



DEPRESSÃO

Debora de Souza **Faustino**¹
Leonardo Carrijo **Ferreira**²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Presente trabalho destaca a necessidade de estudar os aspectos relacionados ao adoecimento psíquico do depressivo. **OBJETIVO:** Compreender a bioenergética e a depressão e a relação com o próprio corpo. **MÉTODO:** Para atingir os objetivos propostos foi realizado uma pesquisa bibliográfica baseada em artigos e livros. **RESULTADOS:** O estudo evidenciou que o transtorno distímico da depressão de acordo com dados epidemiológicos, afeta gradualmente milhões de pessoas. A ausência da pulsão de vida causa incapacidade de privação da energia atuante. A hesitação do contato com o próprio corpo gera emoções, que são cruciais para o bem-estar do indivíduo na sociedade contemporânea. A Bioenergética utiliza técnicas visando compreender a personalidade através da transformação energia dos seres vivos. O método atualmente e utilizado como meio para prevenir transtornos psíquicos. Visando qualidade de vida e saúde em equilíbrio. A pessoa deprimida não sabe o mal-estar físico e psicológico que está passando, ocasionado uma tristeza prolongada levando a um desespero que pode desencadear ao suicídio. Na perspectiva da bioenergética e imprescindível utilizar técnicas para a transformação e melhorada energia vital. A leitura corporal traz observação do fluxo da energia ou possíveis bloqueios que aparecem como padrões musculares que inibem a expressão do corpo. O inconsciente passa a atuar na identidade do sujeito, impedindo a mesma de entender a natureza do problema. O corpo sente conflitos e uma confusão com o método de trabalho e corpo passa a responder estímulos positivos. A tarefa das analise bioenergéticas e ajudar as pessoas a abrirem seu coração para o amor, não sendo tarefa fácil. O corpo rege de bloqueios e chamado de couraças para a dissolução e flexibilização e importante a terapia que libera a movimentação de energia no corpo. **CONCLUSAO:** Concluiu-se os exercícios da bioenergética e revigorante, potente e eficaz. Possibilita a pessoa acometida de depressão,

¹Acadêmica do curso de psicologia da Faculdade Patos de Minas – FPM. E-mail de contato: deborasouza3m@hotmail.com

² Mestre pela Universidade Federal de Uberlândia - UFU - e docente do departamento de Psicologia da Faculdade Patos de Minas - FPM. E-mail de contato: p.i.i.h@hotmail.com



uma qualidade de melhoria na vida, trazendo uma maior flexibilidade ao indivíduo deprimido. O indivíduo deprimido tem necessidade de mudar sua visão de mundo e manter sua energia estável, para que isso aconteça precisa ter um amadurecimento caracterológico.

Palavras Chave: Depressão; Análise bioenergética; Corpo.