

## RESUMO

### #76 **Relato de experiência sobre a prática da dança circular em cenários de saúde**

#### *Report of experience on the practice of circular dance in health scenarios*

**Introdução:** A dança possui vários benefícios, dentre eles, é uma atividade física, possibilita a articulação entre a mente e o corpo, proporciona relaxamento, distração, conscientização corporal, concentração, expressão dos sentimentos por meio da linguagem corporal, permitindo prestar maior atenção ao próprio corpo. Um dos tipos de dança e prática integrativa e complementar em saúde (PICs) é a dança circular. Esta é considerada uma ferramenta de promoção da saúde que possibilita a conexão entre os participantes, favorece a estimulação da consciência do corpo físico e da memória e tranquiliza o estado emocional do indivíduo, e promove a saúde, nas dimensões físicas, mentais, espirituais e energéticas. A partir da portaria 849/2017 do Ministério da Saúde a dança circular foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e regulamentada e ofertada pelo SUS. **Objetivo:** Este trabalho tem por objetivo descrever as vivências de um projeto de extensão universitário que realiza a danças circulares com acadêmicos, profissionais de saúde e usuários dos serviços. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, realizado por acadêmicos e professores do curso de enfermagem da UFG- Regional Catalão, em um projeto de extensão intitulado “Liga de Práticas Integrativas e Complementares- LAPIC”. **Resultados:** A dança é realizada em ambiente previamente preparado contendo iluminação, música e aromas de forma a proporcionar harmonia no mesmo, na maior parte das vivências. E foram realizadas em diversos ambientes, como salas de aula, laboratórios, campos e jardins da universidade, instituições de saúde como Centro de Atenção Psicossocial - CAPS, Estratégia de Saúde da Família – ESF, Unidades Básicas de Saúde - UBS. Participaram acadêmicos de vários cursos e membros da comunidade que se interessam pela vivência. Os participantes da roda de dança circular relataram melhora no estado físico, emocional e social, somados com sen-



Juliana Ribeiro da Silva<sup>1</sup>

Leticia Teles Silva<sup>1</sup>

Leticia Aparecida Araújo da Paixão<sup>1</sup>

Gabriel Vieira de Aguiar<sup>1</sup>

Calíope Pilger<sup>2</sup>

Myla Aparecida Costa Carneiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Goiás,  
Regional Catalão. Catalão, GO, Brasil.

E-mail: ribeirojuliana52@gmail.com

sação de tranquilidade elevando o bem-estar dos mesmos. Nos universitários, de acordo com os relatos, houve melhora no desempenho no que se refere à concentração, memorização e diminuição da ansiedade. Quando a prática foi realizada nos serviços de saúde, os usuários relataram que a atividade proporcionou alegria, conexão com as pessoas da roda (acadêmicos e usuários) e trouxe uma sensação de bem-estar. Percebe-se uma grande adesão da prática por parte dos participantes e observadores e, conse-

quentemente, disseminação da dança circular em diversos cenários. **Conclusões:** Nota-se que esta técnica ainda é pouco conhecida e utilizada como forma de tratamento complementar para a saúde. Sendo assim, a **introdução** de práticas como essas em diferentes ambientes, propicia uma melhor qualidade de vida para a população sendo uma ferramenta capaz de reduzir gastos para a saúde pública, empoderar o usuário dos serviços de saúde e proporcionar o autocuidado.

**Palavras-chave:** Dança Circular. Serviços de Saúde. Universidade. Promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Andrada PC, Souza VLT. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. *Psicol Esc Educ.* 2015; 19(2):359-68.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Departamento da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
2. Almeida LHH. Danças circulares sagradas: imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem Junguiana [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); 2005.