se (chorou) ao afirmar: “Estar aqui hoje me deu muita alegria, ver as pessoas perto de mim e interagir” e “Estou sentindo que será um bom ano se eu focar nesse momento para mim aqui.”

As falas das participantes azul e rosa evidenciaram a dança como experiência de desaceleração emocional e relaxamento psíquico. Es-

ses relatos aproximam-se da compreensão de Freud (1930/2011) de que a vida em sociedade impõe constantes renúncias às satisfações pulsionais, exigindo do sujeito sucessivas adaptações às responsabilidades e aos ideais socialmente estabelecidos. Desse modo, parte do sofrimento psíquico decorre da tensão produzida entre as exigências da realidade frente às necessidades individuais.

Além disso, considerando que a dança constitui uma manifestação artística, essa experiência pode ser compreendida como uma forma de sublimação. Uma vez que, para Freud, a sublimação corresponde ao direcionamento da energia pulsional para atividades culturalmente valorizadas. Desta forma, favorecendo formas criativas de expressão, elaboração emocional e satisfação psíquica (FREUD, 1930/2011; FREUD, 1905/1996).

Neste contexto, utilizando a análise de conteúdo proposta por Franco (2018), foi possível identificar núcleos de sentido nas falas das participantes, os quais originaram as categorias temáticas abaixo, em acordo com os objetivos desse estudo. Os resultados foram discutidos com base na teoria psicanalítica freudiana e com autores que sustentam os achados.

Impacto da dança na integração corpómente

No eixo denominado “Mobilização afetiva e expressão corporal”, os achados originaram o núcleo de sentido intitulado por “Impacto da dança na integração corpo-mente”. Inicialmente, a maioria das participantes referiu dificuldade de coordenação motora, de acompanhar o ritmo, além do sentimento de inibição ao dançar.

A participante roxa apresentou uma postura mais racionalizada diante da atividade, mas relatou perceber o surgimento gradual de emoções durante a dança. Ademais, associou a ex-

periência corporal à evocação de memórias relacionadas à adolescência, afirmando: *“Quando comecei a me soltar veio muitas emoções e achei muito legal resgatar isso.”*

A participante rosa mencionou a dificuldade para se concentrar e perceber seu corpo devido ao estado de aceleração mental, afirmando: *“Eu demorei para me concentrar na música e no meu corpo”* e *“Me dei conta que estou muito acelerada e nem percebo.”*

Essas manifestações iniciais sugerem que a dificuldade em atentar para o corpo e movimentar-se espontaneamente não surgiu apenas de fatores motores ou habilidade técnica com a dança. Sugere-se que possam decorrer de inibições relacionadas à forma como a experiência corporal foi vivenciada anteriormente e durante as práticas.

Segundo Freud (1926/2014), a inibição é uma limitação das funções do *Eu* (função de mediar as exigências pulsionais, as demandas da realidade e as imposições do *Superego*), auxiliando o sujeito a regular seus impulsos, adaptar-se e organizar suas ações.

Freud descreve que o *Superego* exerce funções de vigilância, crítica e censura, o que leva o sujeito a avaliar constantemente seus pensamentos, comportamentos e sentimentos, a partir de ideais e normas internalizados (FREUD, 1932-1936/2010).

A inibição pode manifestar-se quando determinadas atividades despertam conflitos psíquicos ou exigem intenso investimento de energia para manter conteúdos inconscientes ou recalçados afastados da consciência (FREUD, 1926/2014).

A dificuldade inicial em dançar livremente pode ser compreendida como expressão de processos psíquicos que restringiam a espontaneidade corporal, favorecendo atitudes de autocontrole, inibição e contenção emocional.

Contudo, ao longo dos encontros foi possível observar uma mudança gradual nos movimentos, inicialmente mais contidos e restritos a um espaço, para uma expressão mais livre e integrada com o grupo. Paralelamente, os relatos das participantes evidenciaram a redução progressiva da autocensura e a menor preocupação com o desempenho técnico.

Essa mudança sugere que a experiência da dança favoreceu uma diminuição das exigências internas que sustentavam essas inibições. Desse modo, a redução da autocensura e do receio em relação ao desempenho pode indicar um enfraquecimento momentâneo dessa autovigilância, permitindo maior espontaneidade na expressão corporal e emocional.

A participante vermelha relacionou a vivência à percepção de mudanças pessoais e à priorização do autocuidado, após anos dedicados exclusivamente ao trabalho. Emocionada (chorando), relatou: *“Me sinto muito orgulhosa pela decisão que tomei de sair de um dos meus empregos no hospital”* e *“Poder estar aqui dançando me fez sentir muito orgulho por eu cuidar de mim.”*

O sentimento de satisfação manifestado pela participante ao priorizar o autocuidado e a valorização do momento presente sugere o fortalecimento do *Eu* e o reconhecimento do seu corpo, dos sentimentos e das próprias necessidades.

Esses aspectos sugerem que a vivência da dança favoreceu mudanças na expressão corporal e na forma como cada participante passou a relacionar-se consigo mesma e a significar a dança como uma prática de autocuidado.

Na perspectiva freudiana, experiências emocionalmente significativas podem reativar conteúdos psíquicos por meio de novas associações, possibilitando sua elaboração (FREUD, 1914/2010). Nesse contexto, a vivência da dança parece ter contribuído para que as partici-

pantes revisitassem aspectos de suas experiências e lhes atribuísssem novos significados.

Esse movimento de autocuidado pode ser compreendido como uma reorganização do investimento libidinal. Freud (1914/1996) afirma que parte da libido pode ser dirigida ao próprio *Eu*, constituindo um investimento narcísico necessário para a preservação subjetiva.

Nessa perspectiva, reconhecer a legitimidade de cuidar de si, reservar um tempo para o próprio bem-estar e valorizar as próprias necessidades representam o fortalecimento do *Eu*. O que não significa abandonar as responsabilidades diárias e para com o outro.

Escuta interna e evocação de memórias

No eixo denominado “Escuta interna e evocação de memórias”, os encontros objetivaram identificar a relação da dança com a expressão de emoções, sentimentos e o contato com aspectos do inconsciente. Desse eixo originaram-se os núcleos de sentido: consciência do próprio estado emocional; reorganização do material psíquico a partir de novas associações.

Durante a vivência corporal, foram disponibilizados lenços grandes para serem utilizados pelas participantes, durante os movimentos de dança. Os materiais foram incorporados à atividade, favorecendo movimentos mais expansivos e fluidos, a elaboração simbólica e maior envolvimento imaginativo com a experiência corporal.

Os movimentos suaves, as músicas contemplativas e o uso simbólico dos lenços favoreceram um estado de desaceleração e maior disponibilidade para a percepção das próprias emoções, movimentos e sensações corporais. Durante as atividades, observou-se aumento da concentração, redução gradual da agitação corporal e movimentos realizados de maneira mais fluida, espontânea e delicada. Nesse sentido,

infere-se que houve maior envolvimento com a vivência e com a escuta interna.

Foram relatados conteúdos mais introspectivos e complexos relacionados à ansiedade, angústia, medo e necessidade de controle. Paralelamente, foram verbalizadas experiências de renovação, gratidão, aprendizado e felicidade.

Além disso, as falas compartilhadas nas rodas de conversa sugeriram que o espaço grupal possibilitou momentos de reflexão e partilha, a partir do contato com experiências subjetivas, pouco acessadas na rotina cotidiana. Nesse contexto, a dança pareceu atuar não apenas como recurso expressivo, mas como facilitadora de processos de sensibilização emocional, auto-percepção, empatia e identificação com algumas demandas verbalizadas entre as participantes.

Esses achados sugerem que a vivência corporal favoreceu um deslocamento gradual da atenção dirigida às demandas externas para uma maior escuta das próprias experiências emocionais, criando condições para que conteúdos subjetivos fossem reconhecidos, nomeados e compartilhados pelas participantes. Na perspectiva freudiana, experiências emocionais não elaboradas, podem ser retomadas por meio de novas associações, possibilitando sua elaboração psíquica e a atribuição de novos sentidos às vivências anteriormente experimentadas (FREUD, 1914/2010).

A participante azul associou a experiência da dança em grupo à sensação de acolhimento emocional e tranquilidade. Mencionou que a música despertou “sensação de leveza e gratidão” e que se permitiu fechar os olhos e “sentir-se aconchegada ao dançar a música”.

O reconhecimento desses sentimentos sugere que a experiência da dança foi um espaço, mesmo que temporário, para se desprender das exigências da rotina cotidiana. Esses momentos favoreceram o contato com uma atividade fre-

quentemente deixada em segundo plano, apesar de a considerarem prazerosa.

Na perspectiva psicanalítica, experiências que promovem a redução das exigências externas podem ampliar a atenção dirigida ao mundo interno, consequentemente, maior contato com as próprias vivências emocionais. Segundo Freud (1911/2010), o princípio de realidade modifica o modo de funcionamento psíquico, pois exige o adiamento da satisfação imediata das pulsões, do princípio do prazer e maior consideração pelas condições da realidade. Em momentos nos quais essas exigências se tornam menos intensas, o sujeito pode voltar sua atenção para processos internos, favorecendo a elaboração de experiências subjetivas e que encontre satisfações parciais (FREUD, 1911/2010).

Esse achado pode ser complementado a partir de Lowen (1977), quando defende que estados de relaxamento corporal reduzem tensões musculares crônicas, ampliando a percepção das próprias sensações e favorecendo maior contato com sentimentos anteriormente pouco reconhecidos.

Contudo, a participante amarela mencionou que ao dançar percebeu como tem se autocobrado para conseguir realizar todas as demandas cotidianas, sem ter tempo para si. Emocionada (chorou), comentou como isso a tem angustiado, deixando-a tensa e levando-a a comer mais. As falas a seguir ilustram estes achados: *“Eu preciso relaxar, mas as coisas vêm. O pensamento de que eu preciso fazer tudo dar certo não para.” “Eu engordei tudo o que tinha perdido quando fiz cirurgia plástica”*.

A participante rosa mencionou que chegou na atividade com muitas preocupações relacionadas ao trabalho, mas que a dança permitiu que ela desacelerasse, relatando: *“A dança me trouxe a leveza que preciso.”*

Embora as participantes tenham descrito experiências distintas, observa-se um elemento comum entre os relatos: a possibilidade de reconhecer estados emocionais que, até então, permaneciam pouco percebidos na rotina cotidiana.

Conteúdos psíquicos podem permanecer afastados da consciência em decorrência do recalque, manifestando-se por meio dos afetos (FREUD, 1915/2010). Em *Inibição, sintoma e angústia*, Freud (1926/2014) afirma que a angústia funciona como um sinal de conflito psíquico, enquanto a inibição representa uma limitação de determinadas funções do Eu diante desses conflitos. A obra *Recordar, repetir e elaborar* (1914/2010) aponta que a elaboração psíquica ocorre à medida que o sujeito estabelece novas associações e atribui diferentes sentidos às próprias experiências (FREUD, 1914/2010).

A partir da análise de conteúdo proposta por Franco (2018), surgiram os seguintes núcleos de sentido: consciência do próprio estado emocional; a reorganização do material psíquico a partir de novas associações.

Consciência do próprio estado emocional

A participante roxa verbalizou dificuldade inicial de conexão consigo mesma, associando a experiência corporal à percepção da própria aceleração interna. O relato *“Me dei conta de que estou muito acelerada e nem percebo”*, revelou a ampliação da autopercepção emocional e corporal, por meio da prática da dança.

A fala da participante laranja evidenciou conteúdos relacionados à angústia e ao medo ao se deparar com a perda temporária de controle. O relato ilustra: *“A música me relaxou tanto que fiquei com muito medo de não conseguir me mexer”* e a sensação de *“uma reviravolta dentro de mim”*. Esses conteúdos indicaram

mobilização emocional significativa durante a experiência corporal.

As participantes amarela e vermelha relataram a experiência por meio de imagens simbólicas: *“dancei como uma fada”, “flutuei com a música”, “parecia que tinham luzes envolvendo o meu corpo”*. Tais sensações corporais captadas pelos sentidos foram percebidas e interpretadas, sugerindo a evocação de conteúdos subjetivos mediados pela imaginação e pela experiência sensorial.

Esses achados sugerem que a experiência corporal favoreceu uma ampliação da consciência dos próprios estados emocionais, permitindo que afetos anteriormente pouco percebidos fossem reconhecidos e simbolizados pelas participantes. Na perspectiva freudiana, os afetos constituem uma das formas pelas quais os conteúdos psíquicos se tornam acessíveis à consciência, ainda que suas representações permaneçam inconscientes devido ao recalque (FREUD, 1915/2010).

Além disso, as imagens simbólicas produzidas pelas participantes durante a vivência corporal podem ser compreendidas como formas de expressão de conteúdos psíquicos. Freud (1915/2010) defende que nem todos os processos psíquicos são conscientes. Ao contrário, apenas uma pequena parte da vida mental torna-se acessível à consciência, enquanto grande parte permanece inconsciente, influenciando pensamentos, afetos e comportamentos sem que o sujeito tenha conhecimento disso.

Freud propõe que a vida psíquica organiza-se em sistemas consciente, pré-consciente e inconsciente. O consciente reúne os conteúdos percebidos pelo sujeito em determinado momento e o pré-consciente abrange aqueles passíveis de se tornarem conscientes, o inconsciente envolve conteúdos que permanecem fora da consciência, mas continuam exercendo influência sobre os afetos, pensamentos e comporta-

mentos (FREUD, 1900/2019; FREUD, 1915/2010).

Sob essa compreensão, as metáforas utilizadas pelas participantes podem representar tentativas de atribuir sentido a vivências afetivas que não se apresentavam inicialmente de maneira clara à consciência, mas que encontraram, na experiência corporal, uma possibilidade de expressão e elaboração psíquica.

Reorganização do material psíquico a partir de novas associações

Ao utilizarem o lenço em formato de asa de borboleta, o material foi associado à ideia de transformação pessoal, amadurecimento e enfrentamento das dificuldades. A fala da participante verde indicou a ressignificação de uma experiência de sofrimento relatada, ao associar a superação dos desafios vividos ao seu crescimento pessoal. Para tal, utilizou a expressão: *“Saí mais madura e confiante, mais potente, me transformei como a borboleta”*.

As falas revelaram que a experiência corporal permitiu manifestações emocionais conscientes, bem como a produção de imagens simbólicas, fantasias, associações afetivas e percepções internas que pareciam pouco acessadas no cotidiano acelerado relatado pelas participantes. A utilização dos lenços e das asas de borboleta pareceu ampliar a dimensão simbólica da experiência corporal e dos processos imaginativos dando maior liberdade expressiva.

Freud (1900/2019) compreende que a atividade psíquica estabelece relações por meio de associações e representações simbólicas, possibilitando que conteúdos afetivos adquiram novos sentidos durante o processo de elaboração. Assim, a fantasia não se refere ao afastamento da realidade, mas um recurso psíquico que permite reorganizar experiências emocionais, articulando desejos, lembranças e afetos em novas formas de representação.

Nessa visão, as imagens evocadas pelas participantes, especialmente a transformação da borboleta, podem ser compreendidas como expressões simbólicas de um processo de reorganização do material psíquico, no qual experiências anteriormente associadas ao sofrimento passam a ser ressignificadas por meio de novas associações construídas durante a vivência corporal.

Ao refletir sobre a fantasia, Freud (1908/1996) a considera como um recurso importante para expressão de desejos, afetos e conteúdos psíquicos.

As imagens relatadas pelas participantes como “*flutuar*”, “*ser uma fada*”, “*transformar-se em uma borboleta*” e sensações corporais intensificadas podem ser compreendidas como formas simbólicas de elaboração emocional mobilizadas pela experiência estética e corporal da dança.

Além disso, os relatos relacionados à leveza, relaxamento e sensação de transformação podem ser associados ao conceito de sublimação descrito por Freud (1908/1996), entendido como uma oportunidade de direcionamento das tensões psíquicas para experiências socialmente aceitas e elaboradas simbolicamente.

Nesse cenário, a dança aparece como recurso potencialmente facilitador da expressão afetiva e da elaboração emocional, por meio do movimento, da criatividade e da experiência artística.

A presença de conteúdos relacionados ao medo, à aceleração e à necessidade de controle evidenciou a relação entre corpo e sofrimento psíquico.

Freud (1915/2010) apontava que determinados afetos podem encontrar formas indiretas de manifestação quando não elaborados verbalmente. Durante a vivência, observou-se que emoções inicialmente pouco nomeadas passaram a ser percebidas corporalmente pelas parti-

cipantes, especialmente nos relatos ligados à tensão, aos entraves dos movimentos e à transformação interna.

Nessa perspectiva, Reich (1998) compreende que conflitos emocionais persistentes podem marcar o corpo por meio de tensões musculares crônicas, formando couraças musculares, caracterizadas por padrões de rigidez corporal associados à contenção emocional. As couraças constituem mecanismos defensivos que podem restringir a espontaneidade corporal e dificultar a livre expressão emocional, funcionando como uma forma de lidar com as adversidades.

De modo semelhante, Lowen (1982) afirma que experiências emocionais reprimidas tendem a repercutir na postura, na respiração e na fluidez dos movimentos corporais. Assim, os relatos de tensão, dificuldade de relaxamento, contenção corporal e entraves nos movimentos observados durante as vivências sugerem que emoções inicialmente pouco verbalizadas passaram a ser percebidas pelas participantes por meio do próprio corpo.

Ao longo dos encontros, a ampliação da fluidez dos movimentos e as percepções de transformação interna pareceram indicar momentos de flexibilização dessas defesas corporais e maior aproximação com os conteúdos emocionais anteriormente contidos.

Sob a perspectiva sociocultural do corpo, Le Breton (2012) afirma que o sujeito experiencia o mundo por meio do corpo e que as formas de sentir, perceber e expressar emoções são influenciadas pelas experiências sociais e culturais.

De acordo com o exposto, as falas relacionadas à autocobrança, ao excesso de responsabilidades e à dificuldade de desacelerar revelam marcas subjetivas produzidas pelas exigências cotidianas incorporadas pelas participantes. A dança, ao favorecer espaços de expressão, imaginação e espontaneidade corporal,

pareceu possibilitar experiências temporárias de flexibilização dessas formas habituais de contenção emocional e corporal.

Freud compreende que conteúdos psíquicos inconscientes e conflitos não elaborados continuam exercendo efeitos sobre o sujeito, manifestando-se por diferentes vias, inclusive por meio dos afetos e das inibições no corpo. Sob essa compreensão, os relatos de tensão, dificuldade de relaxamento e entraves nos movimentos sugerem que experiências emocionais inicialmente pouco reconhecidas encontraram, durante a vivência corporal, uma possibilidade de percepção e elaboração (FREUD, 1926/2014; 1915/2010).

Expansão da expressividade e fortalecimento da autopercepção Neste eixo de atividades conduzidas nos dois últimos encontros, observou-se ampliação da espontaneidade corporal, da interação grupal e da liberdade na expressão dos movimentos. Os achados contribuíram para a criação dos núcleos de sentido: reconexão consigo (ressignificação), experiências simbólicas, feminilidade e as exigências sociais.

As participantes relataram vivências associadas à satisfação de estar no grupo, à possibilidade de se divertir, dançar e afastar-se temporariamente das preocupações cotidianas. Surgiram falas relacionadas ao resgate de lembranças afetivas, ao contato com experiências já vividas e à possibilidade de construir vínculos com novas pessoas durante a vivência coletiva.

Algumas participantes verbalizaram perceber mudanças na própria forma de dançar ao longo dos encontros, afirmando que se sentiam “*mais soltas*”, “*mais livres*” e mais confortáveis para realizar os movimentos quando comparadas ao início da experiência. As falas sugeriram aumento da confiança corporal, redução

da vergonha inicial e maior espontaneidade durante as atividades.

A participante roxa destacou a importância do espaço proporcionado pelos encontros, relatando satisfação por ter conseguido participar das atividades e vivenciar momentos de desconexão das demandas externas. Ao mesmo tempo, lamentou que, com o encerramento dos encontros, aquele tempo voltaria a ser ocupado pelas exigências do trabalho e da rotina cotidiana. As falas sugeriram que a experiência grupal passou a representar um espaço de pausa, acolhimento emocional, trocas afetivas, fortalecimento da confiança e cuidado de si em meio às sobrecargas vivenciadas no cotidiano.

Durante essa etapa da vivência corporal, além dos lenços utilizados nos encontros anteriores, foi colocado um espelho para que as participantes observassem a si mesmas durante a dança e acompanhassem os próprios movimentos corporais. Observou-se que, diante do espelho, a maioria das participantes apresentou maior contenção corporal, redução da amplitude dos movimentos e comportamentos relacionados à autocritica.

Em diversos momentos, as participantes direcionavam o olhar para partes específicas do corpo e verbalizavam percepções relacionadas às imperfeições corporais, às dificuldades na execução dos movimentos ou à vergonha de se olharem dançando frente ao espelho.

A introdução do espelho modificou a dinâmica da vivência corporal, deslocando o foco da experiência sensorial para a percepção da própria imagem e preparando um novo conjunto de experiências relacionadas à auto-observação e à expressão de si.

Freud (1914/2010) discute que a relação do sujeito com a própria imagem envolve investimentos afetivos e ideais dirigidos ao Eu. Dessa forma, a percepção de si não corresponde a um ato meramente visual, mas mobiliza processos

psíquicos constituídos ao longo da história do sujeito, nos quais desejos, identificações, experiências e ideais participam da maneira como cada pessoa se reconhece.

Sob esse entendimento, a redução da espontaneidade dos movimentos, a atenção às imperfeições corporais e os relatos de vergonha observados durante a atividade sugerem que o espelho favoreceu a observação do corpo e a mobilização de conteúdos subjetivos relacionados à forma como cada participante percebia e significava a si mesma. Ao direcionarem o olhar para a própria imagem, as participantes pareceram confrontar aspectos do próprio Eu, tornando mais evidentes afetos e conflitos que estavam pouco perceptíveis nas vivências corporais anteriores.

Em alguns momentos dos encontros foram realizados movimentos de dança em duplas ao som de músicas em ritmo de valsa, favorecendo maior aproximação interpessoal, contato visual e condução compartilhada dos movimentos. Durante essa etapa, observou-se aumento gradual da espontaneidade, da expressividade corporal e da troca afetiva entre as participantes.

A possibilidade de dançar com outra pessoa, compartilhar movimentos e estabelecer contato visual parece ter ampliado esse processo de elaboração. Uma vez que a experiência deixou de ser exclusivamente individual para se encontrar com o outro. Nessa condição, a expressão corporal mostrou-se um recurso que favoreceu a simbolização das vivências emocionais e a reorganização de significados atribuídos às próprias experiências.

A participante verde relatou que, apesar de ter realizado uma trilha ecológica no dia anterior, percebeu maior sensação de relaxamento durante a vivência corporal, afirmando: “Aqui dançando e ouvindo as músicas fez eu me sentir cuidada.” Também associou a experiência à introspecção e ao autocuidado, dizendo: “Um

sentimento de autocuidado, de olhar para mim, de olhar para dentro e de me proteger.”

A participante roxa descreveu intenso envolvimento imaginativo e emocional com a atividade, relatando: “*Me teletransportei, esqueci das preocupações*” e “*Consegui entrar mais no ritmo, me desconectar lá de fora.*” Além disso, associou a experiência corporal à redução momentânea da dor física, afirmando que: “*Apesar da dor lombar e no quadril, enquanto dancei a dor passou.*”

A participante rosa associou a dança à sensação de liberdade e à evocação de conteúdos da infância, afirmando: “*Parecia que eu estava lá no Avatar*” e “*me fez até pensar em coisas que podem ser remontadas.*” A participante vermelha relatou intensa entrega emocional durante a atividade corporal, retomando imagens simbólicas percebidas em encontros anteriores: “*Parece que tinha a luz lá de novo andando sobre mim.*” Também associou a experiência a sentimentos de leveza, relaxamento e ressignificação da própria trajetória, afirmando: “*Quero e entendo que consigo renovar algumas coisas no jeito que vivi até agora.*”

A participante azul descreveu imagens mentais relacionadas à infância durante o relaxamento, afirmando: “*Vieram vários flashes de quando eu era criança*” e “*Eu ficava igual à gente aqui, brincando, dançando e dizia que era uma princesa.*” Relatou ainda ter chorado durante a atividade ao acessar “*memórias boas*”, vinculando a vivência aos sonhos e projetos futuros.

Freud (1908/1996) compreende que a fantasia e a atividade criativa constituem formas legítimas de expressão da vida psíquica, permitindo ao sujeito representar simbolicamente desejos, afetos e experiências que nem sempre encontram espaço na linguagem cotidiana. Ao envolver-se com a experiência artística e com o

movimento corporal, o sujeito pode estabelecer novas associações entre lembranças, emoções e representações, favorecendo diferentes formas de elaboração psíquica.

A participante laranja descreveu inicialmente sentimentos de preocupação e associação imaginativa com filmes infantis e personagens de princesas. Posteriormente, durante os movimentos corporais considerados mais sensuais e intensos, relatou o surgimento de autocritica e julgamento corporal, verbalizando pensamentos como: *“Você não consegue fazer a coordenação certa.”* Ao mesmo tempo, descreveu experiências de liberdade corporal e dissociação parcial do movimento, afirmando: *“Parecia que o quadril tinha vida própria e foi divertido.”*

Durante a dança em dupla, a participante rosa percebeu dificuldades relacionadas à condução compartilhada do movimento, afirmando: *“Eu percebi a dificuldade que eu tenho de ser conduzida por alguém”* e *“Me fez pensar que parece que eu tenho que sempre fazer tudo sozinha.”*

Por fim, a participante verde se emocionou (chorou) e mencionou: *“Ao me ver no espelho eu percebi que existe uma mulher.”* Continuou comentando sobre suas dificuldades em se permitir demonstrar fragilidade diante das exigências sociais dirigidas às mulheres, afirmando: *“Não me permito ser fraca, chorar, mostrar minhas dores”*.

A partir da análise de conteúdo proposta por Franco (2018), foi possível identificar núcleos de sentido relacionados a reconexão consigo e ressignificação, experiências simbólicas, feminilidade e as exigências sociais.

Reconexão consigo: ressignificação

As participantes relataram experiências de desaceleração emocional, introspecção e sensação de acolhimento subjetivo. Expressões como

“olhar para dentro”, “me proteger”, “me sentir cuidada” e *“esquecer das preocupações”* indicaram aproximação da experiência corporal com processos de reconexão emocional e autopercepção. A participante verde revelou que, nesses encontros, percebeu a dificuldade em demonstrar fragilidade emocional, dizendo: *“Não me permito ser fraca, chorar, mostrar minhas dores.”*

A dança em dupla favoreceu a percepção acerca de como ocorrem as relações interpessoais, da autonomia excessiva e das dificuldades de confiar, de ser conduzida pelo outro ou pedir ajuda. A participante rosa mencionou a dificuldade de acompanhar e de se deixar conduzir por outra pessoa durante a dança, afirmando perceber essa mesma dificuldade na vida cotidiana. As demais participantes associaram a experiência à sensação de apoio, parceria e acolhimento relacional.

Em *A negação*, Freud (1925/2011) demonstra que tornar um conteúdo consciente constitui um importante passo do trabalho psíquico, mesmo que isso não cause sua aceitação imediata. Nessa perspectiva, os relatos de introspecção e autocuidado sugerem que a experiência corporal favoreceu um processo de reconhecimento de aspectos subjetivos ainda pouco visitados.

As dificuldades relatadas em ser conduzida, confiar no outro e compartilhar os movimentos sugerem que a experiência corporal possibilitou reconhecer modos de se relacionar e modos de ressignificação.

Experiências simbólicas

As vivências corporais mobilizaram intensa atividade imaginativa e simbólica, marcada por imagens de luz, princesas, personagens fictícios, flutuação e transformação. Os materiais utilizados, as músicas e os movimentos favoreceram associações livres entre corpo, fantasia e

memória afetiva. As imagens simbólicas relacionadas ao longo das vivências sugerem uma ligação entre os processos de introspecção e expressão afetiva descritos anteriormente.

Diversas participantes associaram a experiência da dança às lembranças da infância, brincadeiras, músicas e experiências afetivas positivas. As memórias evocadas apareceram associadas a sentimentos de liberdade, espontaneidade e criatividade, além de reflexões sobre a possibilidade de realizarem mudanças na vida adulta.

Na obra *Escritores criativos e devaneio*, Freud (1908/1909) aborda a criação artística como um processo relacionado ao devaneio, no qual o sujeito expressa, por meio da fantasia, desejos e experiências originados na infância. Para o autor, o brincar infantil origina a atividade criativa, pois permite que o sujeito transforme elementos da realidade por meio da fantasia.

Desse modo, a fantasia não significa um afastamento da realidade, mas uma forma de expressão simbólica que possibilita a elaboração de desejos, afetos e conflitos. Nessa perspectiva, a criação artística pode ser compreendida como uma das formas de expressão da vida psíquica, ao possibilitar outros destinos às pulsões, por meio da simbolização e da sublimação. Ao possibilitar que desejos, afetos e conflitos encontrem expressão em produções criativas socialmente aceitas, a arte pode favorecer processos de elaboração psíquica, permitindo novas formas de significação da experiência (FREUD, 1915/2010).

Nessa perspectiva, as lembranças da infância, das brincadeiras e das experiências afetivas positivas podem ser compreendidas como manifestações desse processo de simbolização. A dança, nesse contexto, promoveu a resignificação de conteúdos subjetivos, favorecendo reflexões sobre si mesmas, sobre os vínculos

estabelecidos e sobre novas possibilidades de atuação na vida adulta.

Feminilidade e as exigências sociais

As falas evidenciaram percepções relacionadas às exigências sociais dirigidas às mulheres, especialmente no que se refere à necessidade de força constante, independência e dificuldade de demonstrar fragilidade emocional. Esses conteúdos apareceram associados à dificuldade de “*se soltar*”, de pedir ajuda e de expressar sofrimento, sugerindo modos de funcionamento marcados pela inibição da expressão afetiva.

A participante vermelha mencionou: “*Nunca pude dançar assim*”. “*Na minha religião isso é pecado*” e “*Imagine se minha mãe soubesse que estou dançando. Eu não contei para ela*.”

Os conteúdos mobilizados nesta etapa evidenciam a relação entre dança, expressão emocional e acesso a vivências subjetivas mediadas pelo corpo, conforme hipótese inicial deste estudo. A utilização do espelho favoreceu maior contato das participantes com a própria imagem corporal, possibilitando reflexões relacionadas à autoimagem, à feminilidade e à percepção de si.

A redução da espontaneidade observada diante do espelho evidenciou como o olhar direcionado ao próprio corpo pode mobilizar sentimentos de vergonha, inadequação, autocensura, mas também a satisfação e reconhecimento de si.

A imagem corporal não se restringe à percepção do corpo físico, mas envolve os investimentos libidinais dirigidos ao próprio *Eu* e as identificações constituídas ao longo da história do sujeito. O narcisismo participa da constituição do *Eu*, sendo a imagem de si frequentemente influenciada pelas relações estabelecidas com o outro e pelos ideais construídos durante o desenvolvimento psíquico. Desse

modo, a forma como o sujeito percebe o próprio corpo não depende apenas de suas características corporais, mas dos investimentos afetivos e das identificações que embasam a experiência subjetiva (FREUD, 1914/2010).

As falas relacionadas à comparação corporal, à crítica dirigida ao próprio corpo e à dificuldade de se reconhecer como mulher, evidenciada na fala da participante verde: "*Ao me ver no espelho eu percebi que existe uma mulher*", sugerem conteúdos subjetivos vinculados à forma como experienciam a própria feminilidade e constroem sua identidade corporal.

A emoção manifestada por essa participante parece indicar um movimento de reconhecimento subjetivo favorecido pela experiência corporal e pelo contato com a própria imagem, permitiu uma nova forma de investimento sobre si mesma e de reconhecimento da própria feminilidade.

Na obra *O Eu e o Id*, Freud (1923/2011) afirma que o *Eu é formado* ao longo da vida por meio das experiências e das relações estabelecidas com outras pessoas. Ademais, nem tudo o que faz parte do *Eu* é consciente, de modo que o sujeito pode entrar em contato com aspectos de si mesmo que antes não reconhecia. Nessa perspectiva, experiências que mobilizam o corpo e os afetos podem promover o contato com esses conteúdos, permitindo que adquiram novos sentidos na experiência subjetiva.

Nesse sentido, Breton (2012) afirma que o corpo carrega marcas sociais, culturais e relacionais construídas no decorrer das experiências vividas. As contenções corporais observadas, assim como a dificuldade inicial de entrega ao movimento compartilhado, parecem refletir formas de funcionamento subjetivo relacionadas às exigências sociais.

Por outro lado, as experiências de parceria, acolhimento e compartilhamento favoreceram

sentimentos de apoio, pertencimento grupal e abertura relacional. A possibilidade de "*não precisar fazer as escolhas sozinha*" e de se perceber acolhida pelo grupo sugere movimentos de flexibilização emocional, ampliação da confiança interpessoal e fortalecimento da experiência coletiva mediada pelo corpo e pela dança.

Nesse sentido, a condução dessa vivência possibilitou compreender, na prática, o potencial da dança como recurso de expressão emocional, sensibilização corporal e acesso a conteúdos subjetivos, contribuindo tanto para a experiência acadêmica quanto para a compreensão do cuidado em saúde de maneira mais integral e humanizada.

Para as participantes, os encontros representaram um espaço de escuta, acolhimento, convivência e reconexão consigo mesmas, em meio às demandas do cotidiano. Além disso, por se tratar de um recurso acessível, de baixo custo e passível de ser desenvolvido em diferentes contextos coletivos, a dança mostrou-se uma estratégia para a promoção da saúde emocional, o fortalecimento de vínculos e a melhoria da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou compreender como a dança se relaciona com a expressão das emoções e com o acesso a conteúdos subjetivos na perspectiva psicanalítica, investigando de que maneira o movimento corporal pode favorecer a integração entre corpo e mente, além de possibilitar a manifestação de aspectos emocionais e inconscientes em mulheres participantes das vivências propostas.

Os resultados observados ao longo dos encontros indicaram que a dança constituiu um importante recurso de expressão emocional, mobilização afetiva e ampliação da autopercepção corporal. As participantes relataram senti-

mentos relacionados à sobrecarga emocional, autocobrança, aceleração da rotina e dificuldade de direcionar tempo ao próprio cuidado, evidenciando entraves relacionados às exigências sociais, aos aspectos subjetivos e aos múltiplos papéis desempenhados pelas mulheres no cotidiano.

Além disso, ao longo das vivências corporais, observou-se uma gradual flexibilização dos movimentos, aumento da espontaneidade corporal, maior interação grupal e ampliação da liberdade expressiva. A escolha das músicas, movimentos e objetos favoreceu experiências simbólicas, imaginativas e emocionais que possibilitaram maior contato com sentimentos, memórias e percepções internas pouco acessadas na rotina diária.

Nesse contexto, as falas evidenciaram conteúdos relacionados à infância, fantasia, transformação, necessidade de controle, dificuldade de pedir ajuda, autocritica corporal e desejo de autocuidado. Ademais, foram observadas experiências de leveza, relaxamento, pertencimento grupal e ressignificação subjetiva, indicando que a dança favoreceu a expressão emocional, a autorreflexão e a reflexão sobre a forma de se relacionar com os outros.

A hipótese inicial deste estudo, de que a dança poderia atuar como recurso de elaboração psíquica para a expressão das emoções e da subjetividade, além de favorecer a qualidade de vida e as relações interpessoais, mostrou-se compatível com os resultados encontrados. As vivências corporais possibilitaram maior contato com conteúdos subjetivos mediados pelo corpo, pela música, pela imaginação e pelas relações grupais, favorecendo experiências de escuta interna, espontaneidade, simbolização e compartilhamento afetivo.

Na perspectiva psicanalítica, os resultados demonstraram que a dança pode funcionar como via facilitadora da expressão simbólica e da

elaboração emocional, permitindo que afetos, memórias e conflitos encontrem formas de manifestação para além da linguagem verbal. Os conteúdos imaginativos, as lembranças evocadas e as experiências corporais relatadas pelas participantes sugerem que a dança favoreceu processos de simbolização e sublimação, possibilitando que experiências emocionais fossem expressas e elaboradas por meio do movimento, da criatividade e da vivência estética corporal.

De modo complementar, as experiências relacionadas ao espelho, demonstrando autocritica corporal e as dificuldades de entrega ao movimento evidenciaram como o corpo pode expressar tensões emocionais construídas ao longo das experiências de vida. As contenções observadas durante os movimentos, a vergonha de ocupar espaço corporal e a dificuldade de demonstrar fragilidade sugerem a presença de coraças emocionais manifestadas por meio da postura, da rigidez e de padrões corporais de defesa. Os achados também indicam que a percepção do próprio corpo é influenciada por aspectos sociais e culturais, especialmente pelas exigências dirigidas às mulheres.

Por fim, compreende-se que a dança, enquanto experiência estética, corporal e relacional, pode se configurar como um recurso promissor para o cuidado da saúde emocional e da saúde física da mulher, favorecendo espaços de escuta, acolhimento, expressão subjetiva, compartilhamento afetivo e momentos de diversão e reconexão consigo mesma.

Desse modo, os resultados reforçam o potencial da dança como estratégia complementar de cuidado, ao favorecer a integração entre corpo e mente e ampliar as possibilidades de expressão emocional, autoconhecimento e fortalecimento das relações interpessoais. Embora este estudo apresente limitações relacionadas ao número de participantes e à quantida-

de de encontros realizados, os resultados apontam possibilidades relevantes para aplicações práticas e para pesquisas que integrem corpo,

arte, saúde mental e subjetividade no cuidado emocional feminino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, F. *Psicomotricidade: corpo, ação e emoção*. São Paulo: Sapiens, 2014.

BRASIL. Casa Civil. Lei nº 14.874, de 28 de maio de 2024: dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Brasília, DF, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/114874.htm. Acesso em: 07 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 61, p. 68, 28 mar. 2017. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 07 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução CNS nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Publicada no DOU nº 98, terça-feira, 24 de maio de 2016. Seção 1, páginas 44-46. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília: DF, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 15 set. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 15 set. 2025.

DESCRITORES EM CIÊNCIAS DA SAÚDE - DeCS. Descritores. Revisada e ampliada. São Paulo: BIREME / OPAS / OMS, 2017. Disponível em: <http://decs.bvsalud.org>. Acesso em: 07 set. 2025.

DUTRA, R. E.; SEI, M. B. Reflexões psicanalíticas à utilização da dança livre como recurso psicoterapêutico. *Diaphora*, v. 9, n. 1, jan./jun. 2020.

FRANCO, M. L. P. B. *Análise de conteúdo*. 5ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2018.

FREUD, S. *A interpretação dos sonhos*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

FREUD, S. Inibição, sintoma e angústia (1926). In: FREUD, S. *Inibição, sintoma e angústia, O futuro de uma ilusão e outros textos (1926-1929)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. p. 13-123. (Obras completas, v. 17).

FREUD, S. *O mal-estar na civilização (1930)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FREUD, S. *A negação (1925)*. In: FREUD, S. *O Eu e o Id, "Autobiografia" e outros textos (1923-1925)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 275-282. (Obras completas, v. 16).

FREUD, S. *Novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1932-1936)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, S. *O inconsciente (1915)*. In: FREUD, S. *Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. p. 99-150. (Obras completas, v. 12).

FREUD, S. *Introdução ao narcisismo (1914)*. In: FREUD, S. *Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. p. 13-50. (Obras completas, v. 12).

FREUD, S. *Recordar, repetir e elaborar (1914)*. In: FREUD, Sigmund. *História de uma neurose infantil ("O homem dos lobos")*, Além do princípio do prazer e outros textos (1917-1920). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, S. Recordar, repetir e elaborar (1914). In: FREUD, Sigmund. Observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia ("O caso Schreber"), artigos sobre técnica e outros textos (1911-1913). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Obras completas, v. 10).

FREUD, S. Formulações sobre os dois princípios do funcionamento psíquico (1911). In: FREUD, Sigmund. Observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia ("O caso Schreber"), artigos sobre técnica e outros textos (1911-1913). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Obras completas, v. 10).

FREUD, S. Inibições, sintomas e ansiedade (1926). In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 20.

FREUD, S. Sobre o narcisismo: uma introdução (1914). In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 14, p. 75-108.

FREUD, S. Escritores criativos e devaneio (1908). In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 9, p. 149-158.

FREUD, S. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade (1905). In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 7.

FURTADO, G. M. F. A dor de viver, a dor da vida. In: BEJAR, R. (org.). Dor psíquica, dor corporal: uma abordagem multidisciplinar. São Paulo: Blucher, 2017. p. 161-174.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

LE BRETON, D. A sociologia do corpo. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

LOWEN, A. Bioenergética. Trad. M. S. M. Netto. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. Bioenergética. Trad. Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1977.

MACÊDO, K. B. Corpo e sintoma no paciente somatizador: uma visão psicodinâmica. *Ágora*, Rio de Janeiro, v. XXIV, n. 2, p. 1-11, maio/ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-44142021002002>. Acesso em: 07 set. 2025.

MENDES, S. S. Dançando em torno do vazio: a possibilidade sublimatória na arte dançada. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

MINAYO, M. C. de S. *et al.* Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

PEROVANO, D. G. Manual de metodologia da pesquisa científica. 1. ed. São Paulo: Intersaberes, 2016.

REICH, W. Análise do caráter. Trad. M. L. Branco. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SANTOS, D. F. dos *et al.* Dança e saúde mental: uma análise dos efeitos da dança na redução do estresse e ansiedade. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 9, n. 1, p. 1-19, 2025. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmmn.v9i1.39202025>.

SERTORI, R. H. V. O corpo da dança: entre liberdade, expressão e pensamento. *Ideação*, São Paulo, v. 41, n. 67/68, p. 187-201, dez. 2019.

THIOLLENT, M. Metodologia da pesquisa-ação. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

TORO, R. Biodanza: o sistema de integração humana. 2. ed. Santiago: Editorial Cuarto Propio, 2008.

TORO, R. Biodanza: Sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizagem das funções originárias da vida. São Paulo: Editora Olavobrás / Escola Paulista de Biodanza, 2002.

WALLON, H. Psicogênese da pessoa completa. São Paulo: Editora Nova Alexandria, 2007.