



A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19

THE BIODANCE IN RESPIRATORY TREATMENT AND IN THE REDUCTION OF MENTAL ILLNESS OF THE POPULATION IN FRONT OF THE COVID-19 PANDEMIC

Tayna Bertoldo da Silva¹, Eliana de Souza e Silva², Roberto Eizemberg dos Santos³

e311063

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1063>

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo pensar a Biodança no tratamento respiratório e na diminuição do adoecimento mental da população brasileira frente à pandemia da COVID-19, visto que o índice de sequelas respiratórias decorrentes do coronavírus e sofrimento psíquico tem se elevado de forma intensa. Desse modo, o estudo visa apresentar as contribuições para a melhoria das condições físicas, psicossociais, relacionais, afetivas por meio da Biodança, bem como, apresentar benefícios e a importância da prática na saúde integral do sujeito. Ampliar a potencialidade da saúde individual e coletiva, trazendo seus aspectos preventivos, terapêuticos, afetivos discutindo sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS) e a Política Nacional de Humanização (PNH). Pensar o cuidado integral do corpo e formas de cuidado na perspectiva sensível da saúde, tendo como aporte metodológico o método de Rolando Toro Araneda, a Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp; metodologia formativa somato-sensorial de Anatomia Emocional de Stanley Keleman e os estudos da Corporeidade de Maria Ignez de Souza Calfa. O estudo visa compartilhar propostas de cuidado de Dança Saúde através de pesquisa de VideoDança com o intuito de dar acesso ao cuidado às pessoas em situações de vulnerabilidade emocional, física, afetiva e relacional. Qual o sentido do cuidado no mundo de hoje? O que é cuidado, cuidar-se e como ele acontece em diferentes dimensões do corpóreas?

PALAVRAS-CHAVE: Biodança. Dança Saúde. Tratamento Integral do Sujeito.

ABSTRACT

The present work is focused to think the Biodance in respiratory treatment of the Brazilian population and in the reduction of mental illness of the population in front of the COVID-19 pandemic, since the rate of respiratory sequelae resulting from the coronavirus and psychic suffering have increased intensely. Thereby, the student aims to present the contributions to the improvement of physical, psychosocial, relational and affective through Biodance, as well as, present benefits and importance of practice in the integral health of the subject. Expand the potential for individual and collective health, bringing their preventive, therapeutic, educational, affective aspect discussing about the National Policy Integrative and Complementary Health (PNPIC), National Health Promotion Policy (PNPS) and National Humanization Policy (PNH). Thinking the integrated care of the body and forms of care in the sensitive perspective of health, having as methodological support the method of Rolando Toro Araneda, Helenita Sá Earp's Theory of Dance Foundations, Stanley Keleman's somato-sensory formative methodology of Emotional Anatomy and Maria Ignez de Souza Calfa's studies of

¹ Graduada em Licenciatura em Dança (UFRJ); especialista em De/eficiências Múltiplas e Sensoriais (F. Única). Pesquisadora do Corpo e do Movimento em Dança na Acessibilidade e Saúde Mental; Educadora de Dança Educação e Preparadora Corporal de Dança Saúde. Integrante do Projeto "Instigando a Ciência e a Tecnologia pelo VideoDança" (DAC/UFRJ)

² Graduada em Medicina. Especialista em Neurologia. Pós-graduada em Saúde Mental Infante Juvenil e em Saúde do Adolescente. Médica da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SMPD Rio) e do Departamento Geral de Ações socioeducativas (DEGASE RJ).

³ Graduado em Física e Odontologia. Mestre em Química Biológica. Doutor em Ciências. Professor do departamento de Arte Corporal (DAC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Coordenador do Projeto "Instigando a Ciência e a Tecnologia pelo VideoDança". Chefe do Laboratório de Vídeo e Imagens da Dança (LaVIDA).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

Corporeality. The study aims to share proposals for care in Dance Health through VideoDance research. In order to give access to people in situations of emotional, physical, affective and relational vulnerability. What is the meaning of care in today's world? What is care, take care of yourself and how does it happen in different corporeal dimensions?

KEYWORDS: *Biodance. Health Dance. Integrated Corporeal Treatment*

INTRODUÇÃO

1. PANDEMIA AUMENTA CASOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO BRASIL

O Brasil é o 2º país com maior número de mortes por Covid-19, com mais de 12% das mortes registradas no mundo, apesar de representar menos de 3% da população total do planeta (OMS, 2021). Nessa realidade, ações preventivas como o distanciamento físico, uso de máscaras adequadas, álcool em gel/líquido 70%, higienização das mãos, do corpo e dos pertences, dentre outros protocolos de segurança frente a pandemia do coronavírus são cruciais para a prevenção individual e coletiva.

Segundo um relatório recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com depressão e ansiedade aumentou muito durante este período pandêmico. Afinal, o medo, a insegurança, o distanciamento físico, são catalisadores para sintomas ansiosos e depressivos. O termo ansiedade é utilizado para descrever angústia, aflição, nervosismo, apreensão, medo e preocupação. Ela é uma reação natural em algumas situações da vida: realizar avaliações de um processo seletivo, fazer uma entrevista de emprego, estar à espera de um exame de saúde, aguardo de uma data especial, enfim, vários fatores que podem deixar o indivíduo ansioso, porém não é uma doença, e sim um evento que acontece de forma passageira. A ansiedade estimula o sujeito a entrar em ação, porém em excesso faz exatamente o contrário, quando antes mesmo do evento disparador das reações, o corpo deflagra respostas ao estresse, de forma inesperada e muitas vezes incontrolável.

No que se refere ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), segundo o manual de classificação de doenças mentais (DSM.IV), trata-se de um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, persistente e de difícil controle que perdura por seis meses no mínimo, e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono. Existem também outras queixas que podem estar associadas ao TAG: palpitações; falta de ar; taquicardia; aumento da pressão arterial; sudorese excessiva; dor de cabeça; alteração nos hábitos intestinais; náuseas; aperto no peito; dores musculares. O Transtorno de Ansiedade Generalizada pode afetar pessoas de todas as idades desde o nascimento até a velhice.

O Transtorno de Depressão, segundo o manual de classificação de doenças mentais, é um sentimento suficientemente intenso para afetar o desempenho de funções e/ou reduzir o interesse ou o prazer em atividades. Pode surgir depois de um evento traumático ou exposição prolongada a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

estresse emocional. Pode ser desproporcional em relação ao acontecimento e dura por mais tempo do que seria o esperado. Fatores hereditários, condições de vida, efeitos colaterais de medicamentos, eventos emocionalmente angustiantes, variações hormonais, ou outras substâncias no corpo e outros fatores podem contribuir para a depressão.

O termo depressão costuma ser usado para descrever o humor triste ou desencorajado que resulta de situações emocionalmente estressantes, como um desastre natural, uma doença séria, ou a morte de um ente querido. É possível também que a pessoa diga que se sente deprimida em determinados momentos, como não passar em uma prova, não conquistar um sonho tão almejado, rememorar a vida de uma pessoa querida já falecida e outros. No entanto, esses sentimentos normalmente não representam um transtorno. São temporários, duram dias, não semanas ou meses, e, ocorrem em ondas que tendem a ser relacionadas a pensamentos ou lembranças do evento perturbador. Além disso, esses sentimentos não interferem substancialmente com a funcionalidade durante qualquer período. Depois do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno Depressivo é o que ocorre com mais frequência, e se agravou neste período da pandemia. A depressão pode surgir no contexto das variações de humor na adolescência ou entre os vinte e trinta anos, porém ela pode começar praticamente em qualquer idade, incluindo durante a infância. Quando não tratada, costuma durar cerca de seis meses, mas às vezes se prolonga por dois anos ou mais. Os episódios tendem a se repetir diversas vezes ao longo da vida.

A pandemia do coronavírus impactou a sociedade e todos os indivíduos em todas as esferas. Houve um grande impacto no âmbito financeiro, uma vez que empreendimentos, comércios e outros tipos de negócios e atividades tiveram de ser interrompidos, o que resultou na perda de empregos, falências, queda do padrão de vida gerando preocupações e angústias. O desemprego ou a diminuição da renda são fatores ligados ao surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, devido a incerteza ou o medo de não conseguir arcar com as responsabilidades mensais e necessidades dos familiares. Além disso, foi necessário de se fazer o distanciamento físico para diminuir a propagação do vírus e o número de casos. Aqueles que cujos empregos favoreciam transpor o trabalho presencial para virtual conseguiram manter de certa forma sua jornada financeira e permanecer em seus postos profissionais.

Manter distanciamento físico para alguns, principalmente às pessoas que moram sozinhas, ou que são de mais de idade, que têm amigos próximos, ou profissionais que permanecem na linha de frente no combate a COVID-19, essa medida significou um grande sofrimento, sem poder ter nenhuma companhia por perto, ou abraçar alguém. Além, do medo da pandemia se perdurar por mais anos, ser contaminado pelo vírus ou contaminar alguém e sofrer as consequências da doença, ficar aflito com medo de perder um ente querido da família, de não conseguir se reestruturar financeiramente. Muitos são os motivos pelos quais as pessoas se sentem amedrontadas, ansiosas, angustiadas. As reações podem ser leves ou passageiras, mas também extremas impactando de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

forma negativa a saúde emocional, relacional, física, psíquica frente a inesperada mudança do mundo e da perda real de pessoas próximas, muitas vezes afetando mais de um membro da família.

Qual a diferença de distanciamento social, isolamento e quarentena?

Segundo o Portal Telessaúde RS-UFRGS, distanciamento social - é a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus. É uma estratégia importante quando há indivíduos já infectados, mas ainda assintomáticos ou oligossintomáticos (que apresenta poucos ou leves sintomas de determinada doença), que não se sabem portadores da doença e não estão em isolamento. Esta medida deve ser aplicada especialmente em locais onde existe transmissão comunitária, como é o caso do Brasil, quando a ligação entre os casos já não pode ser rastreada e o isolamento das pessoas expostas é insuficiente para frear a transmissão. O distanciamento social pode ser ampliado (que não se limita a grupos específicos) ou seletivo (apenas os grupos de maior risco ficam isolados - idosos, imunodeprimidos, pessoas com doenças crônicas descompensadas).

São exemplos de distanciamento social ampliado: o fechamento de escolas e mercados públicos, o cancelamento de eventos e de trabalho em escritórios e estímulo ao teletrabalho, a fim de evitar aglomerações de pessoas.

Serviços essenciais devem ser mantidos. Atividades como sair para passear com o cachorro, andar de bicicleta, caminhar na rua, não são proibidas, desde que haja aproximação maior de 1 metro entre as pessoas. Contudo, devem-se respeitar as orientações das autoridades locais, que podem ser mais ou menos restritivas.

No distanciamento social seletivo, não há restrição para a população em geral com menos de 60 anos, desde que estejam assintomáticos, mas os grupos de maior risco devem seguir as orientações e permanecer em domicílio. Embora seja uma medida menos danosa para as atividades econômicas e menos traumática para a população, é temerosa a sua aplicação sem as condicionantes mínimas de funcionamento do sistema de saúde (leitos, ventiladores mecânicos, Equipamento de Proteção Individual – EPIs), pois os grupos de risco continuam tendo contato com as pessoas infectadas tornando mais difícil o controle da transmissão do vírus.

Isolamento - é uma medida que visa separar as pessoas doentes (sintomáticas respiratórias, casos suspeitos ou confirmados de infecção por coronavírus) das não doentes, para evitar a propagação do vírus. O isolamento pode ocorrer em domicílio ou em ambiente hospitalar, conforme o estado clínico da pessoa. Essa ação pode ser indicada por médicos, enfermeiros ou agentes de vigilância epidemiológica e tem prazo mínimo de 10 dias do início dos sintomas e 24 horas de recuperação da doença (ausência de febre sem uso de antitérmicos e melhora dos demais sintomas), ou para casos graves ou em pessoas gravemente imunocomprometidas, esse período pode chegar a 20 dias. No caso do isolamento sanitário, o paciente ou seu representante legal deve estar ciente do termo de consentimento livre e esclarecido e seguir as orientações para evitar o contágio de seus contatos próximos e domiciliares.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

Quarentena - é a restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes (porque não foram infectadas ou porque estão no período de incubação). A quarentena pode ser aplicada em nível individual, como por exemplo: para uma pessoa que volta de viagem internacional ou para contatos próximos de caso suspeito ou confirmado de coronavírus; ou em nível coletivo, como por exemplo: quarentena de um navio, creche, um bairro ou uma cidade, e geralmente envolve restrição ao domicílio ou outro local designado. Pode ser voluntária ou mandatária. Quando as medidas de distanciamento social, isolamento e quarentena individual forem insuficientes, pode ser necessário o bloqueio total (também chamados de contenção comunitária, quarentena comunitária ou *lockdown*, em inglês). Esta medida é uma intervenção aplicada a uma comunidade, uma cidade ou uma região, com o objetivo de restringir a interação entre as pessoas e interromper qualquer atividade por um curto período, com exceção de saídas para atividades básicas como comprar mantimentos ou remédios e atenção à saúde. Em sua vigência ninguém tem permissão para entrar ou sair do perímetro isolado. É a progressão das medidas de distanciamento social para uma quarentena comunitária, como ocorrido no mundo. A medida da quarentena comunitária será determinada mediante ao ato administrativo formal e devidamente motivada, e editada pelo Secretário de Saúde do Estado, do Município, do Distrito Federal ou Ministro de Estado da Saúde ou superiores em cada nível de gestão, publicada no Diário Oficial e amplamente divulgada pelos meios de comunicação.

2. O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO COMO POTENCIALIZADOR DE SAÚDE INTEGRADA

Aprender a lidar com a situação atual pandêmica e desenvolver um equilíbrio emocional, a terapia é imprescindível. Há diferentes modalidades que devem ser escolhidas pelo cliente/paciente.

A Biodança também conhecida como Psicodança é uma prática de saúde que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida no que tange ao equilíbrio emocional e fisiológico. A prática une fundamentos da Biologia, da Antropologia e da Psicologia para produzir efeitos terapêuticos, preventivos e educacionais que auxiliam no cuidado integral do corpo, favorece a conscientização e sensibilização corporal, potencializa o fator relacional, comunicacional, físico, emocional, energético e a expansão corporal instigando um despertar corpóreo do indivíduo para o mundo em um estado de entrega e presença em plenitude e o estado de prazer dos praticantes. A palavra Biodança tem sua origem no espanhol *biodanza* neologismo do grego *bio* (vida) com o espanhol *danza* (dança); a Dança da Vida.

A Biodança faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2017. Na portaria, a biodança é descrita como um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de integração psicofísica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida. Para o Ministério da Saúde, a atividade se configura como um sistema de aceleração dos processos integrativos existenciais, produzindo efeitos na saúde. Muitos são os benefícios da prática de Dança Saúde, como: liberação de tensão emocional



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

e física; inibição de dores; diminuição do estresse; prevenção de lesões; melhora na coordenação grossa e fina; melhora na concentração e rendimento nos estudos e no trabalho e afazeres cotidianos; melhora na qualidade do sono; aumento da capacidade pulmonar; aumento da autoestima e confiança e na capacidade de comunicação; expansão da energia vital e do corpo como um todo; aguça a escuta sensível e enriquecimento amplo das sensibilidades e sentidos; controle de doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, púrpura emocional; diminuição de crises de ansiedade e de outros transtornos psíquicos; favorece a afetividade individual, coletiva e a integração ambiental, princípios norteadores da Política de Humanização. A criatividade renova o prazer pela vida declinando quadros depressivos; melhora no humor; melhora nos processos de ensino e aprendizagem como vocabulário corporal, noções espaciais, percepção, propriocepção, interocepção, exterocepção, promove o autoconhecimento e a potência criativa; melhora nos sistemas intrínsecos do corpo; e em outros aspectos do ser humano.

A Biodança é indicada para tratamento de diversas doenças: mal de parkson, mal de alzheimer, fibromialgia, bulimia, anorexia, condições que comprometem vias sensoriais, motora e perceptivas, e muitas outras, pois aviva, estimula e fortifica aspectos integrados do corpo humano. O criador da Biodança, Rolando Toro Araneda, é educador-professor, antropólogo e psicólogo chileno se baseou em pesquisas científicas sobre respostas neurovegetativas aos movimentos internos e externos do corpo. Aponta que o intuito da Biodança é ativar a escuta sensível do corpo, colocar o sujeito para se perceber no espaço, perceber como organiza e desorganiza seus padrões de distresse, suas formas corporais, como se relaciona com as pessoas ao redor, como se projeta para o mundo, em público, como se relaciona com os objetos, como caminha, respira, senta, dorme, como lida com suas emoções em situações de conflito e externaliza por meio de sensações e ações integradas a respiração no próprio mover dançante consciente sensível. A Biodança está pautada em cinco linhas experienciais:

- Vitalidade: fonte e expansão da energia vital profunda e do impulso existencial;
- Criatividade: desenvolvimento da capacidade de renovação do ser e de renascimento interior;
- Sexualidade: vista amplamente como o desenvolvimento do contato sensível e progressivo natural;
- Afetividade: tratada como pesquisa e obtenção da nutrição emocional oriunda da expressão afetiva espontânea, com os outros e por extensão com a natureza;
- Transcedência: evolução da consciência e o desenvolvimento da consciência como ser participante e integrante da harmonia cósmica (TORO, 2002).

2.1. POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PNPIC)

Conforme está regido no documento de 2019 da PNPIC, temos 29 práticas integrativas de saúde:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

I - apiterapia; II - aromaterapia; III - arteterapia; IV - ayurveda; V - biodança; VI - bioenergética; VII - constelação familiar; VIII - cromoterapia; IX - dança circular; X - geoterapia; XI - hipnoterapia; XII - homeopatia; XIII - imposição de mãos; XIV - medicina antroposófica e Antroposofia Aplicada à Saúde; XV – acupuntura/ medicina tradicional chinesa; XVI - meditação; XVII - musicoterapia; XVIII - naturopatia; XIX - osteopatia; XX - ozonioterapia; XXI - plantas medicinais e fitoterapia; XXII - quiropraxia; XXIII - reflexologia; XXIV – reiki e imposição de mãos; XXV - shantala; XXVI - terapia comunitária integrativa; XXVII - terapia de florais; XXVIII - termalismo social e crenoterapia; XXIX – yoga; e XXX – outras que venham a ser instituídas pelo Ministério da Saúde.

A Biodança, como prática de saúde é essencial para a vida humana, e diante desse contexto difícil e dolorido vivenciado pela pandemia, urge a sociedade desse cuidado que não se limita a esfera física. Muito tem sido a *proCura*¹ de atividades corporais para serem feitas em lares de modo virtual, e dentre tantas, a Biodança é uma delas. Na busca de um corpo mais saudável emocionalmente, fisicamente por conta de trabalho remoto, horas sentados de frente para a tela, o fato de estar em casa sem saber como respirar direito devido a crises de ansiedade, a depressão, agitação, a dança vem como respiro para a *Casa-Corpo*. Nosso corpo é uma casa como retrata o artista austríaco Erwin Wurm que produz em suas obras um deslocamento de elementos do cotidiano reconfigurando objetos familiares como casas, carros, roupas e alimentos de forma inusitada, crítica em relação a sociedade contemporânea. Na exposição, apresenta uma série de trabalhos que discute o corpo humano não apenas a partir do físico, mas também em suas camadas psicológicas e espirituais. Para ele, a casa é a parte do nosso corpo, ela é uma espécie de pele que nos protege assim como o carro ou a roupa.

2.2. POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (PNPS)

O SUS, na Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990), incorporou o conceito ampliado de saúde resultante dos modos de vida, de organização e de produção em um determinado contexto histórico, social e cultural, buscando superar a concepção da saúde como ausência de doença, centrada em aspectos biológicos. Para se operar a política de saúde, incluindo a de promoção da saúde, é necessária a consolidação de práticas voltadas para indivíduos e coletividades, em uma perspectiva de trabalho multidisciplinar, integrado e em redes, de forma que considere as necessidades em saúde da população, em uma ação articulada entre os diversos atores, em um determinado território (PNPS, 2018, p. 8).

Segundo as Cartas das Conferências Internacionais, como a Carta de Otawa, a promoção da saúde é um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, que se caracteriza pela articulação e cooperação intrasetorial e intersetorial e pela formação da Rede de Atenção à Saúde, buscando se articular com as demais redes de proteção social, com ampla participação e amplo controle social. Assim reconhece as demais políticas e tecnologias existentes

¹ A palavra cuidado deriva do latim cura.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

visando a equidade e a qualidade de vida com redução de vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

Neste mesmo documento alega que o âmbito da atenção e do cuidado em saúde, a integralidade na promoção da saúde passa a ser uma estratégia de produção de saúde que respeita as especificidades e as potencialidades na construção de projetos terapêuticos, de vida e na organização do trabalho em saúde, por meio da escuta qualificada dos trabalhadores e dos usuários, de modo a deslocar a atenção da perspectiva estrita do adoecimento para o acolhimento de suas histórias e condições de vida.

2.3. POLÍTICA NACIONAL DE HUMANIZAÇÃO (PNH)

A Política Nacional de Humanização deve se fazer presente e estar inserida em todas as políticas e programas do SUS. A PNH busca transformar as relações de trabalho a partir da ampliação do grau de contato e da comunicação entre as pessoas e grupos, tirando-os do isolamento e das relações de poder hierarquizadas. Transversalizar é reconhecer que as diferentes especialidades e práticas de saúde podem conversar com a experiência daquele e que é assistido. Juntos, esses saberes podem produzir saúde de forma mais corresponsável (PNH, 2013, p. 6).

A Política Nacional de Humanização visa promover mudanças nos processos de gestão, assistência e cuidado nos serviços de saúde. Traz para a prática o sentido de palavras como afeto, ambiência, respeito as diferenças histórico-culturais. Estimula a produção de novas estratégias de cuidar da vida, valorizando diversas práticas voltadas para o bem-estar da mente corpórea. Tem por premissas o protagonismo do indivíduo de determinar também o que é importante para sua saúde, e a clínica ampliada trazendo para os serviços não só o enfrentamento ou cura de “doenças”, mas a possibilidade de viverem outras experiências mesmo na presença de agravos à saúde física e mental.

3.0. A DANÇA NOS PRINCÍPIOS DA CORPOREIDADE E ZONA DE CUIDADO

O corpo é mais do que um objeto de consciência e talvez seja a própria consciência. O corpo é um processo – vivo, subjetivo -, uma cadeia viva de eventos que se manifesta ao longo do tempo.” (KELEMAN, 1992, p. 9). A forma somática de uma pessoa indica como suas experiências a afetaram, como moldaram seu modo de agir, bem como sua existência interior (KELEMAN, 1992). A pesquisa de Helenita Sá Earp (Teoria Fundamentos da Dança), bem como os estudos da Psicologia Formativa de Stanley Keleman propõe um corpo integrado, que deixe de ser um instrumento mecânico-motor, mas sim um agente potencializador criativo, sensível e expressivo. Que exprima, externalize as amarras, angústias, afecções que perpassam a *Casa-Corpo*. Helenita compreende o corpo em seus aspectos:

- Corpo Sociocultural – Vida vivida; temporalidade inscrita como existência;
- Corpo Orgânico – Corpo fisiológico, cinético, anatômico, biomecânico;



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

- Corpo Emocional – Corpo da memória, do sentido, das emoções, da intersubjetividade;
- Corpo Cognitivo – Corpo da racionalidade, da inteligibilidade, da lógica, da intuição;
- Corpo Espiritual – Corpo do devir, da disponibilidade, da transcendência paradoxal: ser o mesmo e sempre o outro.

O corpo é fluxo e refluxo. É uma individuação do ser que está em constante processo de transformação das energias que se condensam em diferentes campos (físico, mental e emocional), interagindo continuamente entre si, formando o todo. O corpo vela e revela o ser. Deve ser compreendido e tratado em compatibilidade com o que é – a vitalização e revitalização da criação (EARP, *apud* GUALTER; PEREIRA, 2000, p. 11).

Em seus Parâmetros (Movimento, Espaço-Forma, Dinâmica, Tempo) do corpo expressa um conceito que não pode ser separado. O corpo não deve ser visto apenas como uma estrutura anatômica física somente, mas sim observar e perceber o corpo como lugar do sensível, das afetações, atravessamentos, como ser emocional. Infere sensível aqui, não como algo frágil, mas sim, potente, resistente que evoca e *ComPartilha* questões sensíveis como afirmação de fortaleza, enquanto sujeito que olha para si, para seu corpo sem intimidar a si próprio ao falar de suas inquietações internas.

No começo era o movimento, porque o começo era o homem de pé, na Terra. Erguera-se sobre os dois pés, oscilando, visando o equilíbrio. O corpo não era mais um campo de forças atravessado por mil correntes, tensões, movimentos. Buscava um ponto de apoio. Uma espécie de parapeito contra esse tumulto que abalava os seus ossos e sua carne. [...] A vida transbordava (GIL, 2005, p. 14).

Segundo Keleman, os sentimentos são a cola que nos mantêm inteiros e baseiam na anatomia. Ao analisar a Anatomia Emocional parte de um processo de organização que dá corpo às emoções, pensamentos, experiências, fornecendo uma estrutura que por ordena os eventos da existência. A forma humana é marcada pelo amor e pelas decepções.

A linguagem dos sentidos, na qual podemos ser todos socializados, é capaz de ampliar nossa valorização do outro e do mundo em que vivemos, e de aprofundar nossa compreensão em relação a eles. Tocar é a principal dessas outras linguagens. As comunicações que transmitimos por meio do toque constituem o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos, como fundamento da experiência (MONTAGU, 1988, p. 19).

Maria Ignez de Souza Calfa convida a pensar a Corporeidade como espaço de memória, de relação, de *afetAção*, o corpo como lugar de travessias, transformações e andanças que percorrem o cuidar-se neste estar com o outro partilhando experiências, dançando, desvelando o ser em seu estado de plenitude. “O princípio da corporeidade na dança conduz o homem a aproximar-se e apropriar-se cada vez mais do seu próprio ser, abrindo seus canais de relação com sua própria poesia, mas também, a partir da diferença, aproxima-o do outro” (CALFA, 2008, p. 2).

O corpo ou corpus é o reunir que, ao recolher-se, tece em seus pontos de força, a partir do vazio, a teia. Esta reunião configura-se a partir de pontos de encontro e de fuga, partidas e chegadas, vias e desvios nos cruzamentos que aviam as tramas. É no tecer que se mostra o seu universo poético, é na doação do ser que nos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

reconhecemos como seres de linguagem. Para compreender o sentido da linguagem no corpo, não podemos tomá-lo a partir de sua estrutura anatômica, mas como corpus no conjunto de textos que inscritos, ali se enunciam em uma relação amorosa, tecido no que lhe é próprio (CALFA, 2008, p. 2).

4.0. SENSIBILIZANDO E ACORDANDO A CASA-CORPO PELA (BIO)BIODANÇA: O MOVIMENTO ENQUANTO CONTEÚDO EMOCIONAL

Uma vez fraseado, o movimento torna-se o conteúdo emocional no contexto da história. [...] O contexto da história revela-nos o foco do conteúdo emocional – a que se dirigem a dúvida e a ansiedade. Isso é importante, pois não ensaiamos um processo consciente em nossos pensamentos para entender o sentimento que estamos vendo. Sentimos com ele, usamos nossos neurônios-espelho e nossa capacidade de empatia cinestésica para compreender diretamente a pulsação do movimento. Quando uma frase de movimento é satisfatoriamente coreografada por um editor, dá-nos a informação cinestésica que a história requer. Ela é feita sem confundir-nos ou fazer-nos parar de sentir e passar a colocar questões sobre o que deveríamos estar sentindo, e é feita imediatamente – permite-nos sentir e seguir o que virá em seguida (PEARLMAN, 2009, p. 42).

No atual cenário pandêmico causado pelo coronavírus, tem incitado a (re) pensar a educação na saúde e seus modos de organização. Na Dança Saúde as propostas são norteadas por interação, toques, emoções, respiração, afetividade, ambiência, em grupos e junção. Tivemos que (re) inventar outras maneiras de interagir, de incorporar o espaço na relação com os objetos, o outro, com o próprio corpo. Como despertar o viver bem, a motivação, o desejo diante de um tempo corriqueiro, em que tudo acelerou e a agitação acumulada, estresse intensivo, perdas, preocupações excessivas com o desemprego, com as contas para pagar, com exames para fazer, trabalhos dobrados, filhos (as) em casa para cuidar, falhas tecnológicas e tantos outros obstáculos? O tempo Chronos, que é o tempo cronológico, da métrica, do relógio, da urgência, tem engolido o tempo Aión, que é o tempo da experiência, da plenitude, da entrega e estado de presença. Como estar presente em uma prática se meu pensamento me leva a outro lugar, às pré-ocupações? Como ocupar deste *lugAR* que visa acordar e estabilizar o corpo e como se permitir experienciar o próprio corpo e no corpo o rompimento da simetria e enfatizar o equilíbrio e o desequilíbrio daquilo que se desestabiliza?

Estar presente não se restringe ao físico, pois podemos estar presentes virtualmente, pois presença é um estado que o corpo se coloca a estar e experienciar. Pensar o cuidado enquanto ação na Dança, é *transFormar*, dar formas possíveis e transitar em diferentes espaços, como o espaço da tela. Na contemporaneidade, é visto de forma frequente atendimentos, consultas, oficinas, aulas, congressos, seminários, dentre outros eventos e atividades de forma virtual. Os teleatendimentos vêm ganhando espaços durante este período pandêmico com o intuito de dar continuidade as atividades e oportunizar aos praticantes um cuidado ininterrupto. Neste momento é importante reforçar e estreitar os vínculos de forma afetiva, por mais que o participante-cliente esteja distante do (a) educador (a) corporal, a distância não se faz a medida, porque somos nós profissionais do Corpo e do Movimento que traçamos nossas aproximações e conexões, podendo oferecer um cotidiano mais brincante, dançante, mais prazeroso e vivificante ou não.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

Contudo, é importante ressaltar, que o modelo virtual não substitui o corpo a corpo, pois muitas observações e avaliações precisam serem dadas fisicamente para se obter uma efetividade no trabalho desenvolvido, ainda mais se tratando de alguns casos específicos que necessitam de uma atenção maior para além da tela. Algo que a tela pode impedir de obter ações mais incisivas como em participantes-clientes que têm crises de epilepsia por exemplo e se encontra do outro lado da tela, ou pessoas que venham a ter surtos psicóticos, crises agudas de confusão mental, dentre outros. Nestes casos, infere-se a importância de um acompanhamento ampliado.

A tela ao mesmo tempo, nos possibilitou desenvolver potencialidades impensáveis, como criar conteúdos digitais de qualidade e eficiência com o intuito de divulgar informações e dicas de cuidado em formatos de: vídeos-chamadas, VideoDança, por áudio, por plataformas digitais com funcionalidades diversas. Refletir e criar propostas pedagógicas-clínicas corporais de cuidado, é compreender que este cuidado, passa pela *elaboração* ao editar um vídeo por exemplo, buscando a melhor forma possível de *ComPartilhar* algo que irá beneficiar o praticante. Dançar é um ato de (re) existência, de potencializar o agir. A Dança da Vida (Biodança) vem como respiro à *Casa-Corpo*, como propositora de vida, de prazer, de descoberta, de ser.

Pensando de acordo com os conceitos da filosofia de Espinosa, podemos considerar que desenvolvemos ao longo de nossas vidas cotidianas uma gama de interações com outros corpos (pessoas). Tais eventos, mediante as circunstâncias pelas quais nos afetam, podem ampliar ou diminuir a nossa capacidade de agir, pois uma interação, quando impressiona extensivamente o nosso próprio corpo, faz com que decorra desse evento um dado afeto. Nessas condições, se porventura essa interação for adequada, ou seja, pautada no desenvolvimento de afetos que ampliem a nossa capacidade de agir, adquirimos o saudável acréscimo de nossa força intrínseca, tal como ocorre no caso da alegria, definida por Espinosa como a passagem do homem de uma perfeição menor para uma maior (ESPINOSA, *apud* BITTENCOURT, 2014, p. 5).

De acordo com Karen Pearlman “para ajustar essas variações dentro de um fluxo sensível, o editor pode considerar a distribuição de movimento em um dado momento, e amplificar o movimento ou personalizá-lo, enfatizando um grupo ou um indivíduo” (PERALMAN, p. 42). Pensando em aproximar os encontros via tela e instigar um cuidado atuante nos corpos afetados pelo contexto atual que as propostas de atividades de Dança Saúde, a Biodança, vem como geradora de cuidado em todos os sentidos. Com isso, serão deixados em referências disponíveis alguns links de práticas de cuidado de Biodança em formato de videodança no youtube, com o propósito de oportunizar o cuidado às pessoas em situação de vulnerabilidade emocional. Porém a prática pode ser usufruída para quaisquer públicos e necessidades, pois o intuito é gerar um cuidar-se e obter uma relação mais conectada com o próprio corpo, se autoconhecer, perceber, ter ânimo para realizar os afazeres cotidianos, ganhar expansão corporal e sentir prazer.

De acordo com a Cartilha da Universidade Cesumar (2020) “Vamos falar sobre ansiedade?” cita que:

Pessoas com boa saúde emocional estão cientes de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Elas conseguem lidar melhor com o estresse e os



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

problemas que fazem parte da vida normal, se sentem bem consigo mesmos e têm relacionamentos saudáveis (2020, p. 12).

Neste estudo biocêntrico do corpo, anátomo-afetivos de Helenita, Aranedá e Stanley consideram o corpo um processo subjetivo constantemente formando a si mesmo, fruto da passagem da motilidade para o movimento, em que se propõe a pesquisar as distintas formas topológicas e as constantes transformações anatômicas do corpo que se produzem ao longo da existência acompanhado pelas transformações psicológicas que atravessa os movimentos mecânicos voluntários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo buscou-se apresentar os benefícios e a aplicabilidade da prática sensível de Saúde, a Biodança, na promoção da saúde e suas melhorias das condições dos modos de viver dos sujeitos com vulnerabilidade emocional com o intuito de ampliar a potencialidade da saúde individual e coletiva trazendo seus aspectos preventivos, terapêuticos, afetivos, ambientais, energéticos e perceptivos discorrendo sobre as Políticas Nacionais: PNPIC, PNP, PNH, compreendendo saúde em seu conceito estendido, com o fim de contribuir com a iniciativa que busquem a conscientização e sensibilização do Movimento² como um fenômeno complexo, entendendo o movimento humano, que perpassa e interage com todos os sistemas do corpo e que não pode ser explicado através da análise de uma parte isoladamente, mas sim das interações das partes e das propriedades que emergem dessas interações; onde se questionou “O Movimento Humano é sensível às emoções?”.

Infere-se prática corporal sensível e não atividade física, porque a Biodança não trabalha apenas a esfera física do corpo e o motor, mas todos os sistemas e partes do corpo como um conjunto de partes que formam o todo e perpassa todos os aspectos que visam o equilíbrio do (ser) humano. Os vídeos são espécies de materiais didáticos que registram possibilidades de se fazer cuidado pela tela servindo como estratégia da maturação das questões movimentadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTOLDO, Tayna. A Biodança no tratamento respiratório e na diminuição do adoecimento mental da população frente à pandemia da COVID-19. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (12 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sy3Wu_ypBSs Acessado em: 08 dez. 2021

BERTOLDO, Tayna. AnDanças internas Viva a Biodança! [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (2 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=b6IVUG_pd6E Acessado em: 09 dez. 2021

² Faz referência o Movimento com a letra M em maiúsculo, como uma ação e relação dançante, consciente, perceptiva e experiencial. Enquanto, o movimento escrito com a letra minúscula faz alusão ao movimento cotidiano mecânico-automático, um movimento não pensado, não analisado, não perceptivo, mas reproduzido de forma inconsciente.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

BERTOLDO, Tayna. Biodança: DançAR o Ar, EmocionAR, ToCAR, ExalAR, CuidAR. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (5 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iJyyNbsq-2U&t=1s>
Acessado em: 09 dez. 2021

BERTOLDO, Tayna. Fragmento do Laboratório Práxis solo de Dança com pessoas com transtornos psíquicos. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (1 min). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=BLMYJWEUHTY> e
<https://www.youtube.com/watch?v=IEK3W9uMmGU> Acessado em: 09 dez. 2021

BERTOLDO, Tayna. O que é Biodança? [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (15 min). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=hxXcrlL4oPfg> Acessado em: 09 dez. 2021

BERTOLDO, Tayna. PulmonAR: Biodança. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (12 min). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=kluhTCz2hOs> Acessado em: 09 dez. 2021

BERTOLDO, Tayna. Tic-Tac Tic Tac. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (1 min). Disponível em:
<https://studio.youtube.com/video/ovKkQBslT4k/edit> Acessado em: 09 dez. 2021

CALFA, Maria Ignez. Teias, Tramas e Tessituras: uma Travessia. *In.*: VIII Congresso Brasileiro da Associação de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas, 2008. Belo Horizonte. **Anais...** VIII Congresso da ABRACE. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008. V.4 n°1.

EARP, Ana Célia. Princípios de conexões dos movimentos básicos em suas relações anatomo-cinesiológicas na dança segundo Helenita Sá Earp. *In.*: **Anais... VI Congresso de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas**, 2010.

EARP, Helenita de Sá. O Campo Psicológico da Dança Educacional. *In.*: **Arquivos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos**. Ano II, n. 2, junho de 1946. p. 17- 20. Rio de Janeiro: Universidade do Brasil, Escola Nacional de Educação Física e Desportos, 1946. 132 p. Disponível em: <http://www.ceme.eefd.ufrj.br/docs/mdenefd.html>. Acessado em: ago. 2021.

EARP, Helenita Sá. **Fundamentos Filosóficos, Científicos, Artísticos e Educacionais da Dança**, Rio de Janeiro: manuscrito, [S. d].

ESPINOSA, Baruch. **Os pensadores**. São Paulo: Abril, 1979.

FAGUNDES, Igor et al. **Entre Pares**. Guaratinguetá, SP: Editora Penalux, 2019.

FAGUNDES, Igor. **Pensamento Dança**. Guaratinguetá, SP: Editora Penalux, 2018.

GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARCIA, Elena Moraes; EARP, Helenita Sá; VIEYRA, Adalberto Ramon; EARP, Ana Célia Sá; LIMA, André Meyer Alves de. Dança e Ciência: uma reflexão preliminar acerca de seus Princípios Filosóficos. **Boletim Interfaces da Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRuralRJ)**, Rio de Janeiro, 2009. p. 65.

GIL, José. **Movimento Total: o corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2004.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1992.

KELEMAN, Stanley. **Padrões de Distresse: agressões emocionais e forma humana**. São Paulo: Summus, 1992.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A BIODANÇA NO TRATAMENTO RESPIRATÓRIO E NA DIMINUIÇÃO DO ADOECIMENTO MENTAL
DA POPULAÇÃO FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19
Tayna Bertoldo da Silva, Eliana de Souza e Silva, Roberto Eizemberg dos Santos

MARBÁ, Romolo; SILVA, Geusiane; GUIMARÃES, Tamara. Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida. **Revista Científica UNITPAC**, Tocantins, v. 9, n.1, 2016.

MEYER, André. A Dança da Unidade na Diversidade em Helenita Sá Earp. *In.*: **VIII Congresso Brasileiro da Associação de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas**, 2014, Belo Horizonte. Anais... VIII Congresso da ABRACE. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014. v. 1. p. 1-7.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Humanização**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

MONTAGU, Ashley. **Tocar – O significado humano da pele**. 9. ed. São Paulo: Summus, 1988.

MORAN, José Manuel. O Vídeo na Sala de Aula. **Revista Comunicação & Educação**, São Paulo, 1995.

MOTTA, Maria Alice. **Teoria Fundamentos da Dança**: Uma abordagem epistemológica a luz da teoria das estranhezas. Dissertação (Mestrado) - Ciência da Arte/ Instituto de Arte e Comunicação Social/Universidade Federal Fluminense. Niterói: UFF, 2006.

OMS. **Our World in Data**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em:
<https://covid19.who.int/region/amro/country/br>. Acesso em 30 nov. 2021

OTTAWA. **Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde**. Ottawa: Primeira Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde, 1986.

PARATODOS UFRJ. Biodança: dança saúde. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (12 seg.). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=AQAloGFDuhI> e
<https://www.youtube.com/watch?v=QLZTnx7Ej8o> Acessado em: 07 dez. 20221.

PEARLMAN, Karen. Edição como Coreografia. *In.*: CALDAS, Paulo (Org). **Dança em foco**: Ensaio Contemporâneo de VideoDança. Rio de Janeiro: Aeroplano, 2012.

PERES, Marta Simões. Paratodos. Diversidade, dança e saúde. *In.*: FERRAZ, Wagner; MOZZINI, Camila. **Estudos do corpo**: encontros com arte e educação. Porto Alegre: Indepin, 2013.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás, 2002.

TORRALBA, Ruth. **Sensorial do corpo**: via régia ao inconsciente. Niterói: Eduff, 2016.

UNICESUMAR. **Cartilha Vamos falar sobre ansiedade?**. Cartilha (Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde) - Universidade Cesumar, 2020.