



**Telessaúde**  
UFSC



apresentam

# **DANÇA CIRCULAR SAGRADA NO PÓS COVID**

**Dra. Kiciosan da Silva Bernardi Galli**  
**Udesc Oeste**

# Passo, passo... Balanço, balanço



Fonte: Arquivo pessoal

Eu, você...

Nós!

... No ritmo da música!

# Dança Circular Sagrada: Um pouco de História

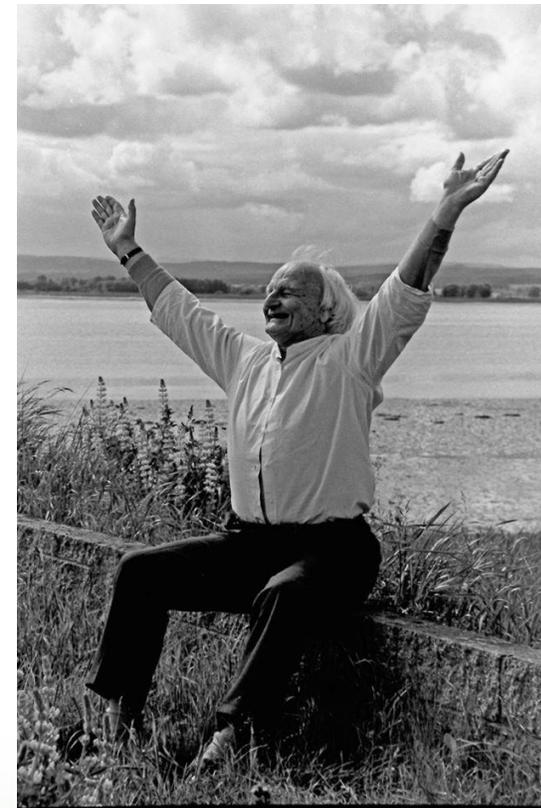
Europa – 1976

Bernard Wossien

Brasil – 1990

Renata Ramos e

Cristiana Menezes

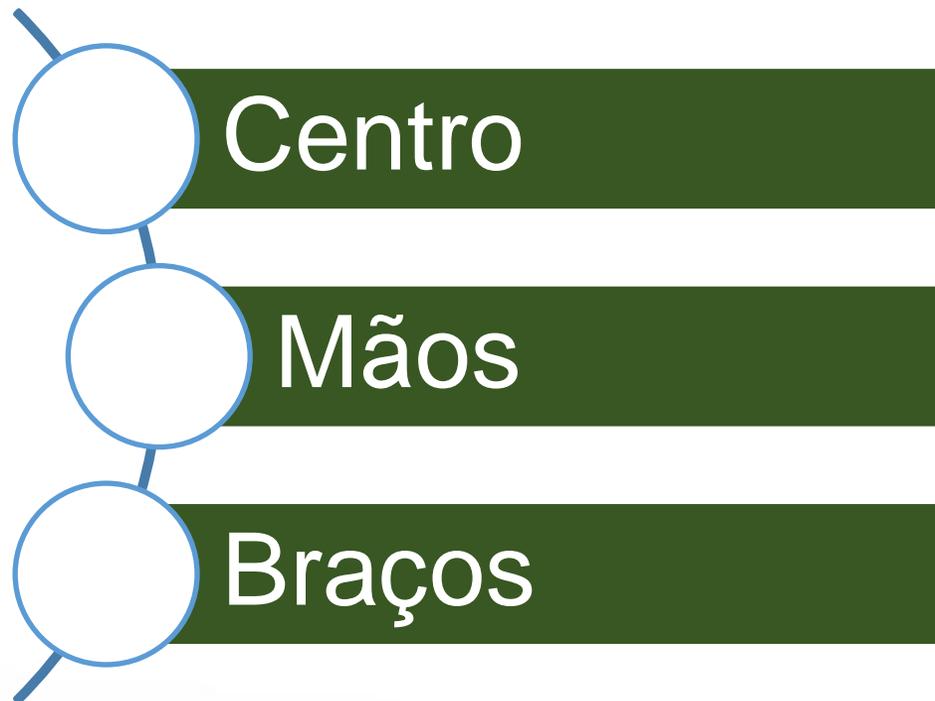


# Quem participa da roda?



Fonte: Arquivo pessoal

## Simbolismos da roda...



Fonte: Arquivo pessoal

# Benefícios da Dança Circular Sagrada



Fonte: TVAL



# Resultados de pesquisas e Relatos de experiências

**O discurso do sujeito coletivo das participantes de dança circular com lombalgias – Barreto et al, 2020.**  
 Grupo composto por 19 mulheres com idade média de 51,5, com dor lombar do tipo intensa. DCS 2x/sem.

**Quadro 1.** Apresentação das EC e IC do gDC acordo com o método do DSC, após 16ª sessão

Sujeito	Expressões Chave - A Dor na coluna	Idela Central
1	Eu me sinto bem melhor das dores, sentia mais dor do que sinto agora.	
2	Agora estou bem melhor que antes, melhorei muito.	
3	Melhorei.	
4	Me sinto bem. Não sinto dor na hora do exercício.	
5	A dor diminuiu em algumas situações, mas, permanece dor leve.	
6	Diminuiu a dor.	Diminuição
7	Melhorei da dor.	da dor
9	As dores na cervical e lombar diminuíram.	68,4%
10	Melhorei a dor.	
14	Melhorei das dores.	
17	Melhorei um pouco das dores.	
18	Melhorei da dor.	
19	Notei melhora das dores do ombro e coluna.	

**Quadro 2.** Apresentação das EC do gDC acordo com o método do DSC, após 16ª sessão

Sujeito	Expressões Chave - B Emoções	Idela Central
2	Estou muito feliz.	
4	Me sinto relaxada e aliviada, gosto de companhia nos exercícios	
6	Melhorei o humor e a autoestima	
7	Gosto da atividade	
8	Trabalhei o meu emocional, durmo melhor após as sessões, me sinto mais tranquila, sinto mais bem-estar, está sendo produtivo.	Bem-estar
10	Me sinto mais confiante ao sentar, e com a minha postura, sinto mais segurança para realizar as coisas.	emocional
14	Gosto da experiência e da vivência, melhorei meu psicológicos e só tenho comentários positivos.	63,2%
15	Tem me feito bem de forma geral o acompanhamento.	
16	Estou gostando muito.	
17	Sinto que minha autoestima melhorou. Penso mais em mim mesma, foco mais em mim do que nos outros.	
18	A minha interação com as participantes ajuda a desaparecer.	
19	Estou gostando bastante.	

# Resultados de pesquisas e Relatos de experiências

## **A dança circular no cotidiano da promoção da saúde da pessoa idosa.**

Silva, 2017. Tese

Os resultados apontam que o cotidiano das pessoas idosas que vivenciam a prática da Dança Circular torna-se mais positivo, amoroso e sensível. A Dança Circular apresenta-se, no imaginário da pessoa idosa, inclusiva e acolhedora, favorecendo a sensação de pertencimento ao grupo. A Dança Circular como parte da vida cotidiana é um espaço de trocas, de presença, do viver coletivo ligado por laços emocionais e pelo afeto que fortalece os laços sociais e ressignificam o viver. Assim, o vivenciar da Dança Circular como uma experiência positiva contribuiu com a Promoção da Saúde das pessoas idosas. Conclui-se que a Dança Circular possibilita a Promoção da Saúde da pessoa idosa, afetivamente e efetivamente, a partir da ressignificação positiva de seu cotidiano.



# Grata pela atenção

Fonte: TVAL

# Perguntas e respostas