

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

LIGIA DE SOUZA GOMES

Raiz

**UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL
PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS**

psicologia - clínica e escola

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS

GOMES, Lígia de Souza, 2025

Resumo:

Tem se observado nos últimos anos um aumento dos casos de alergia alimentar IgE mediada em crianças e sua persistência ao longo do tempo. O conhecimento médico e nutricional avançou, tornando os diagnósticos mais precisos e precoces e possibilitando um melhor controle. No entanto, pesquisas sobre AAs pelo olhar da psicologia ainda são escassas. Do ponto de vista psicossomático, quais são os mecanismos envolvidos que contribuem para que as AAs se instalem, permaneçam ou diminuam? Quais são os mecanismos de defesa psicológicos envolvidos na manifestação de uma AA? E do ponto de vista sistêmico? Como é a família que recebe um alérgico? Essas são algumas perguntas que faço e que permeiam essa pesquisa. Para tentar respondê-las, busquei informações sobre o desenvolvimento psicobiológico pelos olhares da psicologia corporal, biodinâmica, biossíntese e psicossomática. Também entrevistei quatro mães de crianças alérgicas para entender se haviam eventos comuns em sua história de vida. Concluo que a expressão de uma AA pode estar relacionada à vivência de conflitos emocionais pela mãe e pela criança ocorridos durante as fases uterinas, parto e amamentação. Conflitos esses que não foram digeridos e elaborados, ficando aprisionados nas couraças musculares e intestino, prejudicando o fluxo energético natural da vida.

Palavras-chave: alergia alimentar; anafilaxia; emoções; psicossomática; psicologia corporal.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

“A vida é incrível.

E depois é horrível.

E depois é incrível de novo.

E entre o incrível e o horrível, a vida é comum e rotineira.

Respire o incrível, segure-se durante o horrível e relaxe e exale durante o comum.

É apenas a vida; desoladora, curadora da alma, incrível, horrível e comum.

E ela é impressionantemente bela.”

L. R. Knost

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Sumário

1. Introdução	04
2. Parte I	
2.1 Escrita de si	05
2.2 Garimpo	07
2.3 Raiz e profissão	15
2.4 Capítulo do grupo	20
3. Parte II - Pesquisa	27
3.1 Análise das entrevistas e comparações	32
3.2 Conclusões	39
4. Sugestões de políticas públicas para a inclusão e acessibilidade alimentar ...	41
5. Anexos - Entrevistas	43
5.1 Entrevista 01- Bruna	44
5.2 Entrevista 02 - Tatiana	56
5.3 Entrevista 03 - Juliana	61
5.4 Entrevista 04 - Raquel	64
6. Bibliografia	75

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

1. Introdução

Segundo Erika Gomes, em seu e-book, *Alergia alimentar na escola: um guia para educadores*: “A alergia alimentar afeta cerca de 6 a 8% das crianças e 3 a 4% dos adultos em todo o mundo, e sua prevalência tem aumentado nas últimas décadas. Globalmente, 10% das crianças em idade pré-escolar apresentam alergia alimentar. (2023, pág 06)” O Consenso Brasileiro para Alergia Alimentar de 2018 aponta que o número de casos desse tipo de alergias vem crescendo e as alergias se tornando mais persistentes, havendo casos de adolescentes e adultos com alergia a alimentos que eram mais comuns na primeira infância, como leite, ovo e trigo. Trata-se de um problema de saúde pública, merecendo atenção de todos: família, escola, profissionais de saúde e suas entidades e do governo.

Ainda conforme Gomes:

A alergia alimentar é reação do sistema imunológico a uma proteína presente em um determinado alimento. Quando o corpo entra em contato ou ingere essa proteína, ele identifica erroneamente a substância como ameaça e desencadeia resposta imunológica para combatê-la. O início dos sintomas de uma reação alérgica pode demorar de minutos ou horas a dias após a exposição. Essa resposta imunológica pode variar de uma reação leve, como coceira e vermelhidão na pele, a uma reação grave e potencialmente fatal, como anafilaxia.

O site Anafilaxia Brasil* define a anafilaxia como:

[...] uma reação alérgica sistêmica, grave e rápida desencadeada geralmente por uma substância, chamada alérgeno, e se caracteriza pela diminuição da pressão arterial, taquicardia e distúrbios gerais da circulação sanguínea, acompanhada ou não de edema da glote e urticária. A reação anafilática pode ser provocada por quantidades minúsculas da substância alergênica. O tipo mais grave de anafilaxia — o choque anafilático — pode ocasionar a morte caso não seja tratado.

Nos últimos anos, houve um aumento de conhecimento sobre as alergias alimentares (AA) do ponto de vista médico e nutricional.

Atualmente, fala-se em AAs IgE mediadas (imunoglobulinas específicas) e AAs não IgE mediadas. As AAs IgE mediadas apresentam resposta imediata após o contato com o alérgeno (de minutos até duas horas) e são elas que podem desencadear a anafilaxia.

Com o avanço do conhecimento, os diagnósticos têm sido feitos mais precocemente, com melhor identificação dos sintomas, dos alérgenos e dos mecanismos envolvidos. Embora ainda não exista uma “cura”, o acompanhamento e controle tem ajudado muito na qualidade

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

de vida dos alérgicos. Tratamentos como a dessensibilização e o uso de imunobiológicos também começaram a ser oferecidos.

A nutrição tem ajudado a encontrar e desenvolver estratégias alimentares seguras e nutritivas para promover o desenvolvimento saudável das crianças alérgicas. Hoje no mercado há muitas opções seguras para alérgicos alimentares.

Vale destacar o papel importantíssimo do movimento *Põe no rótulo*, nascido em 2014, iniciado por mães de crianças com AAs, esse movimento conquistou a aprovação, em junho de 2015, da legislação pertinente à rotulagem obrigatória de alérgenos nos alimentos industrializados brasileiros.

Mas e do ponto de vista psicossomático? Quais são os mecanismos envolvidos que contribuem para que as AAs se instalem, permaneçam ou diminuam? Teria o alérgico alimentar um perfil/ caráter específico? Quais são os mecanismos de defesa psicológicos envolvidos na manifestação de uma AA? E do ponto de vista sistêmico? Onde está esse indivíduo? Como é a família que recebe um alérgico? Haveria alguma proposta psicoterapêutica capaz de auxiliar na redução das AAs?

Essas são algumas perguntas que faço e que permeiam essa pesquisa. Entendo que não serei capaz de responder todas elas no momento. Mas é importante que estejam aqui como guias. Quero entender melhor os mecanismos envolvidos na expressão da alergia alimentar pelo olhar da psicologia corporal e psicossomática.

Para refletir sobre essas perguntas, o trabalho se divide em duas partes. A primeira parte é composta por exercícios de escrita que fizemos durante o terceiro ano do curso de Formação em Psicologia Corporal do Instituto Raiz. A escrita de si, o garimpo, o texto raiz e profissão e o capítulo do grupo foram exercícios importantes de reflexão, identificação de minhas questões de pesquisa e de conexões destas com minha própria história.

A segunda parte trata-se da pesquisa em si.

2. PARTE I

2.1 Escrita de si

08 de março de 2024

Hoje é dia da mulher. Há cinco anos atrás, nesse mesmo dia, passei por uma situação difícil que não quero relatar aqui. Mas enquanto escrevo, sinto vontade de chorar e me

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

lembro que Freud já dizia que é a presença da emoção associada à recordação que produz o efeito terapêutico.

Eu não me lembro se já chorei essa história.

Dentre outras coisas, sou contadora de histórias e sei que faço isso muito bem. Agora me pergunto quantas vezes já contei quantas histórias sobre mim sem chorá-las ou ri-las?

Têm dias que me sinto uma represa de emoções com comportas fechadas...

Como a gente pode abrir as comportas sem destruir tudo?

Talvez tenha sido essa a resposta que vim buscar aqui. E talvez eu comece tudo de novo.

Eu sou a Lígia. Uma pessoa alegre/triste, forte/fraca, corajosa/medrosa, inteligente/burra, ativa/preguiçosa, amorosa/raivosa, inquieta/calma, curiosa, que, quando pensa que se perdeu, encontra-se.

Estou agora num momento de construção, ampliação e conquista do meu próprio espaço no mundo. Aos 45 anos, sinto-me atrasada às vezes. Mas também me parece que comecei tarde. Não sei se posso exatamente culpar alguém ou a mim mesma por isso. Sei que, pra mim, aconteceu dessa forma. Tenho a sensação de ter feito poucas escolhas na vida. Acho que cheguei no mundo e simplesmente fui vivendo. Seguindo conforme a maré me levava, para lá ou para cá.

Sabe a pergunta do gato da Alice? Que diz que para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve? Acho que foi mais ou menos assim. Com exceção de alguns poucos caminhos, sinto que por muito tempo não fui protagonista da minha própria história. Até porque, acho que nem sabia que poderia ser.

Estou, nesse momento, aprendendo a me sustentar nas minhas próprias pernas, levantar a cabeça, olhar para frente, erguer os braços e seguir na direção que escolhi. O Raiz, dentre tantas coisas, ajudou-me a perceber que parece que a vida me exigiu andar antes de ter as pernas fortes. A dar colo antes de receber. Então, precisei ir lá atrás, reforçar as bases, o alicerce, para poder subir sem desmoronar.

Hoje me vejo meio capenga ainda. Às vezes acho que tinha que passar pelo Raiz umas três vezes. Parece que tem coisa tão tão profunda, tão difícil de chegar, que só repetindo e repetindo para entender um pouquinho só. Mas será que um dia a gente realmente entende tudo? E precisa entender?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Só sei que me sinto em movimento e que quanto mais para trás eu consigo ir, mais para frente consigo olhar. Também aprendi que não quero e não preciso fazer tudo sozinha. A gente só consegue junto. E ter vocês comigo é bom pra “caralho”. E é assim que me apresento para vocês.

2.2 Garimpo

Neste garimpo estão reunidas diversas anotações feitas durante as aulas. Há uma mistura de registro da fala dos professores e de reflexões minhas. Talvez não seja um texto muito linear e compreensível. São recortes daquilo que mais me tocou em cada momento.

Abril de 2024.

1º ano - 2022

Dinâmica de imaginar a pessoa desconhecida:

Gostei muito do exercício. Gostei que imaginaram sobre mim muitas coisas reais. E isso me faz pensar sobre como vemos os outros. Se os vemos mesmo, se os observamos com atenção. Se estamos abertos a perceber de fato quem é aquela pessoa que se apresenta. Mas também pensei sobre o que mostramos de nós. Estamos conseguindo expressar o nosso verdadeiro eu? Ou passamos imagens completamente diferentes do que somos ou gostaríamos de ser? Penso que, quanto mais próxima estiver a história inventada da história real, mais coerente e encontrada consigo mesma a pessoa é.

Onde você estaria hoje se tivesse feito tudo o que você quis?

Minha conclusão é que estaria aqui mesmo. Neste lugar. Fazendo esse curso. Porque, resumidamente, todas as escolhas que fiz, escolhi. Só não sabia que algumas não dariam certo ou trariam sofrimento. E as outras que poderia ter feito, não fiz porque nem ao menos sabia o que queria em vários momentos da vida. Alguns caminhos simplesmente segui. Sem pensar se podia querer estar neles ou não.

O medo me paralisa - reflexão sobre a dinâmica de apresentação por meio da árvore feita em 20/03/2022.

Se quero de fato dar mais passagem para as emoções, não há outro caminho. A resposta está no corpo. Está no sensível. Porque só ele é capaz de desmontar tanto argumento.

- 25/03/2022

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Aula com Wilson Klain - Mais do que um tratamento, a psicanálise é uma investigação. Uma grande pesquisa. Mais do que descobrir o que fizeram comigo, descobrir o que posso fazer com o que fizeram comigo. Rumo à autonomia.

Implicar-se na própria história. Ser o protagonista e não o ator coadjuvante.

Sexualidade para a psicanálise é toda a regulação que se faz gerando prazer ou desprazer (princípio de vida ou morte).

O que fica banido precisa expandir. Sem respaldo do meio, precisa expandir para algum lugar e expande no corpo. Virando sintoma.

Quem tem alergia alimentar banuiu o quê? E por quê?

A aula foi muito boa e sinto que estou re-encantada com a psicologia. Os temas me interessam. É bom rever, recordar e aprender coisas novas também.

No entanto... é no intelecto que me sinto mais confortável. Gosto da relação com o conhecimento; me dá vida, fascina, agita. Minha mente logo abre mil janelas para aquilo que está sendo falado. Quero aprofundar e aprofundar, como se nunca fosse o suficiente. Resta sempre a sensação que sei pouco e quero saber mais. Sobre tudo. E sinto que, embora isso seja bom, não é assim que me implico e me transformo. A racionalização também me permite distanciamento. É neste lugar onde tenho minhas melhores e mais fortes defesas, muito bem estruturadas e organizadas.

Alexander Lowen em *Análise Bioenergética*, de acordo com Soares (2008) defende a tese segundo a qual, “corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa”.

Quando eu me movimento, eu me sinto. Quando me movimento, sou inteira - reflexão minha em 21/05/2022, após o grupo de movimento.

Aula da Kátia Yázigi: Arquétipo do visionário.

O visionário medita caminhando. Ele tem a ver com nossa verdade interior. Com saber reconhecer o nosso eu autêntico e conhecer o nosso propósito de vida.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Toque no coração em duplas: ao sentir o meu coração tocado, tive a sensação de proteção, de acolhimento, de não estar sozinha. Senti-me muito bem amparada. Podia sentir a energia circulando no meu corpo todo e na troca entre a gente.

Aula da Susana Scotton:

Regras para uma boa ecologia entre as famílias:

1. Confiança;
2. Generosidade;
3. Cooperação;
4. Comunicação clara.

Reflexões: foram muitas as invasões a vida toda... Talvez eu tenha desenvolvido uma postura que já diz “não” mesmo antes de qualquer coisa. Embora eu queira, algo em mim já diz para as pessoas não se aproximarem. Como se abrir sem ficar vulnerável? Como desenvolver uma membrana com **permeabilidade seletiva**?

E o que isso tem a ver com alergia alimentar? O quanto uma alergia afasta falsos inimigos?

Todas as histórias sempre tocam a minha em algum lugar. Já me senti um pouco como cada um em algum momento da vida. E isso gera profunda empatia.

Aula do Claudio Mello Wagner:

Restituir ao sujeito uma certa capacidade de **auto-regulação** sexual ou potência orgástica ou amor natural.

Fé e esperança nas crianças e adolescentes. Restaurar neles o amor natural (texto sobre auto-regulação).

Auto regulação = revolução.

Estudo de René Spitz sobre doenças de crianças relaciona a doença com a época em que a mãe tentou aborto.

Problemas ou traumas na época pré-verbal deixam doenças psicossomáticas. Doença como linguagem.

Problemas em épocas verbais trazem somatizações. Doença como metáfora.

O caráter neurótico é rígido no sentido de dar sempre a mesma resposta.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Curva orgástica é a fórmula da vida. Processo terapêutico: resgatar a pulsação. Somos energia.

Couraça, anéis: quando se afrouxa um segmento, a energia liberada entra em choque com o próximo segmento, que tende a bloqueá-la.

Aula do Wilson Klain:

Quando ouço uma pessoa, ouço a pessoa. Mas filtrado pelas crenças do meu imaginário, como forma de proteção. Há uma distorção do que foi dito.

Amor: esforço permanente de perceber o outro. Sinto-me amado quando você me percebe do jeito que sou.

A transferência é o que está entre as duas pessoas. Permeada pelos seus imaginários.

Aula do José Carlos do Vale:

A vida é pulsação. Trauma é congelamento.

Sistema neuro endócrino psíquico imunológico: cérebro humano (neocórtex), cérebro de mamífero (sistema límbico) e cérebro reptiliano (amígdala cerebral).

As matrizes iniciais irão definir nosso fluxo na vida, que sempre se repete.

O professor citou o livro, *Realidade Somática* de Stanley Keleman (1994).

Me chamou a atenção porque nesse livro ele diz que: Quando mexo no soma, mexo no psíquico.

Sensação - Percepção - Imagem - Pensamento - Palavras - Comunicação

Doenças autoimunes: antes ainda do pré-verbal. Intra-uterino ou pré-verbal ou geracional.

Livro: Somatopsicodinâmica - Federico Navarro

Ensinar às crianças:

VOCÊ NUNCA ESTARÁ SOZINHO!!!

Exercícios: palming - nos olhos e nos ouvidos.

Explicação sobre a curva circadiana da melatonina e do cortisol.

Respiração: inspira em 4 tempos, expira em 6 tempos.

Reoriente a sua bússola.

Na agricultura, quem planta ilusão colhe decepção. Decepção gera raiva e medo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Nós queremos experiências sem ralar o joelho. O que não é possível.

Passamos a sofrer de dúvida.

Curar-se é REconhecer-se, REconectar-se, RELigar-se ao todo, a Deus, à essência e à individualidade.

O professor fez essa citação de Reich em aula: “Amor, conhecimento e trabalho são fontes da nossa vida e deveriam também governá-la.”

Os três cérebros (reptiliano, límbico e neocórtex) competem ou cooperam?

Quanto mais funcionam em equipe, melhor para o paciente e para o terapeuta.

O Sistema Nervoso começa a se desenvolver no 20º dia de vida.

Aula da Susana Scotton: recapitulação do ano.

Conversa sobre a energia orgon: as couraças acontecem quando a energia para em alguma massa que não deixa ela seguir. Paralisa. Quanto mais estou envolvido na minha flecha do tempo em lugares muito antigos, menos vitalidade sobra para o presente.

Momentos de mudança de fase evolutiva são momentos de crise.

O passado não serve mais. O futuro ainda não tenho = crise.

O modelo antigo não funciona. O novo não está pronto = angústia.

Para onde quero ir não pode ser longe demais de mim. Senão, nunca atinjo.

2º ano - 2023

Divisão em duplas, leituras e apresentação. A referência do livro, *Realidade Somática* (1994) do Keleman, aparece novamente como algo que me chama a atenção.

Trabalho com o stool. Abertura de diafragma para entrar em contato com as emoções.

Aula do Claudio Mello Waner: Vegetoterapia

Não há produção científica isolada do seu contexto histórico. O conhecimento científico é um conhecimento provisório.

Epigenética: a influência do ambiente pode disparar ou não os genes.

Freud ficava de costas para o cliente. Reich começa a olhar para o cliente e observar as mudanças corporais. Olha conteúdo e forma. O corpo expressa emoções.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

No primeiro momento, Reich toca o corpo do paciente com a palavra, expressando verbalmente o que ele vê. Depois, explora. Propõe intervenções para que o paciente se movimente. Depois, toca.

Sistema vegetativo = Sistema autônomo Simpático e Parassimpático.

Há dois caminhos: a somatização e a psicossomatização. Algumas pessoas somatizam mais e outras menos, diante dos conflitos.

Simpático: contração. Alerta.

Parassimpático: relaxamento. Expansão.

Fases da criança: maturação orgânica e psicosssexual.

A psicossomatização vem de conflitos ocorridos em fases pré-verbais.

Em situação de ameaça o organismo se contrai para a proteção. E depois, às vezes, não relaxa, encouraça. Origem do trauma.

A linguagem psicossomática é a linguagem que o organismo tem para se expressar.

A somatização é uma metáfora da neurose.

Psicossomático: pré-verbal. Doenças que encontram causas orgânicas, médicas.

Somatização: verbal. Metáfora. Está no corpo e se manifesta. Mas não há explicação médica.

Doenças auto-imunes: antes ainda do pré-verbal. Intra-uterino ou geracional.

O funcionamento psíquico não se separa do corpóreo.

Desenvolvimento psicosssexual: anéis, segmentos.

1 - Ocular

2 - Oral

3 - Pescoço/ cervical

4 - Torácico

5 - Diafragmático

6 - Abdominal

7 - Pélvico.

Percepção - emoção - sentimento - pensamento.

O pensamento é a tradução de uma emoção.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

No curso do Raiz nós realizamos simulações de atendimentos clínicos entre os alunos com o suporte da equipe de professores e monitores. Depois refletimos conjuntamente e relacionamos com a teoria. No atendimento deste dia o trabalho foi: encontrar a matriz. Se o paciente só tem uma matriz, o analista tem de ajudar a encontrar outras matrizes. A matriz é o lugar onde a pessoa está e de onde ela repete padrões.

Grupo de movimento com a Katia Yázigi:

O suporte precede o movimento.

Depois de realizarmos o trabalho de grupo de movimento, Kátia explicou que a frase acima pautou toda a sequência que fizemos. Pois, sem suporte adequado, não podemos nos lançar, nos movimentar. Então, trabalhamos nosso próprio suporte para termos estrutura para nos movimentar e isto foi bastante significativo para mim.

Aula do professor Homero Lacreta:

Potência orgástica: capacidade que organismo tem de se entregar totalmente na relação sexual.

Trabalho a favor da integração e não da fragmentação.

Três pilares do pensamento funcional:

1 - MOVIMENTO: relação, estado passível de alteração. Relatividade. O absoluto é estático, não tem movimento.

2 - SENSACÃO: instrumento fundamental de investigação da natureza. Rompe com a cisão entre objetivo e subjetivo. Não temos acesso à coisa em si, mas à sensação que a coisa nos provoca. Inclui o investigador na investigação.

Sensação - percepção da sensação - emoção/ sentimento

Tudo o que entramos em contato nos provoca alguma sensação (vibração, movimento).

3 - SIMPLIFICAÇÃO:

O pensamento funcional busca princípios comuns de funcionamento dos diferentes fenômenos. Reich buscava princípios que tivessem uma abrangência muito grande. Pensamento includente. “E” e não “OU”. O que há de comum entre o ser humano e uma ameba?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Princípio comum de funcionamento entre os seres vivos:

PULSO = expansão / contração

A energia que está ligada às ideias neuróticas está parada. Quando libera a energia, diminui o sintoma neurótico.

Os sintomas estão entrelaçados aos afetos. Não basta compreender e formular mil narrativas perfeitas. Precisa desenlaçar os afetos.

A vida é sempre um passo atrás e dois à frente.

ORGON: energia primordial formadora. Presente em todos os seres vivos ou não vivos. Antecede a energia elétrica ou química.

A energia residual que não descarrega, carrega o caráter.

4 tempos: Tensão - carga - descarga - relaxamento

Na estrutura de caráter neurótica, pode haver descompasso em qualquer um dos quatro tempos.

Aula com Fernando Cariello: Bioenergética

Reich achava que ao fazer o cliente reconhecer o seu caráter, poderia ajudá-lo a caminhar rumo ao caráter genital. Hoje se sabe que isso é utopia. Ninguém abandona o seu caráter. A gente pode ser mais flexível e tentar alcançar o máximo de saúde no nosso próprio caráter.

Autoconsciência: estou em contato com o que sinto

Autopossessão: o quanto estou de posse de mim mesmo. Força do ego.

Auto-expressão: para fazer um bom grau de expressão, preciso estar em contato com os outros dois.

Lowen: memórias estão contidas em músculos contraídos cronicamente.

A expressividade é o que conecta músculo e movimento com o psiquismo. Porque acessa o límbico.

Se posso sentir e expressar, estou na saúde. A clínica tenta recuperar a capacidade de expressão.

Aula da Sandra Martins: Biodinâmica

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

A Biodinâmica fala em dissolver e não quebrar as couraças. Porque é sutil. Usa muito toques e massagens. Nas vísceras, nos músculos, nas fâscias ou mesmo ossos. Não necessariamente precisamos trazer à consciência os traumas para superá-los. Os toques podem trazer emoções que se dissolvem sem trazer à consciência.

Biodinâmica: força vital que move-se em nós como a libido. Seu fluxo é prazeroso.

Fluxo bloqueado: sintomas físicos e psicológicos.

Psicoperistaltismo. Gerda Boyesen fala em couraças viscerais.

Massagem peristáltica = marca registrada da massagem biodinâmica.

Sons peristálticos: percussivos e secos; trovões; suaves e contínuos. O ideal é o som aquoso, feito riacho, contínuo.

Aula com Cris Coltro: Biossíntese

Três camadas:

- 1 - Endoderma: visceral. Sistema digestivo e respiratório. Emoções. - Ísis
- 2 - Mesoderma: muscular, esquelético. Movimento, força. - Osiris
- 3 - Ectoderma: intelectual. Sentidos, percepção. - Hórus

Sentimento - Ação - Pensamento

Multidimensionalidade do ser humano:

- 1- Senso de conexão: presença, respiração.
- 2- Senso de contato: relações.
- 3- Senso de contexto: imagens, memórias.

Aula da Susana Scotton, outubro, 2023

A cura da neurose é a superação da ambivalência pélvica.

A inteligência da energia é que ela quer ser descarregada. Estar na ambivalência é planejar e não fazer. Ficar no ponto. Nem solto e entendo a minha raiva e nem consigo amar. Estou lá e cá.

2.3 Raiz e profissão

Maio de 2024

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

Um dia, na minha adolescência, assisti com meu pai o filme *Pixote, a lei do mais fraco* (1980, Héctor Babenco). Não lembro exatamente quantos anos eu tinha. Mas foi ao assistir esse filme que decidi que queria ser psicóloga. Eu não entendia exatamente o que um psicólogo poderia fazer, mas eu só conseguia pensar que se aquele menino do filme tivesse alguém pra conversar e confiar, as coisas poderiam ter sido diferentes.

Assim, no ano de 1997, ingressei no curso de psicologia da UNESP de Assis - SP. As vivências que o curso me proporcionou ampliaram em muito a visão que eu tinha sobre a psicologia e seus campos de atuação. Paralelo ao curso, sempre gostei de arte e cultura. Frequentava desde os 07 anos oficinas culturais em diferentes linguagens. Tive aulas em artes visuais, participei de grupos de teatro, experimentei oficinas de curta duração em audiovisual, literatura, dança, música, etc.

No ano 2001 me envolvi com um grupo na faculdade que começou a montar um grupo de circo. A maior parte do grupo era composta por estudantes de psicologia. Nossa intenção inicial era fazer algo parecido com os “Doutores da Alegria”, levando o palhaço para dentro das instituições. Os planos foram amadurecendo e ampliando e, em dezembro do mesmo ano, depois de muito ensaio e muita conversa, fundamos uma ong chamada CIRCUS - Circuito de Interação de Redes Sociais. Essa ONG se mantém até hoje, realizando diversas atividades culturais em Assis.

Ao final de 2002, formada em psicologia, entendi que aquilo que tinha levado como paralelo na minha vida (arte e cultura) é o que deveria ser de fato minha profissão. Permaneci, então, em Assis me dedicando à ONG e ao grupo de circo. Em 2004 estava morando com a Ana Carolina Manechini, que começava a frequentar o curso do Raiz em Bauru. Ela me convidou para fazer parte do Grupo de Movimento com a psicóloga Márcia Sel, e eu gostei muito. O grupo de movimento é uma prática psicorporal onde nos movimentamos de acordo com as propostas do terapeuta responsável e tem o objetivo de mobilizar nossa energia, devolvendo ao corpo o fluxo pulsante da vida. Ao menos esse é o meu entendimento. Esse grupo foi o meu primeiro contato com a psicologia corporal.

Ainda em 2004, surgiu um concurso público para a Prefeitura Municipal de São Carlos, minha cidade natal, para o cargo de monitora de arte-educação. Fui aprovada e em janeiro de 2005, assumi o cargo pela Secretaria de Cidadania e Assistência Social. Fiquei nesta Secretaria por 08 anos, até 2013. Minha responsabilidade era levar e acompanhar os

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

projetos culturais que aconteciam nos Centros Comunitários, mantidos pela Assistência Social. Foi um período muito rico, de muito aprendizado e muita satisfação. Pude conhecer de perto a realidade de muitas das pessoas desse nosso país tão cheio de contradições que expõe famílias inteiras às mais diversas condições de vulnerabilidade e risco social. Apesar de toda a dificuldade e precariedade do serviço público, o encontro dessas pessoas com a arte e a cultura sempre foi muito potente e semeador de esperanças.

Além de coordenar os projetos, trabalhei diretamente com a população, realizando oficinas para crianças. Chamei essas oficinas de “Encontros Brincantes”. Elas aconteciam nos CRAS, nos Centros Comunitários e na Casa Abrigo da Mulher Vítima de Violência Doméstica. Os encontros brincantes reuniam brincadeiras da cultura popular com música, movimento e confecção de brinquedos ou adereços com sucata. Profissionalmente, esse foi o momento de maior satisfação na minha vida. De alguma forma, neste período estive em contato com muitos “Pixotes”. E apesar de serem oficinas culturais, nunca abandonei o olhar da psicologia, o que ajudava na compreensão das dinâmicas dos grupos, no estabelecimento de vínculo com as crianças e na facilidade em perceber questões maiores que eram, então, levadas para as assistentes sociais ou para os psicólogos e psicólogas das unidades nas quais eu trabalhava.

O início da vida profissional como arte-educadora também trouxe necessidade de qualificação na área. Fui então procurar formações específicas. Logo em 2005 comecei a fazer aulas de dança contemporânea no Espaço Corporal em São Carlos. Por meio da dança contemporânea, fui capaz de experimentar e observar como o aprendizado e criação de certos movimentos traziam impactos e mudanças na minha saúde mental, na expressão de emoções e em alguns aspectos psíquicos. Em 2006 o SENAC de São Carlos abriu o curso técnico ator e fui aluna da primeira turma.

Em 2007 entrei no Girafulô - Grupo de Danças e Pesquisas em Danças Brasileiras, por meio do qual entrei em contato mais profundo com minha ancestralidade ao (re)descobrir o cacuriá, coco, caroço, ciranda, jongo e congada. Meu pai é de Recife e minha mãe do Rio de Janeiro. E o som do tambor sempre ressoou muito forte no meu corpo. Faço parte do Girafulô ainda hoje.

Em 2009 senti necessidade de me aprofundar na cultura popular e frequentei, então, o curso “A arte do Brincante para Educadores”, em São Paulo. Curso este coordenado por

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

Rosane Almeida e Antônio Nóbrega. Gostei tanto que em 2010 ainda frequentei outras oficinas em cultura popular oferecidas pelo espaço. Já em 2011 senti necessidade de ter um olhar mais acadêmico sobre essas vivências e procurei a especialização em Linguagens da Arte, no Centro Universitário Maria Antonia da USP, em São Paulo. Nesse curso tive a oportunidade de escrever uma monografia sobre os Encontros Brincantes que já realizava.

Em 2013 tivemos mudança de gestão na Prefeitura de São Carlos e passei a ser perseguida e humilhada pela gestão do PSDB. Nesse momento, pedi a transferência da Secretaria de Cidadania e Assistência Social para o Departamento de Artes e Cultura e, assim, encerraram-se os Encontros Brincantes. Permaneci na gestão cultural até março de 2022.

Em 2014 engravidei e me tornei mãe. Sempre gostei de desenvolvimento infantil e sempre quis entender melhor como se davam os processos de aprendizagem. Ao me tornar mãe, tive e tenho a possibilidade de observar isso de perto diariamente. A maternidade me trouxe a vontade de estudar temáticas para as quais, até então, eu não tinha tido muito interesse. Parto, maternidade, amamentação, aquisição da linguagem, desmame, desfralde, apego, etc, foram temas sobre os quais comecei a ler e observar bastante.

Em 2020 e 2021 o contexto da pandemia e do isolamento social trouxe tantas e tantas reflexões sobre a vida... Percebi que, quase 20 anos depois de formada, fazia sentido retomar a psicologia na minha vida profissional. O nascimento do meu filho foi e é, sem dúvida, o maior motivador dessa mudança. Ofereci muito nos 17 anos que estive na Prefeitura e recebi muito também. Mas estava me sentindo esgotada. Sem muitas possibilidades de crescer e frustrada pela burocracia, interferência da política partidária no cotidiano e descontinuidade das políticas públicas barrando tantos sonhos. Decidi, então, abrir minha clínica em março de 2022 para atender, inicialmente, crianças. Andava pensando sobre isso havia alguns anos e vinha acompanhado o site do Raiz, imaginando quando conseguiria fazer essa formação. Assisti uma live da Susana durante a pandemia onde ela foi entrevistada pelo Perisson Dantas e comecei a acompanhar o podcast “Terapia Reichiana” como forma de conhecer minimamente alguns conceitos reichianos para saber se realmente teria afinidade com essa linha.

A vida traça caminhos por vezes tortuosos e incompreensíveis à primeira vista. Mas entendo que toda essa bagagem que acumulei só tem a somar com a psicoterapia corporal.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Talvez eu precisasse dela para chegar até aqui e poder entender certas coisas. Todas essas vivências corporais por meio da arte e da cultura me fizeram acreditar que não faz sentido olhar para uma pessoa sem considerar o seu corpo. Sobretudo uma criança. Que somos um todo integrado e que o trabalho corporal tem muita potência de transformação.

Cheguei no Raiz com essa intenção. Assim como busquei a formação em arte e cultura para trabalhar na área, preciso ampliar minha formação na psicologia para continuar oferecendo o melhor de mim para as crianças que cruzarem o meu caminho. Além do curso, busquei também supervisão. E a Ana Carolina, que antes era minha colega de república, tornou-se minha supervisora e muito tem contribuído.

Neste momento, quase na metade do terceiro ano, sinto que ainda tenho muito a aprender. Mas não posso desconsiderar o quanto já caminhei. Percebo diferença no meu olhar clínico para as crianças que têm chegado até mim. Observo melhor os seus corpos e movimentos, faço relações de suas dificuldades com sua história de vida e de suas famílias e vejo os resultados positivos acontecerem.

Para além do uso direto desses conhecimentos em minha profissão, eles agregam em minha história de vida pessoal. Ajudando a me entender e a me conhecer cada vez melhor. O professor Wilson Klain disse uma vez que a psicanálise serve para que nos tornemos melhores para o outro. E é isso que estou fazendo. Tentando ser melhor não só para os meus clientes, mas sobretudo para o meu filho, a minha família, as minhas relações mais próximas e para mim.

Mesmo antes de terminar o curso, aplico seus conceitos diariamente, a cada encontro, com cada criança. Observo quando seus corpos pulsam e a energia flui com espontaneidade. Quando não flui, tento entender onde essa energia está e o que posso fazer para ajudar a trazer novamente a vitalidade. Mas dentre tantos caminhos que possa seguir com a clínica infantil, há questões que se colocam para mim com muita força. Nesse processo de decifrar o que o corpo de cada uma quer dizer, interessa-me muito entender melhor os processos de adoecimento. Acreditando que as doenças também são uma forma de comunicação, o que elas comunicam? Mais ainda, o que a alergia alimentar comunica?

Meu filho possui alergias alimentares severas ao trigo, glúten e ao ovo. Ele hoje tem 09 anos e descobrimos aos 11 meses. Desde então, tem sido uma caminhada cheia de desafios, medos e restrições. Eu não sei ainda o que a psicologia corporal tem a dizer a esse

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

respeito e não poderia deixar de me debruçar sobre o assunto que mais toca a minha vida no momento e mais me impulsiona.

Além do meu filho, há hoje muitas crianças com alergias alimentares. O avanço da ciência trouxe melhoria nos diagnósticos. Há muito conhecimento novo sendo produzido na área médica e nutricional. No entanto, não tive contato ainda com materiais que abordassem as alergias alimentares em seu aspecto emocional e psicológico. Portanto, nesse momento quero trazer esse recorte e aprofundar esse olhar.

2.4 Capítulo do grupo



Início: um grupo, para ser grupo, precisa estar inteiro.

Se nos encontramos aqui,

foi porque o Universo tem um plano comum para todos nós.

Se nos encontramos aqui,

foi porque estamos sintonizados uns com os outros.

Se nos encontramos aqui,

foi porque queríamos cuidar de nossas raízes

para crescer, florescer e frutificar.

Obrigado por compartilhar de momentos tão significativos conosco.

Então, no encerramento desse ciclo de aprendizagem,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

desejamos que sua terra seja fértil,
que suas raízes se aprofundem cada vez mais,
que você floresça, dê frutos saborosos
e espalhe sementes vigorosas ao seu redor e que,
juntos, cultivemos uma floresta de muito amor,
compreensão, acolhimento, saúde e felicidade.
Boa jornada.
Abraços.

Mensagem escrita pela **Rute**, *in memoriam*, em novembro de 2022, para homenagear a turma do terceiro ano que se formava naquele ano. *Nossa eterna amizade*.

*

Quando eu penso na turma do terceiro ano de 2024 eu penso na palavra: **AMOR**

Você acredita em amor à primeira vista? Eu não. Mas já acreditei. Hoje penso que o amor à primeira vista não passa de uma ilusão. À primeira vista, a gente ama histórias que a gente inventa sobre o outro e quase nunca elas são reais. Eu não amava essas pessoas quando as encontrei. Quando nos conhecemos, o que percebi mesmo foi o quanto éramos diferentes. Em idade, em formação, em profissão, em trajetória, em gostos... Pouca coisa parecia nos unir. Tivemos a oportunidade de imaginar histórias sobre cada um de nós e depois tivemos a oportunidade de “desimaginá-las”. Funcionamos por um tempo como um aglomerado de pessoas e não um grupo. Talvez como um aglomerado de células que se multiplicam de forma aparentemente caótica num embrião, antes de virar feto. A Susana às vezes fala sobre a existência de uma inteligência da vida. Algo que, de alguma forma, guia e organiza tudo. Então, aos poucos fomos nos conhecendo. Fomos nos abrindo, nos entregando, nos mostrando vulneráveis. Fomos virando grupo. Fomos construindo esse amor. Essa cola que nos une. Fui me emocionando com cada história contada ou revelada. Fui me sentindo parte. Fui me reconhecendo tantas e tantas vezes. Havia e há um pouquinho da minha história em cada um. Fui me apaixonando. Fui entendendo que, quando você tem a oportunidade de conhecer verdadeiramente alguém e a sua história, é impossível não se apaixonar. E isso me faz pensar que, então, eu posso amar cada pessoa que cruza o meu caminho.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Todas essas pessoas carregam dor, superação, medo, ansiedade, raiva... E também alegria, leveza, vontade de viver, de partilhar e estar junto. Penso que fizemos e ainda estamos fazendo uma linda jornada. Sinto um prazer e um orgulho imenso de compartilhar esse pedacinho da vida com essas pessoas que se tornaram tão queridas. Reich fala sobre habitar o tórax. Sobre se abrir para o sentir. Sobre flexibilizar as couraças. Sobre deixar a vida pulsar no seu ritmo. Eu, que sinto tanto e tanta dificuldade tenho em deixar fluir... Que perguntei como abrir as comportas das emoções represadas sem destruir tudo... Que sonho em estabelecer relações mais pautadas pelo amor do que pelo medo... Olha só! Cheguei até aqui com vocês. Amando e amando tanto. E amando mais, verdadeiramente, a cada dia. Acolhendo e sendo acolhida. É muito boa a sensação de um coração que cresce e que ainda tem tanto espaço. Não teria outra palavra para falar da gente senão AMOR.

Por Lígia

*

RESSIGNIFICAR

Ressignificar o Amor, aprender com o grupo que o Amor tem que ser para o outro, todos os dias, todos os momentos, e não um amor narcísico, de tentar estar em um grupo para satisfazer os próprios desejos. Aprendi a escutar esse grupo, coisa complicada, ficar em silêncio, ouvir o silêncio de dentro da alma, abrindo vazios, expulsando as ideias, à espera do pensamento essencial. Na espera do pensamento, ouvimos a música que nos faz chorar de tão linda, ficar perto de quem sabe tirar a melhor música de você. Amizade é isso, grupo é isso.

Por Liz

*

APRENDENDO COM CADA ‘UM’ de ‘NÓS’

O que me marcou muito nesse grupo é como a história do outro toca na minha história e, nas nossas histórias, quantas vivências em grupo de movimento, em toques, em apreendendo nos atendimentos, em conversas no café... quantos encontros profundos...

Augusto nos toca quando conta, com sua história, como um Homem precisa de um olhar de compreensão na sua fala e nos seus gestos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Ana Paula, quando nos brinda com “o brincar de viver”, nos traz a sabedoria do diga, “Sim” à sua imaginação, a arte de sorrir cada vez que o mundo diz “Não”.

Janaina, já disse a que veio... seu caderno de anotações, percepções, observações, transforma em fala, escrita com precisão e poesia os mais profundos sentimentos do que vivemos e, às vezes, não conseguimos dizer.

Kelen, com seu olhar atento, muitas vezes complementando a teoria, trazendo sua percepção, sensação e nos ajudando na compreensão dos temas

Laís, com suas “pausas”, nos mostra que é necessário não brigar com a necessidade do descanso, fundamental para o “despertar” de um novo ciclo cheio de energia e sonhos.

Lígia, com sua poesia e arte, nos convida a ver que está para além do óbvio, nosso dia a dia, tem muito, amor, romance, suspense, drama e tantas coisas mais, em que podemos escolher entre atuar ou protagonizar nossa própria história.

Liz, nos mostra que podemos ser mais amorosos e compreensivos (com a gente mesmo) conosco e assim podemos também ser melhores para o outro e nos tornarmos mais leves para nossa “dança ciranda” da vida.

Mônica, quanto a sua quietude nos faz refletir sobre a coragem de acessar nossas memórias mais profundas e, a partir desse mergulho, acessar a cura para nossas dores.

Roberta, sua curiosidade, indignação, alegria, estabamento (risos...) nos traz empatia, ressonância de como é gostoso ser quem a gente realmente é e ter um grupo que nos acolhe.

Rute... nossa, minha companheira de quarto, de vivências, de corpos, de toques fortes, de acolhimentos e ensinamentos, de que não precisamos ter vergonha de nos mostrar como somos, da coragem de viver tudo que pode ser vivido e, mesmo não estando mais fisicamente presente entre nós, se faz presente no exemplo de sua entrega a cada encontro.

Por Angélica

*

ALEGRIA

A alegria que sinto quando estou com a minha turma é indescritível. Cada risada compartilhada, cada piada interna, cada tombo, cada momento de companheirismo reforça o

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

laço que nos une. Estar com a minha turma é muito mais do que estar com amigos; é estar em família, uma família que escolhi e que me escolheu. Juntos, enfrentamos desafios, celebramos as vitórias e, o mais importante, nos curamos juntos. Essa união nos dá força e traz uma sensação de pertencimento. Não importa quão difícil a jornada tenha sido, sei que, ao me reunir com vocês, tudo fica mais leve. É essa conexão profunda, essa troca sincera de experiências e sentimentos, que colore a vida de uma forma tão especial, tornando-a mais feliz, mais plena, mais nossa.

Por Roberta

MOSAICO

A gente, a vida, o grupo, - para mim é um pouco assim - a palavra: mosaico.

Feito de caco e muito lindo.

Por Janáina Cabelo.

*

CORAGEM

Estar neste curso e fazer parte deste grupo representa, para mim, coragem de decidir conhecer o novo, pois se tem certeza de que o velho não cabe mais. De encarar, como nunca antes, as armaduras de aço e as muralhas que construímos com nossas narrativas, histórias e trajetórias de vida que se interconectam.

A vida e sua inteligência se entrelaçou e uniu num campo que potencializa essa mesma... coragem! De derrubar os muros e fazer as armaduras em pedaços para, então, fazer uma composição linda e flexível o bastante para ousarmos.

Ousarmos nos colocar nas sombras e vulnerabilidades mais profundas expressas nos corpos, nas vozes, nos silêncios. Ousamos derramar as lágrimas e entregar as peles e as vísceras uns aos outros, deixar sair a emoção represada. Desenhar desenhos de criança, ralar, reclamar, esbravejar até que sai o grito de dor, o choro de agonia, que podem, então, conviver com olhares bem direcionados, danças que não pudemos dançar, palavras sinceras sobre temas profundos das nossas vidas todas.

Dar-se conta dos seres humanos que somos e dos multiversos que habitamos num mundo só. E, aí, sermos carne, osso, mente, emoção... de alma no corpo... de nos

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

permitirmos viver e nos representar a partir do núcleo que atravessa todas as roupagens de que precisamos a cada dia. Com prazer, leveza, fluidez e, ao mesmo tempo, contorno e pés firmes no chão. Cientes do desafio: o lugar da saúde nas relações e nos encontros. Coragem para caminhar renovadas e renovado. Atravessar a rigidez, fortalecer nossas estruturas e o espaço para a vida pulsar no tórax.

Por Augusto.

*

DESNU(dar-se)

Tirar a roupa e se exhibir exige coragem, ainda mais para um grupo de onze pessoas. Tem que sair do casulo, retirar camadas que nos escondem tão bem.

Cada “peça” que cai expõe nossas verdades, os segredos, a vergonha, nossos pensamentos rudimentares, fraquezas que estavam escondidas de nós mesmos.

E foi assim que aconteceu!

Depois de desnudos ficamos na pele e no pelo, acessamos nossas forças, os dentes de gato, o perdão, a compreensão de nosso funcionamento.

No início uma era a Paula das Joias, a outra a Odete Diretora de Escola e teve a Patrícia Madame (justo eu) e com o tempo e, em grupo, nos tornamos todos Os Raizeiros!

Por Kelen.

*

COMPARTILHAR SENTIMENTOS

Sobre o grupo: compartilhar sentimentos é um aspecto fundamental para fortalecer conexões e promover compreensão mútua. Quando você expressa o que está sentindo, isso pode ajudar a aliviar o peso emocional e permitir que os outros vejam uma parte mais íntima de você. Além disso, ao ouvir os sentimentos dos outros, você demonstra empatia e apoio, o que pode fortalecer relacionamentos e promover um ambiente mais solidário e compreensivo.

É a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos e emoções do outro, estabelecendo uma comunicação emocional autêntica e significativa.

Por Mônica.

*

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

DESCOBERTA

Quando a Tati me falou sobre o Raiz, numa conversa informal, dizendo “acho que você gostaria de fazer o curso do raiz”, eu me interessei na hora, mas de uma forma curiosa e superficial, de um jeito profissional, pensando... “nossa, vai agregar para o trabalho, etc”...

Na primeira semana do Raiz, eu estava participando de uma corrida e a Susana ou Cadu, não me lembro, enviaram uma mensagem me dizendo como seria importante a primeira semana, mas, como era uma prova de corrida em grupo, não poderia deixar de ir. Mas pensei... “acha... depois eu pego o caderno de algum colega (Jana..mas não sabia na época) e pronto!”

Daí, vindo no próximo encontro, começou a descoberta. Como sinto não ter vindo nesse primeiro encontro, no qual todos foram descobertos/imaginados/fantasiados... Conseguimos reproduzir no segundo encontro, mas não foi como no primeiro.

Mas desde a minha primeira acolhida neste grupo/irmão em que, mesmo não nos vendo ou falando diariamente, sabemos: precisou? É só ligar, daremos um jeito! Passamos por tudo: pandemia, luto, casamento, gravidez... a vida se renovando e se despedindo...

Descoberta de quem somos, de quem éramos, de como um grupo pode ser terapêutico e rede de apoio, de intimidade suficiente para dizer (revelar) o que não tínhamos coragem de dizer a nós mesmos em frente a um espelho.

Descoberta ... descobrindo... desnudando... revelando...

Por Ana Paula

*

ENCONTRO

A vida é feita de encontros... os ao acaso, os planejados, os primeiros, os de despedida.

Não é à toa que a gente se encontrou aqui. Alguma coisa em nós nos chamou, e assim tinha que ser.

Nosso grupo começou a ser costurado antes mesmo de nos conhecermos, com o encontro de cada um de nós com a Su. E assim foi montado nosso grupo, ou pelo menos aquele aglomerado de células, de pessoas, de histórias.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Foi o tempo que nos transformou em um grupo. Foi o tempo que nos deu coragem para compartilhar nossas histórias, para expor nossas alegrias e tristezas, para que pudéssemos, então, ressignificá-las.

E foi o tempo também que nos fez quebrar. Que nos obrigou a virar “caco”, e aí precisar do grupo para se juntar. E foi a vida, no seu tempo, que nos fez descobrir que mesmo quebrados, que mesmo que pareça que nos falta uma parte, conseguimos seguir.

Podemos nos desencontrar um dia. Podemos cada um seguir seu caminho. Mas as marcas desse grupo estão eternamente carimbadas em nossos corações. Nosso grupo, mais que nenhum outro, sabe que mesmo na falta se faz presente. Que os encontros são de alma, são da vida e pra vida.

De todas as palavras do grupo, só me faltou falar de ‘desnudar-se’. Mas sinto que essa já está carimbada em cada um de nós. Pois se tem uma coisa que nos foi ensinado é ficarmos nus. Colocar a vida (pra não dizer bunda) pra fora e aproveitá-la enquanto estamos aqui. Pois se tem algo que não volta, é o tempo.

E que bom que nos encontramos aqui.

Por Laís

3. PARTE II - Pesquisa.

Meu filho nasceu em novembro de 2014. A fase da introdução alimentar foi muito difícil e desgastante para nós. Até que, aos 11 meses, descobrimos as AAs IgE mediadas para ovo, trigo/ glúten e feijões (feijão, ervilha, vagem e lentilha). Com relação aos feijões, ele adquiriu tolerância em menos de um ano e hoje consome diariamente. Já as alergias ao trigo e ao ovo permanecem de forma severa e os índices de IgE aumentam a cada ano, apresentando inclusive, reações a traços. Hoje ele tem 10 anos e temos uma vida bastante controlada e restrita. Pois as restrições alimentares impactam bastante na convivência social.

Desde a descoberta de suas alergias tornei-me uma mãe pesquisadora e educadora, buscando informações e lendo muito sobre o assunto para poder garantir a segurança e a qualidade de vida dele.

Li e leio muito material informativo sobre as AAs sob o ponto de vista médico. Mas sinto falta de materiais que olhem para as alergias alimentares pelo olhar da psicologia. Que olhem para as questões emocionais envolvidas. A produção científica nesse sentido é escassa

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

e aquilo que encontrei se refere mais ao gerenciamento do estresse vivido por quem convive com AAs do que com possíveis causas.

Busquei a formação em psicologia corporal por muitos motivos. Mas um deles foi, com certeza, obter alguma compreensão sobre as AAs.

Eu mesma sou uma pessoa alérgica. Quando criança, tive bronquite. Hoje tenho uma rinite alérgica muito suave, quase imperceptível. Na vida adulta foram aparecendo outras alergias, sobretudo na pele. Tenho alergia a esmalte de unhas, filtros solares, alguns desodorantes e cosméticos, etc. Com mais de 30 anos, descobri alergia aos corantes alimentares artificiais e já tive reações locais importantes com picadas de formiga, necessitando o uso de antialérgico e corticoide. No entanto, nenhuma dessas alergias me trouxe algum tipo de reação sistêmica tão séria como a anafilaxia. Considero alergias de baixo risco e gerenciamento fácil, sem grandes impactos na qualidade de vida.

Ao longo da vida, fui fazendo reflexões numa auto observação de minhas crises alérgicas. Percebi que momentos de grande estresse eram mais propensos ao surgimento de novas alergias. Percebi, também, que minhas alergias estavam relacionadas a uma certa rigidez, perfeccionismo, dificuldade de lidar com imprevistos, mudanças e situações que traziam grande sofrimento. Quanto mais aprendi a não desesperar diante de imprevistos, não cobrar tanto de mim e dos outros, a dimensionar melhor o tamanho dos problemas, a aceitar e atravessar o sofrimento advindo de algumas situações, mais as crises alérgicas diminuíram.

A alergia, seja ela alimentar ou não, é uma reação exagerada do organismo a uma substância que não causa danos a maior parte das pessoas. Do ponto de vista imunológico, fala-se em hipersensibilidade. Creio que, em termos emocionais, podemos dizer também. Considero o alérgico uma pessoa hipersensível. Seja às mudanças do tempo, de temperatura, de umidade, como também às mudanças da vida, que trazem tantas emoções, incertezas e medo. Seria uma tempestade em copo d 'água? O alérgico tem uma reação exagerada que coloca em risco a si mesmo contra um inimigo que talvez não seja tão perigoso assim. Há uma perda de controle nesse encontro com o alérgeno e, literalmente, um bombardeamento do próprio corpo. No entanto, toda essa reação acontece do lado de dentro. O que acontece do lado de fora? A pessoa alérgica consegue perceber toda essa oscilação emocional e expressá-la de forma consciente? No livro *Análise do Caráter*, Reich (1998) diz que “definida literalmente, a palavra “emoção” significa “movimento para fora” ou “expulsão”. Numa

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

anafilaxia, ao invés de vermos um movimento para fora, vemos um movimento para dentro. Ao invés de uma explosão, vemos uma implosão.

Em sua aula, o professor Wilson Klain disse que o que fica banido precisa expandir. Sem respaldo do meio, precisa expandir para algum lugar e expande no corpo. Virando sintoma. (anotação minha)

Penso: quem tem alergia alimentar banuiu o quê? E por quê?

Se o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e se o que ocorre no corpo reflete o que está ocorrendo na mente, o que a manifestação da AA no corpo diz sobre o que está acontecendo na mente?

Reich nos ensina que o ritmo natural da vida é o movimento pulsátil. Um corpo saudável, é um corpo que pulsa. Durante as várias fases da vida, passamos por diferentes situações que nos causam estresse, traumas, ou mesmo excesso de excitação. Essas situações geram tensão, a tensão gera carga e precisa ser descarregada. Essa descarga é a expressão dessa emoção, ou esse “movimento para fora”. Depois que a descarga acontece, o corpo atinge o relaxamento. Quando uma tensão não é descarregada, podemos perder essa capacidade de pulsar e a energia fica paralisada em determinadas regiões do nosso corpo.

Penso que o alérgico é uma pessoa que vivenciou grandes tensões emocionais em determinados períodos da vida e não teve a oportunidade de descarregar essas emoções. Reich observou e descobriu que essas regiões são divididas em sete segmentos musculares e que esses segmentos se organizam como anéis. Durante o nosso desenvolvimento biopsicológico, em cada fase da vida, um desses segmentos está mais investido de energia e os traumas vivenciados em determinadas épocas podem acarretar em fixações nos músculos associados àquele segmento. A essas fixações, Reich deu o nome de couraças musculares. Os sete segmentos correspondentes a cada couraça são os seguintes:

- 1- Segmento ocular: compreende os olhos, ouvidos, nariz e pele.
- 2 - Segmento oral: compreende a musculatura da boca, queixo e faringe.
- 3- Segmento cervical: compreende a musculatura profunda do pescoço.
- 4 - Segmento torácico: além do tórax, esse segmento compreende a musculatura dos braços e mãos.
- 5 - Segmento diafragmático: compreende o diafragma.
- 6 - Segmento abdominal: compreende o abdômen, com todos os seus músculos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

7- Segmento pélvico: compreende os músculos da pelve e pernas.

Evânia Reichert (2013), em *Infância: a idade sagrada*, localiza rinites, urticárias, dermatites e asma brônquica como biopatias advindas das fixações nos segmentos ocular e oral. As fases da vida em que esses segmentos são mais investidos de energia são os períodos uterinos, desde a fecundação, passando pela gestação, parto, primeiros dias e amamentação. Esses períodos também são nomeados por ela como período de sustentação e de incorporação, respectivamente. Ora, nesses dois segmentos estão presentes todos os nossos órgãos de sentido. E é por meio desses órgãos que entramos em contato com o mundo. É neste momento da vida que se registra a sensação de confiança que permite a continuidade do desenvolvimento da criança. O papel dos cuidadores primários é essencial para o estabelecimento do vínculo e da capacidade de dar e receber afeto que vai determinar a forma como essa criança vai se relacionar no futuro. Quando ocorrem perturbações significativas nesse período, o registro da desconfiança pode se tornar mais forte que o da confiança. A criança pode se desenvolver carregando a sensação constante de medo, de angústia. O que pode acarretar na criação de mecanismos de defesa em sua relação com o mundo, como as alergias, por exemplo. Penso que, para o alérgico, o contato com o mundo e com o outro é tão assustador e ameaçador que é necessário se proteger, criando uma cisão entre o pensar e o sentir. A angústia é tão grande que o alérgico se protege das próprias emoções, aprisionando-as nas couraças, negando a própria existência delas. No entanto, quando me defendo da sensação de angústia, também me defendo da sensação de prazer e se o medo, a raiva e a tristeza ficam aprisionados, a alegria e o amor também ficam.

Além dos segmentos ocular e oral, o Consenso Brasileiro sobre alergia alimentar explica com muitos detalhes como acontece a reação alérgica desde a entrada dos alérgenos no organismo até o ocasionamento da anafilaxia. Neste documento, fica claro que todas essas reações são disparadas no intestino, mediadas pelo sistema imunológico do trato gastrointestinal. Ainda:

Sugere-se que o sistema imunológico imaturo dos neonatos e lactentes jovens favoreça a sensibilização alérgica. Nesta fase da vida, a barreira intestinal é imatura e mais permeável, tornando o epitélio mais suscetível à penetração dos diferentes antígenos, portanto, mais vulnerável à sensibilização alérgica. Além disso, nesta fase da vida há produção diminuída de anticorpos IgA secretores, o que favorece a penetração de

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

alérgenos e conseqüentemente a ocorrência de alergias. A evolução simultânea da imunidade do ser humano com sua microflora estabeleceu interações regulatórias essenciais para a manutenção da saúde, e uma quebra ou alteração da microbiota pode acarretar no aumento das doenças alérgicas e autoimunes

A anafilaxia começa no intestino. No entanto, além do sistema digestório, pode afetar os sistemas respiratório e circulatório. Nesse sentido, considere importante olharmos para o intestino do ponto de vista da psicologia corporal e entender as questões emocionais que podem estar relacionadas a ele. Acredito que essa seja a diferença entre as alergias de forma geral e a alergia alimentar. Uma alergia respiratória ou de pele, costuma apresentar sintomas restritos a um sistema. Já uma alergia alimentar IgE mediada afeta vários sistemas simultaneamente e, portanto, envolve vários segmentos de couraça muscular ao mesmo tempo.

Quando falamos de intestino na psicologia corporal, precisamos falar de Gerda Boysen, criadora da Psicologia Biodinâmica. Gerda, fisioterapeuta e psicóloga, desenvolveu um método de dissolução das couraças musculares por meio da massagem. Em suas pesquisas, Gerda descobriu que a energia pulsante da vida poderia ficar estagnada não apenas nos músculos, mas também nos tecidos, nos órgãos e nas vísceras. Utilizando um estetoscópio, ela passou a auscultar os sons do abdômen enquanto realizava as massagens e criou o termo psicoperistaltismo.

Ela percebeu que os diferentes estados emocionais geravam diferentes sons ou mesmo a ausência deles na região abdominal. Entendeu, então, que, se o estômago tem a função de digerir os alimentos, o intestino tem a função de digerir as emoções: “Descobri que o corpo tem seu próprio mecanismo natural de eliminação e de regulação. O psicoperistaltismo tem como função dissolver e eliminar a tensão nervosa”. (BOYESEN, 1986, p.86). Um intestino que reage exageradamente, provocando uma anafilaxia, é um intestino que não está conseguindo realizar uma descarga saudável das emoções. Ele não está conseguindo promover a auto-regulação.

Lembrando da pergunta: quem tem alergia alimentar banuiu o quê? E por quê? Ouso dizer que quem tem alergia alimentar banuiu de si as próprias emoções e sensações geradas pelo contato com o outro e com o mundo. Banuiu a raiva, a tristeza e o medo. Mas também o amor e a alegria. E por quê? Porque os primeiros registros que o alérgico teve de contato com

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

o mundo foram geradores de uma angústia e um sofrimento tão grandes, que, aprisionar as emoções nos profundezas do intestino e paralisar o fluxo energético da vida foi o único modo de sobreviver naquele momento. O surgimento de uma couraça é sempre a criação de uma estratégia de defesa. A alergia alimentar surge para que aquele organismo sobreviva. Paradoxalmente, o mecanismo que foi criado para defender, também é o que ameaça. Pois, ao invés de atacar o inimigo externo, o alérgico ataca a si mesmo.

Quero apenas ressaltar que quando digo que quem tem alergia alimentar banuiu de si as próprias emoções, não estou querendo dizer que banuiu completamente. Não estou dizendo que pessoas alérgicas são robôs sem coração, incapazes de sentir. Elas sentem. Até em demasia. São hipersensíveis. Só não trazem à tona. Diria que elas escondem da própria consciência e de seu sistema perceptivo essas sensações e emoções. Sobretudo as mais fortes. Alérgicos podem ser alegres, comunicativos, demonstrar raiva e etc. Mas é como se não conseguissem acessar com profundidade, prejudicando a espontaneidade em suas expressões. Conscientemente podem demonstrar interesse pelo mundo e socializar bem. Mas inconscientemente, o registro do medo ainda está lá, causando crises de alergia sempre que as barreiras são atravessadas. Esse tanto de emoção armazenada, vira excesso e acaba inflamando o organismo. Eu mesma escrevi sobre mim no capítulo escrita de si: “têm dias que me sinto uma represa de emoções com comportas fechadas... Como a gente pode abrir as comportas sem destruir tudo?” Acho que essa imagem traduz bem o que quero dizer.

Além dessas leituras e reflexões, realizei algumas entrevistas durante a minha pesquisa. Entrevistei quatro mães de crianças com alergia alimentar IgE mediada na tentativa de verificar se minhas hipóteses faziam sentido. O foco da entrevista foi justamente o princípio da vida dessas crianças, desde a concepção até a introdução alimentar. Comparando as entrevistas com minha própria história de vida e do meu filho, tentei identificar questões comuns. As entrevistas seguem em anexo.

3.1 Análise das entrevistas e comparações

Em princípio, quero dizer que gostei muito de fazer essas entrevistas. Todas as participantes se entregaram muito nas conversas e pude me emocionar com suas histórias em vários momentos. Agradeço muito a participação de cada uma. Nossas histórias se tocam e entendemos a luta diária pela inclusão de uma criança com alergia alimentar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Independentemente da qualidade da análise que possa fazer, ao reler essas entrevistas percebi como é rico o material que tenho aqui. Publicá-las, por si só, já é de grande valia, pois traz, de uma forma sensível, o cotidiano dessas famílias. É importante divulgar histórias como essas para que as pessoas que não convivem com alergia alimentar sejam sensibilizadas pela nossa luta. Na questão sobre o impacto das alergias na vida da família, todas elas relatam dificuldades com a convivência social e a inclusão nos momentos de lazer. Faço minhas as palavras da Tatiana: “Vejo uma limitação enorme. Para sair de casa, para conviver com outras crianças, para ir numa festinha, para viajar, para confiar ela a outras pessoas ou cuidadores.”

Sobre as análises, quero lembrar que o foco deste trabalho são as questões emocionais envolvidas em todos esses momentos vivenciados. Coincidentemente ou não, essas quatro crianças e o meu filho nasceram por parto cesárea. O conhecimento médico hoje já diz que parto cesárea predispõe mais as crianças à alergia alimentar. Mas no momento, mais do que olhar para o tipo de parto, se amamentou ou não, se tomou fórmula ou não, quero olhar para o “como” isso aconteceu. Quais foram as sensações e sentimentos envolvidos em cada etapa dessa. Pois, como diz Keleman em “*Realidade Somática*”:

O cérebro, os músculos e os órgãos internos são passíveis de educação através da experiência e, portanto, passíveis de comportamentos de estereotipia, e de uma interminável repetição do que foi aprendido. Se aprendemos no passado a inibir as pulsações internas, fazemos disso uma regra. Nossos corpos, no entanto, têm também a capacidade de reaprender. Mas se desenvolvermos sensibilidade em relação aos nossos corpos, em relação ao que é vivido, para o processo de *Como* aprendemos a fazer as coisas, podemos abrir mão da estereotipia, nos reorganizar e efetivar um novo aprendizado. O desafio é estar em contato com o sentimento de formação, o sentimento de como nos moldamos em relação aos eventos e às pessoas, e de aproveitar a oportunidade para mudar os padrões pessoais de funcionamento, caso os estereótipos não sejam mais satisfatórios. (KELEMAN, 1994, p.37)

Neste sentido, como foi que o corpo dessas crianças aprendeu a represar as emoções no intestino e a reagir com uma crise alérgica diante de fortes emoções, considerando-as perigosas?

Em “*Correntes da vida*”, David Boadella nos dá uma explicação pormenorizada do desenvolvimento do bebê desde a fecundação do óvulo até o nascimento. Utilizando

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

conhecimentos da embriologia, ele nos conta que o embrião possui três camadas celulares que dão origem a diferentes tecidos no nosso corpo.

A origem do revestimento do tubo intestinal, todos os órgãos digestivos e o tecido dos pulmões está ligada à camada mais interna do feto, o endoderma. Esses tecidos são responsáveis sobretudo por metabolizar a energia no corpo e eles são conectados principalmente à emoção.

Já a camada celular central do feto, ou mesoderma, dá origem ao sistema muscular, ósseo, vasos sanguíneos e coração. Ou seja, é uma camada relacionada ao movimento e à ação.

A terceira camada é a camada externa, ou o ectoderma. No ectoderma surgem todos os órgãos de sentido, incluindo a pele e os tecidos nervosos. Os tecidos nervosos traduzem as informações trazidas pelo mundo externo (exterocepção) e as trazidas pelo mundo interno (propriocepção). É uma camada ligada ao pensamento, pois pensamos com base nos padrões recebidos pelos órgãos dos sentidos. Ou seja, padrões visuais, de fala, de tato e secundariamente pelo paladar e olfato.

Lembrando que a pessoa alérgica é uma pessoa hipersensível, Boadella (1985, p.25) diz que: “Os desequilíbrios típicos encontrados no ectoderma são a hipersensibilidade e a hipossensibilidade. A pessoa hipersensível está no limiar da excitação; pequenos sinais a levam ao estresse”. Penso que, então, temos um desequilíbrio entre a exterocepção e a propriocepção. O alérgico percebe demais o mundo à sua volta e de menos o seu mundo interno. Há uma falha na comunicação entre o ectoderma e as outras camadas.

Boadella também diz que: “Um estresse excessivo antes, durante ou depois do nascimento rompe a integração e a cooperação existente entre as três camadas celulares” (1985, p.23).

Se olharmos para as entrevistas, será que podemos encontrar esses momentos de estresse excessivo na história dessas pessoas?

Na entrevista 01, Bruna nos conta que o evento mais forte vivenciado durante a gestação foi a mudança de país que ocorreu na trigésima semana. Quando o casal planejou engravidar, não planejava se mudar. Mas uma proposta nova de trabalho surgiu no meio do caminho. Bruna nos conta que passou por uma gestação tranquila. E também nos conta como foi difícil lidar com todas as questões burocráticas e operacionais que envolveram a mudança.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Em determinado momento, ela diz: “Quando eu penso que eu ajudei a fazer a mudança para sair dos EUA, recebi minha mudança com 34 ou 36 semanas... Hoje eu não ia conseguir fazer isso”. Depois conta que Léo, além de estar sentado, não dava sinais de querer nascer e, portanto, precisaram marcar a cesárea. Além de todo o impacto sofrido pela mudança geográfica em si, Bruna sofreu bastante com a mudança de equipe de saúde que a acompanhava. Os sistemas de saúde de cada país eram diferentes e tinham conduções diferentes, o que a deixou insegura.

A cada consulta médica, ela era atendida por uma profissional diferente que questionava onde estava o histórico da gestação e Bruna precisava explicar novamente sobre sua mudança. Na hora de nascer, ela não pôde escolher o profissional que seria responsável pelo parto, e, portanto, não estabeleceu vínculo com a equipe. Nesse sentido, penso que Bruna não teve uma gestação tranquila. Ela precisava cuidar de tantas coisas para que tudo desse certo que sequer teve a oportunidade de vivenciar sua gestação na plenitude. Será que ela teve alguma pausa onde pudesse perceber e digerir tudo o que estava sentindo? Quantas vezes nós mesmos não nos vemos passando por situações difíceis e sem poder parar para sequer respirar? Qual deve ter sido a mensagem que Léo recebeu ainda no útero?

Susana Scotton, nossa professora, no curso do Instituto Raiz, diz: “A primeira pele do bebê é a víscera da mãe e, quando ele recebe o seu toque, percebe o seu psiquismo”. Bruna não podia mesmo lidar com nenhum tipo de intercorrência durante a gravidez. Qualquer situação que exigisse repouso ou internação, por exemplo, poderia inviabilizar a mudança no prazo e fazer Léo nascer ainda nos EUA. Léo entendeu e ficou quietinho. Aguardando que tudo estivesse em ordem. Penso que quando a sogra de Bruna veio ficar com ela no final da gestação e disse: “Vai nascer e tu não tá pronta”, era exatamente isso o que estava acontecendo. Ela não teve o tempo necessário para estar pronta para essa chegada. Para estar segura e tranquila. E Léo, sabiamente, não queria nascer até o entorno estar seguro. Logo após o nascimento, Bruna ainda enfrentou sentimentos de isolamento e solidão. Viu-se com dificuldades de gerenciar sozinha a retirada de leite, a amamentação, a dor nos pontos da cesárea e o hospital não permitia que o marido dela dormisse por lá. As lembranças do início da amamentação ainda no hospital não são agradáveis. O quarto ainda era dividido com mais seis mães desconhecidas e seus bebês.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

Quando cito Keleman e digo que importa mais o “como”, do que “o que”, acho que temos um bom exemplo. Bruna chega em um país onde todo o sistema de saúde era voltado para o parto natural e a amamentação. Todos os profissionais eram igualmente preparados nas questões técnicas. Bruna ganhou livro, CD e orientação. No entanto, faltou nesse sistema a sensibilidade. A emoção. Parece um sistema que habita muito mais a camada ectodérmica que a endodérmica. Pois tudo é feito de um jeito muito correto. Porém frio. Não poder estabelecer vínculo com a equipe de saúde, deixou Bruna mais insegura e sozinha. Ela não lembra de um olhar mais carinhoso e atencioso nesse momento. Parto é entrega. Amamentação é conexão. Como se entregar e se conectar sem vínculo e segurança? Quando pergunto sobre como foi olhar pela primeira vez para o seu filho fora da barriga, Bruna não se lembra e diz que eu fiz com que ela fosse para um lugar onde nunca esteve ou esteve há muito tempo. Aos poucos se conecta. O rosto se ilumina, o sorriso vem, ela se emociona e começa a lembrar de sensações boas ao ver o filho. Da surpresa em ver como ele era perfeito. Léo acabou desenvolvendo uma bronquite que logo foi superada. Mas anos depois, em consulta a uma quiropraxista, a médica perguntou se ele tinha histórico de asma, porque ele tinha uma caixa torácica estreita, para se proteger. Bruna conclui, por ela mesma, como os eventos do passado permanecem no presente.

Na entrevista 02, tudo correu aparentemente bem. Era uma segunda gestação e, comparada com a primeira, foi muito mais tranquila. Pois, além da mãe conhecer o processo e se sentir mais preparada, a primeira gestação ocorreu durante a pandemia, trazendo muitas inseguranças.

O que chama a atenção na história de Tatiana é a ocorrência de um sangramento leve por três dias devido a um deslocamento do saco gestacional na décima semana. Muitas mães enfrentam sangramentos leves no primeiro trimestre da gravidez. Na maior parte das vezes, não são graves e evoluem sozinhos de forma benigna. As causas não são conhecidas e não acontecem por conta de nenhuma imprudência das mães. Ainda assim, do ponto de vista da psicologia corporal, um sangramento é vivenciado pelo feto como uma ameaça de morte e traz algum registro de sofrimento.

Posteriormente, no momento do parto cesárea, foi identificado que havia mecônio na água do parto. A presença de mecônio é indicador de sofrimento fetal. Não sabemos exatamente o que aconteceu. Mas muitas vezes, o mecônio é expelido por uma baixa

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

oxigenação em algum momento. A entrevista com Tatiana não me traz elementos suficientes para entender qual tipo de sofrimento pode ter ocorrido. Mas o sangramento e o mecônio nos dizem que algo foi percebido por este feto e, talvez, não tenha sido percebido pela mãe. Ela relata alguma apreensão sobre o futuro. Pois Camila era a segunda filha e ela tinha receio se o irmãozinho reagiria bem e se ela conseguiria dar atenção suficiente às duas crianças. Ainda assim, pelo menos no relato, essa preocupação não me pareceu ser tão forte ou desesperadora e acredito ser uma preocupação comum em todas as mães de segundo filho.

Aos três meses Tatiana enfrentou dificuldades na amamentação. Pois Camila passou a recusar o peito. Ela apresentava refluxo e vômitos. E foi nessa época que se iniciaram as investigações sobre as alergias alimentares. A dificuldade foi superada e hoje Tatiana ainda amamenta. Porém, a alimentação permanece difícil e este é um momento do qual Tatiana não gosta, pois Camila nem sempre aceita comer. Seria necessário realizar uma investigação mais longa para entender se a recusa da amamentação aos três meses pode estar relacionada à recusa alimentar atualmente. De qualquer forma, acredito que o registro dos desconfortos gastrointestinais ocorridos aos três meses podem ter permanecido, contribuindo com a recusa alimentar hoje.

Na entrevista 03, embora eu tenha perdido parte da entrevista, o início dela já nos traz informações suficientes. A notícia da gravidez foi um choque. Juliana ficou sem reação. Nem alegre e nem triste. Vomitou muito durante a gravidez toda. Sentiu-se sozinha em São Paulo, porque quando passava mal na rua ninguém ajudava. Não entendia nada sobre parto e achou que seria bem conduzida pelo médico plantonista, mas não foi. Teve dificuldades na amamentação e amamentou até um ano e oito meses sem prazer. Amamentava e chorava no início. Depois passou a amamentar realizando alguma atividade simultânea para se distrair.

Na visão psicanalítica, vomitar muito durante a gravidez toda é um sinal importante. A gestação desperta na mulher muitos sentimentos e sensações e pode trazer à tona conflitos que foram vivenciados por ela mesma enquanto estava no útero. O vômito incessante é uma forma do corpo tentar expulsar aquilo que está fazendo mal. Ou seja, os conflitos não digeridos e elaborados. Não conheço a história de vida de Juliana. Mas pelos relatos, percebo que ela mesma é uma pessoa que precisou aprender a não se conectar com a própria dor. Diante do medo ou da angústia, o corpo pode reagir de três formas: luta, fuga ou paralisia.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Juliana paralisa. Paralisa diante da notícia da gravidez, paralisa no parto, paralisa na amamentação.

Voltando à importância do “como” proposta por Keleman, como Juliana amamenta? Ou chorando ou se distraindo. A conexão da mãe com a criança por meio do olhar durante a amamentação é fundamental para o desenvolvimento da criança. É claro que a amamentação é importantíssima e deve ser incentivada. Mas, por conta da história de cada uma, isso às vezes pode ser extremamente difícil para algumas mães. Nesses casos, se um outro cuidador ou cuidadora mais disponível afetivamente puder oferecer a mamadeira (que pode ser até de leite materno ordenhado), pode ser mais benéfico para a criança e para a mãe. Não se trata de forma nenhuma de julgar Juliana. Trata-se justamente de mostrar o quanto ela precisava de um apoio sensível e de orientação para atravessar esses períodos. A alergia de Maria Antônia diz mais sobre a dificuldade de Juliana entrar em contato consigo mesma do que dela própria.

Juliana também conta brevemente que enfrentou conflitos no casamento após o nascimento da filha. Não sei exatamente quais os conflitos e como ela se sentiu. Mas, provavelmente, durante esse período, a tensão existente entre o casal foi percebida por Maria.

Na entrevista 04, não foram observados eventos importantes durante a gestação. Raquel parece ter vivido uma boa gravidez. Uma questão que pode ter sido geradora de insegurança é o fato que o marido trabalha embarcado por quinze dias e permanece quinze dias em terra. Há situações que acontecem na vida com as quais temos de aprender a lidar. Mas não significa que sejam fáceis. Raquel comenta que, antes de ter um filho, não tinha a compreensão da importância do pai na vida da criança. Durante a gestação, como será que Raquel se sentia quando o marido não estava? E como Vicente recebia o que Raquel sentia? A alergia alimentar é uma condição que deixa os cuidadores em constante estado de alerta. A entrevista de Raquel deixa bem claro isso. Toda a logística necessária para que Vicente vá para a escola, o fato dela não ter podido retornar ao trabalho ainda, etc. Ou seja, a alergia exige a presença constante dos cuidadores. Não se pode relaxar, porque quando relaxa, a reação acontece, como Raquel nos conta. Diante de um pai inconstante, Vicente exige uma mãe super constante.

Novamente, é importante deixar claro que não se trata de julgar nem o pai, nem a mãe e nem a criança. Nem dizer que eles poderiam ou deveriam ter feito diferente. A vida

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

aconteceu dessa forma e a alergia surge como um mecanismo de defesa inconsciente. É a forma como o corpo aprendeu a sobreviver.

Outros dois eventos marcantes que aconteceram foram: a descoberta da microtia apenas no momento do parto e a introdução da fórmula no hospital, onde Vicente já apresentou uma reação alérgica importante. A descoberta da microtia deixou Raquel assustada. Pois, no momento da descoberta, não se sabia se havia outros prejuízos relacionados à essa condição ou não. Até que se fizessem todos os exames, foram momentos tensos.

Sobre a introdução da fórmula precocemente, o Consenso Brasileiro sobre alergia alimentar fala sobre a imaturidade do intestino de neonatos na capacidade de lidar com determinadas proteínas. Nesse caso, está evidente que havia uma imaturidade intestinal no momento do nascimento. Se a fórmula não tivesse sido oferecida naquele momento, será que Vicente não teria apresentado alergias alimentares mais tarde? Nunca saberemos. Mas por ter nascido com essa sensibilidade intestinal, penso sobre como a presença inconstante do pai pode ter sido de difícil digestão para Raquel e Vicente.

3.3 Conclusões

A partir dos relatos dessas quatro mães e da minha própria história, consigo ver eventos importantes na história de vida dessas crianças que podem ter levado à manifestação da AA. O que fico pensando é que, para essas crianças, esses eventos trouxeram a AA. Outras crianças podem ter vivenciado situações parecidas e nem por isso desenvolveram a mesma condição. Podem ter desenvolvido outras doenças, padrões de comportamento, transtornos ou mesmo nada.

Qual seria a diferença para uma criança manifestar uma AA ou não? Podemos, sim, falar em herança genética. Pois há uma predisposição maior de se desenvolver alergias em famílias em que a alergia já é presente. Mas hoje a epigenética também nos fala de uma herança não apenas genética. Mas uma herança de padrões de funcionamento de determinadas famílias. De formas de lidar com as emoções.

Em uma aula de biodinâmica que tivemos com Sandra Martins, ela definiu trauma da seguinte forma: “Do ponto de vista energético de Reich, trauma é uma experiência emocional intensa que não foi descarregada e, portanto, ficou congelada/ paralisada em algum lugar”

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

(anotação minha). Penso que, mais do que o evento em si, o que gerou a AA nesses casos, foi a impossibilidade dessas mães e dessas crianças descarregarem as emoções advindas desses conflitos. As sensações advindas desses conflitos foram empurradas para dentro de si.

Se o ritmo natural da vida é o ritmo pulsátil, o indivíduo saudável é aquele que expande e contrai conforme as necessidades do momento. Se a energia está bloqueada em algum lugar, o corpo não pulsa. Num trabalho com essas mães e crianças, seria necessário devolver a elas a capacidade de pulsar. Flexibilizar as couraças onde essa energia ficou presa para que pudesse fluir novamente. Ajudá-las a perceber cada vez mais as próprias emoções e expressá-las. Ou seja, ajudá-las a encontrar a própria auto-regulação. Pois, por mais que possamos tentar prevenir situações desagradáveis, elas acontecem. O sofrimento faz parte da vida e precisamos aprender a atravessá-lo.

A psicoterapia corporal oferece ferramentas que auxiliam as pessoas nesses processos. Seja por meio de toques, massagens, propostas de movimentos, de respiração ou fala. Mas além da psicoterapia, há outras coisas que podem ser feitas. Como a energia está bloqueada no corpo, ela pode ser desbloqueada por meio de trabalhos corporais e expressivos. Nem sempre um conflito precisa vir à consciência para que seja resolvido. Pois, na visão da psicologia corporal, corpo e mente são unidades integradas inseparáveis e aprendi com Keleman que quando atuo no corpo, atuo na psique e quando atuo na psique, atuo no corpo.

Atividades corporais e expressivas que geram prazer são atividades que, por si só, restauram algo que precisa ser restaurado. Seja por meio do esporte, das atividades artísticas, fazendo uma caminhada ou dançando em casa. Creio eu que o alérgico esteja muito mais ligado ao plano mental. À ectoderme, aos anéis ocular e oral. Portanto, é preciso redistribuir essa energia e trazer mais para perto da terra. Mexer os braços e as mãos, fortalecer as pernas, pisar no chão, soltar o quadril, respirar profundamente, meditar, cantar, emocionar-se, mobilizar afetos e, sobretudo, pausar. Aprender a perceber quando a pausa é necessária e respirar na dor. A pausa nos dá o tempo necessário para a digestão.

No entanto, Reich nunca desvinculou o indivíduo de sua sociedade e cultura. E, para ele, alcançar uma auto-regulação plena na nossa sociedade é algo utópico. Pois a sociedade é repressora. Portanto, além de olhar para o indivíduo, precisamos olhar para o todo e não deixar de lutar para uma sociedade mais justa, sustentável, solidária e humana.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Já está provado que o nosso modo de vida é insustentável. Além do aumento das AAs, temos o aumento e surgimento de muitas outras doenças. O câncer e o infarto têm atingido pessoas cada vez mais jovens. Há mais obesos, mais diabéticos, mais hipertensos. A psiquiatria cataloga cada vez mais transtornos psicológicos. A medicalização da sociedade avança e se naturaliza. O medo é disseminado e reforçado diariamente pelas notícias de violência ou catástrofes ambientais. Estamos alérgicos na verdade a esse modo de vida que nos desconecta de nós mesmos, dos outros, da natureza e do mundo.

Como Raquel diz: “ Eu vivo a questão das alergias e da microtia do meu filho. Mas olha o leque das coisas que as instituições ainda têm que evoluir para incluir toda uma diversidade”.

Numa visão preventiva das AAs, precisamos fortalecer todas as lutas que olham para as mães, para a infância e para a chegada de um bebê no mundo. Parto natural, doulas, atendimento humanizado, tudo isso importa. Mas sem esquecer o “como”. Sem perder a capacidade de se conectar de forma sensível com cada história de vida. E sem esquecer que os pais fazem parte do processo. Aos homens, também é necessário garantir o espaço da demonstração de afeto.

4. Sugestões de políticas públicas para a inclusão e acessibilidade alimentar

Quando nasce uma criança com alergia alimentar, nasce uma mãe militante e ativista. As barreiras encontradas para a inclusão alimentar são tantas, que acabamos nos tornando educadoras sobre o assunto diariamente. Estamos sempre precisando explicar para alguém as necessidades de nossos filhos e o rigor necessário para garantir a segurança deles.

Eu realmente gostaria de ampliar o alcance de minha luta diária para as outras crianças alérgicas. Gostaria de lutar para a criação de leis que garantissem a inclusão alimentar e a segurança de crianças com alergia ou outras restrições alimentares. No entanto, neste momento da vida, não tenho tempo e nem energia para entrar neste embate.

Embora não seja o foco deste trabalho, quero deixar aqui registradas as minhas sugestões. Se você, caro leitor, tiver mais condições de apresentar essas ideias ao legislativo e lutar por elas, as crianças alérgicas agradecem. Algumas dessas sugestões só seriam possíveis numa esfera federal. Mas outras, bem poderiam ser implantadas em escala municipal, para começar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

1- Fornecimento de canetas de adrenalina auto-injetável pelo SUS e nas farmácias brasileiras a custo acessível. Diante de uma anafilaxia, a única medicação que realmente salva vidas, é a adrenalina. O Brasil não fabrica canetas auto-injetáveis. Portanto, que tem necessidade, precisa importar e o custo é muito alto. Já existe projeto de lei no senado solicitando. Porém, ainda não foi efetivado. Além de fornecer, seria importante que a fabricação dessas canetas fosse nacional também.

2- Inclusão da realização dos testes de provocação oral (TPO) no rol de procedimentos do SUS e dos planos de saúde para qualquer idade e qualquer alimento. Atualmente, o SUS ou os planos de saúde só fazem o TPO para crianças com alergia ao leite e até os dois anos. Mas há muitos outros alimentos aos quais as crianças apresentam alergias e elas estão presentes em qualquer idade. Realizar o TPO na saúde privada é pouco acessível.

3- Inclusão dos tratamentos de dessensibilização para alergias alimentares no rol dos procedimentos do SUS e dos planos de saúde com o fornecimento de toda a medicação necessária. Atualmente só é possível fazer a dessensibilização na saúde privada.

4- Implantação de algum programa que garanta a presença de alergologistas nas mais diversas regiões do país. Muitas cidades não tem nenhum profissional da área nem no SUS e nem na saúde privada, dificultando os diagnósticos e acompanhamentos.

5- Revisão da Lei 13722/ 2018 (Lei Lucas) que torna obrigatório o treinamento em primeiros socorros para professores e funcionários de escolas públicas e privadas de educação básica incluindo o treinamento para a identificação e os primeiros socorros em caso de anafilaxia de forma explícita na lei.

6- Revisão da Resolução RDC 26/2015 que dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares incluindo rótulos de medicamentos, cosméticos, materiais pedagógicos (como massinhas de modelar, por exemplo). Atualmente, essa legislação obriga a rotulagem apenas de alimentos e bebidas.

7- Criação de lei que obrigue os estabelecimentos que trabalham com alimentação a realizar treinamento constante de seus funcionários (tanto cozinheiros como garçons) para a temática da alergia alimentar para que eles possam fornecer informações corretas e confiáveis aos clientes.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

8- Criação de lei de obrigue o fornecimento de informações sobre os alérgenos nos cardápios de qualquer restaurante, lanchonete ou outros estabelecimentos que trabalham alimentos. Obrigando ainda que qualquer mudança no cardápio apareça em destaque.

9- Fiscalização para cumprimento da lei 12982/ 2014 que determina o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Em escolas públicas ou privadas.

10- Implantação de programas de incentivo para a criação de cozinhas inclusivas que possam fornecer alimentação segura para escolas e outros estabelecimentos que lidem com alimentação. Cozinhas e restaurantes pequenos têm muita dificuldade de garantir a ausência de contaminação cruzada em suas refeições. A existência de cozinhas inclusivas que possam fornecer alimentos seguros seria uma forma de permitir a circulação e o acesso dos alérgicos a esses lugares.

11 - Criação de programas de subsídios para fábricas de alimentos inclusivos. Os alimentos industrializados que não contém alérgenos hoje são pouco acessíveis.

12- Obrigatoriedade de criação de espaços em hotéis, aeroportos, rodoviárias e outras áreas de lazer onde famílias alérgicas possam armazenar e aquecer refeições com segurança bem como o fornecimento de alimentação inclusiva em seus restaurantes.

5. Anexos - Entrevistas

Em dezembro fiz uma postagem no meu perfil do instagram convidando as famílias para participarem da pesquisa. Além disso, enviei a divulgação para conhecidos, amigos e profissionais da saúde pelo whatsapp. A postagem no instagram teve cerca de seis mil visualizações. Os profissionais de saúde também compartilharam em seus perfis. Dessa forma, consegui quatro famílias voluntárias.

As entrevistas foram realizadas por videochamadas e foram gravadas. O texto escrito aqui não é sempre uma transcrição literal do que foi dito, peço desculpas ao leitor. Iniciei o registro das entrevistas numa transcrição quase literal do que foi dito. Após transcrever a primeira entrevista, percebi como o texto ficou longo e, por vezes, pouco fluido. Nas entrevistas seguintes, então, eu ouvi a resposta e sintetizei, retirando da fala da pessoa o essencial.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Embora na divulgação, o convite tenha sido feito para famílias, não ressaltei a importância de estarem presentes o pai e a mãe. As pessoas que entraram em contato comigo foram as mães das crianças alérgicas. Marcamos uma data e quando me lembrei de perguntar se o pai estaria, já não era possível. Em duas entrevistas o pai estava trabalhando no momento. Nas outras duas, eles estavam justamente cuidando das crianças para que as mães pudessem conversar comigo.

Os nomes das pessoas entrevistadas e de seus familiares são fictícios para preservar a identidade das famílias.

5.1 Entrevista 01 - Bruna:

Data: 07/01/ 2025

1. Nome da criança e idade:

Léo, 13 anos

2. Nome dos irmãos ou irmãs e idades, se for o caso:

Fábio, 08. Descoberta recente de alergia a castanhas.

3. Nome da mãe, idade, profissão e escolaridade:

Bruna, 45 anos. Formada nos EUA em administração. Trabalha como coordenadora de eventos em uma empresa sem fins lucrativos nos Estados Unidos e lidera um portal na internet voltado para a divulgação de informações relacionadas às alergias alimentares.

4. Nome do pai, idade, profissão e escolaridade:

Marcos, 48 anos. MBA nos EUA. Atua como diretor financeiro (CFO) de um banco em Hong Kong.

5. Os pais moram juntos?

Sim. Em Hong Kong.

6. Como era a relação do casal quando engravidaram? Estavam casados, namorando, moravam juntos? Há quanto tempo estavam juntos?

Estávamos casados há 6 anos. E juntos, uns 11 anos.

7. A gravidez foi planejada? Por quanto tempo? Houve dificuldade em engravidar?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

A gravidez foi desejada. Tínhamos estabilidade financeira. Achemos que era o próximo passo a ser dado. Morávamos nos Estados Unidos. Foi rápido. Não tivemos dificuldade em engravidar.

8. Foram feitas intervenções? Houve abortos anteriores? Como foi a recepção da notícia?

Não foram feitas intervenções e nem houve aborto. A recepção foi gostosa. Assustou porque foi bem rápido. Eu tinha terminado a faculdade e estava trabalhando. Parei de tomar remédio em maio e achei que fosse demorar um pouco. Em outubro já estava grávida. A surpresa foi para os dois, eu e o Marcos. A família recebeu bem a notícia porque eu e o Marcos somos os filhos mais velhos. O irmão do Marcos já tinha uma filha. Mas a filha já estava com 17 anos. Havia uma expectativa das famílias pelo tempo que já estávamos juntos. Era esperado. Demorei 3 meses para contar. Sempre vi essa cultura de não contar logo. Então eu engravidei em outubro, mas esperei para contar no Natal. Nós fomos para o Brasil e eu comprei uma caixa para cada família e coloquei uma meia de papai noel pequenininha. Eles logo entenderam. Foi muito legal. É até gostoso de lembrar. Léo foi desejado de muitos lados e dos meus pais, era o primeiro neto. Eu ainda tinha avó. Ela era viva e era desesperada para ter um bisneto, porque as amigas dela já tinham. São lembranças boas.

9. Como foi a gestação do ponto de vista de saúde e do ponto de vista emocional? Quais foram os sentimentos/ emoções predominantes nesse período?

Do ponto de vista de saúde foi super tranquila. Eu brinco que se deixasse o Léo ia estar lá até hoje ainda... O que aconteceu durante a gestação foi que o Marcos recebeu uma proposta de emprego para ir para Londres. Estávamos em fevereiro quando recebemos a proposta. Nós aceitamos e deveríamos mudar antes do Léo nascer. Ele nasceria em Londres. Como casal, acho que foi um desafio que a gente não esperava. Esperamos tanta coisa, decidimos que enfim era a hora... Aí surgiu essa nova proposta de trabalho em outro lugar. A gente aceitou. Então, se eu for dizer alguma coisa da gestação, diria que, enquanto casal, a gente viveu um período estressante porque, até fechar tudo com o RH, decidir e ir, eu acabei me mudando com 30 semanas. Ao chegar lá, fui receber a mudança, num país diferente, num

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

sistema de saúde diferente... Acho que de todas as coisas relacionadas à gravidez, talvez essa tenha sido a mais desgastante do ponto de vista mental. Porque eu dizia: “Gente, o visto tem que sair! Olha, daqui a pouco eu vou ter que ir de navio, porque não vou poder mais entrar no avião.” Mas acho que deu tudo certo porque foi muito tranquila a gravidez. Quando eu penso que eu ajudei a fazer a mudança para sair dos EUA, recebi minha mudança com 34 ou 36 semanas... Hoje eu não ia conseguir fazer isso. Então acho que esse foi o maior desafio. O que aconteceu no final da minha gravidez foi que minha sogra veio ficar comigo. Eles falavam: vai nascer e tu não tá pronta. E ela dizia: hoje você está sentindo alguma coisa? E eu: não estou sentindo nada.

10. Como foi o parto? Com quanto tempo? Lembra-se da primeira vez que olhou para a criança? Qual foi a sensação?

O Léo acabou nascendo de cesárea. Porque ele estava sentado. Na época eles me ofereceram aquelas massagens que mexem no feto dentro do útero. Eu liguei para a minha médica de Nova York e ela disse: “Olha, aqui a gente não faz”. Eu não sei o quanto você conhece da saúde em Londres, mas a assistência médica é diferente. Não é público. São médicos gerais que eles chamam. É parteira... Então a cultura da cesárea é evitada de qualquer maneira. Eles queriam evitar a cesárea. Naquele momento, considerando o que minha médica em quem eu confiava falou, eu disse não. Eu preferi não fazer. Também porque eles diziam que tinha 50% de chance de dar certo e 50% dele virar e virar de novo ou enroscar no cordão. Daí eu fiz alguns tratamentos que na época pareciam maluquice. Hoje não parecem mais porque eu estou morando na Ásia. Fiz acupuntura, botava as pernas pra cima... Fiz um tratamento que não sei se tu já viu... parece um cigarro, mas não é um cigarro. É uma buchinha assim com alguma erva que tu botava na lateral do teu dedo pequeno no pé... Isso! É moxa. A ideia é que ele ia virar. Ele nunca virou. Mas eu tentei. Porque era o meu primeiro filho, e eu queria experimentar o parto normal. Era uma coisa que eu queria. Mas não aconteceu. Foi cesárea. (Neste momento da entrevista, comento sobre o desafio que eles passaram de iniciar a gestação em um lugar com uma equipe e finalizar em outro país com outra equipe.) A cesárea foi marcada porque eu estava com 39 semanas e 4 dias. Não lembro porque marcou. Mas acho que por ser cesárea,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

eles não queriam que passasse das 40 semanas. Mas vou te falar... Se não fosse marcada, ele estaria lá até agora. Porque não tinha sinal nenhum de que ia nascer. Do ponto de vista de saúde, a cesárea correu bem. O Léo nasceu bem. O Marcos estava junto. Acompanhou e cortou o cordão. (Eu pergunto sobre qual foi a sensação ao primeiro olhar fora da barriga) Nossa, tu tá fazendo eu voltar para um lugar que acho que nunca fui. Ou faz muito tempo... Porque na cesárea tu põe aquele negócio que tu não vê, né? (Desenha um quadrado no ar com as mãos) Eu lembro do Marcos comigo... mas eu me lembro da cena agora de quando ele vai para tipo uma caminha separada onde eles aspiram o nenê, dão uma limpadinha assim. Acho que ele foi primeiro ali e daí que acho que ele veio pra mim. A sensação foi gostosinha, eu acho. Ai, como a boquinha é pequenininha, como o nariz é bonitinho, como a orelha é perfeitinha... Acho que foi assim. A impressão da perfeição do rostinho, da orelhinha... acho que é isso que eu lembro. Ah, o Marcos estava mais emocionado que eu. Até hoje a gente brinca que ele era mais babão que eu. É um pai babão ainda. Eles são um trio. Tem uma conexão entre os meninos da casa. Chamo de “team dude”.

11. Como foi a amamentação? A criança foi colocada no peito logo ao nascer? Quais foram as dificuldades e por quanto tempo? E o desmame? Foi espontâneo ou conduzido? Se conduzido, como? Quanto tempo a criança tinha? Houve uso de mamadeira e/ou fórmula? Havia prazer em amamentar no seio ou na mamadeira? Como era esse momento para você? Qual a sua lembrança?

Eu amamentei. Tinha uma grande vontade e expectativa que isso fosse dar certo. Porque o Marcos foi uma criança que tinha bronquite. Ele tinha asma. Quando cheguei no Reino Unido tinha toda essa cultura assim que tu tem que amamentar, que tu tem que ter parto normal, eles te dão um livro onde tu aprende sobre os primeiros dias de vida do nenê e essa expectativa que tu vai amamentar. Tem a parteira. No caso eu não usei a parteira porque tive que fazer cesárea. Mas tinha, por exemplo, cursos e acho que na época a gente ganhava um CD também pra botar na TV. Hoje, olhando assim, era até uma pressão. Tu tem que amamentar. Então, quando ele nasceu eu me lembro que não foi assim, tipo... os primeiros dias, aqueles dias no hospital, não foi assim muito agradável. Mas de novo, tô te falando de todo um sistema bem diferente do Brasil. Então eu acabei ficando num quarto ou numa sala onde, se não me engano,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

tinha mais seis mães. Tudo divididinho por cortinas e o Marcos não podia ficar comigo de noite. Então, ele ficava comigo até a hora que ele ia embora e daí, de manhã cedo ele chegava. Eu lembro que eu tinha que tirar o leite com a seringa e tentar dar para ele. Mas eu estava louca para ir para casa. Não me lembro disso ser uma experiência confortável. Eu ficava sozinha e tinha outros bebês chorando... o meu bebê chorando...ele não pegava direito, por isso precisava tirar na seringa e dar. Não tenho uma boa lembrança. Depois melhorou. Mas essa parte no hospital, a primeira experiência eu não tenho como uma coisa agradável. Mas eu me lembro que era uma coisa assim... gente, como é que eu vou pegar (o leite com a seringa) porque eu também não tinha muito ainda, né? Depois, engrenou. Mas era uma coisa tão difícil. E como eu estava com pontos e com sonda para fazer xix era tudo tão difícil. Ele nasceu meio dia e de noite o Marcos foi embora. Eu me lembro que não foi uma coisa assim muito agradável. Eu sei que de manhã cedo eu falava pro Marcos: “Marcos, assim que abrir o hospital você precisa estar aqui”. Acho que fiquei lá uns três dias. Porque eu me senti sem ajuda e tudo era novidade. Não tinha passado essa experiência ainda. Eu me lembro de tirar na seringa e tentar dar para ele, mas não foi uma coisa que deu muito certo. Não sei dizer se no hospital deram fórmula alguma vez para ele. Porque existia essa cultura que eles querem que tu amamente. Então a pessoa provavelmente veio, ensinou como faz a pega... Talvez acho que no segundo dia eu já comecei a ter mais leite. Acho que foi mais o primeiro dia. Acho que no terceiro dia eles viram que ele teve icterícia. Aí eu me lembro que eu pensei: “Ah, graças a Deus, agora eles vão levar lá pra salinha”. Mas não. Eles botaram ele do meu lado com as luzes do meu lado. Aí eu me lembro dessa confusão. Dele chorar para mamar, mas aí como será que foi que eu dei? Eu acho que toda hora eu acabava botando ele no peito pra ele tentar mamar. Mas eu me lembro que também não era bom ele ficar muito tempo fora da luz. Acho que depois engrenou. Acho que foram as primeiras horas que ele não conseguiu. Aí em casa ele engrenou. Nossa, ele mamava muito e eu tinha bastante leite. Eu lembro que tem aquela história, né? Eu quero fazer seis meses só de leite, porque o Marcos tem esse histórico de asma e não sei se ainda é comprovado que o leite materno evita a asma. E eu não sei o quanto tu conhece o sistema britânico de saúde. Mas como as minhas consultas eram feitas todas com

parteira e eu não tinha construído todo o meu histórico lá e eu cheguei com 30 semanas, eu chegava na minha consulta e sempre era uma pessoa diferente. Então ela olhava e dizia assim: gente, mas cadê o início da tua gestação? Ah, eu me mudei... eu tinha que ficar toda hora explicando. E eu não tenho a informação, eu não sei quem foi o médico do Léo, entende? Não era eu que escolhia... Tão diferente do Brasil e mesmo dos EUA sabe? Era alguém que estava lá, então eu não sei por exemplo a história do que ele tomou... hoje seria bem interessante eu saber se ele tomou fórmula ou não. Nem faço ideia. E nem como buscar, sabe? Nem sabia o que era alergia... quer dizer, sabia assim, vagamente... (Pergunto como era o momento da amamentação para ela. Se além de saber da importância, havia prazer) Sim, tinha. Me lembro que no início é cansativo. Me lembro que às vezes o Marcos queria sair. Aí tu amamentava, até que tu arrumava, que tu trocava a fralda, já tinha dado as três horas e tava na hora de amamentar de novo e ele tava com fome. Mas era gostoso. Era gostoso. Era uma coisa tranquila. E eu caminhava muito. Eu ia em café, depois tinha um grupo de mães com nenéns, então eu amamentava... claro, assim, botava tipo um negócio pra tapar e tals, mas era muito tranquilo para mim amamentar. Foi gostoso. (Pergunto até quando foi a amamentação.) Só leite até os seis meses. Depois ele mamou até os nove meses. O que aconteceu foi que eu fiquei muito gripada e daí eu acho que eu comecei... lembro que ele não mamava mais tanto e eu não tinha mais tanto leite e acho que foi quando começou a confusão da alergia, sabe? Acho que o desmame foi tranquilo para ele. Não foi difícil para nenhum dos dois. Acho que foi um desmame natural. Ele não procurava o peito, sabe? Foi tranquilo.

12. Houve ou ainda há uso de chupeta? Chupou ou chupa dedo? Se houve, como foi a interrupção?

Usou chupeta. Só chupeta. A interrupção foi tarde. A chupeta era pra pegar no sono e eu me lembro que ele usava às vezes quando a gente tava dentro do carro. Acho que ele tinha uns dois anos e meio. Porque era no natal e ele deu pro papai noel. Ou três anos e meio. Quando as crianças param de usar chupeta? Ah, não, na verdade ele não deu pro papai noel. Ele deu pro bombeiro. A gente voltou para os EUA depois de um ano, tá? (Comento que então eles criaram estratégias para tentar ajudá-lo a largar a chupeta.) Sim. O bombeiro deu para ele um presente. Mas ele era apaixonado

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

por bombeiro. E daí acho que surgiu essa ideia. Então a gente vai visitar o bombeiro. Ele deu a chupeta e recebeu o presente. Eu me lembro que o primeiro dia foi mais difícil. Mas depois ficou tudo bem. O que ele tinha, e isso demorou mais tempo para ele largar, foi a naninha. Ele tinha um paninho com o qual ficava. Mas nunca colocou na boca e nem nada.

13. Como foi a introdução alimentar e com quanto tempo? A criança demonstrava interesse pelos alimentos? Houve mudanças intestinais significativas nesse período ou outros problemas de saúde? Quem era o adulto que alimentava e como era esse momento? Como está a alimentação hoje?

Depois que ele fez seis meses, ficamos um mês oferecendo frutinhas. Super tranquilo e feliz. Depois de um mês começamos a oferecer as papinhas que misturavam mais de um legume. Então foi com sete meses e pouco quando a gente introduziu pela primeira vez... eu fiz a papinha e coloquei o macarrão. Que daí foi a primeira reação que ele teve. Até então, todo esse tempo de frutas foi tranquilo e o início dos legumes também. A parte de comer o que ele não era alérgico foi tranquilo. Ele sempre se alimentou super bem. Não aconteceram mudanças intestinais significativas e nenhum outro problema de saúde.

14. Como e quando foi a descoberta da alergia alimentar?

Então pela primeira vez eu fiz uma sopinha e coloquei macarrão. E não lembro muito bem como era a orientação. Acho que dava por três dias um alimento novo. Mas lembro que era beringela que a gente tinha introduzido recentemente também. Então, quando ele comeu essa papinha na hora do meio dia, ele começou a ficar com a pálpebra inchada. E casualmente o Marcos estava em casa aquele dia ao meio dia. Aí ele fazia umas tosses. Tossia. E ele não estava exatamente do nosso lado. Daí a gente achou assim: nossa, tá chamando a atenção... A gente não tinha se dado conta que provavelmente a tosse já era um dos sintomas. Então ele começou com essa pálpebra. A gente não sabia o que era e a gente acabou levando ele na emergência. Mas nesse meio tempo eu liguei para um contato que a gente tinha no Brasil, que era o pediatra que a gente tinha consultado quando a gente foi com ele para o Brasil e ela meio que disse assim, presta atenção porque pode ser alergia alimentar. Mas nesse primeiro episódio foi tratado como conjuntivite. Não foi questionado sobre alergia alimentar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

Então passou, ficou no ar. Acho que por um tempo a gente ficou ali na dúvida: é a berinjela? Acho que a gente nem se ligou logo do macarrão. O que aconteceu é que a gente tinha um grupo de amigos e uma dessas amigas leu neste livro que a gente ganhava do governo de que evitar glúten no primeiro ano de idade não era uma má ideia assim como não dar ovo. Então tinha essa recomendação. Então botei meio que na minha cabeça isso. Ah, não vou dar glúten e o ovo já dizia muito mais nítido lá que não era para dar o ovo. Mas possivelmente aquele macarrão devia ter farinha de trigo e ovo, né? Mas o que me levou ter mais suspeita da história do glúten foi que quando eu dava aquelas bolachas maizena pra ele ficar ali, ele não comia, ele ficava só manipulando, mas ele sempre ficava com a pálpebra meio vermelha, apesar de não inchar mais daquele jeito. Então a gente acabou indo para o Brasil em julho daquele ano e daí foi quando eu fui falar com a pediatra para quem eu tinha feito a ligação e disse: olha, eu ainda não estou dando glúten. Do ovo eu nem sabia. Nem imaginava que ele podia ser alérgico ao ovo. Eu simplesmente não dava e acho que não tinha ovo em nada do que ele comia com a gente, de industrializado. Porque na época a gente já dava... ah, lá tem tipo umas finger foods. Parece umas bolinhas que são de brócolis... não sei se é de brócolis. Mas com sabor de brócolis, com sabor de beterraba... são umas bolinhas. Ele andava direto com aquilo. Ia no carrinho levando aquilo e era gluten free.

15. A criança tem alergia a quais alimentos? Sabe se tem alergia inclusive aos traços?

Quando a gente fez o primeiro exame de sangue, deu: ao trigo, centeio, cevada e ovo. Daí acho que eu comecei a voltar, né? Ah, então deve ser por isso que ele não queria comer pão também. O meu pão era sem glúten. Mas era com ovo. Então ele ficava com aquele negócio assim na mão mas não comia. Daí me caiu a ficha. Quem fazia a alimentação era mais eu. Mas dar a alimentação era tanto eu quanto o Marcos, quando estava em casa. Ao ovo, ele fez dessensibilização Então ele já tolera um ovo “baked”. Bem cozido. Ao glúten ele tem alergia inclusive aos traços. Essa continua. O que aconteceu foi que num dos primeiros exames... então ele fez um ano. Ele completou um ano e foi quando a gente fechou o diagnóstico. A gente ficou um ano morando na Inglaterra e daí, no ano seguinte, quando ele tava fazendo dois, a gente teve a oportunidade de voltar para os EUA a trabalho também. Foi quando tivemos a

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

oportunidade de fazer exames para várias IgEs e deu que ele tinha também ao amendoim, ao gergelim e à aveia. Esses outros, a gente foi aos poucos fazendo TPO (teste de provocação oral) e ele tolerava. Inclusive ele era IgE positivo ao leite também, mas sabíamos que ele não reagia, então não tiramos. Ele tinha vários positivos. Então, se fosse assim: deu positivo, tira, a gente teria tirado várias coisas da alimentação dele. Nisso até que a gente teve um bom suporte. Tanto no Brasil como na Inglaterra. E depois, indo para os EUA, isso melhorou muito. O acesso à informação ficou muito melhor. Então hoje, continua ao trigo, cevada e centeio.

16. Já teve anafilaxia? Possui canetas de adrenalina auto-injetável?

Sim, já teve. Algumas várias vezes. Até na Inglaterra ainda ele já teve. Ah, ele teve histórico de asma. Além da AA. Ele teve algumas internações na Inglaterra por conta da asma. Toda vez que o tempo mudava e ele ficava com o nariz meio escorrendo, ele acabava ficando com falta de ar. Como ele era muito pequeno, na Inglaterra eles não queriam se precipitar em diagnósticos. Então nós não tínhamos indicação de nenhuma medicação preventiva, que pudesse ser dada logo no início do quadro. Então, sempre que acontecia, a gente corria com ele para o hospital. Isso foi outra coisa que melhorou nos EUA. Entramos com os preventivos. Daí, nunca mais aconteceu.

17. Há histórico de alergias alimentares ou de outros tipos na família?

Meu marido teve asma e eu tenho alergia ao ácido acetilsalicílico, que é a aspirina. E depois de um tempo eu desenvolvi a dipirona também. Tenho tios e primos com asma. Mas tanto eu quanto a minha irmã não tivemos.

18. Além das alergias alimentares, a criança possui outras questões relacionadas à saúde?

Não. Só alergia alimentar. Ele também era respirador bucal. Então fez alguns procedimentos cirúrgicos na adenoide e diminuição de amígdalas e precisou fazer fono. Recentemente ele foi fazer quiropraxia. Ela olhou pra ele, pediu alguns raio-x e perguntou: “Tu tens histórico de asma”? Ela percebeu que a caixa torácica dele ficou encolhida. É uma pena que nem todos tenham acesso ao que eu tenho. Mas se tu olhar, é dentista, é fono, é a sua postura, a terapia... várias coisas que aparentemente ainda são consequência de algumas coisas que ele viveu no passado. Sobre a caixa torácica ela falou que ele é meio assim porque ele protegia, né?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

19. Como você descreveria o impacto das alergias alimentares na vida da sua família?

Nossa... eu acho que foi uma evolução. No primeiro momento a gente entendeu que era algo sério e a gente levou a sério. Mas a gente não tinha a mesma percepção que a gente tem hoje do que é uma anafilaxia. Porque acho que, naquele momento que a gente descobriu que ele era alérgico e que era sério, a gente ainda não tinha vivido uma anafilaxia. Então a gente não sabia a real de como é que era. Mas eu acho também que quando a gente dividiu essa informação com a nossa família, os dois lados, eles logo também se comprometeram e entenderam que isso era sério. Eu me lembro da primeira vez que estive numa consulta com uma nutricionista e ela me explicou sobre contaminação cruzada. Eu lembro que saí de lá pensando que tenho que dividir isso com o Marcos. E depois, numa próxima ida ao Brasil, a gente tinha que explicar para todo mundo. Explicar para essa minha avó que tinha o primeiro bisneto que aquele bolo que ela fazia pra mim, não dava para fazer pro Léo. Então essa consciência da seriedade foi aumentando. Sempre foi levado a sério, mas a gente não entendia quais eram todas as consequências. Tivemos sempre a família do nosso lado. Eles nunca duvidaram a ponto de negligenciar alguma coisa. A dúvida deles era mais no sentido de: como? De onde vem isso? Como é que pode? E nunca algo do tipo: o que que tu fez de errado? De certa forma fomos e ainda somos muito felizes com a família do nosso lado. *Fala minha: “Agora, o impacto foi forte o suficiente para você criar o portal na internet, né?”* Foi. Porque eu sempre acho que se eu puder encurtar o caminho do conhecimento da pessoa para que ela chegue mais rápido no ponto que ela tem que chegar e eu posso dar essas ferramentas para ela baseado no conhecimento e na experiência que eu já tive, se eu puder compartilhar, já é válido e é importante. Eu sentia muita necessidade a partir do momento que eu voltei para o Brasil de achar conteúdo. Eu já estava vivendo situações... o meu filho já estava com 09 anos quando eu criei esse portal. Então os meus desafios eram diferentes. Eram assim: agora ele vai na van sozinho. Eu não vou mais com ele. Então eu tenho que avisar quem? Posso deixar a pessoa comer na van ou não pode? Esse portal veio muito disso, então. Eu tinha sempre muita vontade, quando eu voltava para a minha cidade que é pequenininha eu dizia: vocês já conheceram outra família de alérgico? Porque eu quero ajudar. Essa vontade muito grande de ajudar porque ajudar o outro

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: / /

me ajuda também. O Léo topou fazer o tratamento quando a gente chegou aqui (em Hong Kong). Demorou. A gente teve que fazer também um trabalho com psicóloga. Ele caminhava para uma tolerância espontânea, sabe? Ele nunca reagiu ao ovo. Mas a gente fez todo o protocolo. De oferecer um pouquinho, um pouquinho, um pouquinho. Foi depois de velho, né? E hoje tem gente começando o tratamento tão mais jovem. Desde pequenininho. Quando a gente saiu do Brasil a dessensibilização já era feita, mas não era uma coisa assim tão comum como agora. E quando a gente saiu do Brasil, a gente teve alguns episódios, em 2019 onde ele teve quatro reações sérias, graves. Algumas delas a gente não tinha uma explicação muito evidente e daí foi cogitado ele começar a utilizar imunobiológico, mas na época essa medicação ainda não era aprovada para crianças da idade dele. Então eu me lembro de conversar com a médica dele e pedir o contato de alguma outra família para que eu pudesse saber como é que era. E na verdade não tinha ainda. Então a gente acabou optando por não usar naquele momento. Mas hoje a gente começou, porque o ano de 2024 que a gente encerrou também foi um ano que nos desafiou, no segundo semestre, e o médico dele vinha propondo esse início desse novo tratamento e ele não queria. E depois do que aconteceu ele achou que... A gente falou: como a gente tem a oportunidade de te dar esse tratamento e tu tá com 13 anos, treinando a autonomia, começando a sair com os amigos, viagem de escola... será que não seria importante para pelo menos tu não reagir com traços? Porque aqui em Hong Kong, diferentemente dos EUA, da Inglaterra e até mesmo do Brasil, a gente tem muita dificuldade de achar comidas industrializadas para ele. E não existem cozinhas inclusivas como no Brasil. Então, em vários alimentos está escrito “pode conter glúten”. Então o tratamento do ovo nos trouxe uma liberdade porque tinha pão sem glúten, mas com ovo. É como tu vive, né? É difícil achar sem os dois. E aqui a gente não consegue às vezes nem achar a farinha e eu não sou boa em cozinha. Então o ovo nos trouxe essa grande liberdade. Hoje a gente consegue ter mais opções ou até um sorvete na rua. Que às vezes não tem glúten, mas tem ovo. Mas o Léo sempre foi muito tranquilo em ter que levar a marmitta dele em todos os lugares, em concordar comer carne todos os dias em viagens porque a carne era a mais segura... E ele mudou a partir dos 12 anos, eu acho. Ele começou a questionar: por que não tem outra coisa para mim? Por que o menu

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

não é para mim também? Por que a sorveteria não pode ter uma lista de ingredientes? Ele começou a questionar muito mais. Nunca no sentido de experimentar pra ver o que vai acontecer. Isso não. Sempre foi muito consciente. Mas muito mais indignado. Então perguntamos: e se tu fizer o tratamento do ovo, o que vai ser uma coisa que tu não pode comer hoje e que tu vai poder comer, por exemplo? Chegamos a conclusão que era o sorvete. O sorvete de pote até. De comprar no mercado. Porque da sorveteria a gente ainda não achou nenhum que a gente possa. E aqui e ali que às vezes tinha alguma bala ou algo assim que a gente lia e dizia: nossa, porque aqui está escrito que nisso pode conter ovo? Ele não pegaria antes, né? Agora, hoje, se está escrito pode conter, já te dá essa liberdade. E daí a gente teve dois episódios recentes, um em setembro e um em outubro. Deu um mês de diferença entre os dois. Foi onde a gente sentou com ele, sentou com o médico e falou: olha Léo, baseado no estilo de vida que a gente tem proporcionado para ti e provavelmente nas opções que ele vai ter na vida dele também, já por a gente ser uma família meio internacional, tu não acha que seria uma boa ideia, já que a gente tem condições, de tu começar o tratamento? E daí ele topou. Mas ele ainda não fez. Ele tem feito algumas aplicações do imunobiológico, mas ele ainda não chegou no momento de fazer a primeira introdução, sabe? O primeiro TPO que vai ser agora em janeiro. Eu acho o tratamento com imunobiológicos muito novo também. Eu não sei por quanto tempo é isso. Vai ter que fazer pra vida inteira? Meio que ninguém sabe a resposta. Pelo menos as coisas que eu leio e as pessoas com quem eu falo, é tudo novo. Ninguém fez o tratamento já há mais de cinco anos, eu acho. Mas o médico sugeriu para a gente e nós conversamos com ele. Eu falei: tá, mas aí tu vai começar a sair de noite e aí? Se tu der um beijo em alguém? Se ele reage a traços? Então é isso. Ele está crescendo, aqui, diferentemente da cultura brasileira, os jovens normalmente fazem universidades em outros lugares, não moram com os pais até casar. E pelas experiências que ele está tendo... Ele primeiro dizia que não ia. Mas como te falei, nos últimos dois anos ele mudou. Não pra melhor ou pior. Ele está crescendo, está amadurecendo. Ele está buscando a independência dele. Hoje ele já fala: ah, quem sabe, talvez...? Gente, então se a gente tem condições, a gente tem que começar a proporcionar isso pra ele. Então é o nosso próximo passo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

20. Sobre os aspectos sociais da criança: como são as relações sociais da criança? Tem amigos? Brinca? Qual brincadeira que mais gosta? É mais introspectiva, extrovertida...

Ele é bem social. Ele é muito família também. Preocupado com os avós, gosta de fazer companhia quando vai visitar... Ele é bem família. Acho que agora tenho visto ele com mais amigos. Agora eles começaram a combinar: quando sair da aula vamos todo mundo no Mc Donalds. E ele fala que não gosta nem do cheiro. Ele não se sente bem nem com o cheiro. Não sei se teu filho tem isso, mas o Léo, ele fala que tem alguns lugares que ele não consegue ficar dentro. Que o cheiro dá dor de cabeça... Então às vezes ele fala: vou encontrar meus amigos quando eles saírem no Mac Donalds e vou caminhando com eles até o trem e aí eu vou junto. Eu falo: então vamos descobrir algum lugar onde tudo também possa comer. Eu vejo ele hoje assim. Vejo ele muito treinando a independência dele, querendo ter outras oportunidades sociais que nem sempre incluem comida, mas vejo ele mais curioso para que a comida seja incluída também. Ele fala bastante, é bem ativo, super esportista... Ele acorda muito cedo para ir à escola. Então, no momento, o que ele mais gosta de fazer é chegar e se jogar na cama. Gosta de jogar no final de semana, usar os chats...

21. Como você descreveria o seu filho ou filha?

Cuidadoso, amigo, preocupado, consciente, maduro, de bom astral, positivo...

22. Escolha três adjetivos para a sua criança e três para a sua família.

Existe um adjetivo relacionado a grudar? Unidos! Nós somos unidos. Aventureiros e curiosos. O fato de morarmos sozinhos longe da família nos deixa mais unidos.

5.2 Entrevista 02: Tatiana

Data: 07/01/ 2025

1. Nome da criança e idade:

Camila, 1 ano e meio. Nasceu em 28 de julho de 2023.

2. Nome dos irmãos ou irmãs e idades, se for o caso:

Fernando, quatro anos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

3. Nome da mãe, idade, profissão e escolaridade:

Tatiana, 32 anos, mestrado em ciências. Não está trabalhando no momento. Parou quando ganhou o Fernando.

4. Nome do pai, idade, profissão e escolaridade:

Marcel, 40 anos, professor de educação física no ensino fundamental e médio.

5. Os pais moram juntos?

Sim. Em Conselheiro Lafayette, interior de Minas Gerais, próximo a Belo Horizonte.

6. Como era a relação do casal quando engravidaram? Estavam casados, namorando, moravam juntos? Há quanto tempo estavam juntos?

Estávamos juntos desde 2009. Casamos em 2016. Demorou cerca de um ano e meio para engravidar do Fernando. A gravidez dele foi tranquila. Com a Camila, a gravidez veio rápido. O casal se conheceu por meio do esporte. Tatiana era jogadora de handebol e ele treinava basquete. Conheceram-se nas viagens. Ela como atleta e ele como treinador.

7. A gravidez foi planejada? Por quanto tempo? Houve dificuldade em engravidar? Foram feitas intervenções? Houve abortos anteriores? Como foi a recepção da notícia?

As duas gravidezes foram bem planejadas, bem desejadas e esperadas. Não houve aborto espontâneo entre uma gravidez e outra e nem antes do Fernando. A recepção da notícia foi ótima (ri e conta com prazer). Havíamos conversado, planejado, nós dois queríamos mais um filho. Houve apenas uma surpresa porque foi rápido. Veio antes do esperado. O Fernando também recebeu bem. Ele é muito carinhoso com a irmãzinha.

8. Como foi a gestação do ponto de vista de saúde e do ponto de vista emocional? Quais foram os sentimentos/ emoções predominantes nesse período?

Super diferente do primeiro. Super tranquila. A gravidez do Fernando foi mais tensa porque foi no meio da pandemia. Com a Camila, a gente já sabia como era, então sabíamos o que esperar. Foi uma gravidez ativa porque eu já tinha outra criança. Tive um pequeno sangramento no início da gestação. Foi um pequeno descolamento do saco gestacional. Nem chegou a ser da placenta. Por volta da décima semana. O

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

sangramento durou uns três dias. Fiquei de repouso um tempinho e depois não tive mais nenhuma intercorrência. Levei a gestação com a vida normal até o final. Só não pegava peso. Também tinha muita fome. Do ponto de vista emocional, o que posso dizer da gestação da Camila é que minha preocupação maior era como lidar com o futuro. Como ia lidar com dois, como o Fernando ia receber a irmã, como eu ia me dividir.

9. Como foi o parto? Com quanto tempo? Lembra-se da primeira vez que olhou para a criança? Qual foi a sensação?

Comecei a sentir contrações com 39 semanas. Apesar de estarem espaçadas, fui ao hospital saber como ela estava. Eu ainda não estava em trabalho de parto e disseram que eu poderia aguardar. Acabei decidindo pela cesárea naquele momento porque haveria troca de plantão no hospital e eu também não queria me deslocar novamente. Pois ganhei a Camila em uma cidade próxima daqui e não em Conselheiro. Quando enfim fiz a cesárea, descobrimos que havia mecônio na água do parto. Tanto da Camila como do Fernando. Marcel estava presente no momento do parto. Ao olhar para a Camila pela primeira vez parecia que estava vivendo tudo outra vez. Que estava vendo o Fernando de novo (ri enquanto conta, com prazer). Foi muito bom. Foi mais acolhedor até que do Fernando. Foi uma sensação maravilhosa. Lembro do Marcel dizer que ela era a cara do Fernando.

10. Como foi a amamentação? A criança foi colocada no peito logo ao nascer? Quais foram as dificuldades e por quanto tempo? E o desmame? Foi espontâneo ou conduzido? Se conduzido, como? Quanto tempo a criança tinha? Houve uso de mamadeira e/ou fórmula? Havia prazer em amamentar no seio ou na mamadeira? Como era esse momento para você? Qual a sua lembrança?

A amamentação foi tranquila. Ela veio para o meu colo logo que nasceu. Amamento até hoje. Foi mais fácil do que com o Fernando. Quando ela nasceu eu tinha parado de amamentar o Fernando fazia pouco tempo. O leite demorou um pouco para descer e ela chegou a tomar fórmula lá no hospital. Mas em casa não. Sou mãe de dois. Amamento em qualquer lugar. Tenho mais prazer em amamentá-la por conta da minha história com ela. Porque ela pegou o peito logo e mamou super bem até os três meses. Aos três meses ela começou a apresentar recusa para mamar. Por conta da

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

alergia dela também. Aí foram surgindo os sintomas como refluxo e vômito. Então ela recusava o meu peito. Aí, para ela conseguir ganhar peso, eu precisava pegá-la dormindo e por para mamar, porque dormindo ela mamava. Passou um tempinho (cerca de seis meses) e tudo se acertou. Agora ela gosta. Então, para mim, foi muito mais prazeroso por conta dessa luta, dessa batalha. Não foi fácil lidar com a recusa dela.

11. Houve ou ainda há uso de chupeta? Chupou ou chupa dedo? Se houve, como foi a interrupção?

Tentei introduzir mamadeira com o leite especial, mas ela não pegou. Nem a mamadeira e nem o leite.

12. Como foi a introdução alimentar e com quanto tempo? A criança demonstrava interesse pelos alimentos? Houve mudanças intestinais significativas nesse período ou outros problemas de saúde? Quem era o adulto que alimentava e como era esse momento? Como está a alimentação hoje?

Começou aos seis meses, mas foi o caos. Ela não aceitava nada. Até hoje não é boa de comer. Não é tranquilo. Na introdução alimentar não pude oferecer o ovo e nem o leite. Já os outros alimentos eu ofereci normalmente. Agora, oferecer é uma coisa. Ela comer, é outra. Ela não demonstrava interesse. Hoje ela melhorou, não posso reclamar. Mas não é esse bebê que tem muito interesse. Tanto que na fase de introdução alimentar tive de fazer endoscopia nela. Porque ela não aceitava nada. Então houve a suspeita de esofagite eosinofílica (outra forma de manifestação de alergia alimentar). Mas não tinha nada. Sendo sincera, os momentos de alimentação são complicados. Não gosto dessa parte de ficar oferecendo. O Fernando é muito bom de garfo. Então, o que eu tento fazer é oferecer junto. Para que, ela, vendo o irmão, também se interesse. Que aprenda por imitação. Mas não gosto. Quando vai chegando o horário de almoço e janta eu vou logo pensando: “Ai meu Deus, vamos para a luta”. Frutas ela aceita bem. Come quiabo... mas come como um passarinho. Frango com quiabo e angu é o prato preferido dela de sal.

13. Como e quando foi a descoberta da alergia alimentar?

A descoberta foi precoce, ainda na amamentação. Com o início dos sintomas aos três meses, teve início a investigação. O processo foi meio lento porque eu

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

precisava retirar um alimento da minha alimentação e observar. Tirava uma coisa e não melhorava, tirava outra... Hoje não preciso mais restringir os alimentos na minha alimentação.

14. A criança tem alergia a quais alimentos? Sabe se tem alergia inclusive aos traços?

Tem alergia ao ovo e ao leite. Não reage aos traços. Não preciso separar as vasilhas dela e não tem problema nenhum.

15. Já teve anafilaxia? Possui canetas de adrenalina auto-injetável?

Teve duas. Foi quando precisou fazer o TPO (teste de provocação oral) com a médica. Foi no primeiro contato com o ovo com a médica e no primeiro contato com o leite também. O TPO do leite foi em dezembro de 2024. O do ovo foi com cerca de um ano e um mês. Sim, possuo canetas de adrenalina.

16. Há histórico de alergias alimentares ou de outros tipos na família?

Eu tenho asma. Meu pai tem, meu avô tinha. Tenho alergias respiratórias. Poeira, ácaros, rinite...

17. Além das alergias alimentares, a criança possui outras questões relacionadas à saúde?

Não. Só as alergias mesmo.

18. Como você descreveria o impacto das alergias alimentares na vida da sua família?

Nossa, gigante. Eu falo que a alergia alimentar vai muito além de não poder comer. Vejo uma limitação enorme. Para sair de casa, para conviver com outras crianças, para ir numa festinha, para viajar, para confiar ela a outras pessoas ou cuidadores, para lidar com a relação dele, do Fernando, com a Camila. Tenho que ficar sempre em cima, explicar para ele que não pode dar para ela... O medo que eu tenho da reação. Então não é só que ela não pode comer ovo e leite. O impacto que eu vejo é social. Me sinto muito presa, muito limitada. De quando saio ter que levar comida para ela. Ela ter que ver outras pessoas comendo e ela não poder... É muito grande o impacto que eu vejo. Meu marido compartilha das impressões e dos cuidados. Ele é até mais apreensivo que eu. Minha família apoia, mas percebo que é difícil para a minha mãe entender a gravidade da coisa. Que não é só o leite. Que pode ter leite num presunto, num salaminho, num refogado que ela fez com manteiga ou margarina...

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

19. Sobre os aspectos sociais da criança: como são as relações sociais da criança? Tem amigos? Brinca? Qual brincadeira que mais gosta? É mais introspectiva, extrovertida...

Camila ainda não vai para a escola. Quando vai ao parquinho ou encontra outras crianças, interage bem. Também convive bem com os primos. Socializa bem. Gosta de brincar de carrinho e de super herói.

20. Como você descreveria o seu filho ou filha?

A Camila é um doce. É uma criança muito boazinha. Eu falo que se não fosse essa questão das alergias alimentares dela, por ela, eu teria mais uns dez, se viessem iguais a ela. Muito amorosa, espertinha. Tudo de bom na minha vida. A cereja do bolo que faltava.

21. Escolha três adjetivos para a sua criança e três para a sua família.

Amorosa, determinada e sensitiva. Ela percebe muito as coisas. Para a família: nós somos muito unidos, parceiros, corremos atrás dos mesmos objetivos

5.3 Entrevista 03: Juliana

Data: 08/01/ 2025

1. Nome da criança e idade:

Maria Antonia, 04 anos e 11 meses. Nasceu em 09 de fevereiro de 2020.

2. Nome dos irmãos ou irmãs e idades, se for o caso:

Ana Laura, 02 anos e meio; Sara, oito meses.

3. Nome da mãe, idade, profissão e escolaridade:

Juliana, 30 anos, formada em administração de empresas. Trabalha como analista. No momento, está desempregada.

4. Nome do pai, idade, profissão e escolaridade:

Pedro, 31 anos, tem ensino médio completo e é motorista de carro leve numa empresa.

5. Os pais moram juntos?

Sim. Em Santa Bárbara, Minas Gerais.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

6. Como era a relação do casal quando engravidaram? Estavam casados, namorando, moravam juntos? Há quanto tempo estavam juntos?

Estávamos juntos há dois anos. Apesar de não estarmos casados, morávamos juntos. Estávamos bem quando engravidamos. Depois tivemos alguns contratempos.

7. A gravidez foi planejada? Por quanto tempo? Houve dificuldade em engravidar? Foram feitas intervenções? Houve abortos anteriores? Como foi a recepção da notícia?

A gravidez veio no susto. Não foi planejada. Nós morávamos em São Paulo e eu tinha planos de melhorar a carreira. Como engravidei, decidimos voltar para Minas Gerais para estar perto da família. Quando voltamos, casamos no civil. E no religioso, dois anos depois. De qualquer forma, tínhamos a intenção de ter filhos um dia.

8. Como foi a gestação do ponto de vista de saúde e do ponto de vista emocional? Quais foram os sentimentos/ emoções predominantes nesse período?

Quando soube que estava grávida fiquei sem reação. Não sabia muito bem o que pensar, o que achar. Eu estava no trabalho conversando com uma amiga. Tinha acabado de fazer exames de sangue de rotina e meus exames estavam todos alterados. Pesquisei no google e vi que ou eu tinha alguma doença ou eu estava grávida. Minha amiga sugeriu fazer o teste. Eu fiz e deu positivo. Mandeí uma mensagem para o Pedro contando e nem sei como ele reagiu. Não ficamos desesperados e nem tristes. Mas ficamos surpresos. A família recebeu bem a notícia. Não houve gestações anteriores à da Maria Antonia. Eu passei muito mal até o último dia. Lembro até de achar que ia ganhar a Maria Antonia e continuar vomitando. Porque era a minha rotina vomitar todos os dias. Eu estava em São Paulo e era complicado porque lá é cada um na sua. Aqui em Minas, se eu passo mal na rua, sempre tem alguém para ajudar. Lembro de passar mal em ônibus ou metrô e ninguém nem olhava para o meu lado. Isso fez eu me sentir um pouco insegura e sozinha. Fora o fato de estar sempre passando mal, foi até gostosa a novidade da gravidez. Ir ao médico, fazer ultrassom... eu gostei da experiência de estar grávida. Me mudei para Minas com cerca de quatro ou cinco meses de gravidez. Sono eu sempre tive. Muito sono durante a gravidez toda e muita azia. Só no finalzinho da gestação que fiz um ultrassom e deu que meu líquido amniótico estava baixo. Fui em outro médico em Belo Horizonte que achou

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

que não tinha nada demais. Achou que eu estava bebendo pouca água. Voltei a beber mais água e voltou ao normal. O Pedro esteve sempre presente durante a gestação. Do ponto de vista emocional, eu estava bem durante a gestação. Tranquila. Sem grandes oscilações. Depois que ela nasceu é que foi difícil. Maria nasceu num domingo. Até sexta-feira eu estava trabalhando. Eu morava perto do trabalho e caminhava por 20 minutos todos os dias. Era bom. Eu via pessoas. Teve chá de bebê no escritório. Foi um momento bom.

9. Como foi o parto? Com quanto tempo? Lembra-se da primeira vez que olhou para a criança? Qual foi a sensação?

Durante o pré-natal ninguém nunca me falou de parto. Sou um pouco ansiosa e acho que isso pode ter contribuído. Quando começaram as contrações de treinamento, que chamam, fui à médica. Ela falou para eu ficar mais quietinha e que o trabalho de parto não tinha iniciado ainda. Eram os pródromos. Tanto que no final da semana tinha evoluído as dores. O trabalho de parto não. Eu fiquei nervosa e não sabia como agir. Como nunca tinham falado nada, eu confiei que o médico do plantão ia saber me conduzir. Mas não fui muito bem conduzida. Maria nasceu de cesárea. O Pedro estava junto. A cesárea correu bem. A primeira vez que a vi eu lembro que chorei demais. Quando começou a cirurgia eu vomitei. Fiquei vomitando e com medo disso atrapalhar. Chorei tanto que a enfermeira até perguntou se eu estava bem. Aí fui para o quarto e era aquela coisa de amamentação, aquela surpresa e eu pensando que não daria conta. Na primeira noite ela não dormiu nada, nada. Ela chorou a noite toda. Eu e o Pedro não sabíamos o que fazer. A enfermeira tentou ajudar. Mas mesmo assim. Ela nasceu pequena, com 2,7kg. A gente achava que ela ia nascer maior. Lembro do Pedro carregar e dizer: Juliana, vou quebrar essa menina... Com um pouco de medo, sem saber como vai ser, como fazer. Sensação de fragilidade.

10. Como foi a amamentação? A criança foi colocada no peito logo ao nascer? Quais foram as dificuldades e por quanto tempo? E o desmame? Foi espontâneo ou conduzido? Se conduzido, como? Quanto tempo a criança tinha? Houve uso de mamadeira e/ou fórmula? Havia prazer em amamentar no seio ou na mamadeira? Como era esse momento para você? Qual a sua lembrança?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

A amamentação no primeiro dia foi mais tranquila, mas depois foi difícil. Então eu achava que não ia dar conta. Quando ela nasceu, demorou quase uma hora para voltar para o quarto depois da cirurgia. Eu sempre tive bastante leite e ela mamava até bem. Depois que cheguei em casa, começou a doer bastante. Eu sentava no sofá, ela começava a chorar e minha mãe dizia que ela queria peito. E eu começava a chorar junto com ela dizendo que não queria dar peito para ela. Machucou, mas foi só a primeira semana. Depois, foi tranquilo. Nunca gostei muito de amamentar. Me sentia estranha. Mas não conseguia não amamentar. Ela parou com um ano e oito meses e eu só parei porque engravidei e meu leite acabou secando. Eu dizia que ia amamentar até seis meses, mas continuei. Depois disse que ia até um ano, mas continuei. Mas não era uma coisa que eu gostava. No início eu sentava e chorava. Depois eu li algumas coisas e comecei a procurar coisas para me distrair enquanto amamentava e melhorou. Foi menos pior. Voltei para a terapia também e isso ajudou. O leite foi secando gradualmente. Mas ela sentiu muito. Lembro da primeira vez que a levei para exame de sangue por conta das alergias. Foi muito difícil e ela chorava muito. Quando acabou, ela dizia que queria mamar. Eu já tinha a Ana Laura. Então não dei o peito porque senão, depois, ela ia continuar querendo. Já era difícil para mim amamentar uma. Não daria conta de amamentar duas. Mas ela pediu peito durante muito tempo depois do desmame.

11. Houve ou ainda há uso de chupeta? Chupou ou chupa dedo? Se houve, como foi a interrupção?

Nunca usou nada.

Tive um problema nessa entrevista que só verifiquei posteriormente. Usei a versão gratuita de um software que só me dava direito a 40 minutos de reunião. Então, quando acabava o tempo, eu abria outra reunião. Quando abri a segunda reunião nesta entrevista, esqueci de clicar para gravar e fiquei sem o registro. Enviei as perguntas para moça solicitando encarecidamente que responda de novo. Infelizmente, ela não conseguiu me enviar antes do término deste trabalho.

5.4 Entrevista 04: Raquel

Data: 11/01/2025

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

1. Nome da criança e idade (data de nascimento):

Vicente, 05 anos, nascido em 10/01/2020.

2. Nome dos irmãos ou irmãs e idades, se for o caso:

Não tem.

3. Nome da mãe, idade, profissão e escolaridade:

Raquel, 36 anos, formada em serviço social. Não está trabalhando no momento.

4. Nome do pai, idade, profissão e escolaridade:

Victor, 37 anos, formado em gás e petróleo. Trabalha como supervisor embarcado em uma plataforma de petróleo. Fica 15 dias embarcado e 15 dias em terra. Cursa engenharia mecânica no momento.

5. Os pais moram juntos?

Sim. Estamos casados há 13 anos. Moramos em Angra dos Reis - RJ.

6. Como era a relação do casal quando engravidaram? Estavam casados, namorando, moravam juntos? Há quanto tempo estavam juntos?

Estávamos bem, casados há 08 anos, queríamos um filho.

7. A gravidez foi planejada? Por quanto tempo? Houve dificuldade em engravidar? Foram feitas intervenções? Houve abortos anteriores? Como foi a recepção da notícia?

Sim, Vicente foi muito planejado. Parei de tomar contraceptivo e a médica disse que talvez demorasse um pouco para engravidar. Mas engravidei em três meses. Não esperava que fosse tão rápido. Foi até engraçado, porque o meu marido estava desempregado na época. Até pensei em voltar a tomar o remédio. Mas no dia em que descobri a gravidez, ele foi contratado por outra empresa. Tudo se encaixou, graças a Deus. Na época eu não estava trabalhando, porque havia acabado de fechar um comércio. Aproveitei que estávamos num momento tranquilo para engravidar. Faz muito tempo que não atuo como assistente social, pois não me identifiquei com o trabalho. Ao saber que estava grávida, foi engraçado. Porque a gente deseja muito e ao mesmo tempo é um choque de realidade. Pensei: “Meu Deus, minha vida se

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

transformou a partir de agora”. Mas foi muito bom. Foi minha primeira gestação. Não passei por abortos anteriores.

8. Como foi a gestação do ponto de vista de saúde e do ponto de vista emocional? Quais foram os sentimentos/ emoções predominantes nesse período?

Durante a gestação, nem parecia que era eu porque fiquei muito tranquila. Eu sou uma pessoa muito acelerada e ativa. Parei tudo para aproveitar e curtir esse momento. Os médicos até estranharam que era a minha primeira gestação, porque eu estava muito calma. Só enjoei bastante nos primeiros quatro meses. Ficava apavorada imaginando que o enjoo pudesse durar a gestação toda. Mas aí passou e eu aproveitei. Curti muito a minha gestação. Não tive sangramentos. Treinei até umas três semanas antes de ganhar. Eu já treinava pesado antes. Passei a treinar mais leve nas primeiras doze semanas por recomendação médica. Após esse tempo, voltei a treinar normalmente, como estava acostumada. Não tive muito sono, mas fazia uma soneca após o almoço. A única intercorrência foi que com cerca de quatro meses precisei tomar antibiótico para um furúnculo. Meu marido é muito parceiro em tudo e também se conectou muito durante a gravidez. Ele é muito ligado ao Vicente. Falo que o Vicente é o “casca de bala” dele.

9. Como foi o parto? Com quanto tempo? Lembra-se da primeira vez que olhou para a criança? Qual foi a sensação?

Como o meu marido trabalha embarcado, eu agendei a cesárea para que ele pudesse participar. Ele queria estar junto e corria o risco de não dar. Agendei para dia 14. Mas do dia 09 para o dia 10, entrei em trabalho de parto (TP) de madrugada. Com doze horas de TP eu tinha muita contração, mas nenhuma dilatação. O colo do útero estava duro e ele estava muito alto. Eu estava muito cansada e optei pela cesárea. Quando a médica fez o corte, ele ainda estava muito alto. Precisaram até fazer uma pequena força na minha costela para ele descer. Eu sentia falta de ar. Logo que nasceu ele não foi colocado logo no peito para mamar, porque não tinha muito isso de parto humanizado ainda. Mas o médico e as enfermeiras me falaram que o colostro alimentava. Para eu ficar tranquila que o leite ia descer. O pós-operatório foi normal. Os únicos problemas que tive foram relacionados à microtia dele. Precisei ficar mais um tempo no hospital para que fizessem todos os exames e soubessem que estava

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

tudo bem. Lembro das enfermeiras levarem ele duas vezes na primeira madrugada para tomar aquele copinho de fórmula. Eu ainda estava anestesiada e minha mãe estava comigo. Depois de ter tomado a fórmula, ele voltou e começou a passar mal. Minha mãe viu ele ficar roxo. Chamou as enfermeiras que usaram um sugador e disseram que ainda era água do parto. Eu não conhecia nada sobre alergias alimentares, mas fiquei com aquele episódio na cabeça. Não lembrava do médico ter comentado nada a respeito dele ter tomado água do parto. Ele ainda passou mal mais uma vez. Além de ficar roxo, borbullava pela boca. Foi sugado mais uma vez e ficou bem. De manhã contei o episódio para o pediatra, que disse não ter autorizado dar fórmula para o meu filho. O pediatra chamou a atenção da equipe. Não deram mais fórmula e ele não passou mais mal.

A alergia alimentar foi a segunda descoberta dele. Porque a gravidez foi toda normal, em todos os ultrassons. Quando o Vicente nasceu, descobrimos que ele nasceu com uma má formação congênita. Ele nasceu sem uma orelha formada. Nasceu com apenas um pedacinho da orelha direita. Chama-se microtia. Isso costuma ser constatado no pré-natal, mas no caso dele, não foi. No parto os médicos também não identificaram. Apenas quando ele veio para o quarto que meu marido viu e identificou. Meu marido avisou o médico que pediu para retornar todo o formulário dele e deram uma atenção maior. Percebi que tinha algo errado, porque iam entregá-lo para mim. Não entregaram e ficou um silêncio. Pensei que fosse algum problema cardíaco, porque não ouvi ele chorar. Depois que isso aconteceu, a gente achou que a nossa vida seria em função dessa má formação. Em função de proporcionar um crescimento saudável dentro das limitações que ele iria apresentar. Ele é surdo unilateral. Usa aparelho auditivo de um lado, mas não com frequência, porque ele não gosta. No restante, tem uma vida normal. É acompanhado por otorrino e fono. Fala normalmente, o desenvolvimento é bom, escuta normalmente. Pode ser que, com o crescimento dele, comece a apresentar dificuldades como localização, por exemplo. Mas o aparelho atende às necessidades. A microtia ficou em segundo plano e veio a alergia alimentar que tomou muito mais espaço.

10. Como foi a amamentação? A criança foi colocada no peito logo ao nascer? Quais foram as dificuldades e por quanto tempo? E o desmame? Foi espontâneo ou

conduzido? Se conduzido, como? Quanto tempo a criança tinha? Houve uso de mamadeira e/ou fórmula? Havia prazer em amamentar no seio ou na mamadeira? Como era esse momento para você? Qual a sua lembrança?

No dia em que saí do hospital meu leite desceu, ainda no carro. Ele mamou até um ano e meio. Foi uma amamentação super tranquila. Ele nunca teve problemas de cólicas. Foi até difícil tirar do peito. Eu gostava muito de amamentar, era muito prazeroso. Até me emociono ao lembrar. Quando decidi tirar foi porque eu estava ficando cansada já. Perto de um ano, eu dava o café da manhã para ele e vinha tomar o meu. Ele vinha atrás de mim e pedia para mamar. Mal conseguia comer. Acho que cada uma deve ver o seu limite também. Porque eu preciso estar bem para cuidar dele. Comecei a conversar com ele, tentando explicar que ele não precisava mais.

Uma vez meu marido reparou que toda vez que eu estava tomando café com leite ou comendo um pão com manteiga e meu filho vinha para o meu colo, se eu o beijasse, ficava vermelho na região que beijei. Eu passei a prestar atenção e ficava mesmo.

Quando o Vicente fez um ano e cinco meses, meu marido tirou uns dias de férias e combinamos dele me ajudar a desmamá-lo. Mas ele não queria parar de jeito nenhum. Sempre pedia. O pessoal me aconselhava a passar várias coisas no peito como dipirona ou limão e eu não queria. Uma prima contou que passou borra de café. Eu resolvi tentar. O Vicente perguntou o que era. Eu disse que estava dodói. Quando ele vinha de novo e via a borra, começou a ficar com nojo. Ele disse que não parecia machucado. Que parecia cocô. E assim, um dia, ele não quis mais. Ele chegou a chorar querendo mamar. Isso levou uns dois dias. Meu marido conversava, levava pra passear, para distrair. Mas depois foi tranquilo. Ele não sofreu. Acho que foi mais doloroso para mim que no início o peito doía e tive de tomar remédio para secar o leite.

11. Houve ou ainda há uso de chupeta? Chupou ou chupa dedo? Se houve, como foi a interrupção?
12. Como foi a introdução alimentar e com quanto tempo? A criança demonstrava interesse pelos alimentos? Houve mudanças intestinais significativas nesse período ou

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: __/__/

outros problemas de saúde? Quem era o adulto que alimentava e como era esse momento? Como está a alimentação hoje?

Na introdução alimentar eu não havia ainda apresentado leite de vaca para o Vicente, porque ele ainda mamava no peito. Então, não havia necessidade. Os outros alimentos foram sendo apresentados um de cada vez, conforme orientação médica, e ele foi aceitando bem. As frutas e os legumes ele comia bem e demonstrava interesse. Eu deixava ele explorar muito. O único alimento que ele não queria de jeito nenhum era o ovo. Quando eu me aproximava com uma crepioca ou ovo mexido, ele logo fazia ânsia de vômito, batia no prato. O pediatra dizia que isso era normal. Que não precisava forçar e que, em algum momento, ele ia comer. Mas eu fritava um ovo na cozinha e ele na sala já tinha ânsia. Eu achava estranho. Acho que o Vicente não teve muitos episódios durante a introdução, porque eu também tinha muito cuidado em apresentar os alimentos para ele porque priorizava uma alimentação saudável. Então ele não conhecia açúcar até os dois anos, por exemplo. Era uma alimentação mais natural. Ele come bem e de tudo. Depois que entrou para a escola que começou a olhar o que as outras crianças comem e às vezes pergunta porque não pode comer determinados alimentos. Ele entrou com três anos. Bem ou mal, a alergia alimentar faz a gente ser mais cuidadosa ainda com a alimentação, porque a imunidade não é tão boa. Hoje percebo que quando ele come uma quantidade maior de alimentos não saudáveis, logo a imunidade começa a baixar.

13. Como e quando foi a descoberta da alergia alimentar?

Quando ele fez um ano e eu fui tentar desmamar, fiz a fórmula de leite comum para ele. Ele não mamou. Bateu na mamadeira. O leite espirrou no rosto dele e ele começou a inchar inteiro. Meu marido ficou desesperado. Ligamos para o pediatra que orientou dar um banho e um antialérgico que eu tinha em casa. Fizemos isso e ele voltou ao normal porque agimos muito rápido. O pediatra pediu para eu continuar amamentando e pediu alguns exames. Quando saiu o resultado, constatamos a alergia à proteína do leite de vaca e ao ovo com maior gravidade ainda. Foi um choque para a gente. Depois que consultei um alergista, ele me explicou que enquanto eu amamentava, o meu leite funcionava como um protetor da imunidade dele. Porque durante a amamentação eu comia de tudo. Não fiz restrição nenhuma e ele não reagia

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

ao meu leite. Quando tirei o leite e desmamei, ele começou a reagir. Fomos vivendo um dia de cada vez porque eu não conhecia nada sobre as alergias alimentares.

14. A criança tem alergia a quais alimentos? Sabe se tem alergia inclusive aos traços?

Ovo, leite e derivados.

15. Já teve anafilaxia? Possui canetas de adrenalina auto-injetável?

A reação mais grave que ele teve foi aos dois anos. Meu marido abriu um pote de whey protein na cozinha. Ao retirar o selo do lacre, aquele cheiro invadiu o ambiente. Ele estava na sala brincando e reagiu lá na sala. Ele começou a espirrar muito e a ficar fanho. Na época eu não tinha a caneta ainda. Dei o antialérgico e corri para o posto. Demorou um pouco para ele ficar bem, mas ainda não precisou de adrenalina. Depois que ele entrou na escola, adquiri as canetas.

16. Há histórico de alergias alimentares ou de outros tipos na família?

17. Além das alergias alimentares, a criança possui outras questões relacionadas à saúde?

18. Como você descreveria o impacto das alergias alimentares na vida da sua família?

Minha vida sempre foi muito planejada e organizada. A maternidade e as alergias me ensinaram isso: que você não tem controle de nada. Descobrimos as alergias com um ano e meio. Minha intenção era colocá-lo na escola aos dois anos e voltar a trabalhar. Mas todos os alergistas que fui me falaram sobre como o quadro dele era grave. Que eles não atendiam mais ninguém com uma sensibilidade tão alta. Todos eles me falaram que ele não tinha condições de entrar na escola naquele momento. Esperei mais por mais um ano e entendi que ele precisava ir à escola porque precisava de interação social. Quando fui novamente ao alergista, ele me deu várias orientações, como: adquirir canetas de adrenalina, fazer um plano de ação, procurar uma escola a cinco minutos da minha casa se possível com enfermeira ou preparar a equipe dessa escola para fazer os primeiros socorros em caso de reação. Foi o que fiz. Em Angra, há apenas uma escola com enfermeira, mas é longe da minha casa. Procurei várias escolas e a maioria me deu as costas logo de cara quando souberam do caso dele. A escola onde ele está hoje é a mais próxima da minha casa e quando fui lá a diretora foi muito parceira. Se dispôs a sentar, escutar e organizar tudo para garantir a segurança dele. Está dando certo. Mas ele vai para a escola no período da tarde e eu fico à disposição dele o tempo inteiro. Estou sempre em contato com a

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

escola. Qualquer dúvida que a professora tenha, já me manda uma mensagem. Desde o ano passado que Vicente passou a identificar quando está tendo uma reação. São dois anos de vitória nessa escola, porque são dois anos sem uma reação grave. No primeiro ano de escola, ele teve uma reação no último dia de aula quando a escola relaxou. Ele mesmo chamou a tia e pediu para ligar para mim porque estava tendo uma reação alérgica. E realmente estava. O amigo estava comendo pão com manteiga. Ele esbarrou sem querer no amigo, bateu a mão no pão e depois passou a mão no olho. Foi apenas uma reação local. Graças a Deus ele nunca precisou usar a caneta de adrenalina.

Hoje ele é acompanhado por um médico no Rio de Janeiro que me dá toda a assistência. Inclusive na sexta ele vai fazer TPO (teste de provocação oral) para o leite. Estamos preparando ele porque, inclusive, você como psicóloga, deve saber. O fato de ter contato zero com esses alimentos e viver com alergia, a gente tenta equilibrar, mas não consegue tudo. Acabou chegando uma fase que eu achei que não fosse chegar, mas ele passou a ter medo do alimento. Quando eu falo sobre o teste e tento conversar, ele diz que não quer fazer. Tem medo de passar mal. Estamos tentando explicar que, se ele passar no teste, vai poder comer vários alimentos. E que se não passar, também tudo bem, porque já estamos adaptados. É doloroso, porque são muitos exames, tubos e tubos de sangue... Ele tem pavor de agulha de tanto fazer exames. A gente tenta amenizar, mas é muito difícil. Eu também fico insegura em levar o meu filho para o TPO que não sei se vai dar certo. Ninguém gosta de ver o filho passar mal. Mas não tenho outra opção. A gente tem que tentar superar o medo e enfrentar pra poder ver se ele vai avançar no tratamento. Eu tento não depositar expectativas, mas existe uma ansiedade porque seria uma liberdade. Para a microtia nós temos todo o suporte. Mas a alergia alimentar o limita demais. A gente tenta fazer de tudo para que ele tenha toda uma liberdade e acesso a ambientes que ele deve ter como qualquer pessoa. Mas é muito difícil lidar em sociedade com a alergia. As pessoas não entendem. Hoje eu tenho todo o apoio da minha família. Quando vou em festas pergunto o que vai ter e levo um kit para ele. As pessoas se lembram de lavar as mãos, porque ele reage ao contato. Ele mesmo pergunta se as pessoas já lavaram as mãos. Porque quando a gente relaxa, acontece. É impressionante. Ontem eu fiz um

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

bolo de aniversário para ele em casa, porque ele queria muito uma festinha para ele. Esse ano não deu para fazer fora. Ano passado ele queria muito uma festinha porque nunca tinha tido uma com os amigos da escola. Ele dizia que queria um dia só dele onde pudesse comer tudo. Eu e meu marido nos esforçamos muito. Fiquei uma semana indo dormir mais de cinco da manhã preparando as coisas porque tudo eu tinha que fazer. E meu marido me ajudando na cozinha. Tudo o que ele pediu, teve no aniversário dele. Mas a gente gastou absurdamente. Quase cinco vezes mais que um buffet. Expliquei que não daria para fazer assim todo ano. Então esse ano foi um bolinho em casa e um bolinho na escola. Ano passado chamei todos os coleguinhos da escola e não avisei que a alimentação seria toda sem os alergênicos. Porque quando a gente fala, as pessoas já torcem o nariz. Todos comeram, beberam e se divertiram. Quando vieram pedir o contato do buffet que eu falei. Com o tempo, fui ganhando confiança das famílias da escola. Os amiguinhos já entendem também. No início ouvi de algumas professoras que ele teria que comer sozinho numa mesa. Eu não aceitei. Disse que a escola tinha que se responsabilizar por garantir a inclusão e a segurança. Aos poucos fomos criando estratégias. Então, as crianças comem na sala e logo vão para o parque. A equipe de limpeza vem e já higieniza o espaço. Está funcionando. É cansativo, desgastante e é uma luta diária. Quem sabe entende. Mas a maioria torce o nariz e acha que é frescura. A escola virou parceira. Chamou uma nutricionista para fazer uma palestra. Sabe quantos pais foram? Um pai foi. Foi super frustrante para mim. E a palestra não era só sobre alergia alimentar. Era sobre alimentação saudável e abordava a questão das alergias. Foi uma palestra maravilhosa. O único pai que foi elogiou. No final eu não aguentei e chorei lá mesmo. A nutricionista tentou me acalmar, dizendo que eu estava fazendo minha parte. É claro que eu e meu marido temos que fazer mais. Mas é uma criança que está ali e todos tem que fazer sua parte. Depois pode ser outra criança que pode desenvolver alguma alergia. Os pais precisam saber como agir. Não é só na alergia. Em todos os ramos existe essa dificuldade. Não é um problema meu, então, não quero saber. Hoje a dificuldade em aceitar é mais dos pais que das crianças. Eu falo todos os dias que o Vicente tinha que ser meu filho mesmo e do meu marido. Porque a gente faz das tripas coração por ele. Eu parei a minha vida para ver o meu filho bem. E se for preciso, eu fico mais um tempo parada.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Óbvio que tem momentos que dói. Eu, enquanto mulher, às vezes quero voltar à minha vida profissional, estar no mercado de trabalho. Mas eu sei que ele não vai estar bem e, então, isso não vai me fazer feliz. Eu sei que daqui a dois ou três anos ele vai estar mais maduro, vai estar entendendo mais. Peço a Deus, claro, que ele esteja melhor. Mas isso não tem como prever. A alergia é uma incerteza sem fim. Pode acontecer como pode não acontecer. O médico acha que ele está próximo de atingir a cura para o leite. Mas, para o ovo, ele acha que ainda temos uma longa caminhada. Com relação às festas de aniversário na escola, tive que fazer todo um trabalho. No primeiro ano que Vicente estudou lá, quando tinha festa ele faltava. Depois eu percebi que isso estava errado. Conversei com a escola que ele já tem algumas faltas escolares relacionadas aos atendimentos médicos por conta das alergias e da microtia. Ele não pode faltar mais ainda por conta das festas. Com o tempo também, Vicente passou a fazer questão de participar e estar com os amigos. Eu pedia que os pais me passassem o cardápio com antecedência de quinze dias para preparar algo o mais parecido possível e mandar para ele. Mas nem sempre os pais mandavam. Hoje a escola colocou regras para as festas. A diretora foi muito parceira. Porque também estava atrapalhando a parte pedagógica. Porque os pais mandavam alimentos, decoração, animação... Hoje, a família que quer fazer festa precisa avisar a escola com bastante antecedência. Os pais não podem mais estar presentes. O bolo na sala precisa ser “fake” e as famílias precisam mandar os alimentos em sacolinhas individuais. Sinceramente, por mim, preferia que não tivesse festa. Mas já que tem, então o meu filho precisa poder participar. Se forem vinte crianças na sala ele vai faltar vinte dias? Então, com essas regras melhorou bastante. Aos poucos, vejo pequenos avanços na preocupação dos pais. Tento me colocar no lugar. Porque não foi fácil para mim. É uma adaptação diária. Mas também não é fácil a adaptação para quem não convive. Não posso enxergar como uma guerra instalada e brigar o tempo todo. Às vezes é preciso se calar e baixar a guarda para avançar dois passos à frente. Ano passado, por exemplo, ele não participou do dia das crianças da escola. Porque era picolé e todo tipo de alimento à vontade por todo lugar. As professoras mesmo me falaram que não se sentiam seguras, porque além dos alimentos, haveria brinquedos infláveis. Não teria como controlar que todos lavassem as mãos. Eu levei ele para o shopping, ele

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

brincou e se divertiu. Mas ele não esqueceu que teve dia das crianças na escola e ele não participou. Falei com a diretora: esse ano eu não trouxe, mas ano que vem vocês precisam pensar numa forma de incluir o Vicente. No dia dos pais também. No primeiro ano, meu marido não participou porque estava embarcado. Esse ano ele não foi porque a escola fez um churrasco dentro da escola. Como eles fazem um evento que sabem que meu filho não pode participar? O meu marido foi na reunião, ouviu todo o planejamento da escola e perguntou o que eles fariam para incluir o meu filho em todas as atividades. Porque a alergia alimentar me ensinou isso também. Eu não sabia como era importante a presença do pai na infância da criança. O Vicente pergunta: “Por que o meu pai nunca foi no dia dos pais na escola?” A criança ensaia a apresentação por vários dias e no dia do evento não é permitido a família entrar só para assistir a apresentação. Tinha que pagar o churrasco. Fico pensando como fica para as mães solo também. Tem muitas coisas para evoluir ainda. Eu vivo a questão das alergias e da microtia do meu filho. Mas olha o leque das coisas que as instituições ainda têm que evoluir para incluir toda uma diversidade. Embora eu não atue na área, o serviço social foi uma base essencial para mim. Eu tenho conhecidas que simplesmente desistem. Não levam o filho numa festa infantil porque vão precisar levar a comida. Não vão para lugar nenhum. Eu não posso fazer isso. Porque não é só o meu filho quem vai deixar de viver. Vai ser eu e meu marido que vamos deixar de viver também. É óbvio que dá muito trabalho. Temos que ter toda uma paciência, buscar outras opções, uma logística, uma preparação... Só posso viajar com o meu filho para lugares onde eu possa levar todas as marmitas dele e aquecer com segurança. Tem que ter muita dedicação. Eu hoje vivo em função das alergias dele. Passo o dia inteiro na cozinha porque ele está crescendo e vai pedindo outras coisas. Eu vou no mercado e não passo uma hora no mercado. Passo três horas no mercado. Para selecionar os alimentos e ler todos os rótulos... tudo toma mais tempo. E ainda sou cobrada por não ter voltado a trabalhar. Gente, vocês não tem noção do quanto a gente é sobrecarregada. Meu marido, quando está aqui, me ajuda muito Mas ele também tem o trabalho dele que, no momento, é o que nos sustenta financeiramente. A empresa dele tem um ótimo plano de saúde muito importante para nós.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

19. Sobre os aspectos sociais da criança: como são as relações sociais da criança? Tem amigos? Brinca? Qual brincadeira que mais gosta? É mais introspectiva, extrovertida...

Ele é super comunicativo. Aparentemente lida bem com a questão das alergias. As professoras falam que ele é tão consciente que até assusta. Quando ele vê a professora bebendo algo, pergunta se é café com leite e diz que não pode beijá-lo. Todo mundo tem muito carinho por ele. Todos se apegam. A dificuldade que estou percebendo hoje é com relação a possibilidade da reinserção do leite na vida dele. Ele ainda não faz acompanhamento psicológico. Mas acho que depois desse teste, vou precisar procurar. Para que ele não desenvolva uma fobia em comer o alimento ao qual ficou restrito por tanto tempo. A gente faz de tudo para não passar isso para ele. Mas todo o trabalho de manter o ambiente seguro, de restringir o alimento, de tomar cuidado com o contato, acaba gerando esse medo. Lembro de uma época em que o médico dizia que se estivesse escrito no rótulo: “pode conter traços de leite”, ele poderia comer. Mas eu não dava. Um dia fui ao mercado com ele. Ele viu um pacote de batata “Ruffles” e pediu muito porque os amigos na escola comiam. Está escrito “pode conter”. Meu marido tirou foto e mandou para o médico que autorizou que ele comesse. Só que ele não comeu uma batatinha. Comeu o pacote todo. Após comer, ele não teve uma super reação. Mas teve muita cólica. Tanta, que se contorcia igual a um bebê. Ele disse que nunca mais ia comer batata “Ruffles” na vida dele. Sinto falta de uma escola em Angra que tenha um trabalho com uma alimentação mais saudável. Porque já ajudaria muito. Mas a gente não pode controlar tudo. Então temos que aprender a lidar com o que a gente tem.

20. Como você descreveria o seu filho ou filha?

21. Escolha três adjetivos para a sua criança e três para a sua família.

Acho ele corajoso. Eu não fui uma criança como ele. Determinado. Meu filho é lindo. É o amor da minha vida. Hoje ele é a minha vida.

A minha família é muito unida. Muito amorosa. E nós somos persistentes. Superamos juntos os obstáculos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/ partes, utilize GOMES, Lígia de Souza. UMA REPRESA DE EMOÇÕES: UM OLHAR DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS ALERGIAS ALIMENTARES IgE MEDIADAS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. **Revista online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

6. Bibliografia

ABERASTURY, Arminda. **Psicanálise da criança: teoria e técnica**, cap. 10 - Conflitos na elaboração do luto: Porto Alegre, Artes Médicas, 1982.

BOADELLA, David. **Correntes da Vida: uma introdução à biossíntese**: São Paulo, Summus, 1992.

BOYESEN, Gerda. **Entre Psique e Soma: introdução à psicologia biodinâmica**: São Paulo, Summus, 1986.

GOMES, Erika. **Alergia alimentar na escola: um guia para educadores** / E-book disponível em: linktr.ee/erikagomes.psicologia

FERNANDES, Fabiana Soares. **Psicoterapias Corporais podem auxiliar no tratamento do Autismo?** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 22/02/2025 .

KELEMAN, Stanley. **Realidade Somática: experiência corporal e verdade emocional**: São Paulo, Summus, 1994.

PALERMO, Fernanda Ribeiro. “**A menina que ainda não estava lá: da matriz sensorial familiar à singularização**” in: Cad. Psicanál. (CPRJ), Rio de Janeiro, v. 44, n. 47, p. 157-171, jul./dez. 2022

REICHERT, Evânia. **Infância a idade sagrada: anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos**: Porto Alegre, Vale do Ser, 2013.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**, cap. XIV: a linguagem expressiva da vida: São Paulo, Martins Fontes, 1998.

Site: Anafilaxia Brasil consultado em 20/10/2024 <https://anafilaxiabrasil.com.br/>

Site: Associação Brasileira de Alergia e Imunologia: Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 consultado em 20/10/2024 http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=851