



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

### **DANÇA CIRCULAR: O CORPO COMO RECURSO TERAPÊUTICO NO RITMO DA VIDA**

Lucivaldo Freitas dos Santos

1 Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo  
São Paulo

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Os seres humanos vivem uma rotina assoberbada de tarefas no trabalho, em casa e nos estudos e, por muitas vezes, acabam esquecendo-se de olhar para si, vivenciando diariamente situações que levam ao adoecimento e passando a observar-se somente quando o adoecimento e a fadiga já estão tomando conta dos seus corpos. (ALMEIDA, 1999) Além das patologias que afetam o bem-estar físico existem também aquelas que afetam a saúde mental. Estas tiveram aumento significativo nas últimas décadas, como no caso da depressão, que dentre suas consequências estão o isolamento social e a alteração da percepção de si. (ESTEVES e GALVAN, 2006) Tanto as patologias físicas quanto as psíquicas têm impacto importante na qualidade de vida dos indivíduos, dificultando suas relações pessoais e ambientais. Diante dessas evidências, faz-se necessário que os profissionais da saúde reflitam sobre ações que possam cuidar de forma integral da saúde dos indivíduos. Entre as ações que podem trazer benefícios para a saúde integral das pessoas, temos as práticas corporais, que estão ganhando força dentro dos espaços destinados a promoção e prevenção de saúde. As mesmas englobam relaxamentos, meditações, alongamentos, danças circulares sagradas, entre outras. Dentre todas essas práticas, as danças circulares (DC), como são conhecidas, estão se destacando devido aos seus amplos benefícios para a saúde. As DC têm a capacidade de melhorar a disposição física e mental, a flexibilidade, a postura, a força e a resistência muscular, a consciência corporal, bem como reduzir tensões e dores. Além disso, trabalha a atenção, a memória, a cognição, a linguagem e a socialização. (FLEURY e GONTIJO, 2006) Devido aos inúmeros benefícios que as danças circulares proporcionam, fez-se a implantação desta na rotina da Unidade Básica de Saúde Dr. Manoel Joaquim Pera como forma de tratar e prevenir os agravos à saúde.

#### **OBJETIVOS**

Relatar a experiência de implantação da DC na UBS Dr. Manoel Joaquim Pera. A DC implantada, por sua vez, visou: - Desenvolver a atenção, a concentração, a memória e o raciocínio; - Estimular a interação entre pessoas; - Aumentar a agilidade, a flexibilidade e a elasticidade dos movimentos do corpo; - Restaurar o equilíbrio emocional, aliviar tensões e preocupações; - Transmitir ideias e costumes de diversos povos; - Promover o autocuidado.

#### **METODOLOGIA**

Os encontros ocorreram semanalmente, com duração de 1h30m, no espaço da comunidade da UBS Dr. Manoel Joaquim Pera. As atividades eram realizadas com uso de danças circulares sagradas de diversas culturas, usando uma simbologia que aproximasse os movimentos aos aspectos do cotidiano. Junto com as danças eram realizadas reflexões acerca da postura dos



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

participantes diante da vida. Após um ano de prática, foram realizadas roda de conversa para avaliar os encontros.

## RESULTADOS

O ganho na qualidade de saúde dos participantes foi observado ao longo dos encontros, quando os mesmos se tornam protagonistas dos espaços e passam a ciceronear os novos participantes de forma atenta, acolhedora e cuidadosa. Os participantes trouxeram falas significativas em relação aos sentimentos despertados durante a prática e aos encontros, dentre elas estão: a percepção de que o grupo promoveu a socialização e a aproximação com a comunidade, de que os movimentos foram importantes para melhorar a percepção corporal, de ampliação das atividades do cotidiano, e de melhora de sofrimentos emocionais, como depressão leve e ansiedade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As danças circulares se mostraram uma ferramenta de importância para o cuidado na atenção básica. O lugar terapêutico se fortalece a cada dia pela própria legitimação dos usuários do espaço como potente para transformação da relação com o corpo, mente e comunidade.