

# **Experiência do “Projeto Mais”/UCDB sobre consciência corporal em mulheres trabalhadoras**

*“Projeto Mais”/UCDB experience in body  
consciousness of female workers*

SILENE ALVES ATALLA<sup>1</sup>

MIREILE MÜCKE ALVES<sup>2</sup>

MARCUS VINÍCIUS BARBOSA CARVALHO<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Terapeuta Ocupacional, Professora Mestre na Universidade Católica Dom Bosco (atallas@terra.com.br).

<sup>2</sup> Terapeuta Ocupacional.

<sup>3</sup> Educador Físico.

## RESUMO

Este artigo tem por objetivo descrever a experiência do "Projeto Mais"/UCDB sobre consciência corporal em mulheres trabalhadoras. A metodologia aplicada está fundamentada nos conhecimentos da Terapia Ocupacional e da Ergonomia, o que referenda pelos relatos de experiências dos autores envolvidos, durante as vivências das atividades terapêuticas corporais em grupo. A pesquisa encontra-se em andamento, porém os resultados já podem ser percebidos em relação às mudanças de hábitos e atitudes no trabalho e no cotidiano.

## PALAVRAS-CHAVE

Terapia Ocupacional  
trabalhadoras  
consciência corporal

## ABSTRACT

*This article has the objective of describe the experience of "Projeto Mais" /UCDB in female workers body consciousness. The methodology applied is based on occupational therapy and ergonomics knowledge, brought by the experience telling of the authors involved, during the livings of body therapy activities in group. The research is still in development, but the results already can be perceived through the habits and attitudes changes in work and the daily life.*

## KEY WORDS

*Occupational Therapy  
female workers  
body consciousness*

## INTRODUÇÃO

Este artigo tem por objetivo descrever o trabalho desenvolvido pela Terapia Ocupacional junto às funcionárias do Centro de Educação Infantil (CEINF) da periferia de Campo Grande – MS em parceria com a Prefeitura Municipal e a Universidade Católica Dom Bosco no Projeto Mais, de 2000 até os dias de hoje, sob a orientação e supervisão da Prof<sup>a</sup>. Me. Silene Alves Atalla, junto às acadêmicas do 5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> semestres de Terapia Ocupacional da UCDB.

A proposta deste projeto é ampliar, colocar em prática e divulgar os conhecimentos dos acadêmicos de T.O. em relação à saúde do trabalhador, bem como beneficiar as funcionárias e sua comunidade em relação à prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e à qualidade de vida, numa abordagem corporal em suas atividades laborais.

Pode-se observar que crescem, a cada dia, estudos e pesquisas relacionadas com consciência corporal devido ao aumento da necessidade de observação do corpo, uma nova maneira de vê-lo. Porém, essa nova abordagem do corpo requer certa amplitude de conhecimentos para podermos entender a complexidade humana e o significado da palavra “corpo” num sentido mais amplo.

Ter consciência corporal significa se reconhecer como ser humano, com os mais elevados sentimentos, mas também com inseguranças, tristezas, alegrias, sonhos e limites, ou seja, é a percepção que se tem do próprio corpo, suas sensações, tensões e posturas. Cada homem, através de sua movimentação própria, expressa sua forma de ser, pensar e agir. É poder “ouvir” o que nosso corpo está nos dizendo nas diferentes situações, é ter a sensação, sinestésica do corpo em repouso ou em movimento. Feldenkrais (1977, p.74-78).

Segundo Verderi (2004, p. 54), “... o corpo se define simplesmente por ser, por ocupar um espaço, faz parte do mundo, se relaciona com ele, interage com as coisas do mundo e também se relaciona com outros corpos...”.

No trabalho em grupo, as terapias corporais são utilizadas como recurso terapêutico, pois beneficia o bem estar físico e mental e se

opõem ao stress, o que reforça a homeostase, diminuindo a angústia e a emotividade.

Por meio das atividades oferecidas, as funcionárias têm oportunidade de aprimorar o domínio de seu corpo, desenvolvendo suas possibilidades de movimentação, descobrindo novos espaços, novas formas, superação de suas limitações e condições para enfrentar novos desafios quanto aos aspectos motores, sociais, afetivos e cognitivos, sendo um trabalho de integração do corpo com a mente.

É válido considerar que segundo Soucasaux (1993, p.64), "... a mulher apresenta, de uma maneira geral, uma capacidade maior de vivenciar o seu próprio corpo do que o homem...". Isto implica a existência, no sexo feminino, de uma consciência corporal bem mais desenvolvida, havendo, pois, maior integração mente-corpo.

Um dos recursos utilizados, durante o projeto, foram as Danças Circulares Sagradas, segundo Costa (1998, p.19-20)

[...] as danças representam uma retomada de antigas formas de expressão de diferentes povos e culturas, acrescidas de novas criações, coreografias, ritmos e significações próprias do homem inserido na realidade atual, dançar é uma forma de integrar corpo, movimento, expressão, pensamento e sentimento [...].

Para Abreu e Silva (*apud* LIBERMAN, 1998, p. 44) "... o trabalho de corpo através da dança possibilita o crescimento pessoal e da imagem do indivíduo, visando ao seu auto-conhecimento e, por conseqüência, a expansão da consciência...".

Em relação às técnicas de relaxamento encontram-se na literatura os termos "relaxamento" e "relaxação", utilizados indistintamente.

Fonseca (1988, p.59) define o relaxamento como sendo "... um meio de intervenção terapêutica, que visa à pacificação das tensões e conflitos através da libertação plena e total da unidade da pessoa...".

Várias são as técnicas ativas e passivas de relaxamento existentes. Algumas foram utilizadas nesta pesquisa; as sinestésicas de conscientização corporal pelo movimento ativo e passivo, o Tai Chi Chuan, a de Feldenkrais e a de relaxação progressiva de Jacobson.

## MÉTODO

Anualmente são selecionadas, pela coordenadora do projeto, acadêmicas do 5º e 6º semestres do curso de Terapia Ocupacional, para participarem do projeto.

As atividades são realizadas uma vez na semana com sessões de 45 minutos, divididas em dois grupos de funcionárias, com cinco ou seis elementos cada grupo. Neste período são realizadas as atividades terapêuticas fundamentadas nos conhecimentos teóricos das disciplinas de Ergonomia e Terapia Ocupacional Aplicada à Saúde Coletiva do Trabalhador, conhecimentos das Técnicas de Relaxamento, Danças Circulares Sagradas, Programa de Ginástica Laboral-PGL.

A frequência é controlada semanalmente, com a coleta de depoimentos das funcionárias e registros em relatórios.

A pesquisa se caracteriza como de natureza qualitativa, quando da observação “in loco” do trabalho real, por meio da Análise Ergonômica de Trabalho-AET, tendo por instrumento o Questionário de Controle do Posto de Trabalho, segundo Grandjean, e de natureza participativa, quando das aplicações das dinâmicas terapêuticas corporais por meio de técnicas de relaxamento ativa e passiva, danças circulares sagradas, Programa de Ginástica Laboral-PGL.

Os critérios utilizados para a análise dos dados e discussões dos resultados são: a revisão bibliográfica, estudos comparativos de mudanças de hábitos e atitudes na vida dos funcionários por meio de relatórios, questionários, registros fotográficos, depoimentos, sugestões de mudanças e ou adaptações se necessárias ao conforto e segurança do trabalhador, medidas de saúde física e mental por meio de palestras informativas e interativas e encaminhamento clínico e terapêutico, se necessário.

## RESULTADOS

Os resultados positivos se referem às mudanças ocorridas no cotidiano de trabalho e na vida pessoal das funcionárias, que podem compartilhar com seus familiares e amigos os conhecimentos e aprendizados das atividades realizadas. E o próprio CEINF pode contar com a Análise Ergonômica junto às atividades laborais e suas sugestões, orientações e mudanças.

Quanto aos acadêmicos de TO sua participação tem enriquecido seus conhecimentos científicos teórico-práticos, estimulando a pesquisa e preparando-os para o mercado de trabalho.

A seguir, alguns relatos dos “atores” envolvidos no projeto:

“Tenho aprendido e adquirido experiências no contato com a realidade social, que, com certeza, poderei pôr em prática quando já estiver inserida no mercado de trabalho” (acadêmica).

“Tenho aprendido e adquirido experiências no contato com a realidade social, que, com certeza, poderei pôr em prática quando já estiver inserida no mercado de trabalho” (acadêmica).

“Além da capacitação dos acadêmicos, o trabalho tem sido reconhecido e coloca à disposição da comunidade um apoio especial para funcionários despreocupados com a saúde física e mental” (Coordenadora Interina do curso de TO).

“A qualidade da minha vida mudou, pois com este projeto aprendi a me valorizar mais como ser humano, a me movimentar corretamente, e a partir daí ajudar os meus filhos e esposo o que eles fazem de errado em relação à postura, e ser mais feliz” (funcionária).

“Estou conscientizando-me da importância de exercícios e movimentos do corpo para minha saúde. Estou evitando repetir velhos hábitos que não fazem bem, como movimentos bruscos, posturas não corretas” (funcionária).

“Olha, com este projeto eu aprendi a me cuidar melhor, observar minhas condições, até onde eu posso ir. Estou fazendo essas técnicas que aprendi com a TO em minha casa e isso está me

ajudando muito, pois tenho muitas dores nas costas e de cabeça. E com o passar do tempo, já estou vendo resultado e estou gostando muito. E só tenho a agradecer a vocês pelo trabalho realizado e a dedicação conosco” (funcionária).

## CONCLUSÃO

A continuidade deste projeto se justifica devido a pouca atenção às condições de trabalho físico e mental numa abordagem corporal com cuidadores de crianças de 0 a 6 anos nos Centro de Educação Infantil - CEINfs. Isso reflete numa literatura bastante restrita sobre o assunto, constituindo uma tentativa de chamar a atenção para as dificuldades profissionais enfrentadas por essa classe de trabalhadoras, em sua maioria mulheres de baixa renda, as quais necessitam realizar dupla jornada de trabalho no emprego formal e na residência, fazendo necessária uma intervenção preventiva que propicie uma conscientização corporal, saúde física e mental e, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- ABREU e SILVA. In: LIBERMAN, Flávia. *Danças em Terapia Ocupacional*. São Paulo: Sumus, 1998.
- COSTA, Ana Lúcia Borges. *Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura*. São Paulo: Trion/Faculdade Anhembi Morumbi, 1998.
- FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977.
- MATOS, Margarida Gaspar de. *Corpo, movimento e socialização*. São Paulo: Sprint, 1994.
- SOUCASAU, Nelson. *Os órgãos sexuais femininos: forma, função, símbolo e arquétipo*. Rio de Janeiro: Imago, 1993.
- VERDERI, Érica. Consciência corporal e educação do movimento. *Revista Virtual EFArtigos*, Natal, v. 2, n. 4, jun. 2004.