

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DÉBORA DE SOUZA FAUSTINO**

**O CORPO DEPRIMIDO E A ANÁLISE  
BIOENERGÉTICA**

**PATOS DE MINAS  
2017**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DÉBORA DE SOUZA FAUSTINO**

**O CORPO DEPRIMIDO E A ANÁLISE  
BIOENERGÉTICA**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia. Para finalidade de obtenção do título de Bacharel em Psicologia, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira

**PATOS DE MINAS**  
**2017**

FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
Curso Bacharelado em Psicologia

**DÉBORA DE SOUZA FAUSTINO**

## **O CORPO DEPRIMIDO E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 28 de Novembro de 2017.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me Gilmar Antoniassi Júnior  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me Marcelo Matta de Castro  
Faculdade Patos de Minas

**DEDICO** este trabalho o Professor Leonardo, com quem partilhei na construção deste trabalho. Nossas conversas durante os processos foram fundamentais. Obrigada pelo incentivo, paciência pela força e principalmente pelo carinho.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço a Deus pela força em sempre estar superando as dificuldades do caminho.

Agradeço a todos da minha família, pelo incentivo e por sempre me apoiarem nas minhas escolhas.

Agradeço as minhas amigas Isabela, Jessica, Vanessa pelo companheirismo, pela confiança por sempre me apoiarem com sua amizade durante este curso, no qual levarei para toda a vida. Não se esquecendo da nossa palavra-chave RECIPROCIDADE.

Agradeço a meu orientador pelo carinho, paciência, e companheirismo na construção do trabalho.

Agradeço a todos que passaram por minha vida durante esta jornada, direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação. Muito obrigada.

Atravessar a vida com o coração fechado e como viajar pelo mar trancado no porão de um navio.

*Alexander Lowen*

# **O CORPO DO DEPRIMIDO E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

## **BODY OF THE DEPRESSED PERSON AND THE**

### **BIOENERGETIC ANALYSIS**

Débora de Souza Faustino<sup>1</sup>

Graduanda do Curso de Psicologia. Faculdade Patos de Minas.

Leonardo Carrijo Ferreira<sup>2</sup>

Mestre em Promoção da Saúde. Faculdade Patos de Minas.

## **RESUMO**

O Presente trabalho destaca a necessidade de estudar os aspectos relacionados ao adoecimento psíquico do depressivo. Compreender a bioenergética e a depressão e a relação com o próprio corpo. Foi realizado uma pesquisa bibliográfica conceitual. O estudo evidenciou que o transtorno distímico da Depressão de acordo com dados epidemiológicos, afeta gradualmente milhões de pessoas. A ausência da pulsão de vida causa incapacidade de privação da energia atuante. A hesitação do contato com o próprio corpo gera emoções, que são cruciais para o bem-estar do indivíduo na sociedade contemporânea. A Bioenergética utiliza técnicas visando compreender a personalidade através da transformação energia dos seres vivos. O método atualmente e utilizado como meio para prevenir transtornos psíquicos. Visando qualidade de vida e saúde em equilíbrio. A pessoa deprimida não sabe o mal-estar físico e psicológico que está passando, ocasionado uma tristeza prolongada levando a um desespero que pode desencadear ao suicídio. Na perspectiva da bioenergética

---

<sup>1</sup> Orientanda. Graduando do DPGPSI/FPM.

<sup>2</sup> Professor Orientador. Docente do DPGPSI/FPM.

e imprescindível utilizar técnicas para a transformação e melhoria da energia vital. A leitura corporal traz observação do fluxo da energia ou possíveis bloqueios que aparecem como padrões musculares que inibem a expressão do corpo. O inconsciente passa a atuar na identidade do sujeito, impedindo a mesma de entender a natureza do problema. O corpo sente conflitos e uma confusão com o método de trabalho e o corpo passa a responder estímulos positivos. A tarefa da análise bioenergética é ajudar as pessoas a abrirem seu coração para o amor, não sendo tarefa fácil. O corpo rege de bloqueios e chamado de couraças para a dissolução e flexibilização e importante a terapia que libera a movimentação de energia no corpo. Concluiu-se os exercícios da bioenergética e revigorante, potente e eficaz. Possibilita a pessoa acometida de depressão, uma qualidade de melhoria na vida, trazendo uma maior flexibilidade ao indivíduo deprimido. O indivíduo deprimido tem necessidade de mudar sua visão de mundo e manter sua energia estável, para que isso aconteça precisa ter um amadurecimento caracterológico.

**Palavras-chave:** Depressão. Análise Bioenergética . Corpo.

## **ABSTRACT**

The present work highlights the need to study the aspects related to the psychic illness of the depressive. Understand bioenergetics and depression and the relationship with one's own body. A conceptual bibliographical research was carried out. The study showed that depressive disorder of Depression according to epidemiological data, gradually affects millions of people. The absence of the drive of life causes inability to deprive the active energy. The hesitancy of contact with one's own body generates emotions, which are crucial to the well-being of the individual in contemporary society. Bioenergetics uses techniques aimed at understanding the personality through the transformation of energy of living beings. The method is currently used as a means to prevent psychic disorders. Aiming at quality of life and health in balance. The depressed person does not know the physical and psychological malaise that is passing, caused a prolonged sadness leading to a despair that can trigger suicide. In the perspective of bioenergetics and essential to



use techniques for the transformation and improved vital energy. Body readings include observation of energy flow or possible blockages that appear as muscle patterns that inhibit body expression. The unconscious begins to act on the identity of the subject, preventing it from understanding the nature of the problem. The body feels conflicts and a confusion with the method of work and body responds to positive stimuli. The task of bioenergetic analysis and to help people open their hearts to love, is not an easy task. The body rules from blockages and called the breastplates for dissolution and relaxation and important therapy that releases the movement of energy in the body. The bioenergetic exercises were concluded and invigorating, potent and effective. It enables the person affected by depression, a quality of improvement in life, bringing greater flexibility to the depressed individual. The depressed individual needs to change their world view and keep their energy stable, so that this must have a characterological maturation.

**Keywords:** Depression. Bioenergetic Analysis. Body.

## INTRODUÇÃO

Conhecida nos anos 90 como a patologia do final do milênio o transtorno depressivo. Rezende (2009). mostra a depressão ao longo da história medica e psicológica, visando que Hipócrates cinco séculos antes de Cristo criaria a teoria dos quatros humores corporais nos quais causariam desequilíbrio hormonal, a bÍlis negra representaria a melancolia, em grego melas negra e do chole bÍlis causando então o desequilÍbrio na produção de bÍlis negra. Deste modo a melancolia se refere ao estado da falta de entusiasmo, e a indisposição a atividades em geral.

A melancolia como sendo um dos termos mais antigos no século XX, foi sucedida por Depressão dentro da ciência psiquiatria por ser o primeiro termo relacionado ao estado de romantismo, muito confundido na literatura da época, sucedendo deste modo que segundo Mendes, Viana, & Bara, (2014). termo depressão era mais adequando referido ao estado psicológico.

A depressão passa durante sua evolução considerando que daqui a uns anos as doenças atualmente conhecidas que afetam a humanidade como as infecções, m nutrição, doenças cardÍacas serão substituídas pela depressão. Segundo Teodoro (2010) a Organização Mundial de Saúde (OMS) até 2020 propender a ocupar o segundo lugar de causas nus para doenças degenerativas e causas de morte prematuras. De tamanha seriedade o Transtorno Depressivo possuir uma participação no corpo, mente e alma em que se leva um indivÍduo  perda da sua totalidade, o seu impulso de viver levando a um processo de adoecimento.

O Transtorno Distímico apresenta oscilação do humor que leva milhões de pessoas a perderem o interesse pela vida sendo um transtorno mental com uma complexa interação entre fatores no qual envolve o orgânico e psicológico, representado por uma angustia abaixando o humor, prazer e a energia nas suas vivências. As contribuições diante das intervenções psicoterápicas e farmacológicas foram de grande importância com base em neurofisiologia e neuroanatomia os avanços da neurociência para entender melhor sobre este viés

entre mente-cérebro sobre intervenções mais eficazes (Frey, Mabilde, & Eizirik, 2004).

Lowen (1977-1982) com a Análise Bioenergética o processo psicoterápico o corpo passar sentir conflitos e confusão, com o método de trabalho e os exercícios com o corpo passaram responder a estímulos positivos. Segundo Wilhelm Reich (1897-1957) a movimentação do corpo e o responsável pelo estado emocional do indivíduo, os quadros depressivos tiveram benefícios positivos com a bioenergética com os movimentos respiratórios e corporais nos qual sinais do corpo são cruciais para o processo de cura do indivíduo.

O Estado Depressivo a pessoa que está deprimida não sabe o mal-estar físico e psicológico que está passando, gerando uma tristeza prolongada levando a um desespero que pode desencadear ao suicídio. Pensamentos suicidas levam a pensar na morte, objetivando a sua própria morte e tentativas suicidas pode haver. Na Sociedade Brasileira são mais mulheres do que homens sendo um em cada vinte com depressão os dados são precisos mais não se deve haver diferenças significativa. O Estado de tristeza do indivíduo no dia a dia precisa de apoio psicológico e familiar de base sustentável para superar o processo até a cura, o viés do doente e a cura, e um processo o qual o indivíduo se encontra impotente levando a criar mais resistência e crenças dificultando o processo de cura, de suma importância o trabalho juntamente com a família e o doente (Melo C. , 2010).

A dissolução do corpo com as emoções é diferente atualmente se tem se confundido e não dando a devida importância ao estado depressivo, a tristeza são ocasiões no qual o indivíduo se entristece consideravelmente curto, não tendo nenhuma intervenção psicológica. Diferentemente da depressão a intensidade e maior prolongada durando meses ou anos, a autodesvalorização, desmotivação acarreta prejuízos na vida do doente e quem está vivendo com o indivíduo deprimido, estes prejuízos não são notados inconscientes para os dois lados para o doente e para quem está ao seu lado (Barbosa, Macedo, & Silveira, 2011).

De acordo com a utilização do CID-10, em 1995 Diagnóstico de um transtorno de humor existem critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS) no Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, da American Psychiatric Association. Sintomas como alteração no sono, agitação, apetite ou lentidão psicomotora, perda de peso, perda de libido, a diminuição da autoconfiança e da

autoestima e muito presente, incluindo graus de intensidade sendo leve, moderado e grave no episódio depressivo leve o paciente apresenta pequena parte dos sintomas mais sofre com as manifestações dos sintomas mais obtém suas atividades. No episódio Moderado as manifestações são mais presentes ocasionados dificuldades somáticas fazendo com que as questões da rotina se tornam prejudicada. No episódio Grave as manifestações somáticas são pertinentes ocasionando tipicamente a autoestima, culpa, e atos suicidas (Souza, 1999).

Segundo Reich (1995), o caráter e composto de reações da pessoa que vai sendo adquirido ao longo de sua vida, no qual se especificam o modo individual de cada pessoa, sendo inclusos as atitudes e valores conscientes, os estilos de comportamento sendo a timidez, agressividade, e as atitudes físicas a postura, movimentação do corpo, tornando-se fundamental para o processo terapêutico do paciente.

Sendo assim o caráter e a expressão do temperamento e da personalidade. O temperamento e predisposição biológica do organismo, e a personalidade e o mundo interno do indivíduo, a fase do desenvolvimento se categoriza pelo processo do desenvolvimento psicoemocional e energia que rege vai se estruturando da cabeça em direção a pelve pode ocorrer bloqueios, decorrente a um trauma (Quintella, 2010).

Para Reich (1994) o corpo rege de bloqueios é chamado de couraças para a dissolução e flexibilização, e importante a terapia, que libera a movimentação de energia no corpo. A tarefa da análise bioenergética e ajudar as pessoas a abrirem seu coração para a vida e para o amor, não sendo tarefa fácil. Sendo uma autodescoberta de si do seu corpo a análise bioenergética vem para proporciona ao paciente à movimentação do seu corpo como cura da depressão enfatizando o corpo, mente e alma, os exercícios propostos na análise bioenergética promove o fluxo de energia saudável ao paciente (Almeida & Albertini, 2014).

Segundo Lowen (1983) a pessoa deprimida está em um corpo físico mais com a mente deprimida. O conceito de doença apenas mental e ilusão não existem transtorno mental que não e físico, conseqüentemente a depressão e pensada também a nível físico.

A falta de contato com suas emoções faz com que a pessoa deprimida não consiga vislumbrar quem realmente é e a falta referente a si mesma, não reconhecendo sua potencialidade e seus defeitos, recorrendo a pensamentos irrealistas, e ilusórios. O papel do psicoterapeuta juntamente com o psiquiatra, desempenhar com que o indivíduo entre em contato com suas emoções, sendo o objeto conseguir se conhecer a si, e em contato com suas emoções, o corpo se expressa inconscientemente sobre sensações primárias reprimidas a memória não verbal está no corpo a palavra não verbal são expressões fundamentais para o trabalho ( Feitosa, Borhry, & Machado, 2011).

A escolha do tema deu-se não somente pelo transtorno de humor, no decorrer deste trabalho irá abordar sobre este estado deprimido conhecido no mundo regidamente no que ocasiona no corpo do depressivo prejuízos físicos e psicológicos que ocorrem no indivíduo acometido. Reich e Lowen contribuíram com o processo de cura do paciente, a análise bioenergética traz benefício para a mudança do doente. Com objetivo a prevenção ajuda a integrar melhor o indivíduo a sua vida e suas realizações, visando a procura de apoio psicológico, podendo identificar melhor o seu comportamento e atitude, o próprio paciente possa conceber melhor o que está se passando em seu corpo e mente a fim de estabelecer consigo a estabilidade que procura.

O presente estudo de natureza qualitativa exploratória de base bibliográfica da revisão da literatura conceitual teve como objetivo compreender a bioenergética e a depressão e a relação com o próprio corpo.

## MARCO CONCEITUAL

### A DEPRESSÃO

Um estado depressivo no qual atinge a sociedade de aspecto geral da criança ao adolescente, do adulto ao idoso, a família fica prejudicada de forma onde não se sabe lidar para ajudar, o julgamento sobre o deprimido é muito explícito, a pessoa que está acometida não sabe quando começou e o porquê de está se sentindo dessa maneira, a família e o refúgio próximo do deprimido se a família não consegue ajuda- ló pode cometer dele procura uma forma de acabar com esse sofrimento e muitas das vezes podendo levar ao suicídio (Porto, 1999).

O deprimido pode se mostrar que está triste, perdido, sem esperança, vazio e sendo sentimentos persistentes e não transitórios. Uma definição de Melancolia em Freud (1895- 1996) e de Depressão Maior no DSM IV. Freud e as três condições de Melancolia que são a perda do objeto, ambivalência e regressão da libido ao ego. A melancolia o próprio eu que se torna podre e vazio, a depressão estando um transtorno mental que se caracteriza de uma complexa integração nos fatores orgânicos, psicológicos, ambientais, espirituais e determinada por manifestações típicas como o humor exacerbado, a perda do interesse pela vida, a perda da libido, a atenção e concentração diminuída, autoestima e confiança também são reduzidas, tendo uma ideia de culpa e inutilidade, construindo um enfoque de visões deslocada e pessimistas do futuro. O sono passa a ser transfigurado como acordar cedo, o apetite diminuído (Gonçalves, Griebler, Possamai, & Teixeira, 2014).

As revelações atípicas podem decorrer são ansiedade, frustração, angústia irritabilidade, e o abuso do álcool. Qualificar por episódios a depressão em três estágios que são o leve, moderada e grave a leve em pelo menos quatro sintomas e pelo menos dois sintomas típicos sem incapacitação total. A Moderada se engloba cinco sintomas e pelo menos dois sintomas típicos, com dificuldade considerável em manter atividades sócias, e domésticas. A Grave o depressivo tem

sete sintomas e pelo menos três sintomas típicos, incapacitação grave ou risco de suicídio. As conformações de sintomas melancólicos são característicos do quadro, o critério de episódio depressivo mais quatro sintomas sendo anedonia quase parcial, falta de reatividade e estímulos positivos, insônia terminal pelo menos duas horas antes do normal, piora matinal, retardo psicomotor, perda de apetite com perda de 5% de peso ou mais (Porto, 1999).

A Depressão expressa todos esses sintomas físicos, sentimentos e pensamentos, sendo um humor patológico e de alterações de comportamentos cognitivos e vegetais. De uma relevância da dor emocional o cuidado com o deprimido e exercer com que esta dor seja entendida e não escondida pelo mundo interno do indivíduo, podendo esclarecer o que está se passando com o indivíduo deprimido. As atividades físicas e uma forma de se estimular a sensação de bem estar. Não apenas uma sensação de tristeza, desvalia, e autoestima a depressão e uma doença que atinge o corpo como um todo, sendo afetado o humor, os pensamentos e a saúde (Schestatsky & Fleck, 1999).

Normalmente o indivíduo em situação de desvalor sem saída, e por muitas das vezes desiste de luta, se paralisa a frente das adversidades que encontra patologia esta que acometem homens e mulheres de formas diversas, pelos dados as mulheres em proporção mais acometidas.

Os Tratamentos farmacológicos aplicados só podem ter resultados em após quatro semanas de uso e arrisca-se apresentar resistências, a psicoterapia entra como um facilitador sucedendo um benefício grande como possibilidade de melhora. Nos casos dos pacientes depressivos a dor psíquica não é pelo que passou, mas pelo estado que se encontra atualmente e comum a pessoa se deprimisse mais pelo seu estado imóvel frente à vida (Souza, 1999).

A busca da saúde psíquica para o deprimido e o reconhecimento e enfrentamento em saber que está atravessando para uma saída do estado de imobilização, um corpo, mente e alma mobilizado compreendem suas ações no meio, a psicoterapia sendo um facilitador das reflexões das questões possibilitando melhora

Não sendo tratada a depressão pode arremeter o suicídio. Leader (2011), psicanalista autor do Livro Além da Depressão, novas maneiras de entender o luto e a melancolia, sendo uma doença singular vendo a experiência de cada

individuo e diferente de outro apesar de todos tem um situação de perda, seja a morte, a separação, estas perdas podem desencadear um estado de depressão, desta forma, o deprimido perde a vontade de viver e as esperanças sobre o futuro.

## ANALISE BIOENERGÉTICA

A Analise Bioenergética surgiu da Associação em 1953 de dois alunos de Reich, Alexandre Lowen e John Pierrakos. Na década de 1930, Reich começou a trabalhar com o corpo dos pacientes visando aprofundar e liberar a respiração, no intuito de melhorar o emocional. Agregando a psicanálise a observação do corpo, das expressões dos olhos e da face, da qualidade da voz, dos padrões de tensão muscular, descrevendo a linguagem corporal (Santos & Teixeira, 2011).

Lowen toma consciência de sua vida coincidia vazia e se viu deprimido. Compreender que estava ligada a falta de atividades físicas começou 30 minutos envolvendo em molar os músculos do pescoço, sempre tenso e desconfortável com os exercícios, demonstrando interesse pelo estudo. Lowen diz ninguém vive separado do seu corpo. Sendo assim a depressão é pensada a nível físico (Lowen & Lowen, 1985).

Uma abordagem terapêutica basicamente na vertente corpo e mente pesarmos na depressão no enfoque terapêutico de exercícios corporais, nos quais pode ser desenvolvidas na psicoterapia, buscando estabelecer sua conexão com as sensações, sentimentos, e energia de vida, assim caracterizar a bioenergética voando estabelecer vida para depressivo, através da psicoterapia. Teoria neo-reichiana estrutura por Alexander Lowen nos anos 50. Lowen aluno de Reich estudou medicina para aprofundar em questões energéticas do corpo, e por ser admirador de Reich. Para Lowen tem uma grande importância do critério de saúde e auto expressão estabelecendo um maior domínio que equivale a estar consciente de si mesmo e possuir a si mesmo (Maurici, Dittic, & Cabral, 2011).

Nos campos bioenergéticos Lowen e Pierrakos em (1953-1956) compartilhavam os mesmos casos clínicos nos quais criaram seminários clínicos transmitindo conceitos do trabalho com o corpo e análise do caráter. Pierrakos mais



conectado com o físico desenvolvia a percepção de campos energéticos podendo assim ver a áura das pessoas. Segundo Lowen em (1995) a Análise Bioenergética tem como propósito resgata a natureza primária fonte do ser humano de ser livre, grandioso, com liberdade de pensar e sentir tendo como a arte de movimentar-se com saúde e alegria. A Análise bioenergética com os grupos de exercícios foi criada por Leslie Lowen, esposa de Alexander . Lowen participava de grupos de exercícios corporais, desenvolvido por técnicas bioenergéticas (Weigand, 2005).

Em 1980 a Análise bioenergética chega ao Brasil sendo formados grupos de exercícios e grupos de terapeutas em formação sendo instituições em Minas Gerais, Rio de Janeiro, Espírito Santo, foi expandido quando Lowen veio ao Brasil em 1989 com suas Palestras e Workshops (Volpi & Volpi, 2003).

Para a Bioenergética o indivíduo deprimido passa uma privação na fase oral, denominado a fase oral. A forma de entender a personalidade em termos de corpo nos processos energéticos, trabalhando o corpo, mente para resolver os processos emocionais, para uma vivência de prazer. As raízes da depressão estabelece relação com os pais, para isto a um enfoque da relação mãe- bebê e a fonte de conexão do bebê com o mundo. A importância da relação de mãe em benefícios futuros, bebês separados busca instantaneamente pelo contato físico, acolhimento, falta de contato da mãe a reações da perda do objeto amado (Nascimento, 2012).

O Contato de corpo, a depressão resulta dessa separação, dificuldade de ficar sozinho, na vida adulta se ganha força não se tem construção de ego com estrutura mais forte, os traços orais todos nos temos mais não significa que esperemos adultos depressivos, e que necessariamente seremos adultos depressivos (Teodoro, 2010).

A base biológica da fé e da realidade com intuito de estabelecer o indivíduo na sua totalidade com os exercícios. A integração de corpo e mente, emoções e o ego tem um resultado melhor sobre a vida com si mesmo e com outras pessoas, o corpo passa a mostrar emoções. Os pés enraizados a pessoa tem potência suporte para sustentar opiniões o seu espaço, seus desejos, fazendo que o indivíduo deprimido fique no seu eixo, trabalhando a sua respiração. A energia passa quando a couraças se flexibilizam, vivências com o corpo a falta de não entra em contato com o próprio corpo chega à levar ao adoecimento, sentir as

emoções e não fala sobre, dessa maneira expressando, se flexibilizando, negando o amor próprio, conseguindo o equilíbrio, ajuda um caminho de impulsos e o deprimido, não se camufla para o seu próprio corpo, e roupe suas resistências, sai das couraças e flexibiliza (Lowen A. , 1983).

O Grounding e o exercício de base Bioenergética categorizada como enraizamento. Lowen (1977) no trabalho com os pacientes percebeu que o fluxo de energia para baixo acontecia quando o colocavam em pé e em contato com as pernas, evocando assim sensações de dentro do organismo, sendo fundamental para o paciente em depressão, realizando também movimentos expressivos. Este conceito ganha força quando se expande em movimentação e observação do corpo.

Pode-se perceber o indivíduo acometido pela peste emocional e uma inveja de tudo que é saudável impedindo as reações espontâneas e em sua infelicidade extrema volta seu ódio a todo o movimento de expansão e prazer alheios. Sendo assim a peste emocional que acomete a sociedade a sofrer com este mal ao longo dos anos (Cosier, 2003).

Técnicas corporais que melhoram as tensões e emoções corporais nos quais ajudam a respiração e o fluxo de energia no corpo nos quais bloqueavam a livre fluxo de energia no corpo. Grounding técnica que induz as vibrações no corpo ajudando na respiração do organismo. A análise bioenergética foi desenvolvida para obter bons resultados, no método de tratamento dos sintomas neuróticos como a depressão. Baseando na proposta de identidade funcional corporal, sendo que nós somos os nossos corpos, e também nossos pensamentos, emoções, sensações e ações. Trata-se de processos biológicos centrados na saúde e na energia

Lowen (1977) combinou princípios fundamentais da psicanálise com o trabalho direto no organismo em vista que o ponto de vista do seu desenvolvimento energético emocional e relacional. A psicossomática em que afeta a mente afeta o corpo e o que afeta o corpo conseqüentemente afeta a mente.

Análise bioenergética ao longo dos 50 anos pode através dos exercícios corporais começarem a ganhar vida através do corpo dentro da prática de utilização do corpo com os exercícios bioenergéticos. A análise bioenergética faz da leitura corporal para a observação da energia, intensidade, fluxo ou bloqueios, com a capacidade de conter energia, centrada. Grounding o contato da realidade interna, emocional e com a realidade externa, o mundo rever

Nas intervenções terapêuticas as formas de utilização envolvimento ativo do corpo nas intervenções terapêuticas, sendo uma técnica de entender a personalidade em termos do corpo, melhorar as funções de mente aumentando a energia corporal aumenta a capacidade de experimentar as estruturas do ego (Volpi & Volpi, 2003).

A Análise Bioenergética trabalha com o corpo individualmente ou em grupo, possibilitando as tensões das couraças sejam flexibilizadas podendo ser construtiva e re-educacionadas, na prevenção de doenças somáticas na psicoterapia, a utilização além da clínica, como um facilitador em grupos. O benéfico em sanar a dor o corpo e mente trabalhar em conjunto. Desenvolvida primeiramente no tratamento de doenças como depressão e ansiedade a Análise Bioenergética é um método rico para prevenção de trabalho com eficácia em vista que aconselhamento, desenvolvimento de recursos dentro a área da saúde (Lowen A, 1977).

## O CORPO DO DEPRIMIDO NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A função de melhoria do corpo pode ajuda o deprimido, imaginamos um corpo, totalmente sem esperança e nunca sem expectativa de motivação, algo que devemos levar em conta e o corpo em depressão e visualmente cheio de manifestações. A busca pela integração é fundamental, a melancolia se manifesta no corpo através de uma ocorrência na qual o indivíduo passa por impulsos reprimidos quando se tem uma doença, ou morte de algum ente querido essa manifestações ganha força o luto carrega em si a perda. O suicídio tem um papel no processo afetivo, pois se tem um afastamento do indivíduo com o meio e a vontade de viver fica cada vez mais distante e fundamental o suporte familiar para a construção do indivíduo e suas respectivas couraças rever

A função do Orgasmo tem a função importante no ego os objetos de amor e uma carga positiva para se evitar o adoecimento do corpo em depressão. A perda pelo interesse pelo cotidiano, perda do interesse de amar, incapacidade pelas atividades a uma diminuição de autoestima, busca de autopunição, culpa, rejeição

,essa reações do corpo e voluntaria dai se apresenta a melancólico ao contrario de uma reação normal ao luto a vivencia do objeto perdido e um grande gatilho para o suicídio através de auto punição o individuo diante do objeto perdido , se volta contra o ego do melancólico. O corpo e parte daquilo que diz a integração corpo e mente buscar facilitar a resposta sobre o corpo buscando em exercícios Biofísicos, vivencias de exercícios de respiração, massagens, e consequentemente a flexibilização das couraças (Volpi & Volpi, 2003).

O adoecimento determina expressões de conjuntos de adoecer existe soma e psique fases para o tratamento das disfunções percebendo a importância do contato, do olhar e conhecer a funções das flexibilizações e das restrições provocadas pelo funcionamento das couraças.

O corpo e parte da função do inconsciente concepção de saúde e doença valorizar a importância a cerca do adoecimento. O individuo em depressão cria uma barreira de resistência no qual precisa de esforços a presença da couraça que e uma defesa do medo de se comportar cotidianamente. E uma energia presa impedindo a livre circulação e a existência de angústia fixa. O corpo sofre e passa a sentir bloqueios expressões do que sentimos, pensamos, e agimos o nosso corpo vencia grandes desprazeres e uma defesa dessas reações ameaçadoras, a criação assim das couraças.

O surgimento de um encorajamento pode se inicialmente provocado pelo evento traumático, fases essas do desenvolvimento libidinal. O individuo em depressão a uma resistência grande, em se trabalhar com essas funções somáticas estabelecendo um funcionamento com todos os outros (Almeida & Albertini, 2014).

As funções da agressividade, afetividade, se tem pelo oral esta fase a depressão pode esta presente nos diversos traços orais a um ganho maior em trabalhar com o todo com o paciente. Para o corpo ter elo de confiança preciso ser trabalhado não só o corpo e sim a mente para ter reação. O prazer e o trabalho criativo e o trabalho estão diretamente relacionados, sendo assim o prazer em seu corpo e em suas relações, e luta pelas suas condições de vida (Teodoro, 2010).

O deprimido tem em suas ações uma abrangência muito pequena, pois se torna alienado de seu corpo e de seus sentimentos não se conseguiu se desenvolver por inteiro em suas atividades. Tendo consciência da falta de energia e

lassidão frente às situações. A pessoa deprimida possuiu a falta de ninguém poderá preencher a não ser ela mesma, com o amor, a sexualidade saudável, fazendo com que esta energia esteja voltada em direção a cabeça, e em direção a superfície do corpo. O sentido da energia deveria esta voltada para baixo, em direção aos órgãos genitais, para a descarga deste corpo.

O trabalho de analítico e energético, sobre o caráter deve oferecer ao individuo um modo de vida melhor, respeitando o fato de que seu modo de funcionamento saído de sua vida inativa. O individuo deprimido em vontade de mudar sua visão de mundo e manter sua energia estável, para que isso acontecer precisa ter um amadurecimento cateogorológico (Reich, 1998).

Uns dos principais exercícios de evocar energia do corpo em analise bioenergética do deprimido consiste em se manter em pé com os pés e joelhos inclinados, ficando paralelos e separados aproximadamente na largura dos ombros e inclina-se os joelhos para que o peso do corpo se esse equilibre entre o calcanhar e a ponta do pé. O tronco deve de estar ereto e os braços caídos e relaxados ao longo do corpo. Permanecendo nesta posição por dois minutos. A boca deve de estar ligeiramente aberta e a barriga deve estar relaxada para que a respiração possa fluir. As sensações nas pernas e nos pés se traduziram em pequenos tremores involuntários, sinta o corpo e vivencie a vitalidade.

Segunda posição dos exercícios se constitui que os pés sejam distantes um do outro com os dedões virados ligeiramente para dentro. Os joelhos serão flexionados em seguida abaixe-se ate as pontas dos dedos das mãos tocarem ao solo, deixando a cabeça cair solta. Na mesma posição os joelhos vão ser gradativamente esticados, em seguida alguma vibração se desenvolva nas pernas, como no exercício seguido à boca deve estar aberta fazendo com que a respiração se desenvolva fácil, fazendo com que todo o peso do corpo esteja nos pés, nas pontas dos dedos das mãos.

Terceiro exercício e equilibrar-se em uma só perna e dobrar o joelho no máximo que conseguir sem tirar as sola do pé do solo. Em seguida a outra perna deve ser esticada para trás, fora do chão. Os braços ficam esticados levemente para frente em duas cadeiras colocadas paralelamente a pessoa. No chão coloca um cobertor dobrado a 15cm do pé Permanece nesta posição o máximo que conseguir, respirando livremente e sentido o peso do corpo no pé de apoio. Não conseguindo

mais cair-se no cobertor de apoio. Repetir-se duas vezes com cada perna. Com este exercício libera a ansiedade que e equivale a sentir-se desamparado e vulnerável.

Os exercícios bioenergéticos para o corpo e para o deprimido têm por objetivo em fazer o oral, entre em contato com ventre e conseqüentemente com seu assoalho pélvico, com os genitais e com as pernas. Esses exercícios aumentam a firmeza do corpo e das atitudes perante a vida. Podendo assim ter sua independência na busca do que quiser. Exercícios nos quais libera choros reprimidos como chutar, bater, empurrar auxilia a expulsar a raiva como uma descarga. Lowen fala de fundamentar o individuo em depressão, ou seja, levar sentimento ao seu ventre e as pernas como raízes, como realidade (Lowen, 1985).

## PROPOSTA DE PREVENÇÃO NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Diante dos dados citados a acima de exercícios corporal, e das evolução da Analise Bioenergética com o corpo e de grande eficácias diante das doenças como depressão, as formas de prevenção utilizados com a movimentação do corpo faz com que as couraças sejam flexibilizadas, se livrando de dores físicas e emocionais. A ideia e que pessoas deprimidas comecem, a se sentir emocionais e fisicamente bem com elas e diante da vida que antes não tinha sentido, trazendo qualidade de vida melhor, pensamentos conectados, auto- conhecer, estabelecendo o bem estar seja cultivado e sabendo lidar com os problemas pessoais. O corpo e a maior manifestação que o ser humano pode ter a Analise Bioenergética entra pra ajuda o deprimido como desenvolver e lidar o corpo que esta se deteriorando de forma gradativa, a capacidade de ouvi e fazer com que ele se reconheça como útil, e capaz de lidar com suas frustraões e sentimentos, relaxamento, equilíbrio, melhoramento do desempenho sexual e fluidez da vida em geral (Almeida & Albertini, 2014).

De forma do que esta cristalizada seja retirada como as dores do corpo e da alma sendo trabalhando de forma sutil todos os músculos, como região do pescoço, tórax, membros inferiores. Girando em forma de sentir o corpo passando a ter confiança, autoestima maior, auto percepção, e autoconsciência (Lowen, 1985).

Segundo Reich o objetivo de reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia e por consequência de seus pensamentos, e emoções sendo oferecida a oportunidade de alcançar a vida saudável, esta, por sua vez, é um conceito de auto-regulação (Jeber, 2006).

Lowen com os exercícios eram recomendados meia hora de exercícios diários, sendo praticadas por ele mesmo fundamental para pacientes deprimidos como a técnica de respiração, os pés e os olhos se conectam com o mundo real , os olhos trazem percepções do externo, pés e pernas enraizados são as percepções, equilíbrio, organização, segurança, confiança. Sendo organizados pensamentos e emoções (Melo C. , 2010).

Reich diz ninguém trapaceia a natureza. Se somos parte dela, engana-la equivale a enganar a nós mesmos. A prevenção com a análise bioenergética em trabalho com o corpo do deprimido equivale a busca da sua própria descoberta, capaz de si reconhecer capaz (Oliveira, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao desenvolver este trabalho pode observar que a saúde do corpo do indivíduo deprimido é fundamental para a saúde de um todo. De acordo com o estado que o deprimido se encontra pode-se acarretar em prejuízo a saúde psíquica da família em que ele está integrada. Com o arsenal de dados disponíveis sobre a depressão e quase nada sobre a preocupação com este doente, e com a questão emocional cada vez mais esquecida, são pais criando filhos como máquinas querendo que se tornem alguém a qualquer custo, o externo cobra cada vez mais produtividade sendo para o mercado um ganho positivo, tornando-se assim máquinas preocupando-se só com o ganho e produção.

Segundo Lowen, a autoconfiança citada por ele é o elemento fundamental da sobrevivência humana. Um homem sem fé é um homem sem nada. Não pensando nos prejuízos psíquicos em sempre se preocupar no externo do que no interno, quando se passa a se preocupar com si mesmo, com suas escolhas, como na depressão a autoconfiança é importante, por exemplo, para mãe, se ela não tiver autoconfiança seus sentimentos são introyetados na criança, sentimentos esses que não são bons para a criança. De modo muito especial devem ser tratadas as pessoas que possuem depressão a falta de amor, de construção de relações criativas de pais felizes fará toda a diferença nas relações que esta criança construirá assim sentimentos e sensações corporais. (Lowen A. , 1986).

A Análise Bioenergética tem um ponto de vista de prevenção para os deprimidos no enfoque de fazer que o indivíduo entenda que está se passando como está sentido de reconhecer os seus limites, ter prazer na vida e no que realmente é importante, fazendo-se sentir útil. Não suportar os desprazeres no sentido de agradar os outros, mais agradar a si mesmo se tornando produtivo, e reconhecendo seus limites. Os exercícios propostos visam ajudar na respiração, fazendo desmanchar bloqueios e livre fluxo das correntes emocionais. A utilização da técnica de Grounding em grupos com pacientes em depressão possibilita o bem-estar psíquico, emocional, e social e físico, os recursos que possibilitam a energia com expressão de sentimentos, gerando prazer, favorecendo assim a saúde do deprimido.



A depressão ocorre até quando tudo parece estar correndo bem em momentos, quando se atinge o sucesso, a fama a aposentadoria, a razão para se sentir a incapacidade de se conectar com os sentimentos não estando fundamentadas com os seu corpo. Decorrente da perda da força interna do organismo a depressão esta força interna consiste de impulsos e sentimentos vitais do corpo e o que movimenta no corpo e a carga energética, um ativador dos tecidos musculares, no caso do deprimido a formação de impulsos e reduzida e a força produz a perda de sentimentos, e uma falta de ação ocorrendo um colapso interno no individuo.

E tamanha seria a análise bioenergética em favorecimento do deprimido possibilitando conectar com seus sentimentos negativos, sabendo reconhecer seus sentimentos de raiva, hostilidade, estimulando assim sua criatividade, a capacidade de trabalhar com o corpo e fundamental para a vida do individuo deprimido, pois permitir a flexibilidade de suas couraças, tendo uma consciência de suas sensações, sendo marcada por falta de energia a depressão consiste em um trabalho com o todo desde individuo mostrando através do exercício bioenergético seu reconhecimento, força, e a capacidade de manifestação do seu corpo na movimentação espontânea.

A ocorrência de um estaze sensação de amor, alegria o trabalho da análise bioenergética com o deprimido e flexibilidade dessas couraças tão presente na vida, a libertação dessas couraças que foram estruturadas na infância, com os exercícios possibilitando melhor equilíbrio do corpo conseqüentemente na vida. Em pontos específico a liberação das tensões e tendo uma forma bem estar, os exercícios possibilita a trabalhar com áreas que o individuo deixou esquecido, tendo a consciência de seu próprio corpo são específicos da análise bioenergética, superando assim os próprios obstáculos deixando de lado crenças e valores herdados de forma inconscientes.

Sobre tudo já falando esta conexão de si mesmo com as emoções, sentimentos, algo que somente e possível quando há fluidez das emoções do corpo conhecer a si mesmo e um referencial na busca de construção de realidade de si e não na busca de um referencial, tornando as conexões dos próprios sentimentos e emoções. Constituindo a essência do deprimido.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, B. P., & Albertini, P. (2014). A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: publicações de 1920 a 1933. *Psicologia Universidade de São Paulo*, 25 ( 2 ), 134-143.
- Almeida, B. P., & Albertini, P. (2014). A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: publicações de 1920 a 1933. *Psicologia Universidade de Sao Paulo*, 25(2), 134-143.
- Barbosa, F. d., Macedo, P. C., & Silveira, R. M. (Junho de 2011). Depressão e o Suicídio. *Sociedade Brasileira Psicologia Hospitar*, 14, pp. 1-11.
- Boadella, D. (2011). Tesão e Estrutura do Carácter. *Centro de Psicoterapia Sômatica em Biossíntese*, 68.
- Coser, O. (2003). Depressão : Clínica, Crítica e ética. *SciELO*, 1-170.
- Feitosa, P. M., Borhry, S., & Machado, E. R. (2011). Depressão familiar, . *Revista de Psicologia*, 14(21), 127-144.
- Frey, B. N., Mabilde, L. C., & Eizirik, C. L. (2004). A integração da psicofarmacoterapia e psicoterapia de orientação analítica: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 26, 118-123.
- Gonçalves, A. K., Griebler, E. M., Possamai, V. D., & Teixeira, A. R. (2014). Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. *Kairós Gerontologia*, 79-94.
- Jeber, J. L. (2006). Educação pela autonomia através da auto-regulação: uma perspectiva reichiana. *Revista Escritos sobre educação*, 5(1), 26-32.
- Leard, D. (2011). *autor do Livro Além da Depressão novas maneiras de entender o luto e a melancolia* (1 ed.). São Paulo: Best Seller.
- Lowen, A. (1977). *O Corpo em terapia- a abordagem bioenergetica*. Rio de Janeiro: Summus.
- Lowen, A. (1983). O corpo em Depressão as Bases Biológicas de Fé e de Realidade. In: A. Lowen, *O Corpo em Depressão* (p. 232). São Paulo: Summus.
- Lowen, A. (1983). *O corpo em depressão e as bases biológicas da fé e da realidade*. Sao Paulo: Summus.

- Lowen, A. (1986). *Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo* (7 ed.). São Paulo: Summus.
- Lowen, A., & Lowen, L. (1985). *Exercícios de Bioenergética : o caminho para uma saúde vibrante* (8 ed.). São Paulo: Agora.
- Maurici, J. A., Dittrich, L. F., & Cabral, V. W. (2011). *Peste emocional: A Profiferação do mal* . Curitiba: Centro Reichiano.
- Melo, C. (2010). Conversando sobre Alexandre Lowen e Desenvolvimento da Análise Bioenergética. *Centro Reichiano*, 11.
- Melo, C. (2010). *Conversando sobre Alexandre Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética*. Curitiba: Centro Reichiano .
- Mendes, E. D., Viana, T. d., & Bara, O. (2014). Melancolia e Depressão: Um Estudo Psicanalítico. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 423-431.
- Nascimento, P. D. (2012). *Análise Bioenergetica do sofrimento orgânico: diagnóstico e eficácia do tratamento*. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Oliveira, M. B. (2010). *A Depressão sob a ótica da psicoterapia corporal*. Curitiba: Centro Reichiano.
- Oliveira, M. B. (2010). A Depressão sobre a Ótica da Psicoterapia Corporal. *Centro Reichiano*, 49.
- Porto, J. A. (1999). Conceito e diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21, S16-S111.
- Quintella, R. R. (2010). Questões acerca do diagnóstico da depressão e sua relação com o campo médico e científico. *Psicologia Argumente* , 28, 83-95.
- Rezende, J. M. (2009). 4 - Dos quatro humores às quatro bases. São Paulo: Unifesp.
- Santos, A. M., & Teixeira, E. R. (2011). *A Depressão segundo Freud, Reich e Lowen : Convêrgncias e Divergências* . Curitiba: Centro Reichiano.
- Schestatsky, S., & Fleck, M. (1999). Psicoterapia das depressões. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21, s141-s147.
- Souza, F. G. (1999). Tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21, S119 - S123.
- Teodoro, W. L. (2010). Depressão Corpo Mente e Alma. In: W. L. Teodoro, *Depressão* (p. 240). Uberlândia: Uberlândia.

Volpi, J. H., & Volpi, S. M. (2003). *Psicologia Corporal : um breve histórico*. Curitiba: Centro Reichiano.

Weigand, O. (2005). *Grounding na Análise Bioenergética*. São Paulo: Universidade Católica de São Paulo.

Wergand, O. (2005). *Grounding na Análise Bioenergética*. *Universidade Católica de São Paulo*, 155.

## **ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

### **Autor Orientando:**

Nome completo: Débora de Souza Faustino

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira 1200, Bloco 3A

Bairro Cidade Nova, Patos de Minas – MG, CEP: 38706-002.

Telefone de contato: (34) 9 9734-7361

Email: deborasouza3m@hotmail.com

### **Autor Orientador:**

Nome completo: Leonardo Carrijo Ferreira

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira 1200, Bloco 3A

Bairro Cidade Nova, Patos de Minas – MG, CEP: 38706-002.

Telefone: (34) 3818-2300

E-mail: p.i.i.h@hotmail.com

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 28 de novembro de 2017.

---

Débora de Souza Faustino

---

Leonardo Carrijo Ferreira



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

**Curso de Graduação em Psicologia**

Bacharelado (Formação de Psicólogo)

Portaria de Reconhecimento MEC – DOU N°. 371 de 30 de Agosto de 2011.

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*

Rua Major Gote, 1901 – Centro – Campus Shopping/ 2º andar – Patos de Minas – MG – CEP 38700-001. Contatos: Tel. (34)3818-2350. [www.faculdadepatosdeminas.com](http://www.faculdadepatosdeminas.com) / [cursopsicologia.fpm@hotmail.com](mailto:cursopsicologia.fpm@hotmail.com)

