

**VITALE – INSTITUTO DE PSICOTERAPIA
CORPORAL**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

NATALIA NUNES BUENO

Estudo de caso: A aplicabilidade da Análise Bioenergética no atendimento on-line num caso de depressão.

ANÁLISE BIOENERGÉTICA E SAÚDE

PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

PRESIDENTE PRUDENTE

2021

NATALIA NUNES BUENO

**Estudo de caso: A aplicabilidade da Análise Bioenergética no
atendimento on-line num caso de depressão.**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado como requisito para a Pós-Graduação *Lato Sensu* em Análise Bioenergética e Saúde do VITALE – Instituto de Psicoterapia Corporal de Presidente Prudente - SP.

Orientadora: Prof^ª. Sonia Maria Calil Bonifácio.

PRESIDENTE PRUDENTE

2021

Dedico este trabalho a minha vó que sempre me incentivou e me apoiou, aos meus colegas que fizeram evoluir com as trocas efetuadas e minha terapeuta Carol, por acreditar em mim. Muito obrigada!

“Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade. Essas verdades não podem ser ignoradas quando valorizamos a vida e o prazer”

(Loewn)

RESUMO

Atualmente, estudos demonstram que os índices epidemiológicos da depressão vêm aumentando gradualmente e com a pandemia do coronavírus os casos se agravaram. As restrições e o isolamento social, medidas importantes para conter o avanço da COVID-19, foram fatores que também trouxeram prejuízos para a saúde mental. Diante deste panorama, surgiu a possibilidade dos atendimentos psicológicos on-line. Dessa forma, o objetivo deste estudo é demonstrar como a Análise Bioenergética pode contribuir nos casos de depressão em decorrência da pandemia, mesmo on-line, através da expressão, da escuta terapêutica e dos exercícios bioenergéticos. Este estudo de caso trouxe resultados positivos e a terapia corporal demonstrou ser uma grande ferramenta para auxiliar no tratamento e prevenção da depressão.

Palavras Chaves: Pandemia, Terapia Corporal, Análise Bioenergética, Depressão, Atendimento On-line.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVO	8
3. NOÇÕES GERAIS DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA	8
3.1 ANÁLISE BIOENERGÉTICA	8
3.2 REPIRAÇÃO	9
3.3 GROUDING E VIBRAÇÃO	11
4. DEPRESSÃO	12
5 ESTUDO DO CASO	13
6 CONCLUSÃO.....	16
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1 INTRODUÇÃO

O trabalho a seguir apresenta um estudo de caso de uma cliente diagnosticada com depressão na pandemia que iniciou seu processo psicoterapêutico na abordagem Análise Bioenergética e Terapia Corporal, apresentando uma evolução em seu quadro clínico.

A terapia corporal bioenergética é uma abordagem que vem ajudando no tratamento de várias patologias, foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde, através da Portaria Ministerial nº 702, de março de 2018, como aliada a compreensão etiológica do sofrimento, proporcionando ao paciente condições de liberar tensões, facilitando a expressão, favorecendo o autoconhecimento e promovendo uma vida saudável. (BRASIL, 2018, p. 08)

Na terapia Análise Bioenergética segundo Lowen & Lowen (1985) trabalha com corpo e a mente ajudando as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e perceberem o seu potencial para o prazer e para alegria de viver (p. 11)

É uma abordagem terapêutica sustentada por três princípios: respiração, grounding e vibração. O grounding em terapia é utilizado para dissolver a rigidez muscular e ter o contato energético com a realidade. Para ter saúde o corpo precisa estar vibrando e respirando corretamente.

Segundo Viana (2020) diante deste cenário da pandemia, aumentaram a procura por atendimentos psicológicos online, sendo autorizado pelo Conselho Federal de Psicologia, sem perder a qualidade da consulta, garantindo seu bem-estar e contribuindo para a melhora na saúde mental.

A descrição do Transtorno Depressivo (CID 10 – F 32) é definido como humor deprimido, diminuição do interesse ou prazer, pode ocorrer perda ou ganho de peso, insônia ou hipersonia, às vezes agitação ou retardo psicomotor, falta de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, capacidade diminuída para pensar, concentrar ou tomar decisão. CID 10 (F 32. p. 205)

Através desse trabalho pretendo apresentar em linhas gerais o conteúdo teórico dos conceitos e fundamentos da análise bioenergética e mostrar os resultados obtidos durante o processo na terapia da paciente diagnosticada com depressão CID 10 - F32.

Os atendimentos foram realizados on-line, pela plataforma Skype, fizemos anamnese sobre o histórico afetivo, social, profissional e de saúde, identificando em seu pronunciamento representações de seu sofrimento e manifestações do adoecimento.

2. OBJETIVO

Demonstrar que a realização da psicoterapia bioenergética de forma on-line em uma paciente diagnosticada com depressão durante a pandemia trouxe resultados satisfatórios.

3. NOÇÕES GERAIS DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

3.1 ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A análise bioenergética é uma abordagem desenvolvida por Alexander Lowen e John Pierrakos que trabalha com os princípios fundamentais na psicanálise e da psicoterapia corporal de Wilhelm Reich. A abordagem traz o conceito de que o corpo e a mente estão interligados, assim como nossos pensamentos, sensações, sentimentos e ações.

Lowen (1982) relata que Wilhelm Reich foi aluno de Freud e que em 1930 começou a incluir o corpo no trabalho terapêutico do consultório que chamou de vegetoterapia, para aprofundar e liberar a respiração.

Alexander Lowen era de origem judaica. Apesar de sua formação em Direito, passa a trabalhar com coordenador de esporte, se interessando ainda mais nas relações entre corpo e mente até que, após assistir uma palestra Análise do caráter de Reich, passa a estudar e posteriormente fazer terapia com ele entre 1940 e 1945. Assim, Lowen percebe que uma maneira de conseguirmos um verdadeiro crescimento no presente é revivendo o passado e que o passado está escrito no corpo. Por influência de Reich, Lowen estudou Medicina na Suíça para aprofundar nas questões energéticas do corpo, quando voltou juntou-se com John Pierrakos que também era médico e aluno de Reich e começaram a explorar diferentes trabalhos com o corpo na terapia, seguindo juntos uma linha de abordagem que diferenciava de Reich e fundando, então, a Análise Bioenergética. Investigando como liberar as tensões e criando posturas para promover vibrações, nasce assim o conceito *grounding*.

Segundo Volpi e Volpi (2003) a análise bioenergética é uma abordagem com objetivo terapêutico de integração entre ego e corpo. “O crescimento está ligado à ideia de reviver o passado que se encontra no corpo, criando raízes na própria história, propondo assim o reencontro entre o indivíduo e seu corpo” (p. 21)

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo e a tirar o mais alto de proveito possível da vida que há nele, abarca as funções mais elementares de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão. (LOWEN, 1982, p. 36)

Trabalhamos na Bioenergética o corpo, a respiração, os movimentos, sentimentos, a autoexpressão e a sexualidade. É através do corpo que sobrevivemos.

3.2 REPIRAÇÃO

A respiração é essencial na Análise Bioenergética, Segundo Lowen & Lowen (1985 p. 35) através da respiração conseguimos oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos. Mas oxigênio cria um fogo mais quente e produz mais energia.

Para Lowen (1985) a respiração teria que ser algo mais natural, uma criança e um animal respiram corretamente e não precisam de ensinamentos, os adultos devidos os conflitos emocionais que aparecem ao longo da vida apresentam padrões desorganizados na respiração, causando tensões musculares, distorcendo e limitando a respiração.

Segundo o mesmo autor, precisamos entender o porquê da nossa respiração ser desorganizada, sendo assim aprendemos a liberar as tensões e respirar de forma correta. A respiração precisa ser de forma natural e consciente, sem esforço.

“O diafragma se contrai e desce, permitindo a expansão dos pulmões quando eles inflam. Esta é direção de menor resistência para a expansão dos pulmões. O abdômen se alarga através de um movimento para fora das paredes do mesmo, para dar espaço ao movimento descendente dos pulmões. A contração do diafragma também levanta as costelas inferiores, cujo o movimento é acompanhado pela contração dos músculos intercostais (aqueles que ligam uma costela a outra). O peito também se expande para fora neste processo, mas a respiração relaxada é predominantemente abdominal, não tanto torácica. Nessa

respiração a pessoa toma o máximo de ar para o mínimo de esforço. A respiração saudável é uma ação do corpo todo; todos os músculos do corpo estão envolvidos, em algum grau.” (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 36)

Para Keleman (1992) a respiração é completa no corpo todo, da cabeça aos pés, como um enchimento e esvaziamento; quando essa respiração é incompleta causa sentimentos de sufocamento, medo, derrota e desamparo. Tanto a batida do coração e a respiração precisam estar conectadas, afirma.

Segundo Lowen (1983) Reich analisava em seus atendimentos a respiração, o tônus muscular e a postura, ele percebeu uma respiração perturbada em todos seus pacientes e concluiu que a inspiração ou expiração restrita eram o mecanismo central da repressão neurótica. O nosso sistema nervoso autônomo tem grande influência nos ritmos respiratórios e no equilíbrio emocional do ser humano. Para ele as pessoas que reprimem suas emoções tem uma redução na respiração.

De acordo com Lowen (1984) a respiração profunda é o prazer de estar cheio de vida, este percebeu que em determinadas situações em que a respiração acaba sendo limitada, como sob o estresse, a respiração fica restrita, sem que a pessoa tenha consciência de que isso está acontecendo. “Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade. Essas verdades não podem ser ignoradas quando valorizamos a vida e o prazer” (LOWEN, 1984, p. 31.).

Conforme Lowen (1984) a respiração é necessária para a nossa saúde física e mental, o oxigênio fornece a energia que move o organismo. Quando a respiração é inadequada, Lowen afirma que acaba reduzindo a vitalidade no corpo, a depressão é resultado de uma respiração deprimida, fria e sem vida, não tem energia, calor.

Considerando que a depressão é também o resultado de uma respiração deprimida, o trabalho com a mesma foi de extrema relevância neste estudo de caso. Em Análise Bioenergética, a respiração é o que mantém a energia corporal fluindo, por isso é importante estimular a qualidade da respiração para nos organizarmos emocionalmente.

3.3 GROUDING E VIBRAÇÃO

Para Volpi & Volpi (2003) a palavra grounded significa estar enraizado, com os pés no chão, a base, permitindo a sustentação a partir de si. O autor afirma que a palavra grounding refere-se a um contato energético com a realidade promovendo uma conexão com o mundo interno e externo.

Weigand (2006) a abordagem Análise Bioenergética trabalha com o corpo no processo terapêutico, Lowen criou posturas para promover a vibração a propósito de liberar as tensões crônicas, sendo assim foi criado o groudng, a percepção corporal de conexão com a terra e esse enraizamento do sentimento de segurança. As posturas do groudng e a vibração aumentam as ondas respiratórias e a excitação do organismo, o fluxo energético pulsa pelo corpo todo, se houver algum bloqueio é impedido esse fluxo. Estar em contato com a realidade é o requisito de saúde emocional e saúde física. Para ocorrer o groudng a pessoa precisa estar com os pés no chão energeticamente carregados, exibindo algum movimento e uma vibração.

Lowen (1983) acredita que estar com os pés firmemente no chão é estar no seu espaço, ter suas ideias, suas opiniões, ter seu lugar na família e no mundo. Estar em seus pés significa ter independência. É um processo energético em que o fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés

De acordo com Weigand, (2006) na psicoterapia bioenergética são utilizados exercícios expressivos criado por Alexander Lowen e Leslie Lowen com a intenção de manter a vibração no nível sutil e estável, essa vibração disponibiliza a descarga pelo corpo, para isso ocorrer o ego precisa estar ancorado no corpo, transformando em movimentos e comportamentos coordenados. O groudng é entendido como enraizamento, é a capacidade da pessoa entrar em contato com o seu mundo exterior. A vibração está associada ao prazer de estar vivo e vibrante, ela dissolve os bloqueios, quando existem bloqueios as vibrações não são prazerosas e não há fluxo de energia.

São vários benefícios que a vibração traz para o corpo, a energia flui nas células, sendo assim há um sentimento de vitalidade no corpo, proporcionado um equilíbrio nas funções da energia, auxiliando na carga e descarga da energia, relaxamento e dando prazer, tendo um contato e percepção da realidade, ajuda a aprofundar na respiração e libera as tensões.

4. DEPRESSÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde o Transtorno Depressivo é a maior doença em incidência no mundo.

Segundo (CID 10 – F 32) transtorno depressivo a pessoa apresenta os sintomas de rebaixamento de humor, redução da energia e diminuição da atividade. Pode ocorrer perda de interesse, falta de prazer, diminuição da capacidade de concentração. Algumas pessoas apresentam problemas no sono e diminuição do apetite, quase sempre apresenta uma diminuição da autoestima e da autoconfiança. Podendo ocorrer lentidão psicomotora, agitação e perda de peso.

Na visão psicanalítica Freud falava que a melancolia (nome dado a depressão na época) e a tristeza tem traços em comum, como um desânimo muito grande, desinteresse pelo mundo exterior, bloqueio para realizarem as atividades e perda do amor, e na melancolia tem uma perda de auto estima.

Segundo Lowen (1983) podemos dizer que a palavra depressão é usada para descrever um estado de tristeza, mas podemos pensar que nem todos os estados de tristeza ou desânimo são estados depressivos, precisamos saber diferenciar para não considerarmos normal a depressão.

A depressão é uma perda de força interna do organismo, essa força é o fluxo constante de impulsos e sentimentos internos corporais. O que movimenta um corpo é a carga energética, essa carga ela ativa tecidos e músculos, fazendo que ocorram sensações ou sentimentos resultando em impulsos. Quando a pessoa está deprimida esses impulsos e suas forças são reduzidos, essa diminuição produz uma perda de sentimentos e uma falta de ação, podemos dizer que a depressão é um colapso interno diminuindo os impulsos. Ocorrendo a supressão que significa que o impulso foi levado para baixo da superfície do corpo, ela perde a consciência de desejo ou contato com os sentimentos, é um processo inconsciente, criando a tensão muscular crônica e limitando a mobilidade corporal e a função respiratória. (LOWEN, 1983, p. 59)

Lowen (1983) a pessoa depressiva não tem contato com o seu corpo, falta uma auto percepção, ela não se vê como é, sua mente fica focada na imagem irreal. Ela não percebe

as limitações impostas pela sua rigidez muscular. Sua respiração e mobilidade ficam reduzidas, pois se identifica com seu ego, sua imaginação e sua vontade.

Como afirma Lowen (1983) as pessoas depressivas são aquelas que correm atrás dos objetivos irrealistas e que não estão assentados na realidade, a depressão é consequência do colapso na realidade. É a falta de energia e os movimentos ficam reduzidos. Esse baixo nível de energia pode estar ligado a diminuição do metabolismo e a diminuição da absorção de oxigênio, consequência da diminuição da respiração. A reação depressiva pode se manifestar tão insidiosamente que quando ela aparece a pessoa nem lembra o evento específico que desencadeou.

Para Lowen o choro ou a raiva são emoções que quebram a pressão da reação depressiva, o choro é mais adequado pois a depressão está ligada a uma sensação de perda. É importante entrar em contato com as emoções e expressá-las, pois liberta a pessoa de sua disposição depressiva. A pessoa deprimida não se mantém em seus pés, ela não tem fé em si mesma.

Ainda segundo Lowen (1983) as pessoas procuram ajuda terapêutica para superarem a depressão, o paciente entra em contato com seus sentimentos, ajudando a recuperar a auto-possessão e independência, sendo assim se reorientando em seu self pessoal.

A terapia que ajuda o paciente a entrar em contato com seus sentimentos, seu ser profundo. Isto, por sua vez, ajuda-o a recuperar uma medida de auto-possessão e independência. Nesse processo ele se reorienta em direção ao seu self pessoal. Quando obtém sucesso, acaba restaurando a fé individual em si mesmo. Se quiser superar sua tendência depressiva, terá de terminar tornando-se uma pessoa orientada interiormente. (LOWEN, 1983, p. 32)

5. ESTUDO DO CASO

Essa paciente que chamarei de Claudia, nome fictício, do sexo feminino, tem 53 anos, é casada, tem uma filha, trabalha em um emprego que considera bom, porém se queixava do ambiente.

Dados familiares: Os pais de Claudia estão vivos, possuem duas irmãs, uma de 60 anos e outra 58 anos, ambas casadas, relata se darem bem, porém tem uma delas que é mais próxima.

A paciente disse que cuida de sua casa e da casa dos seus pais e que sempre foi assim, já que possui um vínculo grande com eles. Na sua adolescência não era de sair, dizia que seu pai era bem rígido.

Claudia entrou em contato para iniciarmos tratamento psicológico com queixa de desânimo e depressão. Os atendimentos foram on-line, realizados em sua residência, no quarto de sua filha. Foram realizados 45 atendimentos, semanais, com a melhora passamos para quinzenais. Claudia se mantém em terapia até hoje.

Com a pandemia e o isolamento social, ela se queixava que não estava bem, tinha dificuldade de dormir, ia ao banheiro várias vezes na madrugada, dizia que havia um vazio interior e falta de prazer. Orientei a procurar um psiquiatra, foi diagnosticada com depressão e entrou com os medicamentos Menelat e Sertralina. Sua depressão era a perda de sentimentos com a redução do funcionamento vital.

Nas sessões ela estava sem ânimo, com baixa carga energética, tinha sono, falava pouco, sua voz monótona, relatava que os remédios deixavam sedada. Era muito difícil a paciente participar dos exercícios nas sessões.

O primeiro contato era estabelecer um vínculo com a paciente para poder falarmos sobre seus conflitos. Observei que a sua respiração era artificial, não era uma respiração abdominal profunda, trabalhamos para fornecer energia para o corpo.

“A respiração são ondas pulsantes básicas do corpo, que ativam o sistema muscular garantindo a movimentação e espontaneidade dos sentimentos e expressão. Quando a respiração é completa, não há bloqueios no fluxo de sentimentos e a pessoa tem consciência de suas forças e sua personalidade que estão imobilizadas por tensões musculares, sentem como a liberação, sentindo se mais viva e com prazer (LOWEN, 1983).

No decorrer das sessões trabalhamos com a sua respiração, ela fez exercícios que relaxavam suas tensões musculares e acabava estimulando a ampliação da respiração. Em alguns exercícios ela teve sensações de formigamentos nas mãos e nos pés, expliquei que são consideradas como sintomas de síndrome de hiperventilação. Em várias sessões ela

relatou que sentiu tontura, expliquei que com o aumento da capacidade de tolerar mais níveis de excitação e oxigênio as tonturas tendem a desaparecer.

Para Lowen (1983) a paciente entrará em contato com o seu corpo através da respiração e exercícios de expressões, e este processo para entrar em contato pode ser doloroso pois evocam sentimentos que foram reprimidos e insuportáveis, mas logo desaparecera e descobrirá que estar em contato é essência do prazer.

Foi explicado para a paciente a importância do grounding e foi ensinado fazer o exercício mostrando as figuras dos livros para orientá-los.

O primeiro passo era ela ficar de pé com os joelhos flexionados ligeiramente inclinados, os pés paralelos e separados aproximadamente uns quinze centímetros e incline os joelhos para que o peso do corpo se equilibre entre o calcanhar e a ponta do pé. O corpo deve estar ereto, os braços caídos e relaxados ao longo do corpo. Trabalhamos com a boca ligeiramente aberta para o fluxo da respiração.

Segundo Lowen (1983) o objetivo desse exercício é que a paciente entre em contato com suas pernas e pés, podendo ocorrer alguns tremores involuntários nas pernas e no corpo. O grounding é um exercício primordial para dar base e oferecer contato com o chão e com a realidade e é considerado o principal exercício na psicoterapia bioenergética.

Em seguida realizou o grounding invertido, uma postura que os pés são colocados vinte e cinco centímetros de distância entre um e outro, o dedão virado ligeiramente para dentro, os joelhos flexionados, abaixe-se até que as pontas dos dedos das mãos toquem o chão e deixa a cabeça cair solta. Depois esticando os joelhos gradualmente até que alguma vibração surge nas pernas. A boca deve estar um pouco aberta e a respiração deve se desenvolver facilmente.

Trabalhamos com a sua vibração, pois quando há existe um corpo sadio e pulsante, elas são leves e constantes.

Para Lowen (1983) as vibrações não acontecem na primeira tentativa pois inconscientemente as pessoas mantêm sob rígido controle, precisando realizar várias repetições para ocorrer a vibração. Foi o que aconteceu com a paciente.

“Tornando consciente do seu contato com o solo e se sentindo enraizada. Ela sentirá ligada a seu corpo, sua sexualidade e com o chão. Tendo consciência corporal”. (Lowen, 1983, p. 47)

Com o decorrer das sessões, foram trabalhados movimentos expressivos usando as pernas, expressão de voz e expressão corporal. Em algumas sessões os movimentos foram mudando, usando mais expressão de pernas e punhos, no momento que teve uma intensidade no corpo para fazer os movimentos vem um choro expressando sentimentos de raiva e hostilidade. “Expressar raiva é uma reação natural saudável, e é necessária para manter equilibrada as emoções” (Viscott, 1983, p. 71).

Ao longo da terapia a paciente entrou em contato com a sua tristeza, ela tinha dificuldade de entrar em contato com o choro. Exercícios de bater pernas no colchão fazia se sentir melhor. O trabalho em terapia irá ajudar encontrar o motivo de sua tristeza, a liberação desses sentimentos reprimidos é a cura da depressão, sentir a tristeza no corpo é um caminho para sentir todas as emoções, trazendo a pessoa de volta para a vitalidade e o prazer do seu corpo.

Exercícios expressivos como os gritos serviam para abrir a couraça e além disso incentivar a vocalização forte com expressão emocional: gritos de medo, raiva, protestos e choros.

Quando trabalhamos com o corpo podemos fazer desbloqueios e acionar memórias antigas de possíveis traumas que ocorreram com a paciente e decorrente disso esses traumas podem ser elaborados.

Pelo o que foi apresentado até aqui, a paciente vem mostrando resultados positivos, consegue fazer uma respiração completa, parou com os medicamentos surgindo a possibilidade de uma vida mais saudável e prazerosa. O mais importante a considerar é que os medos e preocupações podem ser vivenciados de novas maneiras, com um corpo que tem energia regulada e com os pés no chão.

A paciente relata que tem uma nova relação com seu corpo e suas sensações, sentindo mais viva e com energia, tem consciência de sua respiração diagramática, nos momentos vagos ela realiza o grounding em sua residência e consegue estar nomeando seus sentimentos.

6. CONCLUSÃO

No decorrer deste trabalho podemos constatar a importância de trabalharmos com o corpo na terapia on-line para entrar em contato com a realidade na pessoa deprimida. O papel

do psicoterapeuta corporal é fazer a paciente compreender as formas de lidar com a sua realidade, experimentada no decorrer de sua história, apresentando novos recursos para lidar com os conflitos e situações que aparecerão. Para ser um trabalho eficiente e trazer resultados para a paciente depressiva, além da conversa, trabalhamos com os exercícios expressivos, pois agem diretamente nas questões inconsciente que foram reprimidas durante o seu desenvolvimento, ajudando a paciente a trabalhar com os conflitos internos, liberando emoções reprimidas e proporcionam o desenvolvimento da autorregulação. Concluimos, assim, que a terapia on-line vem ajudando a paciente a entrar em contato com suas tensões, seus sentimentos, fortalecendo sua autoconfiança, autonomia e tomando consciência de sua respiração.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética. 1º. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf

Classificação de transtornos mentais e de comportamentos da CID-10: Descrição clínicas e diretrizes diagnósticas – Coord. Mund. Da saúde; trad. Dorgival Caetano. Porto Alegre. Artmed. 1993. p. 205

LOWEN, Alexander. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma vida vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, Alexander. O corpo em depressão – As bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, Bioenergética. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

VIANA, Diego Mendonça. Atendimentos Psicológico online no contexto da pandemia de Covid-19. Ceará. 2020.

VISCOTT, D. A linguagem dos sentimentos. São Paulo: Summus, 1938.

WEIGAND, Odila. Grouding e Autonomia. São Paulo: Edições e produções Person Ltda, 2006.

VOLPI, J. H. & VOLPI, S.M Reich. A análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

KELEMAN, Stanley. Anatomia emocional. São Paulo: Summus, 1992.