Conferência de Psicologia

OS LIMITES DO CORPO NA PSICOTERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

The Limits of the Body in Integrative Body Psychotherapy



Oradora

Dra. Fátima Nunes

A Psicoterapia Corporal Integrativa (PCI) aborda o ser humano como uma unidade psicossomática indissociável, onde os processos mentais, emocionais e físicos operam em estreita inter-relação.

No núcleo desta abordagem, o conceito de limites do corpo (ou fronteiras somáticas) é compreendido não apenas como a barreira anatómica da pele, mas como uma fronteira psicológica e relacional viva.

Esta apresentação explora a forma como os limites corporais definem a identidade do indivíduo ("onde eu termino e o outro começa") e regulam a sua capacidade de autorregulação e contacto seguro com o meio ambiente.

Ao longo do desenvolvimento, experiências de trauma, invasão ou negligência tendem a manifestar-se no corpo sob a forma de "couraças musculares" e tensões crónicas.

Estas defesas físicas geram limites disfuncionais, que se dividem maioritariamente em dois extremos clínicos:

- Limites rígidos: Manifestados por hipertonia muscular e isolamento emocional, bloqueando o contacto.

- Limites difusos: Caracterizados por hipotonia, dificuldade em dizer "não", vulnerabilidade à invasão psicológica ou exaustão. Por fim, será abordado o papel do psicoterapeuta corporal na reparação destas fronteiras através da clínica.

Serão discutidas intervenções que utilizam a consciência corporal, a respiração regulada e exercícios somáticos espaciais para ajudar o paciente a restabelecer um sentido de segurança interna, permitindo-lhe habitar o seu próprio corpo com autonomia, flexibilidade e integridade.

16 NOV
2026 | 10h00

Salão Nobre | Presencial
ULusófona - Centro Universitário Porto

UNIVERSIDADE LUSÓFONA

fpe FACULDADE DE PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

HEI-Lab Digital Human-Environment Interaction Labs