

ASSOCIAÇÃO DAS TÉCNICAS DE WATSU E HALLIWICK COM A *BIODANZA*® AQUÁTICA, COMO FORMA DE MELHORAR O ESTRESSE PSICOLÓGICO DE PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS.

Geny Aparecida Cantos¹,
Rodrigo Schütz²,
Maria Edinéia Rocha³

Resumo

O objetivo deste trabalho foi utilizar as técnicas de watsu, halliwick e *biodanza*® aquática, de forma a melhorar o estresse psicológico de 20 pacientes com doenças crônicas, com faixa etária entre 50 a 70 anos. O programa teve a duração de 12 meses, totalizando aproximadamente 48 sessões de duas horas, uma vez por semana, durante o ano de 2007. Neste trabalho, o método watsu foi escolhido em função de seus benefícios, gerados pela alternância de massagem, alongamento, flutuação, e, sobretudo pelo seu potencial de relaxamento corporal e controle do estresse; o halliwick por trabalhar essencialmente com pacientes portadores de déficits de equilíbrio facilitando posturas e, amplitude de movimento, força

¹ Prof. (a) do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)- Departamento de Análises Clínicas, facilitadora de Biodanza®

² Farmacêutico-Bioquímico, mestrando da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

³ Profissional de Educação Física e Professora de Watsu e Halliwick e Biodanza®

muscular e equilíbrio; a *biodanza*® aquática por trabalhar com a parte que ainda permanece sã do indivíduo, por valorizar a vida, o cuidado consigo mesmo e com o outro. Para a avaliação do estresse psicológico utilizou-se dois questionários. Os sintomas mais observados pelas respostas do questionário elaborado por Lipp (1999) no referido grupo foram: ansiedade, fadiga, palpitação, sudorese, sentimentos de nervosismo e sobressaltos exagerados, mãos frias, nó no estômago, mudança de apetite, insônia, apatia, náusea, tontura, pensar em um só assunto e irritabilidade excessiva. Esses sintomas tiveram melhoras em 30% dos casos relatados ao longo da terapia. O estado de estresse foi avaliado por um segundo questionário conforme Lipp *et al.* (1996). Pelas respostas apontadas antes e depois do tratamento percebeu-se uma melhora em 70% dos participantes, cujos elementos mais representativos puderam ser notados pelo controle maior da memória, pela boa disposição e revigoração ao se levantarem, pela queda de ansiedade e menor temor da perda de controle, dos atos, palavras, pensamentos e sentimentos. Conclui-se que as técnicas propostas podem ser utilizadas como um meio alternativo de diminuir o estado de estresse negativo e os sintomas, conseqüentemente, ajudam na restauração e equilíbrio desses pacientes.

Palavras-chave: watsu/ halliwick/ *biodanza*® aquática; doenças crônicas; estresse negativo.

ASSOCIATION OF THE TECHNIQUES OF WATSU AND HALLIWICK WITH THE AQUATIC *BIODANZA*®, AS FORM TO IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL STRESS OF PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES.

Abstract

The objective of this work was to use the techniques of watsu, halliwick and aquatic *biodanza*®, of form to improve the psychological stress of 20 patients with chronic diseases, with with age enters between the 50 70 years. The program had the duration of

12 months approximately, totalizing 48 sessions of two hours, a time per week, during the year of 2007. In this work, the method watsu was chosen in function of its benefits, generated for the alternation of massage, allonge, fluctuation, and, over all for its potential of corporal relaxation and stress control; halliwick for working essentially with carrying patients of of déficits of balance facilitating positions and, comprehensiveness of movement, muscled force and balance; aquatic *biodanza*® for working with the part that still remains healthy of the individual, for valuing the life, the care with yourself and with the other. For the evaluation of psychological stress used two questionnaires. The symptoms more observed by the answers of the questionnaire elaborated for Lipp (1999) in the related group had been: anxiety, fatigue, palpitation, sweating, exaggerated feelings of nervousness and frightening, cold hands, in the one in the stomach, change of appetite, sleeplessness, apathy, nausea, giddiness, to think about one alone subject and extreme irritability. These symptoms had improvements in 30% of the cases told throughout the therapy. The state of stress was evaluated by a second questionnaire according Lipp (1996). For the answers pointed before and after the treatment an improvement in 70% of the participants, whose more representative elements could have been noticed by the control biggest of the memory, for the good disposal and reinvigoration to if raising, for the fall of anxiety and minor was perceived fear of the loss control, of the acts, words, thoughts and feelings. It is concluded that the techniques proposals can be used as an alternative way to diminish the stress negative state and the symptoms, consequently, help in the restoration and balance of these patients.

INTRODUÇÃO

Um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta, em qualquer idade, é o estresse, que culmina com um desgaste geral do organismo. Este é causado por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que,

de um modo ou de outro, a irrite, a amedronte, a excite, a confunda, ou mesmo faça-a intensamente feliz (Lipp, 1996).

O estresse psicológico desencadeia um aglomerado de reações fisiológicas que, em excesso, leva a um desequilíbrio no organismo, ao chamado diestresse (estresse negativo). Se este processo for contínuo, o corpo se fixa nas emoções de emergências como raiva, fúria, medo, pânico, desesperança, impotência, apatia, podendo estimular as vias serotoninérgicas no sistema nervoso central, as quais podem afetar fortemente o funcionamento cardiovascular, levando a arritmias ventriculares e/ou morte súbita (Matos 2004; Araújo, 2003). Contudo, nossas necessidades corporais variam de momento, conforme as influências e solicitações internas e externas. Assim, os agentes estressores, não apenas as situações ou fatores ambientais e exteriores ao sujeito, mas a estrutura e os conflitos intrapsíquicos, frutos da sua personalidade e da história de vida do indivíduo, podem se constituir numa fonte de ameaças e sofrimento.

Costuma ser desafiante a tarefa de sugerir medidas gerais, de cunho psicossocial, que objetivem diminuir o estresse de pacientes com doenças crônicas. Uma forma abrangente de prevenir a doença coronariana é ampliar o nível de conscientização do indivíduo sobre seu modo de viver, especialmente no que diz respeito ao estabelecimento de metas reais alcançáveis, de tal modo que o mesmo possa fazer uma coisa de cada vez, melhorando a percepção de que certos hábitos de vida deterioram sua saúde.

Considerando que pacientes com doenças crônicas geralmente sofrem de ansiedade, estresse, medo e sentimento de incapacidade de viver bem seu cotidiano, as técnicas de watsu e halliwick e *biodanza*® foram introduzidas para estes pacientes em parceria com o Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa Extensão e Atendimento a Dislipidemia da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD-HU-UFSC). Este Núcleo vem atuando há dez anos com prevenção para as doenças cardiovasculares, sendo que a equipe interdisciplinar e multiprofissional, em conjunto, tem adotado procedimentos que estão em desenvolvimento nas diversas atividades oferecidas à comunidade universitária e neste caso, em sua diversidade, passou a atender pacientes portadores de doenças crônicas, que utilizaram

como forma de terapia complementar as técnicas de watsu e halliwick associadas à *biodanza*®. (Cantos *et al*, 2007)

O watsu (water-shiatsu) é uma técnica de massagem e bem-estar, que utiliza água aquecida e uma variedade de alongamentos e movimentos, de forma que o paciente possa relaxar o corpo e a mente, permitindo o alívio da dor e do estresse. A partir da sustentação pela água e um contínuo movimento rítmico dos vários fluxos, o indivíduo experimenta um relaxamento profundo harmonizando-se com a vida (Morris, 1994). No watsu o paciente permanece flutuando e a partir dessa postura são realizados alongamentos e rotações do tronco, que auxiliam para o relaxamento profundo, vindo por meio do suporte da água e dos movimentos rítmicos dos batimentos cardíacos (Cunha, 1998).

Esta técnica é recomendada para todos os tipos de pessoas, crianças, adolescentes, jovens e idosos, em casos de doenças cardiovasculares, problemas neurológicos, estresse físico e mental, bloqueios emocionais, medos, osteoporose, problemas ortopédicos entre outros. Por meio de toques sutis, alongamentos e segurando o indivíduo nos braços, criam-se condições de segurança, mesmo às pessoas que têm fobia de água (Mannerkorpi, 2003). Este processo terapêutico foi criado nos anos 60 por Harold Dull, terapeuta Americano e Mestre de **Zen Shiatsu**, o qual registrou a marca WATSU®, detendo os direitos sobre a marca. O WATSU® está bem disseminado no mundo e suas aplicações são amplas. Para trabalhar com esta técnica é necessário participar de cursos e vivências conferidos pela **WABA** (World Aquatic Bodywork Association). Atualmente o watsu é praticado em clínicas, hospitais, *spas*, por terapeutas corporais, favorecendo não apenas o paciente praticante, como também o terapeuta, numa profunda troca energética.

O método halliwick foi desenvolvido James McMillan em 1949, como um método de natação para pessoas com necessidades especiais. Ele associou o seu conhecimento sobre fluidos mecânicos e somou isso a conceitos teóricos e observações realizadas com as reações do corpo humano no ambiente aquático (Morris, 1994). Este método enfatiza as habilidades dos pacientes na água e não suas limitações, sendo também de natureza recreativa. Essa técnica tem

sido usada terapêuticamente por muitos profissionais, de forma que o indivíduo possa obter a máxima independência na água (autoconfiança). Por outro lado, **os indivíduos praticantes beneficiam-se com incentivos para melhorar o seu vigor e sua técnica e, portanto, os efeitos são ao mesmo tempo psicológicos e físicos** (Cunha, 1998).

A técnica de halliwick poderia assim representar um caminho útil para todos àqueles que queiram aprender a nadar ou desfrutar, e o watsu traria o prazer de estar na água com segurança e levaria o indivíduo a relaxar, diminuindo o estresse (Ruouti, 2000; Becker, 2000). Em conjunto, essas técnicas têm como finalidade a reabilitação do paciente como um todo e um tratamento personalizado para cada tipo de acometimento, de forma a prevenir complicações e contribuir na reabilitação, oferecendo a oportunidade de tratamento direcionado às limitações psicomotoras e melhora da qualidade de vida.

A *biodanza*® pode ser definida como sistema de renovação orgânica e afetiva que se realiza pela estimulação da função primordial de conexão com a vida, o que permite a cada indivíduo integrar-se a si mesmo, a espécie e ao universo. O princípio biocêntrico é o primeiro e fundamental paradigma da *biodanza*® constituindo-se na proposta mais avançada e desafiadora do criador deste sistema, Rolando Toro (Toro, 2002). Isto quer dizer que a *biodanza*® vincula-se a totalidade por meio da vida, em uma dança cósmica, onde a pessoa deve ser capaz de mover-se por conta própria, de perceber a si mesmo e a realidade, unificando todos os movimentos biológicos e adaptando-se ao meio natural e a tudo o que existe (Cavalcanti, 2006). Por outro lado, a *biodanza*® valoriza as emoções em favor da razão e da racionalidade e pelo modo de sentir e pensar toma como referência a vivência, que é o instante vivido de plena realidade. E as vivências fortalecem os potenciais genéticos trabalhado nas cinco linhas de vivências (vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade, transcendência), resgatando em seu espaço e tempo, a plenitude da vida (Gois, 2002; Flores, 2006).

A *biodanza*® utiliza a proposta biocêntrica, e considera que o ser humano se desenvolve por meio da interação com o outro (da presença do outro e do grupo), trazendo a bagagem de seus conhecimentos e realidades que são explorados e valorizados, sendo que o vínculo é o elemento fundamental na relação de desenvolvimento. A expressão de suas vivências e realidades possibilita o indivíduo à expressão da identidade e o exercício da cidadania (Waisman, 2006).

Assim, este trabalho teve como objetivo sistematizar os resultados alcançados pelas técnicas mencionadas, considerando as repercussões positivas deste tipo de tratamento em um grupo de pessoas com doenças crônicas. Por outro lado, esta abordagem torna-se importante por tratar de um assunto pouco discutido e traz com enfoque o prazer de estar na água, a doçura no falar, a alegria de descobrir tantas possibilidades, o compartilhar em grupo, a dedicação e a luta de voluntários que contribuem neste processo em busca de sonhos e de uma vida melhor.

METODOLOGIA

Participaram deste trabalho vinte pacientes com faixa etária entre 50 a 70 anos, sendo 80% do sexo feminino e 20% do sexo masculino. Esses indivíduos participavam de um programa de prevenção para doenças cardiovasculares oferecido pelo Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, Ensino e Atendimento a Dislipidemia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD-HU-UFSC). As sessões de watsu, halliwick e *biodanza*® aconteceram de janeiro a dezembro de 2007, uma vez por semana, durante duas horas, totalizando aproximadamente 48 sessões. Não foi necessário o uso de óculos de natação, somente a toalha, sunga/maiô, chinelo e produtos de higiene pessoal.

Como critérios de seleção, os pacientes foram encaminhados aleatoriamente por sugestões médicas e eram portadores de doenças como fibromialgia, artrose, problemas cardiovasculares, diabetes, dislipidemias, labirintite, além de cirurgias ósseas visando à

reabilitação. A metodologia aplicada para watsu e halliwick seguiu um protocolo de hidroterapia, centrando-se nas capacidades individuais e coletivas.

Na técnica do halliwick primeiramente tentou-se a adaptação do indivíduo em uma piscina aquecida a 30°C, de forma a estabelecer um clima de confiança, introduzindo aos poucos, caminhadas, corridas, brincadeiras de flutuação e mergulhos. Posteriormente utilizou-se dos movimentos de rotação vertical (da posição deitada para a posição em pé), rotação lateral (rolar: decúbito ventral para decúbito dorsal), rotação combinada (combinação das duas anteriores em um único movimento). O equilíbrio foi utilizado para manter a posição do corpo enquanto o indivíduo flutuava em repouso. Em seguida, o nadador em flutuação foi levado através da água pela turbulência criada pelo grupo. Para a progressão simples o nadador realizou movimentos de remadas curtas e na braçada básica os braços foram movimentados lenta e amplamente sobre a água.

Na técnica de watsu o alongamento e consciência do corpo foram realizados na água por meio da terapeuta, da resistência, dos flutuadores e da água. O corpo foi trabalhado como um todo. O controle da respiração foi repetidamente enfatizado mesmo durante os exercícios específicos, para fortalecimento da musculatura abdominal, bíceps, tríceps braquial deltóides, quadríceps e glúteos etc.

Na *biodanza*® aquática enfatizaram-se as habilidades do indivíduo, reforçando que o silêncio é o que nos faz estar presente no aqui e agora para poder participar do instante vivido. Cinco linhas de vivências foram trabalhadas: vitalidade, criatividade, sexualidade, afetividade e transcendência. Para **vitalidade** e a **criatividade** deu-se ênfase aos jogos, onde foram realizadas atividades lúdicas, enfatizando o companheirismo e considerando também a capacidade integrativa dos participantes em busca de soluções; a **sexualidade** foi relacionada com o prazer, com a capacidade de desejar buscar e desfrutar das coisas boas da vida, da intimidade e do contato corporal; a **afetividade** foi relacionada ao vínculo com o semelhante que se expressaram em amizades afetivas, encontros, contatos, troca mutua de olhares; a **transcendência** foi relacionada com a capa-

cidade de ir além de si mesmo, identificando com o meio ambiente e com o universo.

Em todas as sessões houve uma roda de averbação, onde se pode compartilhar das experiências vividas e das dificuldades apresentadas. Estas terapias envolveram avaliações estresse que foram realizadas pela aplicação de questionários (uma em fevereiro de 2007 e outra em dezembro do mesmo ano): um sobre o estado de estresse (Lipp, 1996) e outro sobre os sintomas de estresse (Lipp,1999).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina, cujo número é 323/06, sendo que os pacientes assinaram livremente o termo de esclarecimento, a fim de que esses dados pudessem ser publicados.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O presente trabalho surgiu como fruto da necessidade de melhorar a qualidade de vida de indivíduos com doenças crônicas . Diga-se que são poucos os estudos que retratam a relação entre as condições de estresse e um sistema de intervenção em um tipo de população específica, principalmente quando esta intervenção tenha sido respaldada no despertar do ser humano, na responsabilidade de cuidar-se e com potencial de vida que existe em cada um. Assim, a idéia básica deste trabalho foi incitar a busca de soluções para melhorar a qualidade de vida de pessoas com necessidades especiais. Isto implicou em uma ética de solidariedade de forma a viabilizar novos instrumentos para que os indivíduos com limitações pudessem interagir com seu tempo e seu meio, em toda a sua multidimensionalidade. A intenção não foi aprofundar em discussões teórico-conceituais, até porque o pouco material existente nessa área é fruto de experiências recentes em nosso meio. A proposta foi emoldurar as técnicas de watsu e halliwick utilizando-se de novos instrumentos em uma aliança que pudesse favorecer neste ideário.

Ao iniciar este trabalho foi necessário refletir um pouco sobre os aspectos que permeiam a caminhada do homem ao mundo e as

razões que o levou a buscar cada vez mais sentido na vida. Indivíduos com doenças crônicas enfrentam uma sucessão de desafios e necessitam de respostas novas e criativas. Por outro lado, trabalhar com este tipo de população requer uma urgente reflexão acerca dos conceitos sobre qualidade de vida, de como a saúde é percebida, sentida e entendida, bem como, as causas e conseqüências de uma vida atribulada e estressante. Dentro deste contexto, é importante que se considere uma nova forma do homem relacionar-se com seu estado de saúde e também com seus potenciais, de maneira que o mesmo possa aproximar-se dos seus ideais e de sua verdadeira identidade. Tal situação aponta para a necessidade de associar as limitações físicas ocasionadas pela doença aos aspectos emocionais, dentro das expectativas e necessidades enquanto grupo.

Tendo como base essas reflexões o método watsu foi escolhido para o desenvolvimento deste estudo em função de seus benefícios, gerados pela alternância de massagem, alongamento e flutuação, sobretudo, pelo seu potencial de relaxamento corporal e controle do estresse. O halliwick foi escolhido por trabalhar essencialmente com pacientes portadores de déficits de equilíbrio, de forma a facilitar posturas e, amplitude de movimento, força muscular e equilíbrio (Ruouti, 2000; Becker, 2000). Essas técnicas em conjunto abrem um campo rico de oportunidades e pela perspectiva de múltiplos desenhos, são capazes de refletir em um aumento da capacidade cardiovascular, relaxamento, podendo ser um caminho útil para todos àqueles que queiram aprender a nadar ou desfrutar o prazer na água com segurança e relaxamento (Prevedel *et al.*, 2003).

Não obstante, quando se trata de responder ao sofrimento do homem, sempre novas iniciativas são colocadas à prova. Neste contexto, em se tratando de indivíduos com doenças crônicas, percebeu-se a necessidade de associar a *biodanza*® aquática às técnicas de watsu e halliwick, a fim de que o processo resultante valorizasse, sobretudo, a vida. A idéia foi reforçar o lado positivo da vida, não mais atuando de forma a minimizar o sofrimento, mas buscando evitá-lo, reforçando a esperança e vontade de viver, a auto-estima para que os indivíduos pudessem assumir seus próprios caminhos, encontrando o verdadeiro sentido de ser.

De fato, a *biodanza*® cumpre este papel, pois tem como foco reforçar as habilidades dos indivíduos, o prazer de estar na água, a doçura no falar, a alegria de descobrir tantas possibilidades, o compartilhar em grupo, de vir-a-ser melhor, de se autocuidar, de pensar, agir, escolher. Reforça-se o compartilhar em grupo, onde um encoraja o outro, em busca de sonhos e de uma vida melhor, enfatizando também o prazer e o relaxamento.

....não se trata de seduzir o outro, de manipulá-lo, de convencê-lo, de mudá-lo, de transformá-lo, porque assim se subentenderia tornar o pensamento individual um instrumento de poder, no qual tantas vezes a história humana se perdeu... Mas de oferecer condições de autoconhecimento, de desenvolvimento das percepções internas (Tezza, 2004)

Tendo em mente o estabelecido e considerando que essas técnicas podem melhorar o estresse psicológico dos indivíduos com doenças crônicas, este estudo considerou alguns dados de estresse psicológico de cada paciente, obtidos por meio das respostas dos questionários de estresse.

Estudos científicos indicam que as pessoas adoecem com mais frequência quando estão estressadas. (Pires, 2004) Os sintomas são sinais de alerta para que a pessoa concentre sua energia para restabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo. Estar atento aos possíveis sintomas de estresse é uma atitude saudável de prevenção e ajuda mais efetivamente as pessoas a se tornarem mais conscientes. O autoconhecimento pode levá-las a entender o que está prejudicando e incomodando-as. Dentro desta perspectiva, as chances de recuperação aumentam e as pessoas podem resolver mais facilmente seus próprios problemas, aumentando suas possibilidades de serem mais felizes. Conforme o questionário elaborado por Lipp (1999), os sintomas de estresse mais observados foram: ansiedade, fadiga, palpitação, sudorese, sentimentos de nervosismo e sobressaltos exagerados, mãos frias, nó no estômago, mudança de apetite, insônia, apatia, náusea, tontura e irritabilidade excessiva. Esses sintomas tiveram melhoras em 30% dos casos relatados ao longo do tratamento oferecido

Nosso organismo é dotado de mecanismos adaptativos que ajudam a manter as condições estáticas ou constantes no meio interno do organismo. *Sentir motivação, alegria, satisfação e confiança são emoções que levam a uma reação de adaptação positiva no organismo, com conseqüente estado psicológico favorável. Por outro lado, experiências como o medo, apreensão, ansiedade, preocupação, irritabilidade excessiva e tristeza servem para “avisar” que o organismo pode entrar em colapso. A essas situações que produzem no organismo reações desfavoráveis é que se chamam de distresses.*

Pelos critérios estabelecidos por Lipp (1996), somente 30% dos pacientes apresentavam estado de estresse positivo de bem estar e os demais apresentaram problemas de estresse ou sofrimento ao mesmo. Ao longo do tratamento oferecido, 70% apresentaram melhora neste quadro. Esta melhora foi mais observada em relação à saúde, pois numa pontuação que vai de 0 (muito preocupado) a 10 (nada de preocupação), 57,1 % passaram de 4 para 6 e 21,4% passaram de 8 para 5. Nesta mesma escala a energia, animação e vitalidade, 85,7% passaram de 4 para 8; e em relação às tensões 71,4 % passaram de 2 para 6. Por outro lado, 85,7% melhoraram a disposição geral, 50% tiveram mais controle dos seus pensamentos, comportamentos, emoções ou sentimentos; 50% se sentiram mais encorajados e esperançosos e 30% apresentaram-se menos ansiosos.

Houve relatos que retrataram que a água ajudava a diminuir as dores, sobretudo as musculares e que esse bem-estar durava horas ou o dia todo, como se estivessem flutuando. Outros citaram que tiveram sono mais tranquilo e sentiram-se mais calmos e com mais tranquilidade nas rotinas diárias. E a segurança de estar na água com mais tranquilidade, permitiu que muitos se sentissem mais livres e tolerantes, melhorando muito o cotidiano. Os praticantes testemunharam uma melhora diária na disposição, no humor. Outros citaram que tiveram melhora na auto-estima, alegria, coragem para lidar com as grandes e pequenas adversidades da vida. Para maioria, este tipo de terapia representou momentos de lazer, de encontro com as pessoas. Criaram-se novas amizades, ampliou-se à qualidade de vida e melhorou o convívio em suas relações sociais.

Dos resultados desse estudo pode-se perceber que os exercícios aquáticos otimizaram a adaptação na água, havendo também melhora no que tange a coordenação e estabilidade corporal; ajudou também a minimizar os desconfortos das dores causadas pelas doenças apresentadas; melhorando a capacidade respiratória e maximizando o número de respirações por minuto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A água é sábia na sua fluidez, sua profundidade, seu mistério e ao mesmo tempo na sua capacidade de adaptação. Ela nos coloca em contato com a nossa própria dança. O grupo de watsu, halliwick e *biodanza*® aquática tiveram em comum o vínculo, afeto, valorização de si mesmo e do outro, trazendo a percepção da totalidade. Em cada flutuação, em cada nado bem sucedido ou não, em cada movimento realizado, a sabedoria da água – dentro ou fora da piscina permitiu que as pessoas pudessem fluir com todos os gestos, sorrisos, abraços, alegrias e tristezas, percebendo apenas a vibração da VIDA que pulsa em cada um, havendo melhoras no processo do grupo como um todo.

“Segundo Toro (2002), o saber com certeza que não somos seres isolados, senão que participamos do movimento unificador do cosmo basta para deslocarmos nossa escala de valores”. Mas, esse saber com certeza não é um saber intelectual, é um saber comovedor e transcendente. Assim, a reabilitação de pacientes com doenças crônicas pelo método terapêutico proposto favoreceu laços de amizade (vínculo com o outro); mostrou-se como um trabalho de descoberta, possibilidades e potencialidades do ser cuidado, no sentido de possibilitar que os mesmos assumissem seus próprios caminhos, e encontrando-se; ofereceu uma maneira mais segura para a realização de exercícios físicos na água, melhorando o rendimento da aula.

Agradecimentos

Aos integrantes do Núcleo de Pesquisa, Ensino e Assistência a Dislipidemia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD-HU-UFSC), pela parceria prestada no desenvolvimento deste trabalho, em especial ao Marcos Venícios Garcia Joaquim e Cláudia de Souza Marques da Silva (cardiologistas); Maria da Graça Winckler Balen: (Nutricionista) e Elizabeth Martins Hermes (Farmacêutica Bioquímica)

REFERÊNCIAS

Araújo TM, Graça CC, Araújo E. **Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controle.** Ciências saúde coletiva, 8(4):991-1003, 2003.

Becker BE, Cole AJ. **Terapia aquática moderna.** São Paulo: Manole, 2000

Cantos GA, Silva CM, Hermes EM, Balen MGW, Schütz R. **Atendimento multiprofissional e interdisciplinar para pacientes com dislipidemia de uma comunidade universitária: relatos de uma experiência de 10 anos.** Revista Ciências da Saúde, 26(2):33-42, 2007

Cavalcanti MRB. **Abraçando a educação biocêntrica.** In: Flores FEV. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva, Porto Alegre: Evangraf, 2006. 23p.

Cunha MCB, Labronini RHDD, Oliveira ASB & Gabbai AA. Hidroterapia. **Revista de Neurociências**, v.6, n.3, p.126-130, 1998.

Flores TMV. **Educação é vivência.** In: Flores FEV. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva. Por Alegre: Evangraf, 2006. 117p

Gois CW. **Identidade e vivência,** Gráfica, Fortaleza-CE, 2002

Lipp MEN. **O que eu tenho é estresse? De onde ele vem?** In: Lipp MEN. **O estresse está dentro de você.** P15-16, São Paulo, 1999.

Lipp MEN, *et al.* **Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco.** Campinas – São Paulo. Papirus, 1996.

Mannerkopi K, Iversen MD. **Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes.** *best pract.* Revista Clínica de Reumatologia, v.17, p.629-47, 2003.

Matos MFD, Silva NAS, Pimenta, AJM, Cunha AJLA. **Prevalence of risk factors for cardiovascular disease in employees of the Research Center at Petrobras.** Arquivos Brasileiros Cardiologia; 82(1):1-4, 2004

Morris DM. **Aquatic rehabilitation for the treatment of neurological disorders.** Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, v.4, p.297-308, 1994.

Prevedel TTS, Calderon IMP, *et al.* **Repercussões maternas e perinatais da hidroterapia na gravidez.** Revista Brasileira de Ginecologia. **Obstetrícia**, v.25, n.5, 2003.

Ruoti R. **Reabilitação Aquática.** São Paulo: Manole, 2000.

Tezza MC. **Metodologia Socioterápica: um processo para o despertar da consciência.** Curitiba: publicação – A Consciência Centro de Socioterapia e Consultoria Ltda, 2004

Toro RA. **Biodança** Fortaleza: Olavobrás, São Paulo, SP,2002.

Waisman CC. **Educação biocêntrica tecendo a vida.** In: Flores FEV. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva. Porto Alegre: Evangraf, 2006. 65p.

Correspondência: Geny Aparecida Cantos, Universidade Federal de Santa Catarina Departamento de Análises Clínicas, UFSC, Florianópolis SC, Brasil.
CEP: 88.090.100, E.mail: geny@ccs.ufsc.br, Fax 048-3127-9542