



## SAÚDE

### A PRÁTICA DE DANÇA CIRCULAR COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO ENTRE ESTUDANTES DA UEFS\*

#### **PALAVRAS-CHAVES:**

Saúde Mental.  
Conscientização.  
Vivência.  
Universidade.

**BRANDÃO, Q. D.<sup>1</sup> &  
NOVAES, A. L.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Discente de Psicologia, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia/UEFS, Voluntária do Programa de Extensão Rede de Apoio, Afetos e Ações Solidárias para a UEFS.

<sup>2</sup>Professora orientadora, Coordenadora do NIEPEXES, Departamento de Saúde/ UEFS.

\*Programa de Extensão Rede de Apoio, Afetos e Ações Solidárias para a UEFS (RESOLUÇÃO CONSEPE n. 22/2019).

#### **Introdução**

As danças circulares sagradas são danças em roda que resgatam as culturas milenares de danças em roda de diversos povos e culturas, unindo-se às novas criações e formulações modernas, criando uma prática multicultural e integrativa, que valoriza as culturas e os símbolos da diversidade do ser humano. O movimento de resgate das danças milenares em roda se iniciaram *Bernhard Wosien*, na comunidade *Findhorn*, quando o bailarino e coreógrafo visualizou o potencial característico dessas danças tradicionais de incentivar a união entre povos, o contato

consigo mesmo e com o outro, bem como seu aspecto meditativo e confraternizador (ANDRADA, 2014). Ao inserir a dança circular na experiência extensionista, como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC's), implementa-se a escuta acolhedora, formação de vínculos e uma visão holística de ser humano, valorizando seus aspectos sociais, culturais, econômicos, físicos e psicológicos. De acordo a Oliveira, Rosa e Nascimento (2019), o sofrimento psíquico é multicausal e, dentro da dinâmica universitária estudantil, diversos fatores podem ser apontados como motivadores de experiências de sofrimento na jornada universitária, dentre elas, são

citadas pelos autores: a competitividade, cobrança por resultados, relações fragilizadas na universidade, distanciamento da família, dificuldades financeiras, dependência química, fobias, dentre outros fenômenos. Faz-se urgente pensar em estratégias que possam conscientizar, problematizar e enfrentar esta situação preocupante no meio universitário. A atividade de Extensão coloca-se uma possibilidade de produzir estratégias de enfrentamento.

Dentre os objetivos do plano de trabalho, apontamos a promoção da prática regular da dança circular, dentro da proposta do Projeto VIDA (Vivências Integrativas Dançantes e Acolhedoras), compreendendo esta prática como uma estratégia de enfrentamento ao sofrimento psíquico entre estudantes da UEFS. Inserindo discussões e reflexões sobre as danças, conduzimos um processo de conscientização e desnaturalização do sofrimento na experiência universitária. Ainda dentre os objetivos, temos possibilitar que as vivências possam ser simbolizadas, compartilhadas, com acolhimento e escuta empática.

A dança circular pensada como uma meditação em movimento é terapêutica, proporcionando uma experiência de união, comunhão, equilíbrio e não-hierarquização entre os sujeitos participantes (SILVA, 2015). Na roda todos são iguais, sendo reconhecidos pelo grupo. O objetivo não é executar os movimentos de forma correta, mas

compartilhar a experiência em grupo, interagir e se conectar com os participantes. Os passos e as danças executados provocam reflexões sobre a vida, através de seus símbolos e significados. Dessa forma, a prática regular de dança circular é compreendida como uma estratégia de enfrentamento, pois proporciona relaxamento, reflexões e um espaço onde as vivências podem ser compartilhadas, com acolhimento e escuta empática.

## **Materiais e Métodos**

O plano de trabalho iniciou suas atividades em dezembro de 2019 seguindo com atividades presenciais até março de 2020, situamos o presente texto nas vivências deste período, com encontros nas quartas-feiras. Os métodos utilizados para a execução do plano de trabalho, em primeiro lugar, estão os estudos sobre as PIC's, em especial a dança circular, bem como saúde mental na universidade, executados nas atividades do Projeto VIDA, e em parceria com o Núcleo Inter/transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde (NIEPEXES). Assim, temos as propostas de intervenções entre as vivências da roda, utilizando-se de dinâmicas interativas com *cards* para os participantes escreverem sobre seus sentimentos; discussões suscitadas pelos voluntários e bolsistas sobre as temáticas das

danças e simbologias das coreografias, permitindo que os participantes da roda possam falar sobre suas experiências universitárias, compreendendo as diferentes formas de lidar com o sofrimento e ressignificando-os.

## Resultados e Discussões

As reflexões suscitadas na roda trouxeram discursos sobre o enfrentamento às ansiedades, os medos e receios das diferentes situações vividas na Universidade. Os estudantes entendem o espaço da dança circular como um momento de acolhimento, produzindo narrativas sobre o quão relaxante e importante é a prática da dança circular, bem como o compartilhamento de falas, no qual os participantes podem falar livremente sobre suas experiências. Durante as atividades presenciais, na intervenção com a escrita em *cards*, os estudantes foram encorajados a escrever frases de apoio e compartilhar com os participantes, verificou-se que as narrativas se apoiaram e foi destacada a importância da conexão com os colegas. Músicas da roda, como “Canto de Guerra” de Consuelo de Paula, trazem reflexões sobre as situações difíceis enfrentadas na vida de todos, destacando a importância do amor e da união como forma de enfrentamento. Nesta canção citada como exemplo, na coreografia das mãos unidas

levantadas para cima, podemos discutir sobre a importância do apoio mútuo e da força da comunidade para o enfrentamento de situações difíceis. Os estudantes trouxeram discursos sobre a importância dessa formação de vínculos com outras pessoas na Universidade e o apoio entre as diferentes partes, visualizando o espaço da dança circular como facilitador dessa conexão.

## Considerações Finais

Considera-se que a atividade de Extensão é uma forma possível de encarar e conscientizar sobre o problema do sofrimento psíquico estudantil, e a prática de dança circular coloca-se como um meio terapêutico, lúdico e meditativo de conscientizar e promover um espaço para os estudantes onde eles se sintam confortáveis e acolhidos para expressar seus sentimentos em relação à vivência universitária.

## Referências

ANDRADA, P. C. de. **O professor de corpo inteiro: a dança circular como fonte de promoção e desenvolvimento da consciência.** Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia como Profissão e Ciência). Pontifícia Universidade Católica, Campinas, SP, Brasil, 2014, 237 p. Disponível em <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/457>> Acesso em 04 nov. 2020;

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em <<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/npic.pdf>> Acesso em 04 nov. 2020;

OLIVEIRA, R. M. de; ROSA, C. M.; NASCIMENTO, A. C. P. do. **Os Grupos Psicoterapêuticos Como Ferramenta Para A Redução Do Sofrimento Psíquico Nas Universidades.** Revista Humanidades & Inovação, v. 6, n. 9, p. 144-156, 2019.

Disponível em <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1237>> Acesso em 04 nov. 2020;

SILVA, M. M. D. **Lazer e saúde: a dança circular no processo terapêutico da saúde mental.** Dissertação de Mestrado (Mestrado Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil, 2015, 117 p. Disponível em <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/158777>> Acesso em 04 nov. 2020.