



Os Benefícios da Dançaterapia na Redução de Sintomas Psicóticos e Estabilização Emocional em Pacientes do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

The Benefits of Dance Therapy in Reducing Psychotic Symptoms and Emotional Stabilization in Patients from the Psychosocial Care Center (CAPS)

Francisco Walberone Nascimento da Cruz

Departamento ou instituição de ensino (Universidade/Faculdade)

Lucas Oliveira Amaral

Departamento ou instituição de ensino (Universidade/Faculdade)

Letice Dalla Lana

Resumo: A dançaterapia tem se destacado como uma prática terapêutica complementar no campo da saúde mental, sendo utilizada como recurso de expressão corporal, emocional e social em diferentes contextos clínicos. O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de pesquisa bibliográfica, os benefícios da dançaterapia na redução de sintomas psicóticos e na estabilização emocional de pacientes atendidos nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). A metodologia utilizada baseou-se na pesquisa bibliográfica por meio na revisão de literatura em livros, artigos científicos e documentos institucionais que abordam a utilização da dançaterapia no tratamento de transtornos mentais, especialmente em pacientes com sintomas psicóticos. Os resultados apontam que a dançaterapia pode contribuir significativamente para a melhora da comunicação, expressão emocional, autoestima e integração social dos indivíduos atendidos nesses serviços. Além disso, a prática corporal promove relaxamento, redução da ansiedade e maior consciência corporal, fatores que auxiliam na estabilização emocional dos pacientes. Observa-se também que a utilização de práticas integrativas e complementares no contexto do CAPS reforça a abordagem humanizada do cuidado em saúde mental, valorizando o sujeito em sua totalidade e estimulando formas alternativas de expressão e interação social. Conclui-se que a dançaterapia pode ser considerada um recurso terapêutico relevante no acompanhamento de pacientes com transtornos psicóticos, contribuindo para o fortalecimento do vínculo terapêutico e para a promoção do bem-estar psicológico e social.

Palavras-chave: dançaterapia; saúde mental; CAPS; sintomas psicóticos; estabilização emocional.

Abstract: Dance therapy has gained prominence as a complementary therapeutic practice in the field of mental health, being used as a resource for bodily, emotional and social expression in different clinical contexts. This study aims to analyze, through bibliographic research, the benefits of dance therapy in reducing psychotic symptoms and promoting emotional stabilization in patients treated at Psychosocial Care Centers (CAPS). The methodology consisted of a literature review based on books, scientific articles and institutional documents addressing the use of dance therapy in the treatment of mental disorders, especially in patients with psychotic symptoms. The results indicate that dance therapy can significantly contribute to the improvement of communication, emotional expression, self-esteem and social integration of individuals receiving care in these services. Furthermore, body practices

promote relaxation, reduction of anxiety and greater body awareness, factors that assist in the emotional stabilization of patients. It is also observed that the use of integrative and complementary practices within the CAPS context reinforces a humanized approach to mental health care, valuing individuals as a whole and encouraging alternative forms of expression and social interaction. It is concluded that dance therapy can be considered a relevant therapeutic resource in the follow-up of patients with psychotic disorders, contributing to the strengthening of therapeutic bonds and the promotion of psychological and social well-being.

Keywords: dance therapy; mental health; CAPS; psychotic symptoms; emotional stabilization.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um dos principais desafios contemporâneos no campo das políticas públicas de saúde, especialmente no que se refere ao tratamento e acompanhamento de pessoas que apresentam transtornos mentais graves, como os transtornos psicóticos. Esses transtornos podem comprometer significativamente o funcionamento social, emocional e cognitivo dos indivíduos, afetando diretamente sua qualidade de vida e suas relações sociais.

No Brasil, a Reforma Psiquiátrica promoveu importantes transformações no modelo de cuidado em saúde mental, substituindo progressivamente o modelo hospitalocêntrico por uma abordagem psicossocial centrada no cuidado comunitário. Nesse contexto, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) assumem papel fundamental na rede de atenção à saúde mental, oferecendo atendimento multiprofissional voltado à reabilitação psicossocial, à promoção da autonomia e à reinserção social dos usuários.

Dentro dessa perspectiva de cuidado integral, observa-se a crescente utilização de práticas terapêuticas complementares que visam ampliar as possibilidades de tratamento, indo além da abordagem medicamentosa tradicional. Entre essas práticas, destaca-se a dançaterapia, uma intervenção terapêutica baseada na utilização do movimento corporal e da expressão corporal como instrumentos de comunicação, integração emocional e desenvolvimento psicossocial.

A dançaterapia parte do pressuposto de que corpo e mente estão profundamente interligados, sendo o movimento uma forma essencial de expressão das experiências emocionais e psicológicas dos indivíduos. Por meio da dança e da exploração dos movimentos corporais, os participantes podem desenvolver maior consciência corporal, expressar emoções reprimidas, fortalecer vínculos sociais e promover processos de autoconhecimento.

No contexto dos CAPS, a utilização da dançaterapia tem se mostrado uma estratégia terapêutica relevante, especialmente para pacientes que apresentam sintomas psicóticos, tais como delírios, alucinações, desorganização do pensamento e dificuldades de interação social. A prática da dançaterapia pode contribuir para a redução de sintomas relacionados à ansiedade, ao isolamento social e à instabilidade emocional, além de favorecer o desenvolvimento da autoestima, da criatividade e da expressão emocional.

Ademais, imperioso investigar os benefícios dessa abordagem terapêutica no contexto da saúde mental comunitária, especialmente considerando sua contribuição para a promoção do bem-estar psicológico e para o fortalecimento do processo de reabilitação psicossocial dos usuários dos serviços de saúde mental.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, os benefícios da dançaterapia na redução de sintomas psicóticos e na estabilização emocional de pacientes atendidos nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Quanto aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, caracterizada como revisão bibliográfica. Esse tipo de pesquisa baseia-se na análise de produções científicas previamente publicadas, como livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos institucionais, com o objetivo de reunir, sistematizar e discutir conhecimentos já existentes sobre determinado tema.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir da consulta em bases de dados científicas e bibliotecas virtuais, incluindo materiais disponíveis em plataformas acadêmicas e publicações relacionadas à área da saúde mental, terapias expressivas e práticas integrativas. Foram selecionados trabalhos que abordam a dançaterapia como estratégia terapêutica, bem como estudos relacionados aos transtornos psicóticos e às práticas terapêuticas desenvolvidas no âmbito dos Centros de Atenção Psicossocial.

A partir da análise da literatura selecionada, buscou-se compreender de que forma a dançaterapia pode contribuir para a redução de sintomas psicóticos e para a estabilização emocional dos pacientes atendidos nos CAPS, destacando sua importância como prática complementar no cuidado em saúde mental e no fortalecimento das estratégias de reabilitação psicossocial.

METODOLOGIA

Adota-se a pesquisa de natureza explicativa, conforme caracterizam Marconi e Lakatos (2011):

A pesquisa explicativa registra fatos, analisa-os, interpreta-os e identifica suas causas. Essa prática visa ampliar generalizações, definir leis mais amplas, estruturar e definir modelos teóricos, relacionar hipóteses em uma visão mais unitária do universo ou âmbito produtivo em geral e gerar hipóteses ou ideias por força de dedução lógica.

A pesquisa explicativa exige maior investimento em síntese, teorização e reflexão a partir do objeto de estudo.

No que tange aos aspectos metodológicos, o presente estudo utilizou a pesquisa bibliográfica, dessa forma, ela se caracteriza por ser:

[...] Elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (Prodanov; Freitas, 2013, p. 54).

Segundo Gil (2002, p. 46): “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.” Como relata Lakatos e Marconi (2003, p.158), a pesquisa bibliográfica: “é um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância, por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema”.

A pesquisa explicativa exige maior aprofundamento analítico, demandando um esforço significativo de síntese, reflexão e teorização a partir do objeto de estudo. No presente trabalho, essa abordagem possibilita compreender de que forma a dança-terapia pode contribuir para a redução de sintomas psicóticos e para a estabilização emocional de pacientes atendidos nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), analisando as relações entre práticas terapêuticas corporais e os processos de cuidado em saúde mental.

A DANÇA COMO BENEFÍCIO DE ATIVIDADE FÍSICA

Szuster (2011) destaca que a dança, enquanto atividade física, oferece uma variedade de benefícios significativos para a saúde. Entre eles, estão a melhoria da elasticidade muscular e dos movimentos articulares, além da redução do risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo (Szuster, 2011, p. 29). A autora enfatiza que a prática regular de dança não apenas contribui para a saúde física, mas também promove o bem-estar geral dos praticantes, proporcionando uma atividade física prazerosa e divertida.

Além dos aspectos físicos, a pesquisa de Szuster (2011, p. 50) revela que:

Em um grupo com faixa etária de 50 a 60 anos, 62,5% responderam que buscam primeiro com a prática da dança manter a forma e condição física, em segundo, 37,5 % responderam que buscam manter a forma física e ao mesmo tempo fazer novas amizades e, em terceiro, 75% buscam fazer novas amizades.

Gonçalves e Vilarta (2004, p. 30) corroboram esses benefícios ao afirmar que o exercício físico, incluindo a dança, é crucial para prevenir uma série de doenças crônicas, ressaltando a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar geral.

A importância da dança na escola, especialmente no contexto da Educação Física, é vasta e multifacetada. Incorporar a dança no currículo escolar traz benefícios significativos que vão além da simples prática de movimentos corporais.

A resistência à integração da dança no currículo de Educação Física muitas vezes está relacionada à preferência por modalidades esportivas tradicionais, que são mais valorizadas e reconhecidas dentro do sistema educacional. Segundo Pires e Carvalho (2018), a dança muitas vezes é vista como uma atividade secundária em comparação com esportes como futebol e vôlei, que dominam o ensino de Educação Física nas escolas brasileiras. Essa resistência é agravada pela falta de visibilidade da dança como uma componente essencial para o desenvolvimento motor e social dos alunos.

A formação dos profissionais de Educação Física frequentemente não inclui uma preparação específica para o ensino da dança. Muitos cursos de graduação na área oferecem apenas uma introdução à dança, sem aprofundar nas metodologias e práticas pedagógicas necessárias para sua implementação efetiva no ambiente escolar. A pesquisa de Silva *et al.* (2017) destaca que a falta de formação adequada e de atualização profissional contribui para a pouca inserção da dança no currículo escolar. Sem uma formação sólida, os professores podem sentir-se inseguros e despreparados para ensinar dança, o que impacta diretamente a qualidade das aulas oferecidas.

A percepção limitada da dança como uma ferramenta educativa integral é outro desafio significativo. Estudos como o de Ferreira e Santos (2019) mostram que a dança é frequentemente vista apenas como uma forma de entretenimento ou como uma atividade opcional, em vez de uma prática pedagógica que contribui para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos. A falta de compreensão sobre os benefícios da dança e seu impacto no desenvolvimento global dos estudantes contribui para sua marginalização no currículo.

As crianças, quando inseridas em ambientes acolhedores, têm a oportunidade de expressar a dança de maneira espontânea e criativa. Isso ocorre, por exemplo, quando são incentivadas a vivenciar histórias através do movimento corporal, utilizando materiais, sons, imagens, personagens e música, a partir de temas propostos tanto por elas mesmas quanto pelo professor ou surgidos de interações durante a atividade. Nesses contextos, os movimentos gerados pelas crianças devem ser reconhecidos como autorias próprias e podem ser organizados em sequências coreográficas, sempre valorizando o processo criativo e expressivo da dança, ao invés de focar apenas no produto final ou em apresentações formais.

Nos dizeres de Vitória (2020, p. 23):

Imersas em espaços acolhedores, as crianças manifestam a dança quando, por exemplo, contamos uma história e as convidamos a vivenciá-la corporalmente com materiais, sons, imagens, personagens, música, a partir de um tema elencado pelas crianças, pelo/a professor/a ou que surgiu no diálogo e no andamento da proposta. Nesse ambiente contextualizado, os movimentos que são criados pelas crianças, devem ser

reconhecidos como autorias, bem como podem ser organizados em sequências ou frases coreográficas produzidas com elas. Desse modo, deve-se romper com a ideia de priorizar o produto ou apresentações e culminâncias por si mesmas, mas de valorizar a dança enquanto processo criativo, estético e expressivo, reconhecendo a criança como produtora.

Além disso, a formação e capacitação dos profissionais de Educação Física frequentemente não incluem uma preparação adequada para o ensino da dança. Muitos cursos de graduação oferecem apenas uma introdução básica à dança, sem aprofundar nas metodologias e práticas necessárias para seu ensino efetivo. A falta de formação específica e oportunidades de desenvolvimento profissional na área da dança contribui para a escassa inclusão dessa prática no currículo escolar (Silva *et al.*, 2017).

Outro desafio importante é a percepção limitada da dança como uma ferramenta educativa. Muitas vezes, a dança é vista apenas como uma forma de entretenimento ou uma atividade opcional, ao invés de ser reconhecida como uma componente pedagógica essencial. Há uma necessidade urgente de mudar essa visão, destacando os benefícios educativos da dança e seu impacto positivo no desenvolvimento global dos alunos (Ferreira e Santos, 2019).

Portanto, a importância da dança na escola é evidente em sua capacidade de promover o desenvolvimento integral dos alunos, enriquecer o ambiente cultural e aumentar o engajamento nas aulas de Educação Física. Superar os desafios relacionados à resistência à mudança, à formação dos profissionais e à percepção da dança é essencial para garantir que seus benefícios sejam plenamente reconhecidos e aproveitados. A inclusão efetiva da dança no currículo pode transformar a Educação Física em uma experiência mais rica e diversificada para todos os alunos.

INFLUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E COGNITIVAS

A atividade física exerce um papel crucial no desenvolvimento físico, emocional e mental dos adolescentes, especialmente nas séries finais do ensino fundamental. Diversos estudos evidenciam que a prática de exercícios físicos, além de promover o bem-estar físico, é um fator determinante na promoção da saúde mental dos pacientes químicos. A atividade física traz benefícios que vão além da saúde física. Ela também melhora o bem-estar psicológico e a função cognitiva. Um dos efeitos mais notáveis é a redução de ansiedade e estresse.

Estudos mostram que a atividade física melhora a imagem corporal e diminui o estresse. Ela também melhora a socialização e a cognição (Bavoso *et al.*, 2017).

Essas mudanças bioquímicas explicam a melhora emocional causada pelo exercício. Isso é especialmente verdadeiro para quem enfrenta pressão social e laboral.

O exercício também ajuda a prevenir e tratar a depressão. Práticas regulares, como caminhadas ou esportes em grupo, são tão eficazes quanto medicamentos em casos leves a moderados de depressão (Rosenbaum *et al.*, 2015). A dança é uma das expressões culturais mais antigas e completas já conhecidas pela humanidade, visto que está presente nos diversos elementos artísticos existentes capaz de despertar no cérebro uma infinidade de sentimentos e emoções traduzidos em movimentos corporais ritmados, seja através de passos elaborados ou simplesmente no ato de expressar o seu estado de espírito. De acordo com o dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa podemos conceituar dança como, uma sequência de passos e movimentos corporais ritmados, geralmente ao som de uma música (DBLP).

A dança utilizada como atividade física, ajuda no processo de coordenação psicomotora e psicológica, promovendo o aumento do condicionamento físico, psicológico e melhorando a autoestima do indivíduo. Descobertas como estas fizeram com que a dança fosse vista de uma maneira diferente dos simples movimentos corporais e passasse a ser utilizada como complemento no tratamento de algumas doenças psicológicas e motoras como forma de fortalecer músculos e estreitar os vínculos sociais, desde então, esse método de cuidar do corpo e mente passou a ser reconhecido como dançaterapia.

Marian Chace, dançarina e professora da escola de dança Denishan, foi a pioneira na introdução da dança como forma de terapia no ano de 1942, seguindo a filosofia de Ruth St. Denis e Ted Shawn ambos fundadores da mesma escola. Marian trabalhava com um público diversificado, compreendendo desde crianças a adultos, daí a facilidade em perceber como esses indivíduos se sentiam a cada movimento executado, a dança conseguia formar um elo entre o emocional e o psicológico possibilitando que cada um se perdesse entre o imaginário e o real, a mente e o corpo como forma de explorar a si mesma de maneira completa. A partir daí surgiu a filosofia da dançaterapia, que a capacidade que o indivíduo adquire através do incentivo, explorar o que há de melhor em si (Scharfstein, 1981, p. 7).

Na década de sessenta, a dançarina e coreógrafa Maria Fux encontrou na dança o antídoto para a sua enfermidade. Diagnosticada com depressão, Fux decidiu usar a dança como forma de terapia para a cura de sua doença, a partir de então estudou e aprimorou os seus conhecimentos e passou a utilizar a dança como processo terapêutico tendo como objetivo estimular outras pessoas a buscarem nos movimentos, ainda que em passos tudo o que a dança pode proporcionar e com isso reaprender a conhecerem-se, bem como aprender sobre os males e tensões que algumas doenças provocam ao corpo e à mente e podem ser amenizado com o simples prazer de dançar (Painado; Muzel, 2014).

A dançaterapia utiliza a dança como principal instrumento de modelo terapêutico no auxílio e recuperação do indivíduo, na melhoria da saúde física e mental proporcionando uma sensação de bem-estar e inclusão, além de prevenir doenças em pacientes propensos a desenvolver problemas cardíacos e psicológicos (Schneider *et al.*, *apud* Rebelo, 2014).

Ainda quando se trata do campo terapêutico a dança vem sendo utilizada de forma complementar, ou seja, como uma terapia alternativa, mas que aos poucos se tornou reconhecida através de estudos, bastante eficaz no tratamento de doenças que são ligadas à mente, como o Parkinson, depressão e ansiedade, paralisia de membros e muitas outras, que envolve todo o processo cognitivo, isso ocorre porque, durante o movimento corporal, duas importantes funções ligadas diretamente ao cérebro são trabalhadas, a atenção que pode ser definida como um fenômeno no qual ocorre o processamento de uma quantidade limitada de informações dentre a variedade de estímulos apresentados, incluindo processos conscientes e inconscientes.

Quando essa função é estimulada a trabalhar, as lembranças tendem a fluir com naturalidade, dessa forma, torna-se mais fácil para o indivíduo resgatar informações guardadas no subconsciente, “o monitoramento das interações do indivíduo com o ambiente, o estabelecimento de uma relação com o passado e com o presente”, para Sternberg *et al.* (2010), essas são as características principais que a atenção desencadeia na função cognitiva humana, com o sentido de fixar no subconsciente uma continuidade a essas lembranças e garantindo que o indivíduo possa controlar suas ações futuras. A outra função importante desencadeada pela dança quando utilizada nesse processo terapêutico é a memória. Esta por sua vez, forma um elo com o sistema psicológico e biológico do paciente, trabalhando em conjunto através de ondas emitidas pelo cérebro (Almeida, 2011).

A partir desse pensamento, podemos então caracterizar a memória como a parte cognitiva capaz de adquirir e guardar informações que podem ser lembradas e/ou atualizadas sempre que necessário.

De acordo com Diaz; Gurgel; Reppold (2015 *apud* Sternberg *et al.*, 2010), para que a memória se consolide e mantenha a capacidade de trabalhar no sentido de ajudar o paciente a lembrar coisas que pareciam esquecidas, mas que na verdade estão apenas guardadas em uma parte do seu cérebro, são necessários três processos interdependentes que interagem entre si: a codificação, que visa transformar informações em imagens dentro do cérebro, o armazenamento que tem como objetivo guardar essa informação e a recuperação que é a parte onde o cérebro consegue resgatar essa informação através de lembranças. Ou seja, a memória atua como uma fonte de trabalho inesgotável e sem prazo definido.

A dançaterapia pode ser classificada como a associação de movimentos realizados individualmente ou em grupos que tem como principal objetivo promover uma integração entre os indivíduos de forma inclusiva e como modelo terapêutico nas doenças físicas e psicológicas, de forma a complementar o processo de tratamento.

De acordo com Castro (2006), a dança é uma intervenção prática, uma abordagem corporal artística que serve como instrumento que propicia a criação de novas possibilidades e finalidades nas ações em psiquiatria e saúde mental, e garante formas múltiplas de conhecimento e expressão.

A origem desse estudo partiu pela convivência com a dança como aluno e também professor, de trabalhos realizados de maneira voluntária, onde foi possível testemunhar os muitos benefícios que a dançaterapia traz ao corpo e à mente dos praticantes, quer sejam estes, por necessidades patológicas ou apenas com o propósito de aprender a se conectar ao mundo de auto revelação que a dança é capaz de provocar.

De acordo com Cunha (1992), a dança funciona como agente de aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio, da flexibilidade e elasticidade muscular, da amplitude articular, da resistência localizada e da agilidade.

A partir deste e de outros fundamentos destacados pelos autores estudados durante o processo de pesquisa sobre os benefícios da dança como recurso terapêutico utilizando a dançaterapia em indivíduos com algum sintoma patológico ou somente como forma de autoconhecimento e promoção do bem-estar, o estudo é justificado como forma de acrescentar conhecimentos acerca do tema pesquisado, no sentido de criar mecanismos que visam a dançaterapia como um caminho de descobertas e compreensão entre os indivíduos. A partir do exposto, o estudo pretende responder ao final à seguinte problemática: quais os benefícios da Dança e como essa ferramenta pode ser utilizada na vida do indivíduo como recurso terapêutico em forma de dançaterapia?. Neste sentido, estudos comprovam que a dança produz grandes benefícios quando utilizada como recurso terapêutico alternativo no tratamento de várias doenças que afetam o sistema psicomotor e neurológico, além de melhorar no desenvolvimento físico, ajudando a valorizar a autoestima, promovendo interação social e aumentando a longevidade.

O referido estudo tem como objetivo geral identificar os efeitos que a dança provoca no indivíduo utilizando a dançaterapia como ferramenta terapêutica através da abordagem corporal no sentido de promover o autoconhecimento, melhorar a autoestima e inclusão social. E como objetivos específicos, conhecer os benefícios da dança, através da dançaterapia como ferramenta terapêutica; promover ações informativas e educativas sobre a prática da dança, utilizando a dançaterapia como ferramenta terapêutica e/ou melhoria na qualidade de vida; estimular o uso da dança no tratamento de doenças utilizando como ferramenta terapêutica a dançaterapia, de maneira a buscar uma maior reintegração, auxiliando-o a atingir o equilíbrio racional e emocional.

CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL E O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) constituem dispositivos estratégicos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), criados com a finalidade de substituir o modelo hospitalocêntrico e manicomial por uma lógica de cuidado comunitário, territorial e humanizado. Essa transformação decorre dos avanços da Reforma Psiquiátrica Brasileira, que passou a defender um tratamento pautado na liberdade, no respeito à dignidade da pessoa em sofrimento psíquico e na reabilitação psicossocial (Amarante, 2016; Brasil, 2022).

Nesse contexto, os CAPS assumem papel essencial no acompanhamento de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, oferecendo cuidado multiprofissional e ações voltadas à promoção da autonomia, da convivência social e da reconstrução de vínculos familiares e comunitários. Nessa perspectiva, o cuidado em saúde mental deixa de estar centrado exclusivamente na medicação e passa a incorporar práticas terapêuticas diversas, capazes de atender o sujeito em sua integralidade biopsicossocial (Nasi; Schneider, 2011; Brasil, 2022).

Além disso, o modelo psicossocial adotado nos CAPS valoriza intervenções grupais, oficinas terapêuticas e práticas corporais como recursos relevantes para o fortalecimento do vínculo terapêutico e para a participação ativa dos usuários no processo de cuidado. Tais estratégias contribuem para ampliar as possibilidades de expressão, escuta, acolhimento e pertencimento social, aspectos fundamentais no tratamento em saúde mental (Nunes *et al.*, 2022; Sousa *et al.*, 2022).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm ganhado destaque no Sistema Único de Saúde como recursos terapêuticos que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção, recuperação e promoção da saúde. Segundo o Ministério da Saúde, essas práticas se fundamentam em uma visão ampliada do cuidado, valorizando a escuta acolhedora, o vínculo terapêutico e a integração entre corpo, mente e contexto social (Brasil, 2015; Brasil, 2018).

No campo da saúde mental, a inserção das PICS nos CAPS reforça a proposta de superação do modelo biomédico restritivo, uma vez que oferece aos usuários alternativas terapêuticas que extrapolam a lógica medicamentosa. Oliveira e Ponte (2019) destacam que essas práticas favorecem experiências de cuidado mais humanizadas, centradas no sujeito e em suas necessidades singulares, fortalecendo a atenção psicossocial.

Lado outro, apesar de seu potencial terapêutico, a implementação das PICS nos serviços de saúde mental ainda enfrenta desafios. Ferreira *et al.* (2024) apontam que a formação profissional para oferta dessas práticas ainda é incipiente, muitas vezes dependendo da iniciativa individual dos trabalhadores. Isso demonstra a necessidade de maior investimento em educação permanente e capacitação das equipes, para que essas estratégias sejam aplicadas com maior qualidade, segurança e efetividade no cuidado aos usuários dos CAPS.

Dentre as PICS, a dança circular e outras modalidades de dançaterapia destacam-se como práticas corporais expressivas que articulam movimento, ritmo, música e interação grupal. Conforme o Ministério da Saúde, a dança circular é uma prática que utiliza dança, canto e ritmo como meios de promover integração humana, apoio mútuo, igualdade e bem-estar nas dimensões física, mental, emocional e social (Brasil, 2018).

A dança circular tem origem em tradições coletivas e folclóricas, especialmente europeias, e se organiza em roda, semicírculo, espiral ou pares, favorecendo a aproximação entre os participantes e o compartilhamento de experiências simbólicas e afetivas. Para Silva *et al.* (2021), trata-se de uma prática que valoriza ancestralidade, integração e expressão corporal, sem finalidade performática, mas com foco na vivência terapêutica e na experiência subjetiva dos participantes.

Ao dançar em grupo, os sujeitos compartilham movimentos, olhares, ritmos e emoções, o que fortalece o sentimento de pertencimento e acolhimento. Angelo *et al.* (2021b) observam que a conformação da roda potencializa as trocas interpessoais, o respeito às diferenças e a construção de vínculos, favorecendo o alinhamento entre corpo, mente e emoção. Dessa maneira, a dança deixa de ser apenas uma atividade recreativa para se constituir em dispositivo terapêutico relevante no cuidado psicossocial.

A literatura aponta que a dança, enquanto prática corporal e terapêutica, pode favorecer significativamente a expressão emocional, a redução do estresse e a melhora do humor. Freire e Minayo (2023), em revisão de literatura sobre dança circular na saúde, identificaram que essa prática promove relações mais saudáveis consigo mesmo e com o outro, além de contribuir para o aumento da consciência corporal, autoconfiança, protagonismo, relaxamento e prazer.

No âmbito da saúde mental, tais benefícios tornam-se especialmente relevantes porque muitos usuários dos CAPS apresentam dificuldades de verbalização de sentimentos, isolamento social, instabilidade emocional e sofrimento psíquico intenso. A atividade corporal mediada pela dança pode funcionar como um canal alternativo de comunicação, permitindo que emoções, tensões e conflitos internos sejam expressos de modo simbólico, seguro e acolhido pelo grupo (Yalom; Leszcz, 2006; Moscovici, 2008).

Favoretto *et al.* (2025), ao investigarem os significados da participação em um grupo terapêutico de dança circular em um CAPS, demonstraram que a vivência grupal favoreceu alegria, entusiasmo, reflexão, sensação de melhora emocional e fortalecimento do sentimento de pertencimento. Os relatos dos usuários evidenciaram que a participação no grupo produzia efeitos positivos no humor e na disposição para enfrentar o cotidiano, indicando o potencial transformador da prática na promoção do bem-estar e da saúde mental.

Esses resultados dialogam com a compreensão de que a estabilização emocional não se limita ao controle medicamentoso dos sintomas, mas também envolve a criação de espaços terapêuticos em que o sujeito possa ser ouvido, acolhido e estimulado a reorganizar sua experiência emocional. Nesse sentido, a dançaterapia contribui para o cuidado integral, ao possibilitar processos de catarse, reflexão e elaboração subjetiva no contexto grupal (Yalom; Leszcz, 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu constatar que a dançaterapia ocupa lugar de destaque como prática terapêutica complementar no campo da saúde mental, sobretudo no âmbito dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Mais do que uma atividade corporal, a dança revela-se um recurso de cuidado amplo, capaz de atingir dimensões físicas, emocionais, cognitivas, sociais e subjetivas. Em outras palavras, não se trata apenas de movimentar o corpo, mas de mobilizar sentidos, afetos, vínculos e possibilidades de reorganização psíquica.

A revisão bibliográfica evidenciou que a dançaterapia pode favorecer, de modo significativo, a redução da ansiedade, do estresse, do isolamento social e de manifestações emocionais desorganizadoras. Ao mesmo tempo, estimula a expressão de sentimentos, fortalece a autoestima, amplia a consciência corporal e melhora a interação interpessoal. Esses efeitos assumem especial importância quando se pensa nos pacientes com sintomas psicóticos, já que, em muitos casos, tais indivíduos enfrentam dificuldades profundas de comunicação, instabilidade emocional persistente e prejuízos relevantes em suas relações sociais.

No contexto dos CAPS, a dançaterapia mostra-se plenamente compatível com os princípios da atenção psicossocial e da Reforma Psiquiátrica. Sua inserção nesse espaço não é apenas possível, mas coerente e necessária. Isso porque promove um cuidado humanizado, coletivo e centrado na singularidade do sujeito. Ao proporcionar experiências de acolhimento, participação e expressão, fortalece vínculos terapêuticos, amplia o repertório de intervenções em saúde mental e contribui para a reabilitação psicossocial dos usuários.

Outro aspecto que merece destaque é o fato de a dança reunir elementos que ultrapassam a lógica tradicional da atividade física. Há movimento, sim, mas também há ritmo, musicalidade, criatividade, encontro e simbolização. Essa combinação lhe confere um potencial singular. Diferentemente de práticas estritamente mecânicas ou repetitivas, a dança convoca o sujeito inteiro: corpo, emoção, memória, sensibilidade e presença. Por isso, sua aplicabilidade terapêutica no campo da saúde mental se amplia de maneira expressiva. A dançaterapia, assim, não deve ser compreendida como mero recurso recreativo, mas como estratégia integrativa capaz de colaborar de forma concreta para a estabilização emocional e para a promoção do bem-estar psíquico e social.

Ainda assim, a efetiva consolidação dessa prática nos serviços públicos de saúde mental encontra obstáculos. Entre eles, destacam-se a insuficiente formação profissional, a necessidade de maior capacitação das equipes multiprofissionais e a ainda limitada valorização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Sem investimento, reconhecimento institucional e qualificação continuada, muitas dessas iniciativas permanecem pontuais, dependentes de esforços isolados e sem a continuidade desejável.

Conclui-se, portanto, que a dançaterapia representa um recurso terapêutico promissor no acompanhamento de pacientes com sintomas psicóticos atendidos nos CAPS. Seus benefícios alcançam a estabilização emocional, a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento de um cuidado integral em saúde mental. Mais do que complementar, sua contribuição pode ser decisiva em determinados contextos. Ao final, torna-se evidente a necessidade de novas pesquisas, especialmente investigações de campo, que aprofundem a compreensão acerca dos efeitos da dançaterapia na prática clínica e na experiência concreta dos usuários da atenção psicossocial.

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, P. **Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2016.
- ANGELO, C. L. *et al.* Por que praticar danças circulares na universidade? Percepções sobre um projeto de extensão. Extensio: **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 96-110, 2021.
- BAVOSO, Daniel *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Instrutivo Técnico da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no Sistema Único de Saúde (SUS)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- DOS SANTOS, Lilia Jarina Almeida Martins *et al.* **A importância da atividade física na saúde mental em estudantes do ensino superior: revisão de literatura**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 28, n. 305, 2023.
- FAVORETTO, Carolina Cristina Rodrigues *et al.* Grupo terapêutico de dança circular na atenção psicossocial: significados da participação na perspectiva dos usuários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 47, e20250051, 2025.
- FERREIRA, D. P.; SANTOS, A. L. Dança e Educação Física: uma análise da percepção dos educadores sobre a contribuição da dança para o desenvolvimento escolar. **Revista de Educação e Pedagogia**, v. 21, n. 3, p. 201-220, 2019.
- FERREIRA, S. K. *et al.* **Centros de Atenção Psicossocial e formação profissional para oferta das Práticas Integrativas e Complementares: estudo com profissionais ofertantes dos serviços**. Interface, v. 28, e230523, 2024.
- FREIRE, I. M.; MINAYO, M. C. S. **Circle dance as a healthcare strategy: a narrative review of the literature**. Physis, v. 33, e33059, 2023.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LANGHAMMER, Birgitta; BERGLAND, Astrid; RYDWIK, Elisabeth. **The importance of physical activity exercise among older people.** BioMed Research International, v. 2018, 2018.

LI, Zhaojin *et al.* **Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies.** Frontiers in Psychology, v. 15, p. 1433698, 2024.

MOSCOVICI, F. **Desenvolvimento interpessoal.** 14. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2008.

NASI, C.; SCHNEIDER, J. F. The Psychosocial Care Center in the everyday lives of its users. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 5, p. 1157-1159, 2011.

NUNES, F. C. *et al.* **Driving and restrictive factors of group practice in community psychosocial care services.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 1, p. 183-192, 2022.

OLIVEIRA, I. B. S.; PONTE, A. B. M. Práticas integrativas e complementares: experiências na rede de atenção psicossocial de Belém/Pará. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 3, p. 32-44, 2019.

PFEFFERBAUM, Betty; VAN HORN, Richard L. **Physical activity and sedentary behavior in children during the COVID-19 pandemic: implications for mental health.** Current Psychiatry Reports, v. 24, n. 10, p. 493-501, 2022.

PIRES, A. A.; CARVALHO, J. F. O ensino da dança na Educação Física escolar: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 32, n. 1, p. 47-55, 2018.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROSENBAUM, S. *et al.* Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 76, n. 9, p. 964-974, 2015.

SILVA, K. M. *et al.* **Circle dancing in the everyday life of the elderly person.** Texto & Contexto Enfermagem, v. 30, e20200409, 2021.

SILVA, L. A.; SOUSA, M. J.; OLIVEIRA, R. L. Formação inicial em Educação Física e o ensino da dança: uma análise das lacunas formativas. **Revista Brasileira de Estudos da Formação**, v. 4, n. 2, p. 123-140, 2017.

SOUSA, J. M. *et al.* **Potential of group interventions in Psychosocial Care Centers for Alcohol and Drugs.** Escola Anna Nery, v. 26, e20210294, 2022.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos.** 69 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Porto Alegre, 2011.

TANDON, Pooja S. *et al.* **Association of children's physical activity and screen time with mental health during the COVID-19 pandemic.** JAMA Network Open, v. 4, n. 10, p. e2127892, 2021.

AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos devem ser feitos a qualquer pessoa ou instituição que contribuiu direta ou indiretamente para o desenvolvimento da pesquisa, desde que tenha a sua devida permissão.