

AS DANÇAS CIRCULARES COMO PROMOTORA DE BELEZA NOS ESPAÇOS DE SAÚDE

Maria Betania Maciel da Silva; Nathaly Sophia Rocha Phillips David; Melina de Oliveira Pimentel;
Andreza Acácia Xavier Epaminondas

Secretaria Municipal de Saúde–Natal/RN – sms@natal.rn.gov.br

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram implantadas no Brasil em 2006, objetivando atender as necessidades de apoiar, incorporar e implementar experiências que já vêm sendo desenvolvidas na rede pública de saúde de alguns municípios e estados. Em 2017, a partir da publicação da portaria ministerial 849, a dança circular é instituída como uma prática de dança em roda que se insere nos serviços e auxilia o *dançante* a tomar consciência do seu corpo físico, harmonizar o emocional e também ajudar e melhorar a concentração e a memória (BRASIL, 2017). As danças circulares podem ser realizadas pelos profissionais de saúde desde que tenham formação adequada para fazê-la. Neste sentido, os enfermeiros com formação em danças circulares podem executar, nos serviços de saúde, essa prática corporal que auxilia de forma complementar a saúde dos usuários do serviço. Vale salientar que o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), através da Resolução COFEn-197 de 1997, estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem (COFEN, 1997). Mesmo tendo o Brasil uma forte ligação com as cantigas de roda e também com as danças em círculo, como a ciranda, a metodologia de trabalho das Danças Circulares foi criada por Bernhard Wosien (1908-1986), bailarino polonês desde a adolescência e pedagogo da dança na Alemanha que aprofundou seus estudos a partir de sua pesquisa com as Danças Folclóricas e Étnicas da Europa Central e Oriental, iniciada em 1952, tendo a dança circular infinitas possibilidades de ser usada com crianças, pessoas especiais, em serviços de saúde nos três níveis de atenção como também, ajudando as pessoas a adquirirem mais confiança em si com o apoio dos demais dançantes (BARTON; RAMOS, 2012). As Danças Circulares Sagradas são na sua essência danças dos povos de diversas Tradições que trazem consigo símbolos, significados, histórias e também danças coreografadas não tradicionais, mas elaboradas com o mesmo intuito, de estar e dançar juntos na roda (PREISS, 2011). Grande parte dos usuários que procuram os serviços de saúde apresenta além da dor física, dores emocionais, o que os levam a apresentar baixa estima e tristeza. Uma alternativa válida para oferecer como acolhimento ao chegarem ao serviço para atendimento é a dança circular que propicia a recreação, a participação

coletiva, e estimula a solidariedade, o que diminui a angústia e a tristeza produzida pela ausência do bem estar físico, mental e espiritual. A dança circular favorece o desenvolvimento dos estados emocionais positivos, tornando-se uma importante ferramenta de cuidado e acolhimento para os grupos nos serviços de saúde (BRASIL, 2017). Diante disso, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada a partir da inserção das danças circulares como Prática Complementar em Saúde no contexto do processo de trabalho numa unidade de Atenção Primária em Saúde. **Metodologia:** Este trabalho se constitui em um relato de experiência a partir da realização de rodas de danças circulares que acontecem semanalmente numa Unidade de Atenção Primária em Saúde de Candelária, na cidade do Natal/RN, todas as sextas-feiras às 07:30 da manhã. As danças ocorrem num espaço aberto, sob as árvores da unidade de saúde. Neste lugar a brisa e o balanço das árvores por si já enviam uma mensagem: sejam bem vindos, e cada um dos dançantes já incorporam esse chamado. O ar entra por nosso corpo de forma única, que nos propicia a respirarmos melhor e num compasso diferente, de forma integrada: corpo e natureza. Nesse contexto, podemos dizer que a dança circular nos lembra que somos a própria natureza propiciando desta forma a sensação interior de tudo que estava desintegrado interiormente até aquele momento se unifica e passamos a ter uma nova percepção e expansão da consciência, é um convite especial a nos integrarmos aos reinos vegetal, mineral e animal (DUBNER, 2015). A roda é aberta, ocorrendo inicialmente um movimento corporal, para aquecimento, sendo estes geralmente com música, e a seguir explicamos com palavras de fácil entendimento o que é dança circular, os seus simbolismos, bem como se fala um pouco dos passos e o ritmo desta vivência que dura cerca de 1 hora. As danças são escolhidas previamente pela focalizadora conforme o que se planeja a vivenciar em cada encontro, com o intuito de resgatar em cada dançante a alegria, o emponderamento, a força e a coragem para seguir a caminhada da vida no planeta. Toda semana abre-se um espaço para conversarmos sobre o que cada um traz para dançar, como estão chegando na roda, e ao final cada um fala sobre a vivência na roda de conversas de forma espontânea. Geralmente utilizamos as danças consideradas tradicionais por diversos povos do mundo, quais sejam: meditativas, algumas mais agitadas que podem ser utilizadas em diferentes formações quais sejam: círculos, linhas, duplas, trios, dentre outras. **Resultados:** Ao chegarem nesse lugar de acolhimento, as pessoas se abraçam, se cumprimentam, contam suas histórias, se divertem pelo reencontro semanal. Há uma sincronia de movimentos que são observados em todos os momentos em que as pessoas dançam, há um contato maior com a natureza. Aprendemos a cada semana a vivenciar o silêncio para escutarmos o nosso interior. Perceptível também o emponderamento e o estado de presença de cada

um dos dançantes: a dança ajuda a cada um dos que estão na roda a encontrar o caminho para viverem melhor. A cada dança é possível ver que a pessoas saem do lugar o tempo inteiro, da zona de conforto, sendo por isto que esse momento é considerado por alguns como curativo para a alma. Além de ser uma atividade diferenciada no serviço, as danças circulares possibilitam o equilíbrio biopsicossocial e espiritual dos que dela participam. Foi possível observar que a melhora do equilíbrio, do senso de lateralidade, da consciência corporal dentre outros dos dançantes. Alguns dançantes relatam a melhoria no sono, da relação com familiares e amigos e, principalmente, a diminuição dos sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão. Dançar em círculo pede o tempo inteiro movimento. Sendo assim, temos durante a dança que: andar em um sentido e depois invertê-lo, girar para um lado, depois para o outro, balançar o corpo com a troca de peso, cruzar uma perna a frente da outra, abrir e depois cruzar atrás ou mesmo fazer um passo-junta-passo, construindo sinapses o tempo inteiro (PREISS, 2011). Comumente compartilham-se sentimentos que podem contribuir para adoecimento já que quando *a boca fala o corpo sara*. Desta forma, comumente escuta-se na roda a expressão falada de sentimentos, sendo comum a tristeza e a falta de esperança, que são provenientes de situações do cotidiano e por circunstâncias da vida. Entretanto observa-se que ao se envolverem com a presença da música e da troca de olhares acolhedores na roda, os dançantes celebram a vida, acolhem os desafios, e tornam-se conscientes que fazem parte de uma grande rede que os ajudam a interagir e viver melhor no mundo. Estar na roda nos fortalece, já que estar de mãos dadas em uma roda propicia a cada pessoa a sensação de pertencimento. O balanço, a roda e a alegria vital das sequências rítmicas dos passos, nos dão força (WOSIEN, 2000). Cada um é parte de algo maior que eles mesmos e que existe apenas porque cada um está onde está. O resultado dessa aceitação e dessa entrega de todos na roda é maior que a quantidade de pessoas da roda. O resultado é a transcendência no encontro com o sagrado distinto de religião, e inerente à espiritualidade (PREISS, 2011). **Conclusão:** Estudos mostram que a cada dia as pessoas estão à procura por uma vida mais saudável e ativa. Há uma necessidade real de momentos que nos propicie olharmos para nós e para o outro e também de curarmos as dores da alma, que nos levam ao adoecimento. As danças circulares podem ser essa poderosa proposta de cuidado de si e do outro, já que em um momento reúne pessoas de diferentes idades cronológicas, profissões, crenças, gostos entre outros. Sendo assim, percebe-se que por meio das vivências realizadas com as danças circulares, com seus movimentos simples, ajudam as pessoas a crescerem e se tornarem mais fortalecidos e confiantes a cada encontro. Acreditamos que, a dança, é uma forma de lazer que proporciona um leque muito amplo, sendo uma prática corporal

que viabiliza prazer e traz benefícios e ainda a possibilidade de interagir com o outro, propiciando também a melhora da capacidade física e elevação da autoestima das pessoas. Além disso, as danças podem ser apontadas como uma fonte potencialmente geradora de protagonismo positivo, pontuando, de forma direta, para a promoção da saúde individual e coletiva das pessoas que desta participam.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**. 2006. Brasília: Ministério da saúde. 92 p.

BARTON, Anna; RAMOS, Renata (Org). **Danças circulares: dançando o caminho sagrado**. 2.ed. São Paulo: Triom, 2012.

BRASIL. Portaria 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**. Disponível em: <<http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/servlet/INPDFViewer?jornal=1&pagina=68&data=28/03/2017&captchafield=fristAccess>>. Acesso em: 19 jul. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. Resolução COFEn 197 de 19 de Março de 1997. **Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem**. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen-1971997_4253.html>. Acesso em: 20 jul. 2017.

DUBNER, Deborah. **O poder terapêutico e integrativo da dança circular**. São Paulo: Ottoni Editora, 2015. 201 p.

PREISS, Patrícia Viegas. **Construindo o caminho no círculo: processos de ensino/aprendizagem nas danças circulares sagradas**. 2011. 70 f. Monografia (Especialização em Dança) – Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Porto Alegre, 2011.

WOSIEN, Bernhard. **Dança: um caminho para a totalidade**. Edição Maria Gabriele Wosien; tradução Maria Leonor Roenbach, Raphael de Haro Junior. São Paulo: TRIOM, 2000.