

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

OTAVIO VICTOR DE SOUZA CARVALHO

**O IMPACTO TERAPÊUTICO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

MANAUS
2024

OTAVIO VICTOR DE SOUZA CARVALHO

**O IMPACTO TERAPÊUTICO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, para obtenção do grau de Bacharel em Dança, sob a orientação da Prof.^a Ma. Cíntia Matos de Melo.

MANAUS
2024

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

TERMO DE APROVAÇÃO

OTAVIO VICTOR DE SOUZA CARVALHO

**O IMPACTO TERAPÊUTICO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel pelo curso de dança, da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:



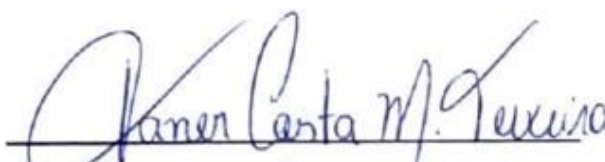
Prof. Ma. Cintia Matos de Melo

Orientador (UEA)



Profa. Dra. Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão

Membro da banca (UEA)



Prof. Esp. Taner Costa Maciel Teixeira

Membro da banca (NILTON LINS)

Manaus, 22 de Fevereiro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu Deus e Pai Celestial por me permitir concluir mais uma etapa da minha vida, por Ele sempre me acompanhar e me abençoar, por ter sido minha força, meu sustento e por cada dia cuidar de mim, por ter me dado saúde e sabedoria ao longo de toda esta jornada acadêmica, permitindo que eu chegasse até aqui.

Aos meus pais, Sra. Simara Silva e Sr. Otaviano Carvalho, que cuidaram de mim em toda a minha vida e fizeram todo esforço para que eu pudesse ter a Educação Básica e Superior.

A todos os professores que contribuíram para que eu chegasse até aqui.

A todos os meus amigos da graduação, Amanda Batista, Carolina Santos, Leilane Batista, Mariana Silva, Nathalia Iasmin e Regina Veloso que sempre me ajudaram e não me deixaram desistir, fizeram dos meus sonhos o deles e me fizeram acreditar que sou capaz.

A todos a minha eterna gratidão.

Aos meus pais Simara e Otaviano, por
investir e acreditar no meu potencial
sempre.

A todos os meus amigos, que estavam
comigo nesta jornada.

E, por fim, a todos que acreditam e
somam forças na arte de dançar!

RESUMO

O presente estudo investigou a contribuição da dança na promoção da saúde mental, analisando seu papel terapêutico e sua importância nos aspectos psicológicos. Tendo como objetivo geral investigar nas publicações científicas nacionais qual a efetividade da dança como ação de promoção da saúde mental, e como seus específicos identificar de que forma a dança como forma livre de expressividade desenvolve papel terapêutico e avaliar a importância da dança para o desenvolvimento em aspectos psicológicos. Utilizando uma abordagem qualitativa, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em diversos indexadores, incluindo Scielo, Google Acadêmico, Periódicos da CAPES, Lilacs e dissertações de mestrado, abrangendo o período de 2013 a 2023, os descritores escolhidos para nortear a pesquisa foram “Dança”, “Saúde Mental” e “Impacto Terapêutico”. Dos 221 artigos identificados, apenas 5 foram selecionados para análise. Os resultados destacam a influência positiva da dança no tratamento de indivíduos com sofrimento psíquico, não apenas como uma atividade terapêutica, mas também como parte integrante de suas rotinas. A escassez de estudos sobre o tema sugere a necessidade de pesquisas adicionais para melhor compreender o potencial terapêutico da dança na saúde mental.

Palavras-Chave: Dança; Saúde Mental; Impacto Terapêutico.

ABSTRACT

The present study investigated the contribution of dance in promoting mental health, analyzing its therapeutic role and its importance in psychological aspects. Having as a general objective to investigate in national scientific publications the effectiveness of dance as an action to promote mental health, and as its specifics to identify how dance as a free form of expressiveness develops a therapeutic role and evaluate the importance of dance for development in psychological aspects. Using a qualitative approach, a bibliographical search was carried out in several indexes, including Scielo, Google Scholar, CAPES Periodicals, Lilacs and master's dissertations, covering the period from 2013 to 2023, the descriptors chosen to guide the research were "Dance", "Mental Health" and "Therapeutic Impact". Of the 221 articles identified, only 5 were selected for analysis. The results highlight the positive influence of dance in the treatment of individuals with psychological distress, not only as a therapeutic activity, but also as an integral part of their routines. The scarcity of studies on the topic suggests the need for additional research to better understand the therapeutic potential of dance in mental health.

Keywords: Dance; Mental health; Therapeutic Impact.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1	19
TABELA 1.....	20

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1. CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
1.1 Dança: Conceitos e Características.....	12
1.2 A relação da dança com a saúde mental.....	15
2. CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA	18
3. CAPÍTULO 3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
CONCLUSÃO.....	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

INTRODUÇÃO

O presente trabalho traz como tema a associação entre Dança, Saúde Mental e Aspectos Psicológicos: o impacto terapêutico da dança na saúde mental. A todo momento as pessoas são notificadas da importância da atividade física no dia a dia. O que é levado em consideração pela grande maioria da população são os benefícios físicos e estéticos consequentes da prática, mas existe um benefício que ainda é pouco divulgado e é tão, ou mais importante que os já citados.

É notório que se tem consciência do bem biológico que o exercício físico faz, mas é preciso voltar o olhar para os benefícios que ele oferece, psicologicamente para o ser humano que a pratica, em específico, a dança, que equivocadamente é vista somente para diversão e lazer, mas que oferece inúmeros benefícios através de cada movimento executado, sendo ele no seu maior ou menor estágio.

A sensação de bem estar, de autoconhecimento, autoaceitação, felicidade, de poder se socializar, se desligar dos problemas nem que seja num curto período de tempo, são alguns dos efeitos que a dança causa no organismo de quem a pratica. Logo, o indivíduo que se dispõe a vivenciar o dançar, experimenta várias sensações positivas, resgatando e/ou fortalecendo a autoestima e impactando diretamente na sua saúde.

No momento em que a pessoa está dançando, ela experimenta várias sensações boas que se dá devido à alta produção de serotonina durante a atividade, transformando tanto em aspectos físicos como mentais e emocionais.

Tendo em vista todos esses benefícios, fica evidente a importância desse trabalho. Inicialmente pelo assunto, que vem ganhando espaço, porém ainda é pouco discutido entre a sociedade e depois, sendo uma motivação para estudos mais profundos sobre o assunto, incentivando a prática para bens físicos e mentais, pois em tempos em que o desenvolvimento e resgate da saúde mental é algo tão urgente, é necessário se pensar em práticas acessíveis a toda a sociedade.

Diante disso, a pesquisa realizada visa evidenciar os benefícios que a dança no aspecto terapêutico pode trazer para a saúde mental de seus praticantes, tendo como objetivo geral investigar nas publicações científicas nacionais qual a efetividade da dança como ação de promoção da saúde mental, e como seus específicos identificar de que forma a dança como

forma livre de expressividade desenvolve papel terapêutico e, avaliar a importância da dança para o desenvolvimento em aspectos psicológicos.

A metodologia utilizada para a realização do presente projeto foi uma pesquisa de Revisão de Literatura com realização de Pesquisa Bibliográfica de cunho qualitativo. Os referenciais teóricos que serviram de base nessa pesquisa foram artigos científicos a serem buscados em indexadores como Scielo, Google Acadêmico, Periódicos da CAPES, Lilacs e dissertações de mestrado, todos a serem pesquisados através de palavras chave desde que produzidos nos últimos 10 anos (2013 a 2023).

Nas sessões posteriores o leitor encontrará tópicos que definirão os conceitos e as características da dança, baseado na visão de alguns autores que se assemelham nas ideias. Será possível também entender a relação da dança com a saúde mental e associar a prática da dança ao trabalho terapêutico, favorecendo na prevenção ou auxiliando em tratamentos para doenças psicológicas, seguidos das considerações finais e as referências bibliográficas utilizadas para a realização da pesquisa.

1. CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. Dança: Conceitos e características.

Desde a antiguidade o ser humano se distingue dos demais animais pela capacidade de raciocínio e de comunicação, utilizando-se primeiramente de gestos como meio de expressão não verbal para expressar sentimentos e questões do cotidiano. A dança passa a ser vista como sendo um primeiro testemunho de comunicação criativa e efetiva, que com o passar dos anos, vem assumindo diferentes significados e finalidades para os diversos povos. Ela se caracteriza como um espaço ritualístico de celebração dos ciclos da vida, de convivência, de socialização, de trocas comunitária na qual os indivíduos se afirmavam como membros de uma comunidade que os transcende, atuando como mediadora de uma cultura (Santos, Oliveira, Pereira, e Silva, 2019).

É irreal falar sobre dança sem entender um pouco do seu vasto conceito e suas características. Para isso, leituras foram levantadas para possibilitar uma visão mais ampla sobre o assunto. Praticar dança pode melhorar a disposição para outras atividades além de proporcionar força nos músculos, estética corporal, melhorar a autoestima, dentre outros benefícios (Marbá, Silva e Guimarães 2016).

Dantas (2020) traz um olhar interessante referente ao conceito da dança, pois, mesmo que sejam distintas as definições sobre esse assunto, eles sempre compartilham a ideia de que a dança é, basicamente, movimentos e gestos. Porém, homens e mulheres sempre se movimentaram e se comunicaram através de gestos sem estarem, obrigatoriamente, dançando.

Mas o que vem a ser, realmente, a dança? De uma forma simplificada Alana Caiusca, conceitua a dança como uma manifestação artística usada pelo corpo que é orientada por um ritmo musical. Realizá-la independente da idade, consiste em executar uma série de passos que podem ou não ser coordenados de forma individual ou coletiva (Caiusca, 2019).

Os movimentos realizados por quem dança tem significados únicos e individuais. A pessoa que dança consegue nortear a utilização da energia, alterar estados de tensão e relaxamento, brincar com o ritmo. Quem dança, reinventa e reverbera em si movimentos, tempo, espaço, transforma-se em personagens, ampliando sua visão de corpo e movimento,

saindo assim da zona de conforto e experimentando sensações diferentes cada vez que pratica (Dantas, 2020).

Pereira (2007) menciona que aprender a dançar significa também desenvolver novas formas de comunicação corporal, já que a aprendizagem da dança colabora para a expressividade de manifestação do corpo, ou seja, de manifestação do ser.

Branco (2013) apresenta uma ideia um pouco mais ampla que diz que a dança é uma atividade de lazer que fornece aos praticantes um conhecimento abrangente de seu próprio corpo e do corpo do outro, decorrente do fato de ser uma atividade social e exige sincronia e harmonia com relação ao outro, direcionando nosso olhar para a prática voltada ao coletivo.

Para Rengel, Schaffner e Oliveira (2016) já é uma atividade relaxante ou recreativa, que sensibiliza e estimula a inteligência criativa para aspectos estéticos e éticos, que são fundamentais para a formação de pessoas que defendem a diversidade, a inclusão, o respeito dentre outras áreas.

Por ser uma atividade coletiva e lúdica, acredita-se que a dança seja um instrumento de facilitação nos relacionamentos interpessoais, no desenvolvimento da auto-estima, da autoconfiança e do senso de responsabilidade. Também proporciona benefícios físicos como: aumento da resistência corporal, estética, postura e flexibilidade, além de contribuir para o equilíbrio emocional dentro de um desenvolvimento do indivíduo como um todo (Verderi, 2000).

É importante enxergar a dança como sendo multi-ferramenta que se desenvolve, em um mesmo espaço e em um mesmo tempo, com o lazer, a educação, a cultura e a arte, e cujos pilares se sustentam nas emoções, na mente e, em especial, no corpo (Londero, 2011).

Mazo, Silva (2007) enfatizam que no decorrer da história, a dança sofreu várias modificações até ser o que ela é: uma forma de atividade física de que o homem se utiliza por prazer ou por performance. Essa prática corporal está presente desde os tempos primitivos e, com o passar dos anos, vem sendo utilizada em diversos segmentos sociais, como por exemplo, aderida por muitas pessoas, como exercício físico para a melhoria da saúde e qualidade de vida.

Dançar é um registro de vida, de força, expressão, empenho, vontade e paixão que aprofunda cada vez mais os conhecimentos corporais. O ato de dançar é também um ato de descobertas, de autoconhecimento. Quem dança está sempre criando novas maneiras de

conseguir fazer um determinado passo e superar limites, bem como, novas possibilidades, novos caminhos, novos sentimentos (Miller, 2012).

Partindo o olhar para os benefícios fomentados na saúde, Lia Szuster enfatiza o quão excelente é optar pela dança como atividade física regular, pois através dela o sujeito tem a possibilidade de se descobrir não só fisicamente mas também intelectualmente, além de se conhecer mais e melhor, desenvolvendo assim habilidades como autoconfiança, autocontrole, autoestima e autoconhecimento (Szuster, 2011).

Dantas (2020) relata que o corpo que dança, é um corpo construído, elaborado, trabalhado. A vida cotidiana, a socialização, educação, transgressão, repressão acabam sendo moldes para a construção do corpo que dança. As experiências e práticas de movimento servem para estimular cada vez mais este corpo. As técnicas específicas de dança trabalhadas servem para colocar e imprimir no corpo as tradições de movimento.

Tendo em vista a dança como uma atividade coletiva, a possibilidade de estabelecer novos vínculos afetivos e sociais torna-se maior. Assim, a pessoa que se permite vivenciar essa prática, está sujeita a desenvolver novas relações interpessoais com o coletivo, melhorar sua maneira de se comunicar, se abrir para novos interesses dentre outros benefícios que a dança o permite (Branco, 2013).

Dutra e Sei (2020) descrevem em suas pesquisas a definição de dança como uma expressão, uma habilidade corporal. Eles defendem a ideia de que a dança é capaz de traduzir um argumento embaralhado, apoiando-se na vida psíquica e emocional do indivíduo.

Segundo Reis e Ferracini (2016), o objetivo principal ao se relacionar a dança com a clínica é desenvolver, dentro da subjetividade, uma maneira para sustentar as variações que acontecem durante o dia a dia, possibilitando a troca de afetos entre seus praticantes. Mas é preciso ter cuidado para não levar o processo para uma forma ou modelo pré-estabelecido como intervenção ideal.

Reis e Ferracini (2016) evidenciam com essa fala que a relação entre o dançar e os aspectos mentais a serem desenvolvidos, se dá através de um processo que necessita de tempo e levando em consideração a singularidade humana, ou seja, de cada corpo. Cada ser possui o seu próprio tempo. Mas também citam os caminhos que geralmente são percorridos dentro da subjetividade para alcançar o que se almeja com o auxílio da dança.

Descrever a dança não é uma tarefa fácil, pela amplitude de conceitos existentes. Há quem caracterize artisticamente, há quem caracterize como atividade física. São fornecidos vários outros conceitos que se referem a este assunto e nenhum deles está errado. Mas uma coisa é certa, dançar não é só se movimentar, vai além, é conversar com o corpo, se expressar, se esforçar. Dançar é se libertar, é sorrir e chorar, é olhar pra si de dentro pra fora, cuidando do corpo, dos sentimentos e da mente, respeitando seu tempo, processo e limites enquanto corpo e indivíduo.

1.2. A relação da dança com a saúde mental.

A dança e a saúde mental se correlacionam quando uma área proporciona benefícios para outra. Dançando o indivíduo se beneficia com diminuição de dores, melhora na autoestima e na capacidade de superação, um aumento significativo na sensação de bem estar, no rendimento acadêmico, no cuidado com o corpo, reduz a timidez e melhora no relacionamento interpessoal (Andrade, 2015).

Outro ponto relevante sobre a dança relacionada a saúde mental trazido por Caiusca (2019) é que, além de liberar endorfina (hormônio do prazer), ela ajuda a perder peso, pois é uma atividade de alta intensidade, melhora a flexibilidade e resistência, auxilia na prevenção de doenças do coração e no combate ao mal de Alzheimer.

No momento em que uma pessoa decide vivenciar a dança, ela consegue limpar a mente de pensamentos negativos, experimentando sentimentos e sensações e transformando aquele tempo de dedicação em um momento único. O que na maioria dos casos a dança passa a ter o papel de aumentar a autoestima e bem estar, funcionando basicamente quase que como uma terapia naquele momento (Martins, 2019).

Deste modo é possível usufruir sensações de alívio, relaxamento, felicidade, controlar a ansiedade, a respiração, melhorar a qualidade do sono e da alimentação, dentre outros vários benefícios, pois quando realizamos qualquer atividade física, o cérebro libera uma substância chamada serotonina, que é um neurotransmissor responsável por todas estas sensações desenvolvidas (Martins, 2019).

Marbá, Silva e Guimarães (2016) apresenta em seus estudos um ponto de vista

interessante sobre as pessoas que buscam a dança para uma melhor qualidade de vida. Ele enfatiza que um dos benefícios que a dança oferece, a longo prazo, é a possibilidade de chegar à velhice com uma boa saúde, tirando proveito do melhor da vida e desfrutando de tudo que faça o indivíduo feliz.

A dança está diretamente ligada a animação, aspectos lúdicos, de entretenimento, comunicação e ao desenvolvimento de formas de relações agradáveis, positivas e saudáveis, ou seja, quem dança se sente mais alegre e gera um bem estar psicológico, conseqüentemente, diminuindo significativamente o estresse do cotidiano no geral (Branco, 2013).

Estudos comprovam que quando se refere a atividade física, a dança tem uma grande eficácia nos requisitos de qualidade de vida, aumento no bem estar físico e psicológico de seus praticantes. Também há correlação do exercício de dança com a autonomia e prevenção de quedas que decorrem de movimentos desprevenidos (Oliveira, 2017).

Lima e Neto (2011), relatam que o estudo de Kock, Morlinghaus e Fuchs (2007), aponta que em terapia ocorreu a diminuição de estados depressivos e aumento de vitalidade em pacientes psiquiátricos, indicando uma melhora significativa nesses quadros e uma maior adesão ao processo terapêutico. Assim, pode-se inferir que a dança como recurso psicoterápico apresenta potencial de melhorar sintomas psiquiátricos, aumentar a vitalidade dos praticantes e promover a saúde física e psicológica de seus participantes, ajudando ainda mais no seu desenvolvimento.

O olhar psicanalítico põe em vigor que a criatividade é um elemento que sempre entra em cena através da dança, ajudando a produzir uma célula coreográfica que refere-se a um diálogo entre corpo e inconsciente. Investigando o processo de criação em dança, é necessário um olhar que vai além dos movimentos, onde a estética artística está a serviço do desejo e do jogo de forças que não se manifesta claramente, e sim decorrente do processo de cada indivíduo (Dutra e Sei, 2020).

De acordo com Farah (2008), a ampliação do indivíduo em relação à sua própria imagem corporal corresponde, muitas vezes, ao processo de ampliação de sua consciência em relação à sua individualidade.

A Psicologia Corporal é hoje um campo em evolução, que ressalta a importância de

perceber o corpo e a mente de forma dinâmica e interativa. Atualmente os psicólogos vêm sendo cada vez mais requisitados a intervir em outras áreas da saúde, para além do setting terapêutico. Nesses novos contextos, vêm sendo necessário pensar novas formas de intervenção, sem perder de vista a função do profissional (Farah, 2008).

Desse modo, hoje, a dança tem sido utilizada como um dos meios de promover a integração do sujeito. Através da dança, os indivíduos que a praticam desenvolvem não apenas habilidades motoras, mas também sociais, tendo espaço para se expressar subjetivamente (Santos, 2019).

Segundo Lima e Guimarães (2014), campos de estudo como o da Psicologia ainda carecem de mais investigações sobre a relação entre a dança e o sofrimento psíquico, visando sistematizar o conhecimento já construído e refletir sobre como a prática da dança pode ser usada como técnica de trabalho.

Os benefícios que a dança traz para seus praticantes vão muito além dos físicos conhecidos pela população. A dança também traz benefícios psicológicos significativos para o indivíduo, é uma grande ajuda para prever ou auxiliar no tratamento de doenças psicológicas e existem várias maneiras de associar a dança ao trabalho realizado pelo psicólogo. Além de que ela pode ser uma atividade que estimule sua visibilidade positiva em ambientes que atualmente ainda são menosprezados.

2. CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, em relação a literatura nacional em foco, com coleta de dados realizada a partir de fontes secundárias, através de levantamento bibliográfico, com o objetivo de sintetizar resultados obtidos sobre um tema ou situação específica, organizando as informações encontradas (Pompeo, 2009).

Designada como um instrumento da Prática Baseada em Evidências (PBE), a revisão integrativa de literatura é um método que sintetiza o conhecimento, com vasta perspectiva metodológica, elaborando um cenário consistente para o entendimento de teorias e problemas de saúde pertinentes (Souza, Silva, e Carvalho, 2010).

Utilizou-se como base de buscas de dados para a realização da pesquisa LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), GOOGLE ACADÊMICO e PERIÓDICOS DA CAPES. Os descritores escolhidos para nortear a pesquisa foram “Dança”, “Saúde Mental” e “Impacto Terapêutico”.

Os critérios de inclusão foram textos completos disponíveis gratuitamente e, que descreviam a aplicabilidade e benefícios da dança terapia a partir da leitura de seus títulos e resumos, em português, artigos que informassem sobre atuação do recurso da dança na saúde mental e artigos publicados nos últimos 10 anos (2013 a 2023), visando conseguir dados mais recentes e atualizados sobre o tema.

Já os critérios de exclusão foram capítulos de livros, editoriais e artigos em que não se encontra disponível o texto completo e artigos em outro idioma ou que não possuísse todos os critérios de inclusão.

FIGURA 1: Fluxograma dos artigos encontrados nas bases de buscas.

Fonte: Elaboração Própria.

Os artigos foram selecionados por meio da leitura dos títulos, resumos e revisão das conclusões dos artigos encontrados, com a finalidade de selecionar aqueles que apresentem as informações chaves e pertinentes para o estudo.

Realizou-se a análise crítica dos artigos, através da leitura completa dos mesmos, posteriormente foi elaborado uma tabela com as informações referente aos autor(es), objetivos, métodos e resultados de cada estudo. Tendo como objetivo desta etapa averiguar a qualidade metodológica, a importância e autenticidade das informações para a realização do estudo (Pompeo, 2009).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram encontrados 221 artigos, 12 deles estavam duplicados e 216 foram excluídos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Com isso, restaram 5 artigos que constituíram a amostra final de estudos para a análise. Foram analisados os objetivos dos estudos, os métodos de pesquisa realizados, quem são os profissionais que coordenam esses grupos, como foram aplicados e seus resultados.

A tabela a seguir apresenta os autor(es), objetivos, métodos e resultados de cada artigo selecionado.

TABELA 1: Resumo dos artigos analisados.

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVOS	MÉTODOS	RESULTADO
Ensaio de uma clínica do chão: cartografando a Saúde mental na Atenção Básica em interface com a dança.	Barone, L. R., & Paulon, S. M. (2019).	Através de uma bailarina-pesquisadora despertou-se a sensibilidade em si para envolver a clínica a partir de suas experimentações cartográficas. Ou seja, o artigo traz essa pesquisa que toma a dança como seu ponto de partida, desenvolvida numa clínica em Saúde Mental na Atenção Básica a cena, Unidade essa de Saúde Familiar, a clínica então é desestabilizada e chamada a	Cartografia.	A junção entre os campos da arte e da clínica é capaz de desenvolver e reinventar novos modos de atender e expandir em serviços e benefícios. Compoendo uma benéfica realidade a quem desfruta, dando uma fluência e transformando o presente.

		dançar.		
Dança-terapia no autismo: um estudo de caso.	Teixeira-Machad, L. (2015).	Evidenciou-se no estudo analisar a relação da dança-terapia no desempenho motor e gestual e também no equilíbrio corporal em aspectos mentais, tal como a qualidade de vida de um adolescente com TEA.	Estudo de caso.	Através da dança-terapia foi desenvolvida uma grande melhoria no quesito motor gestual e mental, enfatizado ainda mais no equilíbrio corporal, contribuindo assim para a melhora da qualidade de vida do adolescente com TEA.
A Dança e a Promoção da Saúde Mental em um grupo de mulheres de uma academia na cidade de Novo	Farias, F. E., (2022).	Este artigo desenvolve-se através de estudo de caso, realizado numa academia em Hamburgo/RS, com um grupo de	Estudo de caso.	A dança e a música passaram a fazer parte da vida dessas mulheres, transformando-as de dentro para fora, contribuindo

Hamburgo/RS.		14 mulheres, o local tem como objetivo levar saúde física e mental para seus alunos, trabalhando de forma saudável e profissional, cuidando da particularidade de cada um e fazendo de cada indivíduo um ser único e completo, a autora relatou explicadamente isso em seu texto.		para manter um equilíbrio emocional, mental e a sensação de harmonia dentro de si.
A adesão de pacientes com sintomas depressivos à prática da dança como recurso terapêutico: um diálogo entre a arte e a saúde mental.	Caetano, I. B. F., (2019).	Identificar se os pacientes de um CAPS na cidade de Manaus reconhecem a dança como recurso terapêutico. Questão essa que visa levantar as percepções que os pacientes têm acerca da dança como recurso terapêutico e quais benefícios ela pode oferecer às pessoas com sintomas depressivos.	Estudo de caso.	Após as oficinas de danças realizadas, se teve um avanço significativo em relação aos sintomas depressivos, apesar de ter sido praticada em um curto espaço de tempo. A dança, em seus discursos, tornou-se uma possibilidade não apenas de movimentar-se como também de ter um estilo de vida melhor e mais saudável, onde foi reconhecida como aspecto terapêutico.

Possibilidades Terapêuticas do Dançar.	Lima, M. V., & Guimarães, S. M., (2014).	Consiste em um relato de experiência estruturado com base em observação participante, tendo como foco o processo de socialização, auto-estima e adesão ao tratamento dos integrantes da oficina de dança.	Relato de experiência.	Com base na observação participante assim como, pela habilidade de os ouvir, relatos de usuários, familiares e técnicos do serviço associados com os relatos de experiência desses no contexto das práticas do dançar, foi possível apresentar socializações e um aperfeiçoamento de interação social.
--	--	---	------------------------	--

Fonte: Elaboração Própria.

Os estudos elegíveis para esta revisão integrativa visam estabelecer e corroborar o provável impacto da prática da dança na saúde mental, sobretudo nos aspectos psicológicos, por meio de diferentes métodos. O debate entre estes artigos se conectam com o objetivo de mostrar as evidências coincidentes encontradas na revisão, relatar possíveis dessemelhanças e principalmente, possibilitar um olhar mais amplo e conciso sobre os benefícios da prática da dançaterapia na saúde mental.

Analisando os artigos selecionados, as oficinas e experimentações de dança trazem diversos benefícios quando praticada regularmente, sendo algum desses o desenvolvimento das habilidades sociais, do autoconhecimento e da autonomia, a estimulação da criatividade, sensação de bem-estar, melhora nas relações interpessoais e na capacidade física, diminuição

de dores e do sentimento de solidão e da ansiedade, melhora no desempenho das atividades cotidianas.

É como Castro (2017) relata, a oficina de dança traz em cada um de seus encontros músicas e movimentos diferentes para o corpo, causando assim diversos sentimentos e sensações para o mesmo. Quando uma sensação ou sentimento é reconhecido e se aprende a lidar com ele, o autoconhecimento está sendo praticado e passa a ser reconhecido cada vez mais com pertinência da prática.

Tendo em vista que os usuários que participam de grupos que envolvem a dança em seu mais variado ramo, consideram o grupo como um espaço para expressar suas emoções e sentimentos sem julgamentos, uma forma de ocupar a mente e o tempo deixando os problemas de lado pelo menos naquele determinado período de tempo, parte do tratamento e um complemento aos medicamentos, um lugar de aprendizagem e troca de experiências mútua (Moehlecke e Fonseca, 2011).

Em suma, foi possível perceber com clareza não apenas os benefícios que as oficinas de dança apresentam no modo de viver dos participantes, como também o grupo/espaço como local de segurança, conforto, liberdade, conhecimento, ocupação e tratamento.

A dança oferece uma variedade de linguagens e abordagens que podem ser terapêuticamente benéficas, incluindo dança contemporânea, dança de salão, dança expressiva, entre outras, embora nem todas ainda sejam vistas nesses locais de acesso. É importante destacar que a dança tem o potencial de oferecer benefícios físicos, emocionais e psicológicos. Ela pode ser uma forma de expressão criativa, uma maneira de liberar emoções reprimidas, promover o bem-estar mental e emocional, além de melhorar a autoestima e a autoimagem.

No entanto, nem todas as formas de dança são igualmente exploradas ou reconhecidas em contextos terapêuticos. Isso acontece devido a uma série de razões, incluindo a falta de pesquisa, falta de recursos ou falta de compreensão sobre os benefícios terapêuticos específicos de certas formas de dança.

CONCLUSÃO

Os resultados da revisão destacam a relação positiva entre a dança, a saúde mental e o impacto terapêutico que a mesma provoca. Os estudos analisados sugerem que o desenvolvimento da dança, direcionados e supervisionados podem contribuir significativamente para melhorias no estado de saúde, minimizando os efeitos negativos da ansiedade e da depressão e no que implica quando se trata de saúde mental. Vale ressaltar que esse feito importante da dança na saúde mental, têm sido associados a uma série de benefícios, incluindo a melhoria do estado de saúde, doença e cuidado, maximização da melhoria no bem-estar, manutenção de um estilo de vida saudável, aumento da capacidade funcional e melhora da qualidade de vida.

Portanto, os resultados destacam o valor da dança como uma alternativa terapêutica importante na prevenção e tratamento psicológico. Isso ressalta a importância de integrar a mesma como parte de abordagens holísticas para o cuidado da saúde mental.

É importante continuar a promover a conscientização sobre os benefícios da dança como terapia e a explorar uma variedade de abordagens e técnicas que possam ser úteis em contextos de saúde mental. Isso pode envolver educação, pesquisa e colaboração entre profissionais de dança, terapeutas e profissionais de saúde mental para ampliar o acesso e a compreensão das diferentes formas de dança terapêutica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho foi realizada uma pesquisa científica de cunho bibliográfico com o objetivo de identificar o impacto terapêutico que a prática da dança causa na saúde mental das pessoas que se dispõem a participar. Mas para que o entendimento fosse claro e preciso, foi necessário retornar ao passado para entender os conceitos, a história e as características da dança e a relação dela com a saúde mental.

Levando em consideração a pouca visibilidade que o assunto tem, tanto no meio popular, quanto no científico, a pesquisa inicia com essa temática onde foi possível constatar que, embora pouco divulgado, a dança tem sim, sido bastante usada como meio de prevenção e auxílio a tratamentos aos assuntos que dizem respeito a saúde mental, principalmente em países desenvolvidos.

É evidente que a dança desempenha um papel crucial no contexto da saúde mental, e essa sinergia entre a dança e a psicologia tem se mostrado cada vez mais significativa. A evolução da dança ao longo da história reflete uma adaptação às necessidades e demandas da sociedade, culminando em práticas que integram essas duas áreas em prol do bem-estar comum. Destacar a importância de novos estudos é fundamental para aprofundar nossa compreensão dos benefícios da dança para a saúde mental. A pesquisa contínua pode ajudar a identificar intervenções específicas, entender os mecanismos pelos quais a dança influencia a saúde mental e desenvolver abordagens terapêuticas mais eficazes.

Além disso, é crucial incentivar a prática da dança não apenas como uma forma de promover o bem-estar, a autoestima e o autoconhecimento, mas também como uma ferramenta para lidar com desafios relacionados à saúde mental. A dança pode ser um recurso valioso no tratamento, prevenção e recuperação de distúrbios mentais, proporcionando uma forma de expressão criativa, liberação emocional e conexão social.

Portanto, o reconhecimento da dança como uma aliada da psicologia no cuidado da saúde mental é fundamental, e promover sua prática e pesquisa contínua pode beneficiar não apenas os praticantes individuais, mas também a sociedade como um todo, ao oferecer novas abordagens terapêuticas e formas de apoio emocional.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Luana Foroni. et al. Uberaba: Promoção da saúde: Benefício através da dança, 2015 - . ISSN 2318-8413 versão online. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497950366008>. Acesso em: 02 de Abril de 2022.

BARONE, Luciana Rodriguez; PAULON, Simone Mainieri. Ensaando uma clínica do chão: cartografando a Saúde mental na Atenção Básica em interface com a dança. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 23, p. e180599, 2019.

BRANCO, Sonia Margarida Lemos. A senhora dança: estudo exploratório da influência da dança no suporte social e no bem-estar psicológico em adultos portugueses. 2013. 59 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Escola Superior de Altos Estudos, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2011.

CAETANO, I. B. F. A Adesão de pacientes com sintomas depressivos a prática da dança como recurso terapêutico: um diálogo entre a arte e a saúde mental. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) de Bacharelado em Dança, Manaus - Am, 2019.

CAIUSCA, Alana. Manifestação artística que utiliza o corpo para produzir movimentos ritmados. [S.l.] Educa Mais Brasil. 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/danca>. Acesso em: 01 de Abril de 2022.

CARMO, Carlos Eduardo O. do. Entre sorrisos, lágrimas e compaixões: implicações das políticas culturais brasileiras (2007 a 2012), na produção de artistas com deficiência na dança. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Salvador, 2014.

CASTRO, E. Dança, Corporeidade e Saúde Mental: Experimentações em Terapia Ocupacional. Em Arcuri, I. (org.), Arteterapia de Corpo e Alma. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

DANTAS, Monica Fagundes. Dança, o enigma do movimento. Curitiba: Appris, 2020.

DUTRA, R. E.; SEI, M. B Reflexões psicanalíticas a utilização da dança livre como recurso psicoterapêutico. Diaphora. n 9. Jan/Jun 2020.

FARAH, Rosa Maria. Integração Psicofísica: O Trabalho Corporal e a Psicologia de C. G. Jung. 2. ed. [S. l.: s. n.], 2008.

FARIAS, F. E. A Dança e a Promoção da Saúde Mental em um grupo de mulheres de uma academia na cidade de Novo Hamburgo/RS. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física, São Leopoldo, 2022.

KOCK, S., MORLINGHAUS, K., & FUCHS, T. (2007). The Joy Dance – Specific Effects of a Single Dance Intervention on Psychiatric Patients with Depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340 – 349.

LIMA, D. M; NETO, N. A. S. Danças Brasileiras e Psicoterapia: Um Estudo Sobre Efeitos Terapêuticos - *Psicologia: Teoria e Pesquisa* Jan-Mar 2011, Vol. 27 n. 1, pp. 41-48.

LIMA, Maristela Viana; GUIMARÃES, Samuel Macêdo. Possibilidades terapêuticas do dançar. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, v. 6, n. 14, p. 98-127, 2014.

LONDERO, Rosana Maria Alves. A dança na escola e a coordenação motora. Fortaleza – Ce.2011.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *REVISTA CIENTÍFICA DO ITPAC*. Araguaína, n.7, fev.2016.

MARTINS, Marta. Os benefícios da dança para a saúde mental. [S. l.]: Atlas da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/osbeneficios-da-danca-para-saude-mental>. Acesso em: 08 de Abril de 2021.

MAZO, Giovana Zaperlon; SILVA, Aline Huber. DANÇA PARA IDOSOS: uma alternativa para o exercício físico. Rev. Cinergis –V8, n.1, p. 25-32, 2007 jan-jun|2009.

MILLER, J. Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo: Summus Editorial, 2012.

MOEHLECKE, Vilene; FONSECA, Tania Mara Galli. Oficinas de dança contemporânea: um convite à reinvenção das práticas. Revista Subjetividades, v. 11, n. 4, p. 1547-1574, 2011.

OLIVEIRA; JUNIOR; VIEIRA-SILVA. Afetividade, liberdade e atividade: o tripé terapêutico de Nise da Silveira no Núcleo de Criação e Pesquisa Sapos e Afogados. Pesquisas e Práticas Psicossociais, São João Del Rei/MG, v. 12, n. 1, p. 23-35, jan./abr. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v12n1/03.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2021.

PEREIRA, M S 2007 Revista Eletrônica de Ciências da Educação, Campo Largo, v. 6, n. 1, jun 2007.

POMPEO, Daniele Alcalá; ROSSI, Lídia Aparecida; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. Acta paulista de enfermagem, v. 22, n. 4, p. 434-438, 2009.

REIS, B. M.; FERRACINI, R. Dança e Saúde Mental: ações de potência. ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 129–141, 2016. DOI: 10.36025/arj.v3i1.7849. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/7849>. Acesso em: 17 fev. 2024.

RENGEL, Lenira Peral; SCHAFFNER, Carmen P.; OLIVEIRA, Eduardo. Dança, Corpo e contemporaneidade. Salvador: UFBA, 2016.

SANTOS, C.R., Oliveira, L.F., Pereira, M. A., Silva, J.C. (2019). Biodança: Conexão com a vida no contexto do Sistema Único de Saúde. In: V. L. Freitag & M. R. Badke (Orgs.), Práticas integrativas e complementares no SUS: o (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea. (1a ed.). Curitiba: Nova Práxis Editorial. 191–226.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, MICHELLY Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) de Bacharel em Educação Física, Porto Alegre – RS, 2011.

TEIXEIRA-MACHADO, Lavinia. Dançaterapia no autismo: um estudo de caso. Fisioterapia e pesquisa, v. 22, n. 2, p. 205-211, 2015.

VERDERI, EB. Dança na escola. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.