

## **A INFLUÊNCIA DA DANÇA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DE HUMOR EM ADOLESCENTES**

Adriana Pinheiro do Amaral  
José Carlos de Carvalho Leite (orient)  
UNILASALLE – CANOAS

**Área Temática:** Ciências Médicas e da Saúde

**Resumo:** Os transtornos de humor tem atingido grande número de jovens e adolescentes. O ideal é que o tratamento seja multidisciplinar. A procura por métodos alternativos para tratamentos psicológicos tem crescido e, para atender a essas necessidades, a dança pode ser uma ótima alternativa. O presente trabalho é uma revisão de literatura, feita entre 1976 e 2014, a partir de trabalhos anteriores publicados em livros, no Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e no Google Acadêmico, objetivando esclarecer o uso terapêutico e os benefícios da dança em transtornos de humor na adolescência. Concluiu-se que dança influencia de maneira positiva no corpo e no humor, aumenta os hormônios que proporcionam prazer e que se encontra em baixos níveis em adolescentes deprimidos, sem correr os riscos de efeitos adversos, como medicamentos mal administrados. Ter um espaço onde o adolescente aprenda a se conhecer melhor e pode experimentar uma boa interação com pares, um grupo onde pode compartilhar projetar e introjetar conteúdos próprios da faixa etária, tendo assim uma referência, sentindo-se pertencente a algo, facilitando a criação de uma identidade, podendo expressar-se, sem ser julgado, provavelmente diminui a probabilidade de o adolescente fazer sintomas. Quando um adolescente consegue se autocompreender, relacionando seu mundo interno com o externo e está se sentindo bem com ele mesmo, com o seu corpo e também com as pessoas ao seu redor, isso acaba refletindo em todas as áreas de sua vida, resultando numa melhora da qualidade de vida. A dança pode provocar alterações psicológicas como: aumento da sensação de controle, sentimento de competência e auto eficácia, interações sociais positivas, melhora no autoconceito e na autoestima, oportunidades para diversão e prazer. Porém, mesmo a dança tendo se mostrado benéfica na adolescência, não deve excluir a psicoterapia nem o uso de fármacos quando necessários, sendo ela um complemento do tratamento.