

III SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE
PSICOPATOLOGIA FENOMENOLÓGICA**Vivências corporais da ansiedade: uma abordagem fenomenológica da crise do corpo vivido psíquico**

Artur Jorge de Sousa Costa

Juliana Lima de Araújo

Manuela Pinto Sampaio de Albuquerque

A ansiedade é uma condição prevalente e multifacetada, caracterizada por sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais. No entanto, estudos recentes têm destacado que a experiência ansiosa se expressa de maneira significativa na dimensão corporal, alterando na percepção da forma como o sujeito habita a própria corporalidade. Este trabalho, fundamentado na psicopatologia fenomenológica, tem como objetivo compreender os sintomas como modos de ser-no-mundo e como a ansiedade é vivida no corpo de sujeitos em sofrimento. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura fundamentada em quatro estudos publicados entre 2020 e 2023, selecionados por meio de pesquisa nas bases MEDLINE via PubMed, PePSIC e repositórios acadêmicos especializados. Os descritores utilizados foram “Anxiety”, “Corporeality”, “Phenomenology” e “Body Experience”, combinados por meio de operadores booleanos de acordo com a lógica de busca de cada base. Foram incluídos artigos com abordagem qualitativa ou mista que investigassem a vivência corporal da ansiedade a partir de uma perspectiva fenomenológica. Os estudos analisados revelam que a ansiedade compromete não apenas o funcionamento psíquico, mas também a experiência do corpo como meio de presença no mundo. Woodgate et al. (2020), por meio de entrevistas abertas e métodos baseados em arte, revela que jovens com transtornos ansiosos descrevem sua condição como uma dor física, emocional e social, que impacta suas rotinas, vínculos e senso de pertencimento. Vaughan et al. (2023), utilizando oficinas de mapeamento corporal, identificaram padrões de sensações localizadas de aperto no peito, dor abdominal, tensão na cabeça e peso nos ombros, evidenciando o corpo como um foco de atenção ansiosa. Já Santos e Almeida (2023), apontaram que a ansiedade em jovens adultos foi associada à vivência de desorganização interna e percepção do corpo como um obstáculo nas relações interpessoais. Por fim, García Monge et al. (2023) investigaram os efeitos de intervenções corporais conscientes no manejo da ansiedade relacionada à fala em

público. Os resultados indicam que estratégias como percepção corporal ativa, modulação gestual e visualização favorecem a regulação emocional e a redução de sintomas fisiológicos. A partir de uma análise fenomenológica desses achados permite compreender que a ansiedade gera uma ruptura na estrutura pré-reflexiva da corporalidade. O corpo não como um objeto entre outros, mas trata-se de uma crise do corpo vivido, em que o sujeito experimenta sua própria corporeidade como pesada, tensa, dolorida ou desorganizada. Nessa perspectiva, a ansiedade não é apenas algo que o sujeito sente, mas algo que ele encarna uma maneira de estar no mundo profundamente afetada. O corpo ansioso, portanto, é um corpo em disritmia com o ambiente e com os fluxos da intercorporeidade, o que evidencia uma descontinuidade entre intencionalidade, afeto e presença. A análise fenomenológica, ao privilegiar a descrição da experiência tal como vivida, permite compreender a ansiedade como uma modificação radical da existência encarnada. Conclui-se que uma abordagem fenomenológica da ansiedade não apenas amplia a compreensão clínica do sofrimento psíquico, mas também evidencia a importância de uma escuta sensível ao corpo vivido, oferecendo subsídios práticos para intervenções terapêuticas que considerem o corpo como território legítimo de expressão e elaboração do sofrimento.

Palavras-chave: Ansiedade; Corporeidade; Fenomenologia; Sofrimento Psíquico; Percepção Corporal.