

**II Simpósio Interdisciplinar de Saúde  
2ª Mostra de Experiências Exitosas do Município de Catanduva  
2º Prêmio “Carlos Roberto Surian”**

**Quem dança seus males espanta**

**Eixo temático: Saúde Mental**

**INÍCIO DA EXPERIÊNCIA:** Fevereiro/2019

Nome completo: Mariana Gomes Silva

CPF: 418.647.968-20

E-mail: mah\_gms@hotmail.com

Telefone: (17) 982130953

Instituição: CAPS II

Nome completo: Irenide Silvestre

CPF: 255.258.098-00

E-mail: linda\_silvestre@yahoo.com.br

Telefone: (17) 981013447

Instituição: CAPS II

**Unidade:** Centro de Atenção Psicossocial - Modalidade II

**Endereço:** Rua Pará, 03 - 1º andar

**Telefone:** (17) 3531 9415

**E-mail:** caps2@catanduva.sp.gov.br

**INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

A presença da dança como um recurso expressivo favorece a tomada da consciência corporal além de possibilitar ao sujeito compreender sua existência e sua relação com o mundo a partir dos movimentos.

Dançar é um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar. Uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente, de superação dos limites de seus movimentos. Algumas pessoas não se importam com o passo correto ou errado e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção e ritmo, rompendo as barreiras da timidez, de modo que todo sentimento gerado por diferentes ritmos de música são expressados através do movimento corporal como se a dança fizesse parte do ser.

A expressão corporal é multifacetada, “engloba a sensibilização e a conscientização de nós mesmos tanto para nossas posturas, atitudes, gestos e ações cotidianas como para

nossas necessidades de exprimir, comunicar, criar, compartilhar e interagir na sociedade em que vivemos”. Além disso a dança não é só o corpo em movimento, possibilita um grande aprendizado de si mesmo, podendo desenvolver suas habilidades e obter uma consciência corporal respeitando suas limitações e dificuldades.

Diante disso, buscou-se analisar a partir de relatos dos usuários de um CAPS II do município de Catanduva-SP, o que a atividade de dança os proporcionava.

## **OBJETIVOS**

Avaliar o impacto da atividade de dança e seus possíveis benefícios na melhora da qualidade de vida de indivíduos com transtorno mental e a influência desta prática em seu tratamento psiquiátrico.

## **METODOLOGIA**

A oficina de dança *“Misturamente”* acontece todas às terças-feiras pela manhã com duração de 40 minutos e atividade física *“Corpo e Mente”* com terapeuta ocupacional todas as quartas e quintas-feiras também no período da manhã com duração de uma hora e meia, a qual igualmente utiliza a dança como parte fundamental desta atividade. Os grupos acontecem em salas fechadas ou espaços abertos como praças e áreas recreativas/de convivência.

Os recursos utilizados para a realização destas atividades são: colchonete, cadeiras, caixa de som, bambolês, halteres, entre outros.

Cerca de 30 pacientes ou mais, frequentam essas oficinas regularmente como sendo parte do seu plano terapêutico. Dentre esses pacientes, estão incluídos os moradores do Serviço Residencial Terapêutico do município de Catanduva-SP.

## **RESULTADOS**

Todos os usuários, cujo PTS dança e/ou atividade física foram questionados quanto aos possíveis benefícios de estarem realizando essas práticas. As experiências relatadas foram todas positivas, nenhum paciente referiu algum sentimento negativo relacionado a participação em tais atividades. Alguns exemplos dos benefícios citados, segundo a fala dos próprios usuários participantes foram: *“Melhora do humor”*, *“Trabalha o corpo e a mente”*, *“Proporciona um astral legal”*, *“Relaxa”*, *“Traz paz”*, *“Dá vontade de se mexer”*, *“É um*

*passatempo”, “Diminui o estresse”, “Esquece os problemas”, “Traz leveza e calma”, “É um bom exercício físico”, “Me deixa alegre”, “Diminui a timidez e melhora a iniciativa”, “Me sinto menos solitário”, “Melhora da interação social”, “Me faz lembrar dos meus avós”, “Me impulsiona a viver”; “Me dá disposição”, “Me dá ânimo de vida”.*

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que ao utilizar a dança como instrumento terapêutico, associado ao tratamento medicamentoso de pacientes com transtorno mental, implica diretamente na qualidade de vida dos mesmos, otimizando aspectos físicos, psíquicos e sociais, tais como, melhora da coordenação motora, equilíbrio, noções de espaço, consciência corporal, aumento da capacidade cardíaca e respiratória, além de favorecer habilidades de atenção, concentração, memória e participação social.