

DESPERTAR

ERNÚBIA DE SOUZA RUFINO; Amazonina Dantas; M^a das Graças Targino;
Complexo de Pediatria Arlinda Marques – CPAM; Atenção Hospitalar;
ernubiapsico@hotmail.com

GRUPO DE EXERCÍCIOS PSICOCORPORAIS – RELATO DE EXPERIÊNCIA

O trabalho está respaldado na diretriz Saúde do Trabalhador da Política Nacional de Humanização. Ele é realizado na rede SUS, no Complexo de Pediatria Arlinda Marques em João Pessoa – Paraíba, com os servidores do Hospital supracitado. Este trabalho é fundamentado na ciência da Análise bioenergética, que é respaldada nos pressupostos da psicanálise de Sigmundo Froid, na Análise do caráter de Wilhelm Reich e da Abordagem terapêutica corporal de Alexander Lowen, vindo este último a tornar-se o precursor da Análise Bioenergética. Uma vez que a Análise Bioenergética se apóia na simples preposição de que cada ser é o seu corpo e tudo que se passa na mente reflete no corpo e vice-versa. Portanto a história de um indivíduo é encontrada e registrada na mente e no corpo. Tem por objetivo macro desenvolver a consciência corporal, através da respiração, movimento, sentimento e expressão. Os grupos são realizados de forma sistemática semanal em sistema aberto com ênfase nos sete segmentos corporais, que são segmento ocular, segmento oral, segmento cervical, segmento torácico, segmento diafragmático, segmento abdominal e segmento pélvico. Ao término de cada encontro são realizadas avaliações orais e as verbalizações confirmam as expressões corporais, que se tornam visíveis aos olhos de todos que participam dos grupos. Surgem comentários relacionados ao relaxamento, distencionamento corporal, ausência de dores corporais, melhoria da qualidade respiratória, redução de estresse e ansiedade, entre outros. Após aplicação de um questionário sobre qualidade de vida no trabalho, foi constatada a necessidade de implantarmos ações de promoção e manutenção de saúde no ambiente de trabalho, visto que, é de suma importância cuidar de quem cuida, pois o ser humano é o elemento diferenciador e o responsável por todo o sucesso de qualquer empreendimento.