

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG

LETÍCIA NORA HENRI GUITTON

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO
SAÚDE-DOENÇA SOB A PERSPECTIVA DA
BIOENERGÉTICA**

Manhuaçu

2022

LETÍCIA NORA HENRI GUITTON

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO
SAÚDE-DOENÇA SOB A PERSPECTIVA DA
BIOENERGÉTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Curso Superior de Medicina
do Centro Universitário UNIFACIG como
requisito parcial à obtenção do título de
Graduado em Medicina.

Área de concentração: Saúde Mental.

Orientador(a): Tatiana Vasques Camelo dos
Santos.

Manhuaçu

2022

LETÍCIA NORA HENRI GUITTON

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO
SAÚDE-DOENÇA SOB A PERSPECTIVA DA
BIOENERGÉTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Curso Superior de Medicina
do Centro Universitário UNIFACIG, como
requisito parcial à obtenção do título de
Graduado em Medicina.

Área de concentração: Saúde Mental.

Orientador(a): Tatiana Vasques Camelo dos
Santos.

Banca examinadora

Data de aprovação: 06 de Julho de 2022.

Doutora em Enfermagem Tatiana Vasques Camelo dos Santos; UNIFACIG.

Doutora em Farmacologia Delkia Seabra de Moraes; UNIFACIG.

Pós-graduada em Neurociência e Educação Denise Maria de Oliveira; UNIFACIG.

Manhuaçu

2022

RESUMO

A prevalência dos transtornos mentais na população tem aumentado cada vez mais e tem ficado evidente que existe uma estreita ligação entre a saúde mental e a saúde física na qual uma afeta a outra direta e indiretamente. Nesse contexto é fundamental entender a relação entre mente e corpo que é a essência dessa ligação, ganhando notoriedade a bioenergética, a qual, sob uma perspectiva vitalista, compreende mente e corpo como uma unidade que se mantém por um fluxo dinâmico de energia. Este estudo, com caráter exploratório e realizado a partir de uma revisão de literatura integrativa, objetiva ampliar o olhar sobre a influência da saúde mental no processo saúde-doença através da abordagem da unidade mente-corpo apoiando-se nos conceitos de bioenergia, autorregulação, caráter e consciência suscitados pela teoria da bioenergética, complementando com a perspectiva de outros autores acerca desses conceitos e da relação entre a mente e o corpo. Conclui-se que a estreita relação entre mente e corpo se dá através da energia que flui entre eles para a manutenção da vida e que a carga e descarga dessa energia determinam a vitalidade do indivíduo. Ampliar a consciência que medeia a relação mente-corpo favorece a autorregulação do organismo de acordo com suas individualidades, o que é fundamental para a preservação, restauração e manutenção do equilíbrio energético e, conseqüentemente, para que o organismo se mantenha mental e fisicamente saudável. Reconhecer os sintomas físicos e desenvolver a autoconsciência emocional é crucial para o autoconhecimento, possibilitando ao indivíduo restaurar o equilíbrio entre a mente e o corpo e alterar seu estado interno no aqui e agora. O profissional da saúde configura-se como importante agente facilitador do processo, sendo necessário que ele desenvolva um olhar aprofundado do ser humano para realizar uma abordagem integral e despertar uma percepção holística do indivíduo sobre si.

Palavras-chave: Bioenergética. Processo-saúde-doença. Relação-mente-corpo. Saúde-física. Saúde-mental.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. METODOLOGIA.....	6
3. DISCUSSÃO	7
3.1. A PERSPECTIVA DA BIOENERGÉTICA.....	9
3.2. O CONCEITO DE AUTORREGULAÇÃO.....	10
3.3. O CONCEITO DE CARÁTER.....	11
3.4. O CONCEITO DE CONSCIÊNCIA.....	11
3.5. OUTRAS CONCEPÇÕES.....	12
4. CONCLUSÃO	13
5. REFERÊNCIAS	15

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são doenças crônicas e possuem impacto significativo na morbidade, incapacidade e mortalidade precoces. (ABP, 2020). A prevalência deles na população tem aumentado cada vez mais e, neste cenário, tem ficado evidente que existe uma estreita ligação entre a saúde mental e a saúde física na qual uma afeta a outra direta e indiretamente. (OHRNBERGER; FICHERA; SUTTON, 2017).

Nesse sentido, Ohrnberger, Fichera e Sutton (2017) elencaram quatro variantes mediadoras da influência da saúde física e mental passadas na saúde física e mental atuais: status socioeconômico, habilidades cognitivas, estilo de vida e interação social; e, com base nisso, optaram por analisar os efeitos diretos e indiretos tanto da saúde mental prévia na saúde física atual quanto da saúde física prévia na saúde mental atual a partir do estilo de vida – restringindo-se à atividade física e à carga tabágica – e da interação social. Dentre os dados obtidos, ressalta-se que a saúde mental e física prévias possuem efeitos diretos e indiretos significantes na saúde física e mental atuais, respectivamente. Os efeitos indiretos da saúde mental prévia na saúde física atual são mediados pelo estilo de vida e pela interação social, visto que acarreta escolhas saudáveis. Já a relação indireta entre a saúde física prévia e a saúde mental atual é mediada apenas pela atividade física, sendo que um bom estado de saúde mental e física favorece a atividade física, que, em contrapartida, fomenta ainda mais uma melhor saúde mental e física. Além disso, a interação social afeta de forma direta tanto a saúde mental quanto a saúde física. Portanto, a saúde mental revela-se como um aspecto determinante no processo saúde-doença e que deve ser considerado pelos profissionais da saúde no processo de cuidado.

Nesse contexto, não só é necessário compreender os mecanismos através dos quais a saúde mental afeta a saúde física e vice-versa para que a saúde mental seja abordada de forma mais efetiva, mas também, a priori, é fundamental entender a relação entre mente e corpo que é a essência da ligação entre saúde mental e saúde física. Sendo assim, ganha notoriedade a bioenergética, a qual, sob uma perspectiva vitalista, compreende mente e corpo como uma unidade que se mantém por um fluxo dinâmico de energia. Ela está inserida desde 2018 como técnica terapêutica nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que, por sua vez, foram institucionalizadas anteriormente, em 2006, no Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)

visando promover a mudança do modelo assistencial à saúde focado na doença para um modelo focado na saúde e na melhoria da qualidade de vida a partir da promoção do cuidado humano, principalmente do autocuidado. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015; 2018).

Dessa forma, justifica-se a realização deste estudo, o qual objetiva ampliar o olhar sobre a influência da saúde mental no processo saúde-doença através da abordagem da unidade mente-corpo sob a perspectiva da bioenergética. Para tal, apoia-se nos conceitos de bioenergia, autorregulação, caráter e consciência suscitados pela teoria da bioenergética, complementando com a perspectiva de outros autores acerca desses conceitos e da relação entre a mente e o corpo. Assim, acredita-se que seja possível trazer esclarecimentos sobre o assunto, aprofundar a visão holística do ser humano e, conseqüentemente, promover a atenção integral à saúde.

2. METODOLOGIA

A tipologia de estudo utilizada no sentido de contribuir para assegurar a consecução do objetivo deste artigo foi de um estudo exploratório, pois os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar a sua experiência específica, buscando antecedentes para, em seguida, planejar pesquisa descritiva ou do tipo experimental.

Para operacionalizar técnica e instrumentalmente este estudo, optou-se por realizar uma revisão de literatura integrativa através das etapas propostas por Cooper (2010) para o planejamento de uma meta análise. Além disso, a busca e análise dos estudos foi feita por pares, atendendo a recomendação de que cada artigo seja revisado, independentemente, por mais de um revisor. (MEDINA e PAILAQUÉN, 2010).

Dessa forma, do mês de Janeiro ao mês de Abril do ano de 2022, foram realizadas buscas por textos que abordassem a influência da saúde mental no processo saúde-doença nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), portal PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram utilizados, com base nas diferenças dos descritores reconhecidos por cada mecanismo de busca textual, os seguintes descritores isolados e combinados: bioenergética, corpo, mente, relação mente-corpo, saúde mental, saúde física.

Obteve-se 550 (quinhentos e cinquenta) textos com a busca inicial, dentre os quais 532 (quinhentos e trinta e dois) foram descartados e 18 (dezoito) foram analisados.

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram textos que: 1) apresentam referência direta ao tema “A influência da saúde mental no processo saúde-doença sob a perspectiva da bioenergética”; 2) foram publicados entre os anos de 2015 e 2022; 3) estão disponíveis em português ou inglês; 4) apresentam a realidade brasileira; 5) possuem referencial teórico da área de saúde mental; e 6) abordam a relação entre a mente e o corpo e como ela repercute no estado de saúde do indivíduo ou abordam a importância da abordagem integral da saúde mental.

Foram desconsiderados estudos que fugiam ao tema estudado, que não agregavam dados pertinentes para o cumprimento do objetivo deste estudo, que possuem data de publicação anterior ao ano de 2015 e textos que não apresentaram o estudo completo e disponível. Ressalta-se que estudos coincidentes em duas ou mais fontes foram considerados apenas uma vez.

3. DISCUSSÃO

A definição de saúde mental proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (2004 apud GALDERISI *et al.*, 2015, p. 231) considera saúde mental como sendo um estado de bem-estar no qual o indivíduo entende suas habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalha de forma produtiva e é capaz de contribuir para com sua comunidade. Dessa forma, apesar de representar um afastamento da restrição da saúde mental a um estado de ausência de doença mental, configura-se sob uma perspectiva hedônica e eudaimônica, atribuindo a saúde mental ao bem-estar e à produtividade do indivíduo. (GALDERISI *et al.*, 2017).

O bem-estar engloba bem-estar psicológico, emocional e social e envolve emoções e atitudes positivas para consigo e com os outros, bem como ser funcionalmente positivo, o que implica em considerar que uma pessoa com determinada idade ou com uma condição física ou política que a impede de ser produtiva não está em boa saúde mental. No entanto, vale ressaltar que mesmo as pessoas mentalmente saudáveis experienciam uma ampla variedade de emoções, incluindo aquelas vistas como negativas, como a tristeza e a raiva. Sendo assim, a busca por uma boa saúde mental, levando em consideração a definição supracitada, pode criar expectativas irrealistas, fazendo com que as pessoas mascarem suas

emoções para aparentar estarem felizes e favorecendo que elas se isolem nos momentos em que são tomadas pelas emoções negativas. (GALDERISI *et al.*, 2017).

Galderisi *et al.* (2015) salientam, também, que o conceito de saúde mental é influenciado pela cultura, por isso tem-se buscado identificar os elementos que a influenciam de forma universal a despeito das questões culturais. Diante disso, evitando tanto quanto possível sentenças restritivas e de cunho cultural, propõem a seguinte definição para saúde mental:

A saúde mental é o estado dinâmico do equilíbrio interno que possibilita os indivíduos usarem suas habilidades em harmonia com os valores universais da sociedade. Habilidades cognitivas e sociais básicas; capacidade de reconhecer, expressar e modular suas próprias emoções, bem como ter empatia com os outros; flexibilidade e capacidade para lidar com os eventos adversos da vida e com as funções nos papéis sociais; e relação harmoniosa entre corpo e mente representam importantes componentes da saúde mental que contribuem, em graus variados, para o estado de equilíbrio interno. (GALDERISI *et al.*, 2015).

Os autores enfatizam que os valores referidos são: respeito e cuidado consigo e com os demais seres vivos, reconhecimento da conexão entre as pessoas, respeito ao meio ambiente e respeito à própria liberdade e à dos outros; e consideram equilíbrio interno como um estado dinâmico, visto que as diferentes fases da vida ocorrem concomitantes às alterações nesse equilíbrio. Desse modo, incorporam a realidade de que pessoas mentalmente saudáveis experienciam diferentes emoções, sejam elas positivas ou negativas, inerentes ao ser humano e de forma resiliente restauram o equilíbrio interno. (GALDERISI *et al.*, 2015).

Os elementos propostos de acordo com essa nova definição, que leva em consideração a complexidade da vida humana, são considerados importantes, mas não imprescindíveis. Eles podem contribuir em diferentes intensidades para a saúde mental e a desenvoltura em um aspecto pode compensar a deficiência em outro. A mente é corporificada e está fortemente interconectada com o cérebro, com o restante do organismo e com o ambiente no qual o indivíduo está inserido. Desta forma, distúrbios nas interações entre esses elementos podem tanto resultar em transtornos mentais, quanto repercutir na saúde física. (GALDERISI *et al.*, 2017). Portanto, emerge a necessidade de abordar a relação mente-corpo que está no cerne do objetivo deste artigo.

3.1. A PERSPECTIVA DA BIOENERGÉTICA

Nesse sentido, destaca-se, inicialmente, o ponto de vista da bioenergética. A partir da teoria desenvolvida pela psicanálise de Freud acerca do funcionamento da mente, Wilhelm Reich, nas décadas de 20 e 30, elaborou conceitos sobre o funcionamento somático no âmbito terapêutico, incorporando a ideia da mente e do corpo como uma unidade. Futuramente, essa ideia foi ampliada por Alexander Lowen, culminando na criação da bioenergética a partir da década de 50. (BARRETO *et al.*, 2017; OLIVEIRA JUNIOR; HUR, 2015).

Sob uma perspectiva vitalista/energética, os estudos de Reich e Lowen, conforme citado por Oliveira Junior e Hur (2015), apontam que a relação entre a mente e o corpo do ser humano é mediada por processos energéticos, de forma que a personalidade é constituída por uma identificação funcional do psiquismo com a estrutura corporal. Ocorre uma interação dinâmica e constante do corpo com os pensamentos, sentimentos e emoções. Consequentemente, qualquer mudança no modo de pensar, sentir e agir está condicionada a alguma alteração no funcionamento do corpo.

O fascículo de bioenergética do Ministério da Saúde (2018) apresenta que, segundo Lowen, existe uma energia única e biológica chamada de bioenergia que é o âmago de toda manifestação de vida, ou seja, que resulta no fenômeno da existência. Essa energia é incorporada por meio da respiração e do metabolismo e descarregada por meio dos movimentos. Ela se manifesta tanto no corpo quanto na mente, gerando um fluxo natural que os movimenta e integra formando uma unidade. A quantidade de energia e a forma como ela é utilizada determinam o modo como o indivíduo responde às diversas situações da vida, sendo que as experiências vivenciadas por ele no decorrer do seu desenvolvimento ficam registradas não só na mente como também no corpo, influenciando nas suas escolhas futuras, sejam elas cognitivas, afetivas, sexuais, ideológicas etc., as quais refletem na sua saúde. Assim, a bioenergética considera que é possível compreender a personalidade através do corpo e dos processos energéticos e, a partir de então, propiciar a reorganização dos pensamentos, sentimentos e emoções que são exteriorizados em forma de manifestações somáticas a fim que o indivíduo aja de modo mais consciente e espontâneo, consequentemente, mais fluido, menos doentio e mais saudável.

3.2. O CONCEITO DE AUTORREGULAÇÃO

Os processos energéticos estão vinculados à vitalidade do indivíduo e a autorregulação do organismo é fundamental para que os aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais do ser humano se integrem. De acordo com Reich (1998 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018, p. 14), a energia é inerente a todos os processos da vida humana, tanto no âmbito corporal quanto no âmbito do psiquismo, sendo representada por um mecanismo de carga e descarga. Semelhantemente, Oliveira Junior e Hur (2015), baseados nos pensamentos de Lowen, sintetizam o conceito de energia como uma força fruto da combinação desses diversos processos que percorre todo o ser vivo. Dessa maneira, a vitalidade é mantida pelo influxo e efluxo de cargas equivalentes de energia. Do contrário, ocorre o desequilíbrio do campo energético, o qual se traduz em problemas de saúde.

A maioria das doenças, portanto, ocorrem devido a esse desequilíbrio do mecanismo de carga e descarga das energias mais básicas que repercute no ritmo respiratório, no mau funcionamento do metabolismo e na perda da motilidade e da flacidez e/ou rigidez corporal. Além disso, o sofrimento é resultado do bloqueio do fluxo energético que conduz ao bem-estar. Contudo, conforme a perspectiva reichiana e, também, de Lowen abordadas no fascículo de bioenergética do Ministério da Saúde (2018), a sabedoria da natureza abrange processos autorregulatórios devido a uma tendência ao desenvolvimento e ao equilíbrio. Autorregulação, por sua vez, é um termo originário da biologia que é usado para nomear a manutenção da dinâmica energética dos organismos vivos por meio do equilíbrio homeostático corporal que se dá através de reações fisiológicas macro e microscópicas complexas e peculiares. A essa ideia, acrescenta-se que a autorregulação é um princípio que fomenta o discernimento do ser humano sobre o que é melhor para si e para os demais, de maneira que o indivíduo tem suas potencialidades e sua direção na vida deturpadas quando se coloca sob as normas e regras de outro, acarretando não só a perda da fé em si e do impulso para o bem-estar, mas também uma busca no mundo externo por recursos que remedeiem o sofrimento gerado. Assim, a autorregulação configura-se como um mecanismo fundamental para a preservação, restauração e manutenção do equilíbrio energético, a fim de que o organismo se mantenha mental e fisicamente saudável de acordo com suas individualidades. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

3.3.O CONCEITO DE CARÁTER

Nesse contexto, cabe acrescentar acerca da concepção de caráter sob o entendimento da bioenergética. Trata-se uma estrutura concomitantemente psicológica e física que engloba as resistências, as dificuldades cognitivas, emocionais e afetivas, as atitudes e os comportamentos característicos do indivíduo. Estes elementos possuem estreita relação com distúrbios metabólicos e tensões musculares crônicas, que, por um lado, limitam e bloqueiam os movimentos espontâneos do corpo e, por outro, revelam a forma como uma pessoa costuma solucionar os conflitos na busca do prazer que mantém o equilíbrio da unidade mente-corpo, bem como revela o sistema de negações, racionalizações e projeções do psiquismo. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018; OLIVEIRA JUNIOR; HUR, 2015).

Reich, como citado no fascículo de bioenergética do Ministério da Saúde (2018), propôs que a energia circulante no corpo fosse compreendida dividindo-se em sete segmentos dispostos perpendicularmente ao eixo craniocaudal e movendo-se de forma circular envolvendo órgãos e grupos musculares que estão em contato entre si. Posto isso, considera que a saúde do corpo e da mente está atrelada à ocorrência de bloqueios no fluxo energético dessas regiões associados às diversas emoções – principalmente: medo, raiva, tristeza, narcisismo, angústia e raiva vingativa –, diante dos quais o organismo adota posturas compensatórias que nele refletem de maneira sistêmica originando o caráter. Dessa maneira, para ele e, também, para Lowen, com base no descrito por Oliveira Junior e Hur (2015), o caráter, configura-se a partir do mecanismo usado para suportar o conflito entre as demandas contraditórias da mente, do corpo e do ambiente, evidenciando a integração entre psicologia e biologia, entre mente e corpo, e sendo, portanto, consideravelmente influente no processo saúde-doença.

3.4.O CONCEITO DE CONSCIÊNCIA

Nessa direção, destaca-se ainda o papel da consciência na relação mente-corpo. No que diz a respeito a isso, Coelho (2017) propõe uma visão “dupla face” da relação mente-cérebro. Apesar de considerar que a mente e o cérebro são essencialmente distintos em termos de oposições como material/ imaterial, físico/ não físico, objetivo/ subjetivo e quantitativo/ qualitativo, não se admite uma visão cartesiana segundo a qual mente e corpo são substâncias que, embora conectadas,

podem existir separada e independentemente, visto que esta afasta a existência de algo imaterial que seria a alma. Assim, a partir da ideia postulada por alguns filósofos de que a mente imaterial ou não física não é uma substância nem é a alma nem é o cérebro, mas sim uma propriedade resultante do corpo, ele apresenta uma abordagem fisicalista não reducionista da relação mente-corpo caracterizada pela distinção e dependência. Distinção supõe que as propriedades da mente são distintas das propriedades do corpo, o que caracteriza a abordagem como não reducionista. Dependência supõe que as propriedades da mente são propriedades do corpo, caracterizando-a como fisicalista. A consciência, por sua vez, é considerada uma propriedade essencial da mente. Ela funciona como um botão de liga e desliga, o que implica em dizer que ou um organismo ou está consciente ou não está. Porém, uma vez consciente, o organismo pode ter diferentes graus de consciência e ela sempre tem conteúdo, ou seja, o sistema sempre está consciente de algo.

Sendo assim, a mente consciente e o cérebro são duas faces inseparáveis, dependentes e irredutíveis do ser humano. Por um lado, a existência, a forma e o conteúdo da mente consciente são resultados da estrutura e do funcionamento do cérebro. Por outro, o cérebro, não obstante de ser uma construção física/biológica – o órgão – que abriga a mente consciente, utiliza-se dela como guia para interagir com o próprio corpo e com o ambiente físico e sociocultural em que está inserido, influenciando-os e sendo influenciado por eles. (COELHO, 2017). Dessa forma, a consciência é mediadora da relação mente-corpo através do cérebro, configurando-se como instrumento importante na abordagem integral do indivíduo visando a busca do equilíbrio, o que resulta na manutenção da saúde, na prevenção e atenuação de doenças e, conseqüentemente, em uma melhor qualidade de vida.

3.5. OUTRAS CONCEPÇÕES

Por fim, é válido abordar também alguns mecanismos biopsicológicos que ocorrem no organismo humano na tentativa de autorregulação diante da relação com o meio conforme exposto por Hack (2021). Sob uma perspectiva gestáltica, ele parte da ideia de que o organismo deve ser compreendido de forma holística, em sua totalidade, uma vez que os processos orgânicos ocorrem em redes integradas, não sendo possível atribuir a um órgão específico, como o cérebro, a exclusividade de execução de qualquer função. Além disso, defende a indissolubilidade da relação

corpo-mente e considera saudável o organismo que experiencia a vida de forma integrada e se autorregula perante o ambiente no qual está inserido.

Evidencia-se que o sistema nervoso autônomo (SNA) se configura como um importante indicador da atuação das emoções no corpo como um todo. Na medida em que o SNA simpático possibilita que o organismo responda às situações de estresse por meio de ações que demandam energia e o SNA parassimpático favorece ações relaxantes que poupam e até recuperam energia, o SNA atua de forma holística para manter a regulação organísmica. Da mesma forma, acredita-se que os mecanismos fisiológicos e psicológicos atuam integralmente nessa regulação, havendo uma associação entre a realidade circundante e a demanda do organismo, a qual implica dizer que o correspondente mental da necessidade organísmica varia de acordo com os interesses do indivíduo em determinados momento e lugar. (HACK, 2021).

Nessa lógica, Hack (2021) ressalta que a regulação dos instintos organísmicos a partir de princípios morais acarreta o acúmulo de situações inacabadas que se expressam como contração muscular, diferentemente da autorregulação do organismo em harmonia com sua individualidade que se dá de forma fluida. O conflito interno entre instinto e consciência se opõem ao holismo, podendo acarretar ações nenhum pouco saudáveis. As emoções, por sua vez, são excessos do organismo e sempre estão associadas a manifestações somáticas pois mobilizam o corpo por meio de sistemas autonômicos, neuroendócrinos e musculoesqueléticos. Quando não descarregadas, repercutem no corpo da mesma forma que as situações inacabadas. Assim, a autoconsciência emocional possibilita ao indivíduo reavaliar as circunstâncias e, a partir de então, buscar uma consciência gestáltica para alterar seu estado interno no aqui e agora restaurando o equilíbrio entre a mente e o corpo.

4. CONCLUSÃO

Ante o exposto, pode-se concluir, inicialmente, que a estreita relação entre a mente e o corpo decorre não só da constante interação entre esses componentes do ser humano, mas também do fato de terem origem na mesma fonte, a qual provê a energia que flui para a manutenção da vida através de um fluxo dinâmico entre eles. A quantidade de energia e a forma como ela é carregada e descarregada determinam a vitalidade do indivíduo. O desequilíbrio dos mecanismos de carga e descarga repercute no ritmo respiratório, no mau funcionamento do metabolismo e na perda da

motilidade e da flacidez e/ou rigidez corporal, acarretando as doenças. O bloqueio do fluxo energético em prol do bem-estar, por sua vez, resulta no sofrimento.

Depreende-se, ainda, que é possível compreender o psiquismo através do corpo e dos processos energéticos e, a partir disso, propiciar a reorganização dos pensamentos, sentimentos e emoções que são exteriorizados em forma de manifestações somáticas. Para tal, é necessário ampliar a consciência que medeia a relação mente-corpo, favorecendo, assim, a autorregulação do organismo que se dá de acordo com suas individualidades, o que é fundamental para a preservação, restauração e manutenção do equilíbrio energético e, conseqüentemente, para que o organismo se mantenha mental e fisicamente saudável.

Por último, cabe enfatizar que o reconhecimento dos sintomas manifestados no corpo físico e a autoconsciência emocional são pontos cruciais do processo de autoconhecimento, o qual possibilita ao indivíduo restaurar o equilíbrio entre a mente e o corpo e alterar seu estado interno no aqui e agora através de uma consciência gestáltica. Nesse contexto, o profissional da saúde configura-se como importante agente facilitador do processo, uma vez que possui conhecimento técnico-científico para avaliar o estado de saúde do indivíduo e abordá-lo. No entanto, é necessário que ele desenvolva primeiro um olhar aprofundado do ser humano para, a partir de então, realizar uma abordagem integral e despertar uma percepção holística do indivíduo sobre si.

5. REFERÊNCIAS

ABP – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Diretrizes para um modelo de atenção integral em saúde mental no Brasil. Diretoria da Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP Gestão 2020-2022. Rio de Janeiro: ABP, 2020. 34 p. Disponível em: <https://www.abp.org.br/diretrizes>

BARRETO, A. F. et al. Análise bioenergética: uma revisão integrativa dos aportes teóricos e das metodologias de investigação utilizadas no campo. In: I Congresso Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Natal, p. 12-14, 2017. Disponível em: http://editorarealize.com.br/revistas/congrecpics/trabalhos/TRABALHO_EV076_MD4_SA4_ID1158_21082017221602.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 70 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNIPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.

COELHO, J. G. A double face view on mind-brain relationship: the problem of mental causation. **Trans/Form/Ação**, Marília, v. 40, n. 3, p. 197-220, 2017.

COOPER, H. Research synthesis and meta-analysis: a step-by-step approach. 3. ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2010.

GALDERISI, S. et al. A proposed new definition of mental health. **Psychiatr. Pol.**, v. 51, n. 3, p. 407-411, 2017.

GALDERISI, S. et al. Toward a new definition of mental health. **World Psychiatry**, v. 14, n. 2, p. 231-233, 2015.

HACK, J. R. Consciência Gestáltica: a busca de autorregulação do organismo (corpo/mente). **Ciências & Cognição**, v. 26, n. 1, p. 51-56, 2021.

MEDINA, E. U.; PAILAQUILÉN, R. M. B. A revisão sistemática e a sua relação com a prática baseada na evidência em saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 824-831, 2010.

OHRNBERGER, J.; FICHERA, E.; SUTTON, M. The relationship between physical and mental health: a mediation analysis. **Social Science & Medicine**, v. 195, p. 42-49, 2017.

OLIVEIRA JÚNIOR, W. R.; HUR, D. U. A integração corpo/psiquismo e o desenvolvimento do conceito de caráter em Freud, Reich e Lowen. **Anais**. 20º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.