

## **BIODANÇA NO GRUPO GESTAÇÃO: UMA INTERAÇÃO COMUNIDADE – UNIVERSIDADE - EQUIPE DE SAUDE**

Danyelle Nóbrega de Farias<sup>(1)</sup>; Kelienny de Meneses Sousa<sup>(1)</sup>; Domingos Waldir de Aguiar Junior<sup>(2)</sup>; João Bosco Alves de Araújo<sup>(3)</sup>; Kátia Suely Queiroz Silva Ribeiro<sup>(1)</sup>

1. Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisioterapia/ EXTENSÃO

2. Graduado em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba/UFPB

3. Agente Comunitário de Saúde

**Caracterização do problema:** As atividades de extensão universitária ocorrem com formas e pressupostos teórico-metodológicos diversos, refletindo práticas distintas e às vezes até antagônicas. Uma das perspectivas de extensão existentes é a denominada extensão popular, sendo baseada na educação popular, investindo no fortalecimento dos sujeitos das classes populares. O Projeto Fisioterapia na Comunidade se insere nessa perspectiva de extensão. A educação popular em saúde aprofunda a capacidade crítica dos sujeitos e desenvolve novas estratégias de enfrentamento às condições adversas de vida, elementos fortemente vinculados ao conceito de promoção da saúde. A práxis desse referencial é um processo dialético, que se dá pela dinâmica contínua da promoção de integração de conhecimentos e saberes, de energias, criações e sentimentos que geram possibilidades de transformação. Dá ensejo ao desenvolvimento de propriedades de trabalhar as questões sociais limitantes e transformá-las em possibilidades de viver saudável. É importante ressaltar que ninguém participa daquilo que não faz sentido para si. Por isso, construir práticas promotoras de saúde implica, necessariamente, pensar a saúde a partir do universo simbólico dos sujeitos e grupos sociais com os quais se busca estimular a participação consciente em seu processo de produção da saúde. A participação e autonomia são estimuladas pelo Projeto de Extensão Fisioterapia na Comunidade, extensão essa que tem caráter educativo, cultural e científico, articula-se com o ensino e a pesquisa de forma indissociável; viabilizando transformações de ações e saberes, em diversos âmbitos, como grupo de idosos, gestantes, crianças, lutas sociais, atendimentos domiciliares, dentre outros. Nessa perspectiva, está sendo desenvolvido o grupo de gestantes (GestAÇÃO), em um bairro da periferia de João Pessoa/PB. Essa proposta partiu da idéia de que as alterações que ocorrem durante a gravidez, muitas vezes causam dúvidas e angústias nas mulheres e o espaço do grupo permite o compartilhamento dessas questões, bem como a realização de práticas corporais que ajudam a minimizar os desconfortos da gravidez e preparar para o parto. As interações geradas entre as participantes, os profissionais da saúde, e a academia formam uma teia que possibilita a promoção da saúde integral com repercussões desse processo no individual-coletivo, criando-se assim um espaço potencializador dos conhecimentos, vivências e experiências, viabilizando a estas mulheres, a oportunidade de trocar dúvidas, impressões e angústias, além do contato com outras senhoras que já tiveram filhos, e relatam suas experiências e impressões quanto ao que veem de benefício através do grupo. A participação no grupo permite à gestante ser multiplicadora de saúde no seu lugar de convívio social. Neste ambiente,

micro e dinâmico, temos por objetivos a promoção da saúde integral individual-coletiva das gestantes, mediada pelas interações que nelas ocorrem. No referido grupo, em uma das conversas tidas, uma participante sugeriu como prática do grupo a Biodança, por já ter participado de um outro grupo, e ter achado a experiência rica, o coletivo aceitou a sugestão, depois de uma breve explicação da gestante. **Descrição da experiência:** O grupo acontece na Unidade de Saúde da Família (USF) do Bairro Grotão I, por meio de rodas de conversa que permitem a construção e discussão dos temas de maneira que haja troca de experiências, garantindo a horizontalidade do processo de aprendizado. A escolha dos temas, exercícios e dinâmicas a serem trabalhados estão relacionados com a proposta e objetivos do grupo, e parte das sugestões dos seus integrantes. A vivência de Biodança a ser apresentada foi realizada no espaço dos Alcoólicos Anônimos, vinculado à USF. Trata-se de uma iniciativa realizada pelos integrantes do Projeto de Extensão Fisioterapia na Comunidade da Universidade Federal da Paraíba junto aos profissionais da USF e a população, de acordo com suas demandas e anseios, misturando saber científico e popular. O grupo atua com visão ampla, abordando tanto o período gestacional como o puerpério, e dentro deles as transformações estruturais, hormonais, emocionais e posturais; os tipos de parto; influência paterna na gravidez; cuidados com a criança; violência contra mulher; alimentação; qualidade de vida; e numa visão mais ampliada, a auto-estima do grupo, através da realização de atividades que enfatizaram a beleza e a sensualidade da mulher grávida. Quanto à metodologia das vivências grupais, foram realizadas biodança; massagem; terapia em grupo; exposição de vídeos sobre o momento do parto vaginal e sobre a dinâmica corporal feminina durante a gravidez; exercícios progressivos de fortalecimento do assoalho pélvico de forma lúdica (com auxílio de bola ou almofadas) e técnicas de relaxamento, de acordo com a vontade do grupo. No dia da vivência de Biodança, primeiramente houve uma conversa informal com as participantes sobre o surgimento, os objetivos, e algumas particularidades da mesma, evidenciando seus benefícios. Posteriormente foi realizado um relaxamento associando o toque da barriga com a respiração, para que as mulheres ficassem menos tensas e tímidas e pudessem ao som das músicas, previamente escolhidas, se movimentarem e dar coreografia a música livremente. Pretendia-se, desse modo, que os movimentos distintos e concentrados estimulassem o autoconhecimento e domínio do corpo, numa perfeita interação entre corpo e mente, na crença do fluxo de boas energias referentes à gestação. As músicas tinham ritmos diferentes, com letras que retratavam situações onde as mesmas precisavam interagir às vezes com o grupo, outras, com seu próprio corpo; com sons que variaram de Música Popular Brasileira à canções de ninar. As gestantes permitiram-se sentir as emoções transmitidas pelas músicas apresentadas. A dança foi coordenada pelas extensionistas e por meio de estímulo verbal as participantes formavam duplas, trios, cordões, e círculo. O encontro foi finalizado com uma roda de conversa, com depoimentos das participantes relatando impressões acerca da experiência vivida. **Efeitos alcançados:** A vivência de biodança teve uma ótima aceitação por parte dos indivíduos presentes, e trouxe momentos de descontração e relaxamento no grupo. Veio fortalecer relações e se mostrou importante nos processos de enfrentamento da timidez muitas vezes colocada em questão pelo grupo das futuras mães, bem como no cuidado à saúde dessas mulheres. Em âmbito acadêmico, vem sendo

importante para uma ampliação da visão do que é ser profissional de saúde, tanto no processo de adoecimento, como nas formas de intervenções e do papel deste no coletivo/social, a fim de formar profissionais mais humanizados, socialmente comprometidos e conhecedores da gestão pública de saúde. Durante todo o momento houve uma excelente interação entre os membros do grupo, que se permitiram sentir o que lhes foi transmitido pelas músicas apresentadas. As participantes demonstraram uma significativa melhora na sua qualidade de vida após a participação regular nas atividades do GestAção. Isso ocorreu graças ao intercâmbio de experiências, momentos lúdicos vividos pelas gestantes, maior contato com sua barriga e entusiasmo quanto à tarefa de aproximar os pais do processo de desenvolvimento do feto a realização de exercícios físicos. A convivência entre os membros do grupo e o autocuidado foram valorizados a cada encontro, e ao término de cada um as expressões mudavam, foi notória a percepção delas sobre o eu, o bebê que carrego, e o próximo, promovendo assim um espaço harmonioso. A experiência envolvendo o coletivo foi de fundamental importância para a relação entre as integrantes, trazendo-lhes benefícios físicos, psíquicos e sociais, além de uma intensa proximidade com o seu corpo, a criança que está sendo gerada dentro de si, e o outro. **Recomendações:** Abordar uma prática de saúde numa abordagem dialógica, dentro de uma perspectiva qualitativa, faz com que possamos sentir a dinamicidade da promoção da tão falada “via de mão dupla” de saberes, onde a criação, as energias, e os sentimentos geram vontades de prosseguir, e transformar. O grupo se mostrou como um espaço para compartilhar experiências, sentimentos, apreço e socialização de saberes técnico-científico e popular. Ocasinou, ainda, uma maior compreensão de si e do mundo, além da busca por possibilidades para uma saúde voltada a população como um todo. A forma de conduzir as práticas, encarando-se todos os sujeitos como capazes de contribuir com a constituição do saber, e também o conhecimento científico e o popular como complementares um ao outro, faz com que se instaure nos indivíduos o respeito ao outro, a coletividade, tornando-os mais aptos a conviver com o diferente. Há uma tendência a supervalorizar o saber científico, como se fosse uma verdade única e absoluta. No entanto, as práticas de saúde que vêm ocorrendo atualmente têm provocado um distanciamento na dimensão das relações entre os profissionais de saúde e a sociedade como um todo, tornando cada vez mais vertical e menos humanizado o processo da assistência. Muitos profissionais de saúde necessitam de uma filosofia transformadora das suas práticas cotidianas no sentido de perceberem a dinamicidade das interações entre o âmbito individual-coletivo, de entendimento que a população tem seus valores, suas crenças e saberes e que é preciso respeitá-los, que o indivíduo participa de um processo cultural, histórico, religioso, econômico, geográfico, dentre outros. Faz-se necessário, também, aumentar o leque de abordagens para que não fiquemos presos ao modelo de saúde vigente. Nessa perspectiva a biodança destaca-se como uma das possibilidades. Sabe-se que mudanças de atitudes e articulação do pensar requerem além do conhecimento, o desejo pelo novo, então constitui um grande desafio.

**Palavras-chaves:** Biodança, Gestação, Grupo.