Relato de Experiência no Grupo Terapêutico Saúde e Movimento– CAPS Novo Mundo, Goiânia

No CAPS Novo Mundo, localizado em Goiânia, temos a oportunidade de participar de um grupo terapêutico que oferece uma abordagem inovadora e humanizada no cuidado com pessoas com transtornos psicóticos. Esse grupo, que acontece uma vez por semana, utiliza a dança como forma de promover a conexão entre o corpo e a saúde.

A proposta do grupo é simples, mas profunda: não há movimentos certos ou errados, não existem regras rígidas ou coreografias a serem seguidas. A essência está na liberdade de cada participante expressar-se por meio do corpo, no seu tempo e conforme a sua vontade. A dinâmica é coletiva, e a escolha das músicas que vão embalar os encontros é feita em conjunto. Cada um respeita o gosto musical do outro, criando um ambiente de acolhimento e inclusão. Esse respeito se estende também às diferentes crenças religiosas, um ponto muito valorizado por todos os envolvidos.

Em um dos encontros, ficou claro o impacto positivo da dança como ferramenta terapêutica. Uma das participantes, que havia chegado quieta e retraída, escolheu uma música religiosa que a fazia lembrar momentos de paz em sua vida. Quando a música começou a tocar, ela, inicialmente hesitante, passou a mover-se suavemente, encontrando conforto em cada passo. A vibração positiva gerada naquele momento foi contagiante e, em questão de minutos, outros integrantes também se levantaram para dançar.

O grupo não tem pressa. Alguns dançam desde o início, enquanto outros observam, talvez num processo mais interno de conexão com o próprio corpo. Há quem prefira apenas sentir a música, com os olhos fechados, e isso também é parte do processo. Não há cobrança, apenas o espaço para ser quem se é, no ritmo de cada um.

A diversidade musical, que vai desde músicas populares até canções religiosas, permitindo que cada participante se sinta representado e acolhido. O clima de respeito mútuo fortalece o vínculo entre os integrantes, muitos dos quais enfrentam dificuldades de socialização no cotidiano. Aqui, porém, o silêncio de uns e a expressão de outros coexistem harmoniosamente, criando uma atmosfera de confiança.

Esse grupo terapêutico de dança não é apenas um espaço de movimento físico, mas um verdadeiro encontro de seres humanos que, através da música e da dança, redescobrem uma conexão com seus corpos, com suas emoções e com o outro. Ao final de cada sessão, o sentimento é sempre de leveza, como se, de alguma forma, o peso das dificuldades da vida fosse suavizado pela partilha e pela liberdade de ser.

O sucesso do grupo é reflexo dessa abordagem acolhedora e respeitosa, que entende que a saúde mental está diretamente ligada à liberdade de expressão, à aceitação do outro e, acima de tudo, ao respeito pelo tempo e pelo processo individual de cada participante.