

*Recebido em: 26/08/2024*

*Publicado em: 01/09/2024*

*DOI: 10.33872/conversaspsico.v5n2.e002*

## **ARTETERAPIA: OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NO PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO PARA ANSIEDADE**

**Gabrielly Lourenço Abel Bezerra<sup>1</sup>** Orcid 0009-0003-8631-830X

**Jéssica Martellosso da Silva<sup>2</sup>** Orcid 0009-0000-6920-6339

**Jeferson Souza de Sá<sup>3</sup>** Orcid 0000-0001-8590-919X

**RESUMO.** A ansiedade é um problema de saúde pública cada vez mais assíduo afetando a vida de diversos indivíduos em variados momentos, é normal sentir-se ansioso mediante a acontecimentos e situações novas, é uma resposta natural do indivíduo, porém quando essa ansiedade persiste e o indivíduo se encontra em estado de alerta excessivo em conjunto com alguns outros sintomas, passa a ser caracterizado um transtorno de ansiedade. A dançaterapia busca olhar o indivíduo como ser único, abordando o lado lúdico, corporal e mental, estimulando a singularidade de cada sujeito e seus significados. Este artigo teve como objetivo analisar os benefícios da dançaterapia no tratamento do transtorno de ansiedade. Trata-se de uma revisão da literatura narrativa partindo de artigos científicos e livros pesquisados nas bases de dados na biblioteca virtual da Scielo, PEPSIC, Google Acadêmico e Livros, com recorte temporal dos últimos 10 anos. Os dados obtidos demonstram uma efetividade positiva acerca da dançaterapia na redução dos sintomas do transtorno de ansiedade como também em sua presença mais moderada, principalmente se utilizada em conjunto com outras intervenções, além da melhora da qualidade de vida, autoestima e relações. Também foi possível constatar certa escassez de materiais de pesquisa correlacionando a dançaterapia com o transtorno de ansiedade o que torna o tema um incentivo para maior exploração, visto que a dança demonstra auxiliar na promoção da saúde e na qualidade de vida das pessoas.

**Palavras-chave:** Transtornos de ansiedade. Terapia através da dança. Psicologia.

## **ART THERAPY: THE BENEFITS OF DANCE IN PSYCHOTHERAPEUTIC PROCESS FOR ANXIETY**

**ABSTRACT.** Anxiety is a public health problem increasingly frequent affecting the lives of several individuals at various times, it is normal to feel anxious through new events and situations, it is a natural response of the individual, but when this anxiety persists and the individual is in an excessive state of alertness together with some other symptoms, it becomes characterized as an anxiety disorder. The dance therapy seeks to look at the individual as a unique being, addressing the playful side, body and mind, stimulating the uniqueness of each subject and their meanings. This article aimed to analyze the benefits of dance therapy in the treatment of anxiety disorder. It is a review of the narrative literature starting from scientific articles and books searched in the databases in the virtual library of Scielo, PEPSIC, Google Academic and Books, with time cut of the last 10 years. The data obtained demonstrate a positive effectiveness about dance therapy in reducing symptoms of anxiety disorder as well as its more moderate presence, especially if used together with other interventions, besides improving the quality of life, self-esteem and relationships. It was also possible to verify a certain scarcity of research materials correlating dance therapy with anxiety disorder, which makes the theme an incentive for greater exploration, since dance demonstrates help in promoting health and quality of life.

**Keywords:** Anxiety disorders. Therapy through dance. Psychology.

### **Introdução**

A ansiedade está cada vez mais presente na vida das pessoas seja por um breve momento ou de maneira mais duradoura e prejudicial à saúde, podendo afetar o desenvolvimento de afazeres do dia, o abandono de atividades, afastamento do campo social, tudo por medo de desencadear sintomas e até mesmo uma possível crise, além de também pode afetar a autoestima do indivíduo (Costa et al., 2019).

O transtorno de ansiedade possui classificação no CID 11 (2018) e no DSM-V (2014) abrangendo transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade específicas e não específica, evolução para uma fobia social e síndrome do pânico. De maneira geral,

pode ser caracterizado por um momento hostil de medo, tensões e desconfortos, com a antecipação do perigo ou do desconhecido em modo constante, se manifestando de diferentes formas entre os indivíduos podendo incluir fadiga, tontura, dificuldades de concentração, pensamentos negativos e catastróficos, além de afetar o sono ocasionando insônias, irritabilidade, desencadeamentos de sintomas limitados, taquicardia, etc. (Frota et al., 2022).

Segundo a World Health Organization (2017) 9,3% da população brasileira apresenta níveis de ansiedade e obtém o maior número entre os demais países. Com a pandemia da Covid-19, o aumento nos casos de ansiedade e depressão tiveram um crescimento de 25% em todo o mundo (OPAS, 2022). Um estudo transversal publicado em 2019 realizado com a faixa etária de adultos entre 18 a 35 anos mostrou um número elevado de ansiedade presente em 27% dos participantes. Observando ambos os dados, é notável que o Brasil apresenta números consideráveis a serem dialogados (Costa et al., 2019).

A ansiedade possui tratamento e é importante destacar que quando realizado de maneira multiprofissional melhores podem ser os resultados. Esse acompanhamento busca auxiliar o indivíduo a compreender os fatores que contribuem na manifestação da ansiedade e assim, em conjunto, desenvolver ferramentas para enfrentá-la (D'Ávila et al., 2020). O psicólogo pode se utilizar da arteterapia, que segundo a Associação Brasil Central de Arteterapia é um processo terapêutico que visa promoção, prevenção de saúde e autoconhecimento por meio do uso de expressões artísticas, com técnicas e materiais apropriados e possui como base inicial as teorias de Freud e Jung. Essa é uma alternativa de intervenção para o psicólogo com o objetivo de explorar os conteúdos do paciente por meio de uma comunicação artística entre o par analítico se utilizando dos seus mais diversos campos como o desenho, pintura, dança, esculturas e músicas (Associação Brasil Central de Arteterapia, 2023; Reis, 2014). Este trabalho em específico se propôs a olhar para o campo artístico da dança, uma linguagem não verbal, do qual se utiliza do ritmo, músicas, linhas e cores reforçando no indivíduo a oportunidade de sentir, expressar e conhecer a si, por exemplo, as cores podem se relacionar com os sentimentos enquanto as linhas ganham forma e gestos (Luiz; Brant; Souza, 2021).

O psicólogo por meio da dançaterapia pode oferecer auxílio ao paciente, de modo a desenvolver um olhar para si mesmo do qual o indivíduo não tenha percepção, decorrente ao seu próprio corpo ser um canal do inconsciente com o seu mundo externo, além de ser uma ferramenta do qual amplia o lado afetivo do indivíduo, a confiança e autonomia para ir se libertando aos poucos

o que impacta em seu dia a dia e medos. Por meio dela, o indivíduo irá descarregar-se com seus movimentos e símbolos, assim será um modo saudável e prazeroso futuramente, se olharmos mediante a diversas fugas existentes que são prejudiciais à saúde (Santos, 2016). Diante disso, este artigo buscou analisar os benefícios da dançaterapia no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade.

Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa, por meio de uma revisão da literatura narrativa que foi embasada a partir de artigos científicos pesquisados nas bases de dados na biblioteca virtual da Scielo (Scientific Electronic Library Online), PEPSIC, Google Acadêmico e Livros, respaldada na abordagem Psicanálise e Psicologia Analítica. Para busca de artigos foram utilizados descritores em Português, Inglês e Espanhol com as seguintes combinações: (Transtorno de ansiedade AND Dançaterapia AND Arteterapia AND Psicologia); (Dance Therapy AND Anxiety Disorders AND Therapeutic Effect); (Biodanza AND Ansiedad) empregando materiais publicados no período de 2012 a 2022.

## **Transtornos de ansiedade**

Para Freud (1856-1939), criador da psicanálise, a ansiedade é resultado de pulsões não realizadas acumuladas, como também resultado de experiências traumáticas vividas na infância, que ao chegar em sua fase adulta se manifestam a modo de sintomas, em suma, é o sentimento de sofrimento presente de um conflito interno (Pimentel; Marques; Almeida, 2019). Em decorrência de conflitos do Id e ao medo de punições, se constrói mecanismos de defesa com o intuito de reduzir este sentimento, evitando o contato com partes do Superego que se tornam causadores de ansiedade, outra forma de ansiedade é dada a expectativa e probabilidade no contato de algo não experimentado ou de perigo (Freud, 1996).

Já para o psicanalista Winnicott (2000), a ansiedade origina-se de possíveis falhas nas técnicas de cuidado materno para com o bebê, ele destaca que as primeiras interações ambientais são de extrema importância no crescimento emocional de um bebê e essas falhas podem ocasionar a não integração do eu, do qual pode evoluir para um sentimento de desintegração e despersonalização que consequentemente resultará em algum tipo de ansiedade. A ansiedade ocorre quando o indivíduo não

consegue compreender as causas que a geram, mas a partir do momento que o indivíduo se torna consciente e elabora as razões geradoras, terá sua ansiedade suavizada (Winnicott, 2000).

Carl Jung, fundador da psicologia analítica, em suas obras não se referiu ao transtorno de ansiedade em um enquadre único, e sim, sintomas de patologias, conteúdos inconscientes e externos, tensões com o psiquismo de modo individual e coletivo (Jung, 2014; Jung, 2015). Em sua obra "A vida simbólica" ele discorre que a ansiedade é uma inquietação afetiva do inconsciente, cujo modifica a organização psíquica ocasionando alternância de sentimentos de angústia e medo, da qual se manifestará no consciente gerando por muitas vezes ações automáticas e de repetições no indivíduo, com a finalidade de sinalizar a atividade simbólica psíquica (Jung, 1961 apud Valladão, 2017). O indivíduo visa em tentativas de restabelecer o equilíbrio buscando o todo (autorregulação), integrando símbolos e sintomas para entender os sentidos colocados em sua ansiedade (Jung, 2014; Jung, 2015).

Através dos autores da psicologia citados nos parágrafos anteriores é possível notar que a ansiedade pode ser manifestada de várias maneiras obtendo o inconsciente como objeto principal. Portanto, os transtornos de ansiedade enquadram um campo importante de estudos e investigações nos âmbitos psicopatológico, psicoterápico e no campo social, visto que, a ansiedade atinge um elevado número de porcentagem de indivíduos (Menezes; Moura; Mafra, 2017). Uma pesquisa realizada em 2017 apontou dados predominantes do transtorno de ansiedade equivalentes a 3,6% mundialmente, no contexto das Américas a predominância é 5,6% de indivíduos que apresentam algum tipo de ansiedade, no Brasil este número chega a representar 9,3% da população, sendo assim segundo a Organização Mundial de Saúde o país com maior número de casos (Who, 2017; Fernandes et al., 2018).

Atualmente entende-se que ter o sentimento da ansiedade antes de grandes eventos ou situações novas é normal, é algo que acompanha cada indivíduo, é um sinal de alerta o deixando atento a possíveis perigos do ambiente, é um sentimento momentâneo não algo recorrente no seu dia a dia causando sofrimento constante, então ela não se caracteriza como uma psicopatologia, no entanto quando a sensação se prolonga continuamente causando prejuízos e sofrimento de modo excessivo, pode ser possível então a presença de um transtorno de ansiedade, do qual se compõe em transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade específicas e não específicas, fobia social, agorafobia e síndrome de pânico (Sousa et al., 2014).

Um dos transtornos mais encontrados na clínica é o transtorno de ansiedade generalizada, que segundo o DSM-5 para se ter um diagnóstico é preciso se enquadrar em alguns aspectos, sendo eles: irritabilidade, fadiga, inquietação, tensões musculares, falta de concentração, desordem no sono, preocupação excessiva, é necessário que tais aspectos estejam presentes no indivíduo por volta de seis meses (Katharine; Phillips, 2014).

Entre os impactos gerados pelo transtornos de ansiedade de maneira geral podem ser, relacionais afetando não somente o indivíduo com o transtorno mas também aqueles em seu ambiente de relações, assim interferindo de algum modo em suas atividades, como também em níveis físicos desencadeando tensões, problemas intestinais, irritação, perda de sono e cansaço, e por fim o impacto auto pessoal do qual se refletirá a sua autoestima, bem como ao medo, estresse e preocupações, visto que o transtorno de ansiedade pode impactar no indivíduo diversas alterações das quais não têm a capacidade de manejo se tornando algo prejudicial ao seu bem estar e propenso a desenvolver outros agravos em níveis psicológicos e sociais (Desouza et al., 2013).

Para determinar qual tipo de ansiedade o indivíduo se classifica é necessária uma avaliação com um profissional psicólogo ou psiquiatra, se ocorrer um trabalho de modo multiprofissional elevam a melhora dos resultados, o psicólogo buscará auxiliar o indivíduo a entender os aspectos geradores da ansiedade e suas manifestações, e seguidamente desenvolver ferramentas e técnicas de enfrentamento (D'Ávila et al., 2020).

Dittz et al. (2015) exploram a ideia de técnicas de relaxamento para superação de sintomas fisiológicos, além do trabalho com grupos ocasionando troca de experiências e desenvolvimento de novas habilidades de enfrentamento.

O psicólogo pode também se utilizar da arte, que segundo Reis (2014, p. 144) “é um poderoso canal de expressão da subjetividade humana” possibilitando que o paciente expresse emoções, sentimentos e sensações que muitas vezes não consegue por meio das palavras. Uma ideia expressa por Freud na década de XX, cujo as imagens expressas na arte passam pela barreira da censura com mais facilidade do que as palavras, possibilitando assim uma representação do inconsciente (Reis, 2014).

## **Arteterapia**

Entendida como uma ferramenta que permite e auxilia o autoconhecimento, simbolização de sentimentos, emoções, traumas, problemas e construção de possibilidades de resolução de conflitos, a Arteterapia é um modo de prevenção, promoção de saúde por meio da representação dos conteúdos inconscientes de cada indivíduo promovendo uma integração deste com suas vivências, experiências e novas situações que serão enfrentadas, isso por meio de práticas não verbais que facilitam a emergência dos aspectos inconscientes (Associação Brasil Central de Arteterapia, 2023). De acordo com a União Brasileira e Associações de Arteterapia:

As ações de desenhar, pintar, modelar, construir, e tantas outras podem constituir uma experiência pessoal de potencialização de autonomia, uma vez que envolvem um processo ativo de escolha de materiais, estilos, cores, formas, linhas e texturas. Este fazer criativo contribui para fortalecer sentimentos de autonomia e dignidade, que podem ser fatores de importância primordial na adoção, manutenção e fortalecimento de comportamentos saudáveis e sentimentos positivos em relação a si mesmo, favorecendo a recuperação da saúde (União Brasileira e Associações de Arteterapia, 2017, p. 2-3).

Para Coqueiro, Vieira e Freitas (2010, p. 862), a arte passa a ser vista como uma forma de enriquecer os indivíduos, valorizando suas expressões e lhes dando oportunidade de significar suas representações proporcionando “mudanças nos campos afetivo, interpessoal e relacional, melhorando o equilíbrio emocional”.

Reis (2014) destaca que o uso da Arteterapia abrange os mais diferentes contextos e settings, sendo utilizada na clínica, em hospitais, na área social, escolar, da saúde nas mais diversas abordagens e abrangendo os mais diversos assuntos como traumas, sexualidade, conflitos emocionais, relações grupais. Buscando sempre acessar o inconsciente e seus assuntos através do meio artístico, seja por meio de desenhos, pinturas, teatro, dança, músicas indo além da tradicional associação livre, o que acaba tornando o processo menos sofrido pois estes permitem a canalização dos sofrimentos emocionais de uma maneira positiva (Coqueiro; Vieira; Freitas, 2010).

Para a União Brasileira e Associações de Arteterapia (2017) qualquer indivíduo pode se beneficiar dessa ferramenta, por isso pode ser utilizada em vários settings e com todas as faixas etárias, pois considera que todos podem se expressar de maneira criativa mantendo o foco no processo de criação de conteúdos que emergem para serem expressados, significados e superados, ou seja, a

parte estética da arte não tem grande importância já que essa está voltada para a melhora da qualidade de vida e bem estar do paciente.

Como já citado anteriormente, a Arteterapia tem sua base marcada primordialmente pela psicanálise e psicologia analítica. De acordo com Bueno e Filho (2019), Carvalho e Andrade (1995 apud Reis, 2014) e Reis (2014) a ideia psicanalítica veio da observação das obras de arte de Michelangelo, por Freud, que chegou a conclusão de que as pinturas estavam repletas de manifestações inconscientes do artista, que usava a arte como forma de catarse (descarga emocional).

De acordo com a Associação Mineira de Arteterapia (AMART) Freud considerava que “a obra de arte é sublimação de desejos sexuais, impulsos instintivos que não podem ser satisfeitos na realidade e são, portanto, desviados para a produção de algo aceito por estar sendo uma comunicação simbólica com função catártica” (Associação Mineira de Arteterapia, 2023, s/p) resultando em uma gratificação que estaria presente caso o impulso original em si fosse cumprido.

Os autores relembram também a teoria de Freud de que o inconsciente assim como os sonhos, é formado por imagens e por isso a representação pelas artes é mais fiel aos conteúdos ocultos, já que passam pela barreira da censura com mais facilidade do que as palavras na hora da associação livre e outros discursos, fazendo assim com que Freud pensasse que as pinturas e artes eram uma via de acesso cheia de privilégios. Apesar das ideias e teorias, Freud em si não realizou uso da arteterapia nos processos psicoterapêuticos (Bueno; Filho, 2019; Carvalho; Andrade 1995 apud Reis, 2014; Reis, 2014).

A explicação por trás disso pode ser a ideia de que mesmo que seja uma via privilegiada de acesso aos desejos e conteúdos ocultos, o paciente ainda teria que dar sentido a suas representações por meio de sua fala, significando suas lembranças no processo analítico. Silveira (2001) acrescenta ainda que para Freud as imagens são algo secundário, um disfarce dos desejos do inconsciente e por isso precisariam da significação verbal.

Já para Jung, precursor da Psicologia Analítica, as imagens do inconsciente possuíam grande importância em si pois não apresentavam censuras ou disfarces, além de representarem o que se passava no mundo interno dos indivíduos. Assim pedia a seus pacientes que pintassem seus sonhos, fantasias e delírios a fim de “[...] dar forma, mesmo que rudimentar, ao inexprimível pela palavra: imagens carregadas de energia, desejos e impulsos” (Silveira, 2001, p. 86).



Bueno e Filho (2019) destacam ainda que para Jung, a arte era estruturante, dessa forma ao fazer uso desta ferramenta para representar os desejos inconscientes, os pacientes alcançariam a cura. Para ele, o papel do psicólogo seria criar conexões entre o que foi representado e a situação emocional do indivíduo, procurando entender então o inconsciente pela simbolização do mesmo por meio da arte (Silveira, 2001).

Freud e Jung podem ser destaque da base teórica da arteterapia, mas sua pioneira no quesito de instrumentalização da ferramenta foi Margareth Naumburg (1890-1983), educadora e psicóloga na década de 40. De acordo com Giglio e Giglio (2011), Margareth acreditava que a arte serviria como uma projeção dos conflitos do inconsciente, podendo estabelecer uma melhor comunicação simbólica entre o par analítico podendo desenvolver uma maior conversação no momento em que o paciente se refere a sua obra.

Já no cenário brasileiro, dois nomes podem ser destacados, Osório César (1895-1979) e Nise da Silveira (1905-1999), ambos psiquiatras que viram na arte novos métodos para lidar com os pacientes internados em instituições de saúde de maneira mais humanizada, lhes proporcionando uma possibilidade de expressão de seus delírios e loucuras e até uma potencial cura (Reis, 2014).

Para Carvalho e Andrade (1995 apud Reis, 2014), Osório se fez presente ao analisar os desenhos dos internos do hospital psiquiátrico em que trabalhava conjuntamente com os conceitos de Freud. Já Nise levou a arte para o Centro Psiquiátrico de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, onde trabalhava, ao assumir a Seção de Terapêutica Ocupacional e passou a orientar-lá para que não fosse apenas uma distração, mas sim um momento para que os pacientes pudessem registrar memórias que não conseguiam expressar pela fala auxiliando assim seu processo de cura, uma ideia baseada na teoria de Jung (Giglio; Giglio, 2011; Reis, 2014).

Essa experiência é contada pela própria Nise em seu livro, “O mundo das imagens” (2001), ela deixa explícito que não aceitava as condições desumanas que os pacientes eram submetidos e que optou seguir um novo caminho, fazendo uso da terapêutica ocupacional de uma nova maneira, antes como citado anteriormente era usada como forma de distração mas para Nise era algo que poderia ser usado como um ambiente de pesquisa já que passou a proporcionar chance para que as vivências desses pacientes fossem retratadas o que “estimulava-se neles o fortalecimento do ego e um avanço no relacionamento com o meio social” (Silveira, 2001, p. 17).

A autora destaca ainda que a pintura e modelagem facilitam o acesso ao mundo dos esquizofrênicos criando possibilidade de uma mudança nos tratamentos para um que fosse mais adequado às condições mentais do sujeito. Silveira (2001) evidencia ainda que ambas as atividades artísticas eram dotadas de qualidades terapêuticas ao auxiliar os pacientes a darem forma ao turbilhão de emoções que sentiam de maneira que fossem perdendo potência e movendo forças autocurativas em direção à realidade. Com isso o papel do terapeuta era ser ponte, ou seja, conexões entre as imagens provindas do inconsciente e a situação emocional experienciada pelo paciente (Silveira, 2001).

No ano de 2017, o Estado incluiu a Arteterapia, em conjunto com a Biodança, Quiropraxia, Yoga, Dança Circular, Meditação e outras práticas, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), através da portaria nº 849, publicada no mês de março, com a seguinte justificativa:

A Arteterapia estimula a expressão criativa, auxilia no desenvolvimento motor, no raciocínio e no relacionamento afetivo. Através da arte é promovida a ressignificação dos conflitos, promovendo a reorganização das próprias percepções, ampliando a percepção do indivíduo sobre si e do mundo (Brasil, 2017, s/p).

Isso em adição a portaria nº 971/GM/MS, de 3 de maio de 2006, que aprovou primeiramente a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares composta por Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, ou seja, formas tradicionais de lidar com a saúde, sistemas e recursos complexos que são denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como medicinas tradicionais que evoluíram possuindo um papel importante no âmbito da saúde, chegando a ter sua inserção incentivada e regulamentada nos Sistemas Nacionais de Saúde (Brasil, 2006; 2017).

## **Benefícios da dançaterapia no tratamento para transtornos de ansiedade**

A dança no decorrer de sua história foi se modificando conforme a cultura e o contexto de cada época, ela é provedora de linguagem simbólica, de espaço e tempo, mecanismos motores e mentais, relações interpessoais, geradora de sensações como a alegria, confiança e leveza. Por meio

da dança é possível que o indivíduo tenha contato com seu inconsciente e dialogue com ele o colocando para o mundo em forma de movimentos e emoções (Santos, 2016).

Com influência da dança foi desenvolvida a Dançaterapia, na qual corresponde a um recurso psicoterapêutico que auxilia na promoção da saúde, na qualidade de vida e na diminuição dos agravos gerados por patologias e transtornos, por exemplo, o transtorno de ansiedade, se mostrando uma abordagem que permite a exploração do campo criativo para trazer à tona conteúdos que com palavras não conseguem ultrapassar a barreira da censura do nosso inconsciente, possibilitando sensação de alívio, redução das tensões melhorando também, a qualidade da saúde física do corpo (Silva; Paredes; Taddeo, 2019; Brito; Germano; Junior, 2021).

A Dançaterapia teve como uma das principais pioneiras a bailarina argentina Maria Fux, seu processo visa o indivíduo como ser único e abrange campos de atuação desde crianças, adolescentes, adultos e idosos. Ela aborda o lado lúdico, trabalhando elementos corporais e mentais, estimulando a singularidade de cada indivíduo e seus significados, acarretando benefícios como consciência corporal, autonomia, desenvolvendo a coordenação psicomotora (Santos, 2016).

Outra forma de dançaterapia é a Dança Circular, cujo é uma forma de expressão artística obtendo como base as danças circulares sagradas. Um dos primeiros precursores foi Bernhard Woiser, do qual buscava trazer novamente este processo de simbologia, cujo era transmitida antigamente por meio das danças e suas tradições, desta forma manter ainda no cotidiano a prática que oferece meios para simbolizar, aliviar e instigar a coletividade (Moya, 2019).

Bernhard Woiser, observou o potencial desta dança para ser trabalhada em grupos, pela sua forma dançante, rítmica, seu conjunto em roda e a não necessidade de movimentos difíceis, aumentando seu acesso. A roda irá se movimentando conforme a música, em seu centro sempre irá estar um indivíduo realizando seus movimentos e sequências, das quais movem alegria, brincadeira, introspecção e entre outros sentidos (Andrada; Souza, 2015).

Também é importante destacar a Biodança, que busca a melhoria e reeducação da qualidade de vida do indivíduo, visando objetivos terapêuticos e preventivos, ela se utiliza dos meios sonoros e corporais, prezando pelo coletivo em sua aplicação e uma estrutura horizontal, no qual os indivíduos criam suas falas por meio da movimentação corporal mediante a temática que for levantada em cada encontro. Esta intervenção faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) com seu início de prática em 2017 (Silva, 2021).

Ela movimenta o inconsciente vital e impulsos, do qual ocorre a modificação da memória celular, almejando o equilíbrio de si mesmo, assim entrará em uma sintonia pessoal positiva e também com os demais, é preciso entrar em contato interno para manifestar e sentir por meio da dança sua vitalidade, confiança e cuidado, como também gerar cuidado ao outro (Cunha; Batista; Freitas, 2020).

Segundo Rolando Toro Araneda, criador da Biodança, é estipulado a intervenção em cinco linhas de experiências, sendo elas: Vitalidade, corresponde a energia vital e impulsos existenciais; Criatividade, evolução da capacidade de renovação de si e ao ressurgimento interior; Sexualidade, busca o contato sensível de modo natural; Afetividade, se nutrir emocionalmente por meio de linguagens afetivas espontâneas; Transcendência, evoluir a consciência e se expandir como indivíduo participante no mundo (Silva, 2021).

Os autores brasileiros Silva e Romarco (2021) realizaram uma pesquisa de análise quantitativa, com o objetivo de analisar os impactos da abordagem da Dança Contato Improvisação (CI) sobre a ansiedade, estresse e depressão em universitários. O contato improvisação engloba atos de vivência corporal semelhantes com a biodança, abrangendo no contato, peso, ação e reação em meio às mudanças proporcionada pela dança (Leite, 2007 apud Silva; Romarco, 2021). Ela busca trabalhar potenciadores da expressividade, sensibilidade, comunicação, autonomia para resolver problemas e melhoria nas relações sociais (Haselbach, 1988; Silva, 2009; Faria, 2013 apud Silva; Romarco, 2021).

Para a divulgação, os autores utilizaram as mídias sociais e de comunicações diretas dentro da universidade. No total foram 37 participantes inscritos, compostos por alunos de graduação e pós-graduação da UFV, entre a faixa etária de 18 e 35 anos. Foram realizados 24 encontros com a duração de uma hora, duas vezes por semana, além da prática de dança nos encontros, também foi trabalhado o desenvolvimento de práticas autodidatas e rodas de conversas. As mensurações dos resultados ocorreram após seis e doze semanas aplicando o instrumento de Inventário de Ansiedade de Beck (Silva; Romarco, 2021).

Foram realizadas três avaliações ao longo da pesquisa além do questionário de sociodemográfica, cujo em sua primeira avaliação apontou em média 26,13% nos níveis de ansiedade, enquanto na segunda apresentou 26,75%, em sua última avaliação indicou 23,13% nos níveis de ansiedade nos alunos. Durante seu processo foi possível observar uma queda nos níveis de ansiedade dos participantes, do qual também em seus relatos pontuaram uma melhora em outros aspectos de

suas vidas, como no convívio social, autoconhecimento, autoexpressão e autocontrole. Os autores Silva e Romarco (2021) realçam a necessidade de novos estudos, pois perceberam certa defasagem nos estudos quanti-qualitativos mediante a área analisada.

Já no campo internacional, podemos citar o artigo de Peters (2012), que avaliou através de uma pesquisa bibliográfica, como o uso da Dança e Dança Movimento Terapia (DMT) em indivíduos australianos que sofrem com ansiedade e depressão poderia auxiliar na qualidade de vida e bem-estar destes. O estudo analisou as diferentes variáveis que podem influenciar a efetividade da dançaterapia, como idade, sexo, cultura e em quais circunstâncias ela apresenta uma melhor funcionalidade assim como qual a especialização vinda do terapeuta é mais indicada para condução do recurso.

Em questão de idade, ficou clara a efetividade da modalidade em todas as faixas etárias, algo já pontuado neste artigo pelas falas de Reis (2014) e da União Brasileira de Associações de Arteterapia (2017). Já em questão de sexo, Peters (2012) destaca que os registros são majoritariamente sobre mulheres, mas que isso ocorre não pelo mau funcionamento para o sexo masculino, mas sim pela desestimulação que esses sofrem da sociedade sobre se expressar e falar de sua saúde mental. Já ao olhar para a questão cultural, a autora pontua que ainda não há estudos que exploram esse tópico, ou seja, é desconhecido se a Dançaterapia funciona de maneira mais eficiente em alguns países do que em outros, porém, é comentado que o recurso funciona como diminuidor de ansiedade em todos os continentes.

De maneira geral, o estudo apresentou que há ocorrência de uma melhora pequena, mas significativa e positiva no bem-estar dos indivíduos. Já ao se atentar a ansiedade apresentada, as pesquisas revisadas por Peters (2012) também apontam melhora, causando uma diminuição significativa da mesma, tanto em homens quanto mulheres, provocada pelo uso da dançaterapia. Essa melhora acaba sendo moderada pelos terapeutas com formação e experiência na área, que influenciam de maneira mais positiva a efetividade da ferramenta, algo já destacado por Nise da Silveira (2001), que atribuíu ao terapeuta o papel de ponte entre as emoções, situação atual e condução da dinâmica.

Apesar dos resultados positivos sobre a efetividade da Dançaterapia, Peters (2012) destaca que não é possível dizer se essa se dá pelo uso desta metodologia somente ou em conjunto com outras formas de intervenção como relaxamentos, terapia de grupo, exercício aeróbico ou outras formas de Arteterapia. Entretanto, não se pode negar o efeito positivo que esse recurso psicoterapêutico pode exercer na vida dos pacientes.

Outra pesquisa executada na área foi realizada por Badave et al (2020) na Índia com o objetivo de compreender os efeitos da dançaterapia em indivíduos ansiosos e estressados, ela foi efetuada com mulheres na faixa etária de 25 a 40 anos que apresentaram níveis elevados de ansiedade e estresse além de trabalharem mais de seis horas por dia. Especificamente nesta pesquisa, que teve uma duração de três meses, foi usada a dança aeróbica durante quatro semanas consecutivas, três dias na semana, porém com mudanças na intensidade e duração dos exercícios. Durante as primeiras duas semanas, o período ativo teve duração de 10-15 minutos e intensidade baixa de aeróbica. Já nas duas semanas seguintes a duração aumentou para 20-25 minutos e a intensidade subiu para moderada e alta, totalizando 12 sessões de prática com a dança.

Anteriormente e posteriormente a prática, as mulheres participantes responderam a Escala Hamilton de Ansiedade e durante o período de análise de dados foi então observado que a prática da dança aeróbica reduzia os níveis de ansiedade e estresse das integrantes, isso ocorria por meio da liberação de endorfina e neurotransmissores que aumentavam a sensação de bem-estar. Badave et al (2020) deixa claro nos resultados descritos que a dança impacta de maneira positiva a vida das pessoas, já que os descreve como algo significativo, expondo o efeito positivo que a dança pode apresentar na vida dos seres humanos.

Aspectos já pontuados no decorrer do artigo ressaltam que a Biodança proporciona uma melhoria da qualidade de vida e na comunicação com o outro. No estudo de Sierra (2012) é possível observar este impacto na qualidade de vida na sua diminuição de ansiedade em alunos de escola, visto que Reis (2014) também destaca a utilização da Arteterapia em diferentes contextos e settings, sendo um deles a escola.

Então, Sierra (2012) em sua pesquisa buscou analisar os efeitos de um programa de Biodança na ansiedade estado-traço, no qual se refere ao estado de tensões variando sua intencionalidade e sentir altos números de situações como ameaçadoras em sua volta. A intervenção englobou alunos na faixa etária entre 08 a 12 anos, e foi realizado na Colômbia, teve no total 70 crianças participantes, cujo foram 40 do sexo masculino e 30 do feminino, para a medição foi utilizado o inventário de Ansiedade-Estado-Traço (STAIC) aplicado ao seu início da prática de Biodança e após três meses em sua finalização. Foi possível observar uma redução nos níveis de ansiedade dos participantes cujo inicialmente eram de 49% e chegaram a 34%, obtendo assim uma redução de 15%, ao fim da prática. O autor destaca que o modo de utilizar movimentos e emoção contribuíram de modo significativo,

assim auxiliando na redução de conflitos internos, estimulando a identidade, autoestima e a melhora em sua comunicação.

Um estudo realizado por Zhang e He (2022) na universidade em Chongqing-China, buscou explorar os efeitos de uma prática da Dança Movimento Terapia (DMT) na diminuição da ansiedade. Os acadêmicos que expuseram ter transtorno de ansiedade foram convidados a participar da pesquisa, sendo eles 23 voluntários que obtiveram um resultado elevado a 14 pontos no questionário da Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton, com a prática de dançaterapia, os encontros ocorreram uma vez por semana em torno de 30 minutos.

Zhang e He (2022) dividiram em quatro etapas a condução da dançaterapia iniciando com a fase de preparação, sendo ela o momento do indivíduo sentir o ambiente e a música. Na fase intermediária os participantes foram orientados a estimular seus corpos como um todo, aumentando sua consciência física e assim guiar movimentos expressivos inconscientes dentro do seu possível, da qual vale ressaltar a ideia de Freud pontuada por Reis (2014) cujo a expressão pela arte passa pela barreira da censura de maneira mais simplificada do que com o uso de palavras proporcionando a representação do inconsciente. Já na terceira etapa da dança os participantes foram orientados a descarregar suas emoções e na quarta etapa foi voltada para os condutores, assim realizando reuniões antes e após as aplicações da dançaterapia para discutir o que foi observado.

A aplicação da Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton foi utilizada três vezes, sendo ela em sua primeira semana, após um mês e após três meses, os resultados foram gravados e analisados por meio da ferramenta de estatísticas SPSS27.0. Em seus resultados, a primeira semana não obteve diferenças significativas, porém após um mês foi possível perceber uma redução significativa. Os autores Zhang e He (2022) consideram que a prática da Dança Movimento Terapia (DMT) a curto prazo não acarreta em um alívio da ansiedade, mas em longo prazo, de três meses ou um período superior a ele pode resultar em uma melhora significativa.

Outro estudo realizado na China por Wang (2022) selecionou 400 participantes sendo eles, estudantes, idosos e trabalhadores, com variados níveis de transtornos de ansiedade com o intuito de praticar a dança combinada com a psicologia. A intervenção foi dividida em três grupos sendo, dança folclórica, moderna e dança clássica, a intervenção teve duração de seis meses e após o término, a verificação do grau dos dados coletados foi realizada com a Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton. Os resultados apontaram diminuição do transtorno nos três grupos de dança, se mostrando

eficaz o conjunto da dança com a psicologia, o autor pontua que a dança moderna e folclórica apresentaram números superiores de melhora em comparação a de dança clássica.

Deste modo, com os resultados obtidos é importante ter em vista que, cada corpo é único com sua história, com uma particularidade em se comunicar e de ser escutado é pelo corpo que entramos em contato com nossas percepções (Tinoco, 2015). Então a dançaterapia funciona como um recurso que aborda o corpo em sua expressividade, verbalizada por movimentos, sons, ritmos, cujo desperta sensações, reflexões e gera transformações. Por ser sustentada por insights e associações, gera integração de conteúdos reprimidos, ocasionando uma reeducação de autoconhecimento, como apontado por Winnicott (2000) e Jung (2014; 2015) ao indivíduo processar seus conteúdos, irá compreender o que gera seu transtorno e assim buscar seu equilíbrio e autonomia (Brito; Germano; Junior, 2021).

Em vista dos artigos citados, podemos observar que a dança mostrou resultados positivos acerca da diminuição dos sintomas, aplicada em diferentes contextos com o auxílio de outras ferramentas. Portanto, os estudos demonstraram que sim, a dançaterapia traz benefícios para a diminuição dos agravos de sintomas relacionados com ansiedade geral e com o transtorno de ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida daqueles que sofrem com o mesmo.

## **Considerações finais**

Esta pesquisa explorou o conceito de transtorno de ansiedade e pontua alguns impactos ocasionados no cotidiano do indivíduo cujo apresenta o transtorno. Para além disso, tentou compreender as intervenções com diversos tipos de dança, que pudessem amenizar os sintomas e efeitos proporcionados por esta psicopatologia.

Foi possível observar que a ansiedade aflige grande parte da população, seja de maneira corriqueira ou de forma um pouco mais preocupante gerando consequências no convívio social desses indivíduos e que pode surgir como uma expectativa e receio do novo, é válido lembrar que existem formas de lidar com essas sensações e o acompanhamento multiprofissional é o mais indicado podendo abranger várias formas de expressão para além do discurso livre. Partindo para o lado artístico, a dança também pode ser usada como uma ferramenta de diminuição de sintomas de ansiedade já que proporciona autonomia, consciência de espaço e tempo, redução de tensões, aumento



de confiança desse indivíduo além de ser provedora de linguagem simbólica. Ao ser realizada em conjunto de sujeitos, beneficia as relações interpessoais favorecendo a troca de experiências e formas de resolução dos confrontos do dia a dia.

Também foi possível observar poucos estudos com material sobre a dançaterapia em correlação com o transtorno de ansiedade, no cenário brasileiro e internacional, é possível observar ampla quantidade de conteúdo sobre a ansiedade do dia a dia e tipos diferentes de dança, mas não necessariamente uma interação de ambos, por esse motivo o estudo se mostra relevante de modo a incentivar novas buscas na área.

Portanto, mediante ao tema proposto por este artigo foi possível analisar os benefícios e a efetividade positiva da dançaterapia como método de intervenção em casos de ansiedade, aliviando seus sintomas e intensidade. Os materiais analisados comprovam que a atividade de dança durante determinado período de tempo e conduzida por profissionais capacitados alcançam resultados positivos acerca do problema, melhorando a qualidade de vida, o bem-estar e a promoção da saúde mental de quem a realiza.

## Referências

ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L. T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 359-368, mai./ago. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/TTy4B9q9D5zgGZHJcn6GFTz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 jun. 2023.

Associação Brasil Central de Arteterapia (ABCA). Um pouco mais sobre a arteterapia. 2023. Disponível em: <https://www.abcaarteterapia.com/arteterapia>. Acesso em: 4 abr. 2023.

Associação Mineira de Arteterapia (AMART). Histórico no mundo e no Brasil: breve histórico da arteterapia. 2023. Disponível em: <https://www.amart.com.br/historico>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BADAVE, M. B.; BATHIA, K.; KANASE, S.; JADHAV, A. Effect of dance therapy on stress and anxiety in working women. *Indian Journal of Public Health Research & Developmen*. India, v.11,

n.01, p.157-161. jan, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Suhad-Kahdum-Ali/publication/342204726\\_Breast\\_Cancer\\_and\\_Hormonal\\_Level\\_Changes/links/5eeb8419299b1faac5efb33/Breast-Cancer-and-Hormonal-Level-Changes.pdf#page=186](https://www.researchgate.net/profile/Suhad-Kahdum-Ali/publication/342204726_Breast_Cancer_and_Hormonal_Level_Changes/links/5eeb8419299b1faac5efb33/Breast-Cancer-and-Hormonal-Level-Changes.pdf#page=186). Acesso em: 16 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde - SUS Brasília, DF, 2006. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html). Acesso em: 17 jun. 2023.

BRASIL. Portaria nº. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Nº 60, terça-feira, 28 de março de 2017. p. 68 Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=68&data=28/03/2017>. Acesso em: 17 jun. 2023.

BRITO, R. M. M.; GERMANO, I. M. P.; JUNIOR, R. S. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. História, Ciência, Saúde, Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 147-165, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/WSFdKbSxtSygsP9BNwdWdRt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2023.

BUENO, A. P.; FILHO, C. A. B. A Arteterapia no atendimento psicológico: Revisão sistemática. *Disciplinarum Scientia*. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 20, n. 2, p. 421-438, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2807>. Acesso em: 10 jun. 2023.

CID-11. Classificação Internacional de doenças para estatísticas de Mortalidade e Morbidade. 11. ed. Organização Mundial da Saúde, 2018. Disponível em: <https://fabianalisboa.com.br/wp-content/uploads/2022/01/cid-11.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2023.

COQUEIRO, N. F.; VIEIRA, F. R. R.; FREITAS, M. M. C. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 23, n. 6, p. 859-862, 2010.

Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/9LVK4BKMMB5mrwXwjDbWgfh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2023.

COSTA, C. O.; BRANCO, C. J.; VIEIRA, I. S.; SOUZA, L. D. M. S.; SILVA, R. V. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *J. Bras Psiquiatr.* v. 2, n. 68, p. 92-100, 2019. Disponível em; <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?format=pdf & lang=pt>.

Acesso: 03 abr. 2023.

CUNHA, V. B.; BATISTA, R. D. C.; FREITAS, C. S. C. Fortalecimento Da Identidade E Cuidado Em Saúde: Perspectivas Da Biodança Na Comunidade. *SANARE - Revista de Políticas Publicas*, v. 19, n. 2, p. 07-14. jul./dez. 2020. Disponível em:

<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1480/736>. Acesso em: 22 jun. 2023.

D'ÁVILA, L. I.; ROCHA, F. C.; RIOS, B. R. M.; PEREIRA, S. G. S.; PIRIS, Á. P. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. *Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande*, v. 12, n. 2, p. 155-168, jun. 2020. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2020000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000200011&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 17 abr. 2023.

DESOUZA, D. A.; MORENO, A. L.; GAUER, G.; MANFRO, G. G.; KOLLER, S. H. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. *Avaliação Psicológica*, v. 12, n. 3, p. 397- 410, Ribeirão Preto, 2013. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n3/v12n3a15.pdf>. Acesso em 22 jun. 2023.

DITTIZ, C. P.; STEPHAN, F.; GOMES, D. A. G.; BADARÓ, A. C.; LOURENÇO, L. M. A terapia cognitivo-comportamental em grupo no Transtorno de Ansiedade Social. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, RJ, v. 15, n. 3, p. 1061-1080. 2015. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v15n3/v15n3a16.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2023.

FERNANDES, M. A.; RIBEIRO, H. H. P.; SANTOS, J. D. M.; MANEIRO, C.F. S.; COSTA, R. S.; SOARES, R. F. S. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. *Revista Brasileira de Enfermagem - REBEn*, 2018, p. 2344-2351. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/BJjn3CpqWBMPky8GNNGBCBS/?format=pdf&lang=pt>. acesso em: 14 jun. 2023.

FREUD, S. Um estudo autobiográfico, inibições, sintomas e ansiedade, a questão da análise leiga e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 20. Disponível em: [https://www.valas.fr/IMG/pdf/Freud\\_portugais\\_C\\_20-23.pdf](https://www.valas.fr/IMG/pdf/Freud_portugais_C_20-23.pdf). Acesso em: 08 jun. 2023.

FROTA, I. J.; MOURA FÉ, A. A. C.; PAULA, F. T. M.; MOURA, V. E. G. S.; CAMPOS, E. M. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *J Health Biol Sci*. 2022; 10(1):1-8. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 04 abr.2023.

GIGLIO, Z. G.; GIGLIO, J. S. Criatividade na Arteterapia. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE CRIATIVIDADE.INOVAÇÃO, 1., 2011, Manaus. Apresentação dos Anais – trabalhos completos. Manaus: UFAM, 2011. p. 144-156. Disponível em: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=f024f47c01ece234af269bd906be da172425b7de#page=144>. Acesso em: 15 jun. 2023.

JUNG, C. G. A vida simbólica. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

JUNG, C. G. O eu e o inconsciente. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

KATHARINE, A.; PHILLIPS, M. D. Transtornos de Ansiedade, do Espectro Obsessivo-compulsivo, Pós-traumáticos e Dissociativos. In: American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 189-234. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2023.

LUIZ, V. C.; BRANT, T. F.; SOUZA, N. C. P. Desbravando horizontes e possibilidades de trabalho com a dançaterapia. *Educación y Ciencia*, v. 23, n. 4, p. 12, out. 2021. Disponível em: <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/efyc200>. Acesso em: 04 abr. 2023.

MENEZES, A. K. S.; MOURA, L. F.; MAFRA, V. R. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. *Revista Amazonia Science & Health*. v. 5, n. 3, p. 42-49, jul. 2017. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1323/pdf>. Acesso em: 13 jun. 2023.

MOYA, L. F. Danças Circulares Sagradas: a contribuição de Bernhard, Maria Gabriele Wosien e a imagem do corpo-dançante a sobrevivência das danças circulares. 2019. Tese (Doutorado- Universidade do Sul de Santa Catarina) - Pós-graduação em Ciências da Linguagem, Santa Catarina, 2019. Disponível em: [https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/3361/1/Leisi\\_Moya.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/3361/1/Leisi_Moya.pdf). Acesso em: 21 jun. 2023.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. jun. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 03 abr. 2023.

PETERS, H. Dance/Dance Movement Therapy and General Wellbeing, Depression, and Anxiety: A Meta-analysis. 2012. Dissertação (A report submitted in partial requirement for the degree of Master of Psychology Clinical) - University of Tasmania. Australia, 2012. Disponível em: [https://figshare.utas.edu.au/articles/thesis/Dance\\_dance\\_movement\\_therapy\\_and\\_general\\_wellbeing\\_depression\\_and\\_anxiety\\_a\\_meta-analysis/23244584](https://figshare.utas.edu.au/articles/thesis/Dance_dance_movement_therapy_and_general_wellbeing_depression_and_anxiety_a_meta-analysis/23244584). Acesso em: 16 ago. 2023.

PIMENTEL, G. S.; MARQUES, L. B.; ALMEIDA, M. Z. T. Ansiedade: um olhar sobre a aflição psíquica na contemporaneidade. In: LÓSS, J. C. S.; CABRAL, H. B.; TEIXEIRA, F. L. F.; ALMEIDA, M. Z. T. Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade. Campos dos Goytacazes, RJ, p. 97-105, 2019 Disponível em: [https://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos\\_V-1.pdf#page=97](https://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos_V-1.pdf#page=97). Acesso em: 23 jun. 2023.

REIS, A. C. DOS. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 34, n. 1, p. 142–157, jan. 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/?lang=pt#>. Acesso em: 04 abr. 2023.

SANTOS, K. S. M. Dançaterapia. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em História) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2016. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/20123>. Acesso em: 03 abr. 2023.

SIERRA, A. J. G. Efectos de un programa de biodanza en la ansiedad estado-rasgo en niños escolares de 8 a 12 años. *Revista Salud Hist Saind*, v. 7, n. 2, p. 77-85, jul./dez. 2012. Disponível em: <https://agenf.org/ojs/index.php/shs/article/view/223/212>. Acesso em: 16 ago. 2023.

SILVA, J. G. A. R.; ROMARCO, E. K. S. Impacto de uma abordagem de dança sobre a ansiedade, estresse e depressão em universitários. *Revista Arte de Educar*, v. 7, n. 2, p. 1222-1244, mai./ago. 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/63463/39853>. Acesso em: 31 jul. 2023.

SILVA, M. R.; PAREDES, P. F. M.; TADDEO, P. S. A dançaterapia como recurso terapêutico em adolescentes com depressão. In: CONEXÃO UNIFAMETRO 2019: DIVERSIDADES TECNOLÓGICAS E SEUS IMPACTOS SUSTENTÁVEIS, 15., 2019, Fortaleza. Resumo expandido. Fortaleza: Unifametro, 2019. Disponível em:

<https://doity.com.br/media/doity/submissoes/5da4bd00-72b8-43e1-9cfd-2c4c43cda1d7-resumo-expandido--marilia-rodripdf.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2023.

SILVA, T. B. A Biodança na promoção da saúde: A Dança como zona de ProCura – Melhoria das condições e dos modos de viver. *Scientiarum Historia* 14, p. 11-19, dez. 2021. Disponível em: [http://146.164.248.81/hcte/downloads/sh/sh14/anais\\_SH\\_14.pdf#page=11](http://146.164.248.81/hcte/downloads/sh/sh14/anais_SH_14.pdf#page=11). Acesso em: 22 jun. 2023.

SILVEIRA, N. O mundo das imagens. 1. ed. São Paulo: Ática, 2001.

SOUZA, J. P. M.; OSÓRIO, F. L.; SCHNEIDER, B. Z.; CRIPPA, J. A. S. Transtornos de ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade de separação e fobia social). In: ESTANISLAU,

G. M.; BRESSAN, R. A. Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre, ed. Artmed, 2014. p. 101-118. Disponível em :<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6uQVBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA101&dq=transtornos+de+ansiedade+e+ansiedade+normal&ots=EAxnNOGbe1&sig=BQXqqdzngt0GYbUcdeC5r2iXPCE#v=onepage&q=transtornos%20de%20ansiedade%20e%20ansiedade%20normal&f=false>. Acesso em: 22 jun. 2023.

TINOCO, M. M. Terapia através do movimento como dispositivo de cuidado no SUS. Polêmica, v. 15, n. 2, p. 01-14, jun./set./ago. 2015. Disponível em:<https://www.e-publicacoes.uerj.br/polemica/article/view/17954/13290>. Acesso em: 23 out. 2023.

UBAAT - União Brasileira de Associações de Arteterapia. Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2QGZwRo>. Acesso em: 14 jun. 2023.

VALLADÃO, L. S. Ansiedade e Contemporaneidade: Uma Leitura Junguiana. 2017. Dissertação (Mestrado em psicologia clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://ariel.pucsp.br/bitstream/handle/19904/2/Lucas%20Serra%20Vallad%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2023.

WANG, F. Effect of dance education on mood improvement in patients with anxiety disorder. Psychiatria Danubina, China, v. 34, n. 2, p. 753-759, 2022. Disponível em:<https://hrcak.srce.hr/file/409175>. Acesso em: 03 set. 2023.

WHO - World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 abr. 2023.

WINNICOTT, D. W. Da pediatria à psicanálise: Obras escolhidas. 2. ed. Rio de Janeiro, Imago, 2000. Disponível em:<https://winnicott-portugal.com/wp-content/uploads/2022/06/Da-Pediatria-a-Psicanalise-D.-W.-Winnicott-1.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2023.

ZHANG, A.; HE, N. Study on the effect of dance movement therapy on psychiatric rehabilitation of patients with anxiety disorders. *Psychiatria Danubina, China*, v. 34, n. 2, p. 660-664, 2022.

Disponível em: <https://hrcak.srce.hr/file/409160>. Acesso em: 16 ago. 2023.

## **DADOS DE AUTORIA:**

<sup>1</sup>Graduada em Psicologia – Bacharelado, do Centro Universitário UniFatecie. Email: gabyy\_abel@hotmail.com

<sup>2</sup>Graduada em Psicologia – Bacharelado, do Centro Universitário UniFatecie. Email: jessicamartellosso@hotmail.com

<sup>3</sup>Doutor, Docente orientador, vinculado ao curso de graduação em Psicologia – Bacharelado, do Centro Universitário UniFatecie. Email: jefersonsouzasa@gmail.com