



## Os efeitos da Biodanza sobre os aspectos psicológicos da gravidez

**Maria Simone Seixas de Sousa Santana**

*Facilitadora Didata de Biodanza  
Terapeuta Transpessoal Sistêmica  
Diretora da Escola de Biodanza da Bahia*

Conheci a Biodanza há trinta e três anos, num momento em que buscava um sentido pra minha vida, uma forma de compreender melhor os meus sentimentos. E segundo Rolando Toro: “A base conceitual de Biodanza provém de uma meditação sobre a vida, do desejo de renascer de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão; provém, com certeza, da nostalgia do amor”. (TORO, 2002, p.13).

A Biodanza chegou à minha vida junto com o início de um namoro, e progressivamente foi transformando sonhos em realidade. Nela nos casamos, crescemos individualmente e fomos construindo nossa vida conjugal com base no afeto, diálogo, confiança e respeito. Após quatro anos de casados, resolvemos aumentar a família e dançamos junto esse desejo de ter um filho. Assim começou a minha experiência de gestar e de participar das vivências durante toda a gravidez.

Foi uma experiência tão maravilhosa, que apesar de todas as transformações, conflitos e medos inerentes à gestação, de todas as mudanças emocionais, a gravidez transcorreu de forma tranquila e harmoniosa, principalmente por ter meu companheiro tão presente e receber todo estímulo e carinho não só dele, mas de todo o grupo. Além disso, após alguns anos, resolvi fazer a formação de Biodanza e não tive dúvidas de que o tema da minha monografia seria a partir dessa minha experiência e da constatação da importância da Biodanza em todo esse contexto.

A monografia trata-se de um estudo de caso, de natureza qualitativa, no qual delimito como objeto de estudo “os efeitos da Biodanza sobre os aspectos psicológicos da gravidez”, e como objetivo descrever tais efeitos. Para contextualização do objeto de estudo utilizei os aspectos teóricos da Biodanza, segundo Rolando Toro e os aspectos psicológicos da gravidez, à luz dos pensamentos de Maria Tereza Maldonado, Ângela Amâncio Ávila e Laura Gutman. Os sujeitos de estudo foram quatro mulheres que



enquanto grávidas participaram também da Biodanza.

Foi utilizada a entrevista semiestruturada para coleta dos dados, e depois a técnica de análise de conteúdo segundo Maria Cecília de Souza Minayo. Neste artigo, farei um resumo desses resultados, evidenciando que o presente estudo de caso coaduna com o referencial teórico e bibliográfico já publicado, tanto no que diz respeito aos aspectos psicológicos da gravidez como na importância da Biodanza pela busca por efeitos profiláticos.

A gestação é uma grande oportunidade de crescimento e renovação, um florescer dos sentimentos femininos, mas que requer sabedoria, disposição, coragem e acima de tudo, muito amor. Nem sempre a gravidez e o filho são planejados, desejados, e principalmente nesses casos, requer cuidados especiais com relação aos aspectos psicológicos que podem surgir durante toda a gestação.

A gestação é uma experiência carregada de significações, pois além das grandes mudanças anatômicas, fisiológicas, psicológicas e espirituais, oportuniza a mulher rever suas próprias crenças e paradigmas, vivenciando verdadeiros momentos de transcendência enquanto se vincula ao novo Ser que se desenvolve vertiginosamente dentro do seu corpo. A mulher deixa de ser a filha para agora transformar-se em mãe.

Durante o período gestacional podem ocorrer os mais diversos sentimentos, sensações e sintomas bem característicos; podendo passar pela ambivalência afetiva, náuseas e enjoos, hipersonia, desejos e aversões, aumento de apetite, oscilações de humor, aumento da sensibilidade. Tudo isso principalmente no primeiro trimestre, por conta das transformações e adaptações que o corpo precisa fazer para gerar o novo Ser.

Já no segundo trimestre, a tendência é entrar num período mais tranquilo e estável, pelo menos no ponto de vista emocional; pois, passados os primeiros momentos de ansiedade, desconfortos, medos e incertezas, com a percepção dos primeiros movimentos fetais, ocorre uma maior conscientização da gravidez e a presença real do feto. A mãe começa então a personificar o filho, a atribuir características pessoais, de acordo com a sua percepção e interpretação dos movimentos; aumentando assim o vínculo com seu bebê.

Entretanto, ainda nesse período, pode ocorrer uma alteração do desejo e do desempenho sexual, que vai depender do aspecto dinâmico básico das percepções da mulher com relação a si própria, ao seu corpo, à aceitação ou não das mudanças



fisiológicas e corporais. Além disso, pode sofrer influência de fatores culturais com crenças preestabelecidas, podendo até gerar crises conjugais com ciúmes, suspeita de infidelidade, insegurança. Normalmente, tende a tornar-se mais retraída, introspectiva, mais centrada em seus pensamentos e emoções.

Chegando ao terceiro trimestre, a mulher vai se sentindo mais carente de afeto e atenção, além de mais cuidados e proteção. É preciso a compreensão dos familiares, principalmente do companheiro para que ela não se sinta em isolamento psicológico; pois, nesse período, ocorre um aumento do nível de ansiedade, com temores, sonhos e fantasias vindos de todas as partes a respeito do parto e de suas possíveis complicações. Voltam os sentimentos contraditórios, ambivalentes, num desejo de prolongar a gestação e ao mesmo tempo uma vontade de que tudo acabe logo e que o bebê possa nascer. Podem reaparecer sentimentos de inadequação e desqualificação de si mesma como portadora da capacidade de ser mãe.

Diante do exposto, fica evidente da importância de um bom acompanhamento físico e psicológico, não só no período da gestação, mas também no pós-parto e puerpério. A saúde física e mental do bebê depende de todos esses fatores, além de muito cuidado, atenção e principalmente muito amor. É aí que entra a Biodanza com seus efeitos profiláticos, visando uma gestação mais tranquila e abrindo espaço para o nascimento de crianças mais saudáveis e felizes.

No Estudo de Caso desenvolvido na minha monografia, com quatro mulheres que vivenciaram a Biodanza durante a gestação, obtive resultados bastante contundentes quando cada uma delas relatou numa entrevista semiestruturada, essa experiência. Apresentarei a seguir as unidades de significação encontradas a partir da análise das respostas:

- ✓ A Biodanza presente no fortalecimento do desejo e do prazer de vivenciar a maternidade, como fonte inclusive de superação das dificuldades.
- ✓ A Biodanza contribuindo para o fortalecimento da identidade e o resgate da autoestima, com a aceitação e valorização das mudanças corporais.
- ✓ A Biodanza presente no fortalecimento dos laços entre mãe / bebê e do vínculo afetivo, contribuindo na comunicação com o feto.
- ✓ A Biodanza amenizando os medos, fantasias e temores da gestação, dissolvendo também as tensões, ansiedades e ambivalências.



- ✓ A Biodanza trazendo autorregulação, disposição, vitalidade, crescimento, entrega, plenitude, autoconfiança, empoderamento e tranquilidade.
- ✓ A Biodanza trazendo seus efeitos tanto sobre os aspectos psicológicos da gravidez, como também para as suas vidas.

Bom lembrar que durante todo o trabalho, foi respeitada a conduta de ética pertinente a estudos com pessoas; e para isso, os nomes das depoentes foram preservados, utilizando-se nomes aleatórios, fictícios como Lua, Estrela, Cristal e Flor. Também foi apresentado para as depoentes um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que pudessem melhor compreender o objetivo do trabalho a ser realizado, e assim pudessem assinar, dando a autorização devida.

Nos depoimentos, de uma forma geral, as quatro mulheres revelaram suas experiências, sentimentos e emoções, expressando seus pensamentos e percepções com relação à gravidez e ao seu modo de vida. Em meio a momentos de silêncio e reflexão, de sorrisos às vezes nervosos, lágrima nos olhos, voz trêmula e certa apreensão; pude mergulhar um pouco na história de cada uma delas, compreender empaticamente muito do que vivenciaram, por também ter passado por essa experiência, apreender o que foi para elas gestar enquanto vivenciavam a Biodanza, usufruindo dos seus efeitos benéficos; todas desejosas de uma gravidez harmônica e tranquila.

Dessa forma, fui me deparando com várias falas expressas com um mesmo sentido, o que de certa forma ajudou-me a construir as unidades de significação. Assim, o **desejo em vivenciar a maternidade**, mesmo sem ter sido ao menos planejada, como no caso de Cristal, configurou-se numa forte tendência em todas as quatro depoentes. A que mais me chamou a atenção nesse sentido foi Lua, ao iniciar a sua fala expressando o tamanho do seu desejo, da sua vontade e todo o prazer que sentiu ao vivenciar a maternidade.

No que tange ao **fortalecimento da identidade e o reforço da autoestima**, todas expressaram, de certa forma, a importância da Biodanza nesse sentido, principalmente porque essas questões já vinham sendo trabalhadas mesmo antes de engravidarem, visto que todas elas já conheciam, participavam e sabiam dos benefícios desse sistema integrador. Lua foi também a que mais expressou, durante toda a sua entrevista, a respeito da autoestima, valorização do corpo grávido, sentindo-se bela,



poderosa, apropriando-se da imagem que via constantemente no espelho. Estrela também se reconhecia bela, sensual, principalmente passados os primeiros momentos de angústia, quando resolveu voltar a frequentar o grupo regular em busca do empoderamento.

A respeito disso, esse termo “empoderamento”, referente ao gênero feminino, é muito mais antigo do que podemos imaginar. Surgiu desde o início do século passado, quando as mulheres passaram a lutar pela igualdade de gêneros em todos os ambientes, trazendo uma nova concepção de poder. O empoderamento feminino é de fato um desafio às relações patriarcais, mas necessário; garantindo às mulheres uma maior autonomia tanto no que se refere às suas vontades, ideologias e direitos, como no controle dos seus corpos, sua sexualidade; enfim, da sua vida.

Quanto ao **fortalecimento dos laços entre a mãe / bebê, do vínculo afetivo e da comunicação com o feto**, todas relataram situações especiais desse encontro com a realidade de outro corpo dentro do seu próprio corpo. A solidão por vezes sentida por Lua era amenizada com os movimentos do seu bebê, numa resposta imediata ao seu medo e a sua carência. A emoção e o alívio de Estrela, em ver pela primeira vez o corpinho de seu bebê se mexendo no ultrassom, constatando que estava viva e que todos os medos do início da gravidez, poderiam agora ser neutralizados. A emoção e o alívio de Cristal por ouvir pela primeira vez o coraçãozinho do seu bebê, que até o momento deixava ela angustiada, temerosa, sem saber se ele estava bem por conta dos problemas físicos que teve no terceiro trimestre. E assim, cada uma delas com suas vivências bem peculiares, iam fortalecendo o vínculo e se entregando para aquele ser, que como disse Cristal, ainda não o tinha visto, e nem o conhecia.

Com relação aos **medos, fantasias e temores da gestação**, Lua demonstrou enfaticamente que apesar da idade com que estava gerando um filho, 39 anos, o seu desejo, sua vontade e determinação fizeram com que vivenciasse uma gravidez tranquila, e que a Biodanza muito contribuiu para um desfecho satisfatório. Tanto Estrela quanto Cristal passaram por situações bem difíceis, onde experimentaram muita tensão, muitos medos, só que em períodos diferentes. Estrela começou a gestação com riscos de não vingar a gravidez e soube disso de uma forma traumatizante, segundos suas próprias palavras; teve que parar suas atividades, inclusive a Biodanza. Passados esses primeiros momentos de ansiedade e apreensão, ela voltou em busca de força e



conseguiu sentir-se empoderada ao ponto de realizar o desejo de parir de forma natural, humanizada, em casa, cercada pelo amor e atenção da família. Com Cristal foi o inverso, no início nem sabia que estava grávida, só descobrindo no terceiro mês, não sentia nada, e só deixou a Biodanza por conta das complicações que teve com as convulsões, já no terceiro trimestre. Foi aí que precisou fortalecer-se para manter a tranquilidade, dentro do possível, e poder terminar a gestação de forma que o seu bebê pudesse nascer bem e sem sequelas.

A **autorregulação, disposição, vitalidade, crescimento, entrega, autoconfiança, plenitude, empoderamento e tranquilidade**, foram palavras muito utilizadas nas entrevistas, e a Biodanza sendo apontada como responsável por tudo isso. Lua vivenciou a gravidez com muita intensidade, celebrando cada momento, sentindo-se plena, vital, autoconfiante e tranquila por toda a gestação; mesmo nos momentos que se sentia carente, sozinha, ela se nutria e se fortalecia nas vivências de Biodanza e no prazer de estar grávida, buscando sempre manter a paz e a serenidade. Estrela, apesar dos problemas iniciais da gravidez, que a fez paralisar diante do medo e do pânico de perder o bebê, percebeu a necessidade de buscar forças, de trabalhar a autoconfiança, de reconhecer seu próprio “valor” e “poder” enquanto mulher, mãe, para enfrentar os medos em busca da realização de seu ideal, que era um parto natural, domiciliar e humanizado; e assim aconteceu. Cristal vivenciou a Biodanza pelos seis primeiros meses, e mesmo tendo que interromper por problemas físicos, manteve o aprendizado nos três meses restantes, onde passou por momentos críticos de saúde, tendo que acreditar e confiar na própria capacidade de superação, mantendo-se firme, dentro do possível, em busca da tranquilidade, lembrando-se dos ensinamentos aprendidos dentro da Biodanza, aceitando os desafios e tudo que estivesse por vir como sendo coisas da vida; enfrentou e venceu, vendo seu filho nascer bem, sem sequela alguma.

Em se tratando dos **efeitos da Biodanza sobre os aspectos psicológicos da gravidez**, as depoentes superaram as expectativas e foram além, relatando tanto as questões da gravidez, como expressando a importância desta na vida delas; a ponto de Cristal considerar a Biodanza um marco na sua vida, existindo uma divisão clara entre o tempo anterior e posterior à prática deste sistema integrador. Lua ressaltou o quanto a Biodanza a fez superar as dificuldades de adaptação numa cidade grande, vinda do interior, a saudade dos seus familiares, nos momentos em que se sentia sozinha, numa



terra distante, longe do seu aconchego; no quanto a Biodanza a fez crescer, ir à busca dos seus sonhos mais remotos, em acreditar que tudo iria dar certo. Estrela também acreditou que a Biodanza poderia ajudá-la a superar seus medos mais profundos, nem ainda reconhecidos por ela própria, e lançou-se ao desconhecido, num grupo novo, até então cheio de pessoas estranhas. Confiou no seu potencial de adaptação, no poder que a Biodanza tem de integrar as pessoas; e lá chegando, entregou-se ao afeto, ao carinho e ao amor indiferenciado. Como resultado, adquiriu mais segurança, voltou a ter mais prazer pela vida, sentindo-se bem, saudável, capaz e confiante pra enfrentar o parto da forma que idealizou; conquistou o tal “empoderamento” que tanto buscou.

A partir das entrevistas com as quatro mulheres que tiveram a oportunidade de conhecer a Biodanza, antes mesmo de engravidar, e que resolveram continuar por perceberem a importância desse sistema integrador durante a formação dos seus bebês, pude constatar que mesmo com as adversidades que cada uma vivenciou, a Biodanza teve um papel fundamental em trazer mais segurança, força, poder e a certeza interior de que tudo daria certo no final.

Muitos dos sintomas e aspectos psicológicos fizeram-se ausentes na maioria dos casos ou foram reduzidos; e mesmo ao final da gravidez, quando é inevitável o surgimento dos temores e o aumento do nível de ansiedade, todas demonstraram que se entregaram à confiança e que tiveram serenidade e tranquilidade no momento do parto.

Questões como medo, terror, pânico, foram vencidos com autorregulação, autoconfiança, aceitação, entrega, reforço da identidade em busca do empoderamento. Solidão, carência e ansiedade, foram sendo progressivamente substituídos por autoestima, tranquilidade e plenitude. Vínculos foram fortalecidos, dificuldades superadas, tensões dissolvidas.

Ressalto que a gravidez é considerada um dos três períodos de transição existencial ou de crise: a adolescência, a gravidez e o climatério; sendo preciso também desmistificar a visão romântica que se tem da gestação, encarando a realidade dos fatos com seriedade e responsabilidade, procurando os meios necessários para vivenciar uma gravidez assistida e tranquila. É preciso resgatar o poder intrínseco de gerar a vida de uma forma mais consciente, e muito pode ser feito a partir da Biodanza, com seus efeitos profiláticos.

Vislumbro que esse estudo de caso poderá beneficiar muitas mulheres que ainda



desejam vivenciar esse ato instintivo de vida, que representa a gravidez, buscando no autoconhecimento, no reconhecimento dos seus próprios potenciais genéticos, a força e o poder de realização. Espero poder contribuir para uma maior conscientização a respeito da gestação, acreditando no poder que a Biodanza tem com seus efeitos profiláticos, sendo capaz de reduzir ou até anular aspectos psicológicos inerentes à gravidez.

Na aplicação da Biodanza para mulheres grávidas, tanto em grupos mistos, como em grupos específicos de grávidas ou casais grávidos, consigo também conjecturar que esse estudo de caso é apenas o começo de novas pesquisas, no sentido de ampliar o campo de estudo para diversas outras situações, como por exemplo, coletar novos dados em grupos de grávidas para iniciantes, que ainda não tenham vivência alguma de Biodanza e possam relatar suas percepções e experiências a partir das vivências com esse sistema maravilhoso.

Penso ainda nas inúmeras possibilidades de aplicação da Biodanza nesse contexto, podendo dar continuidade ao trabalho com grupos de mães e bebês, que retornarão para fortalecer ainda mais os laços afetivos, num eterno aprendizado e novas descobertas. Para o bebê, uma oportunidade de dar continuidade às protovivências intrauterinas, e para a mãe um maior suporte e enriquecimento no que diz respeito às questões dessa fase do puerpério, que igualmente à gravidez, requer muitos cuidados e acompanhamentos específicos.

O estudo poderá contribuir para ampliar a reflexão no sentido de percepção da Biodanza como *“um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizagem das funções originárias de vida”* (Toro, 2002, p.33), tanto para as mulheres grávidas, como para todas as pessoas desejosas de uma vida mais integrada e feliz.

#### REFERÊNCIAS:

- ÁVILA, Ângela Amâncio de. **Socorro, Doutor!** Após da barriga tem gente! São Paulo: Editora Atheneu, 1998.
- GUTMAN, Laura. **A maternidade** – e o encontro com a própria sombra. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.
- MALDONADO, Maria Tereza Pereira. **Psicologia da Gravidez**. Editora Jaguatirica Digital: 1996.





MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social**. Teoria, método e criatividade. 18ª edição. Petrópolis: Vozes, 2001.

TORO, Rolando. **Teoria da Biodanza**: Coletânea de Textos. Organização Cezar Wagner de Lima Góis, Fortaleza: ALAB, 1991.

\_\_\_\_\_, Rolando, **Apostilas do Curso de Formação de Biodanza**.

