

ARTIGO

Psicologia do Pão como dispositivo vivencial de consciência e contato

mediado pela manualidade: relato de experiência

Bread Psychology as an experiential device for awareness and contact

mediated by handcraft: experience report

Elisangela Andrade

Centro Universitário Estácio de Sá - Salvador Ba

Resumo

Este trabalho descreve e analisa a proposta Psicologia do Pão como dispositivo vivencial facilitador de processos de consciência (awareness) e contato, fundamentado na Gestalt-terapia. Trata-se de um relato de experiência realizado em contexto grupal, desenvolvido em três edições ao longo de 2025, com a participação de 22 adultos. A vivência articula manualidade, sensorialidade e elaboração simbólica por meio do preparo artesanal do pão. As observações registradas pela facilitadora ao longo das edições evidenciam a emergência de conteúdos afetivos, memórias autobiográficas e processos simbólicos, frequentemente organizados em torno de temas convergentes no campo grupal, como luto, sobrecarga emocional e questões existenciais. Destaca-se o papel da experiência sensorial, especialmente do olfato, como mediador do acesso a conteúdos subjetivos. Conclui-se que a proposta se configura como um dispositivo potente para ampliação da awareness e do contato, contribuindo para o campo das práticas psicológicas de orientação fenomenológica.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; awareness; manualidade; experiência sensorial; relato de experiência.

Abstract

This paper describes and analyzes the Bread Psychology proposal as an experiential device facilitating awareness and contact processes, grounded in Gestalt therapy. This is an experience report conducted in a group setting, developed across three editions throughout 2025, involving 22 adult

participants. The experience integrates handcraft, sensory engagement, and symbolic elaboration through artisanal bread-making. Observations recorded by the facilitator across the editions highlight the emergence of affective content, autobiographical memories, and symbolic processes, often organized around convergent themes within the group field, such as grief, emotional overload, and existential issues. The sensory dimension, particularly olfaction, played a central role in accessing subjective content. The findings suggest that this proposal constitutes a powerful device for enhancing awareness and contact, contributing to phenomenological psychological practices.

Keywords: Gestalt therapy; awareness; handcraft; sensory experience; experience report.

1. Introdução

Nas últimas décadas, abordagens psicoterapêuticas de orientação fenomenológica e humanista têm enfatizado a importância da experiência vivida como via de acesso à compreensão de si e do mundo. A Gestalt-terapia, desenvolvida por Perls et al. (1997), propõe que o processo terapêutico se sustenta no aumento da consciência da experiência presente, a awareness, compreendida como a capacidade de perceber e reconhecer a própria experiência no momento presente, envolvendo simultaneamente aspectos corporais, emocionais, cognitivos e comportamentais (ALVIM, 2014, p.15).

Dentro dessa perspectiva, atividades que mobilizam o corpo, os sentidos e a presença podem funcionar como dispositivos facilitadores de awareness. O contato com materiais, texturas, cheiros e movimentos pode favorecer o

emergir de elementos que permanecem no fundo da experiência, tornando-os figura na consciência do sujeito.

A Psicologia do Pão surge nesse contexto como uma proposta vivencial autoral que utiliza o preparo artesanal do pão como mediador de reflexão psicológica em grupo. Ao envolver o corpo, o tempo e os sentidos, o processo de fazer pão torna-se um campo experiencial no qual conteúdos subjetivos podem emergir e ser elaborados coletivamente. A proposta foi desenvolvida pela autora a partir da articulação entre sua prática em psicologia e sua trajetória anterior na fisioterapia, ambos os campos vinculados pela compreensão do ser humano como unidade corpo-mente em relação com o mundo (MERLEAU-PONTY, 1999).

Durante a prática clínica como fisioterapeuta, foi possível observar reiteradamente que a mobilização corporal desencadeava processos espontâneos de expressão verbal por parte dos pacientes, sugerindo que a ativação motora pode funcionar como facilitadora para a emergência de conteúdos pouco acessíveis no plano exclusivamente verbal. Essa percepção tornou-se o ponto de partida para a construção da proposta vivencial aqui descrita.

O presente trabalho tem como objetivo descrever a estrutura da vivência Psicologia do Pão, apresentar as observações registradas ao longo de três edições realizadas em 2025 e analisá-las à luz do referencial gestáltico, com ênfase nos conceitos de awareness, ciclo do contato e funções do self. Justifica-se pela necessidade de produção de registros sistemáticos sobre o

potencial de práticas vivenciais baseadas em atividades cotidianas e sensoriais no campo da psicologia humanista-fenomenológica, lacuna identificada na literatura brasileira.

2. Fundamentação teórica

2.1 Awareness e contato na Gestalt-terapia

Na Gestalt-terapia, a awareness refere-se à capacidade de perceber e reconhecer a própria experiência no momento presente, envolvendo aspectos corporais, emocionais, cognitivos e comportamentais de forma integrada (ALVIM, 2014). Trata-se de um saber que emerge do contato direto com o vivido, não de uma elaboração puramente intelectual, mas de uma apreensão experiencial da situação presente.

Para Casarin (2005), a awareness é algo que se revela como uma qualidade sentida pela pessoa, sem forma recordável, num movimento que dá sentido e permite compreensão inteligente da experiência em trânsito, ensinando a pessoa a apreender em silêncio e a desenvolver sua sensibilidade. Essa definição sublinha o caráter processual e encarnado da awareness, aspecto diretamente mobilizado em práticas que envolvem o corpo e os sentidos.

A awareness tem sido descrita como fenômeno multidimensional, compreendido a partir de quatro dimensões fundamentais: a) sensório-perceptiva, relacionada à percepção de estímulos corporais e ambientais; b) afetiva, referente ao reconhecimento dos estados emocionais

presentes; c) cognitiva, correspondente à capacidade de compreender e significar a experiência; e d) motora ou comportamental, relacionada à expressão da experiência pela ação (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014). A vivência proposta pela Psicologia do Pão tende a mobilizar essas quatro dimensões simultaneamente, o que a torna um dispositivo privilegiado para a ampliação da consciência experiencial.

O conceito de contato, igualmente central na Gestalt-terapia, refere-se ao encontro entre organismo e ambiente na fronteira de contato. Conforme Ribeiro (2007), o contato não é fusão nem isolamento, mas o movimento pelo qual o organismo se diferencia do ambiente e, ao mesmo tempo, se relaciona com ele. No contexto da vivência, o contato se realiza tanto com os materiais concretos (massa, farinha, temperatura) quanto com os outros participantes e com os próprios conteúdos subjetivos que emergem ao longo do processo.

2.2 As funções do self e as etapas da vivência

A teoria do self na Gestalt-terapia, sistematizada por Perls et al. (1997) e desenvolvida por Ribeiro (2007) a partir do modelo do ciclo do contato, propõe que o self não é uma estrutura fixa, mas um processo dinâmico que se manifesta no contato entre organismo e ambiente. Esse processo organiza-se em três funções: id, ego e personalidade.

A função id relaciona-se ao polo sensorial da experiência, o campo das sensações, necessidades e excitações que emergem da relação organismo-ambiente. A função ego corresponde à ação deliberada, à escolha e à intervenção intencional sobre o campo. A função personalidade diz respeito à

integração reflexiva da experiência vivida, à organização narrativa do si mesmo (RIBEIRO, 2007).

Essa estrutura oferece um referencial coerente para a leitura fenomenológica das etapas da vivência Psicologia do Pão, conforme sistematizado no Quadro 1.

Quadro 1 — Etapas da Psicologia do Pão e funções do self na Gestalt-terapia

Etapas vivenciais	Função do self (Gestalt-terapia)	Descrição
Contato inicial com os ingredientes	Id (sensorial)	Absorção de estímulos táteis, olfativos e visuais; contato com o campo sensorial bruto.
Mistura, sovação e modelagem	Ego (ação deliberada)	Atividade motora intencional; organização da ação sobre o campo; decisão sobre força e ritmo.
Fermentação (espera)	Transição id/personalidade	Pausa que favorece a emergência de conteúdos do fundo; tempo fenomenológico da elaboração.

Etapa vivencial	Função do self (Gestalt-terapia)	Descrição
Assamento e aroma	Id (retorno sensorial)	Reativação olfativa intensa; evocação de memórias afetivas e autobiográficas.
Partilha e reflexão em grupo	Personalidade (integração narrativa)	Elaboração simbólica e narrativa; organização da experiência em história pessoal e sentido existencial.

Fonte: elaborado pela autora com base em Ribeiro (2007).

2.3 Dimensão grupal e campo fenomenológico

A condução da vivência ocorre em contexto grupal, o que introduz uma dimensão fenomenológica própria ao campo da experiência compartilhada. Na perspectiva da Gestalt-terapia, o grupo pode ser compreendido como um campo relacional no qual as experiências individuais emergem em diálogo com a presença dos outros participantes e com o contexto vivencial proposto.

A Psicologia do Pão ocorre em encontro único, com duração aproximada de quatro horas. Embora não se configure como processo psicoterapêutico continuado, a literatura sobre grupos aponta que experiências grupais breves podem produzir efeitos significativos de reflexão e contato. Yalom e Leszcz (2006) descrevem fatores terapêuticos como universalidade das experiências, coesão grupal e instilação de esperança, que operam mesmo em encontros

pontuais. De modo semelhante, Rogers (1994) demonstrou que o encontro humano autêntico, mediado por presença e escuta, pode favorecer processos de awareness e transformação mesmo em grupos de curta duração.

A noção de campo fenomenológico (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997) auxilia na compreensão de um fenômeno observado ao longo das edições da vivência: a tendência de grupos distintos a organizar-se espontaneamente em torno de temas existenciais convergentes, sem critérios prévios de agrupamento. Essa organização pode ser compreendida como expressão de uma dinâmica de ressonância experiencial no campo grupal.

2.4 Dimensão simbólica do pão e o cotidiano

A dimensão simbólica do fazer pão pode ser compreendida a partir das reflexões de Bachelard (2008) sobre os espaços do cotidiano. O filósofo descreve como ambientes domésticos: a cozinha, o forno, a casa; evocam imagens de abrigo, acolhimento e intimidade que ressoam com experiências subjetivas profundas.

O olfato, especialmente, desempenha papel singular nesse processo. Estudos indicam que o sistema olfativo possui conexões diretas com estruturas do sistema límbico, implicadas nos processos emocionais e de memória, o que explica a capacidade dos aromas de despertar lembranças e estados afetivos de forma imediata e intensa (GONÇALVES, 2021; HERZ, 2016). O aroma do pão assando, intensificado pelo alecrim utilizado na vivência, potencializa essa via de acesso a conteúdos do fundo da experiência.

3. Método

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter descritivo, do tipo relato de experiência. Essa modalidade é reconhecida na literatura como adequada para a descrição e análise reflexiva de práticas profissionais inovadoras, especialmente quando ainda não há pesquisa empírica sistemática consolidada sobre o objeto de estudo. O presente relato não substitui pesquisa com participantes humanos, a qual exige aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, mas registra as observações da facilitadora ao longo das edições realizadas.

3.2 Participantes

Participaram da experiência três turmas realizadas nos meses de julho (duas turmas) e outubro de 2025 (uma turma), totalizando 22 participantes adultos. Os grupos foram compostos por sete a oito participantes cada, com predominância do sexo feminino. A participação ocorreu mediante inscrição prévia e investimento financeiro, indicando engajamento intencional com a proposta.

Como critérios de inclusão, considerou-se o interesse na vivência. Como critérios de exclusão, foram adotados: situações de luto recente não elaborado e questões relacionadas a gatilhos envolvendo alimentação, identificadas previamente por meio de ficha de preparação. Essa ficha consistia em um instrumento breve de acolhimento inicial, contendo perguntas sobre o momento de vida do participante, condições emocionais atuais e possíveis sensibilidades relacionadas à proposta vivencial, com objetivo de favorecer a segurança e a adequação da participação. Foram respeitados os princípios de

confidencialidade e não identificação dos participantes. Os relatos descritos neste trabalho são apresentados de forma anonimizada.

3.3 Estrutura da vivência

A vivência Psicologia do Pão é organizada em quatro pilares estruturantes:

- a) Presença sensorial:** ativação da percepção sensório-perceptiva por meio do contato com a textura da farinha, a temperatura da água, a resistência da massa e o aroma do pão assando. Essa ativação sensorial contribui para ancorar a experiência no momento presente e ampliar a awareness sensório-perceptiva (ALVIM, 2014).
- b) Processo simbólico:** cada etapa do preparo — mistura, sovação, fermentação e assamento, é acompanhada de convites à reflexão sobre os significados que emergem, compreendidos como metáforas existenciais relacionadas a processos de mudança, amadurecimento e elaboração emocional.
- c) Manualidade reguladora:** a sovação envolve movimentos repetitivos e rítmicos que mobilizam o corpo, favorecem a integração sensório-motora e podem contribuir para a regulação emocional ao direcionar a atenção às sensações corporais. Como aponta Frazão (2013), figura e fundo não são fixas: modificam-se, são reversíveis e alternam-se conforme as circunstâncias, a manualidade favorece esse movimento.
- d) Elaboração coletiva:** após o preparo, o grupo é convidado a compartilhar percepções, sentimentos e reflexões despertados pela vivência. Esse momento

de partilha favorece a integração das diferentes dimensões da awareness e permite que cada participante atribua significado à experiência vivida.

3.4 Papel da facilitadora e registro das observações

A condução da vivência requer uma postura fenomenológica de abertura, escuta e suspensão de interpretações prévias, permitindo que os significados emergentes no grupo sejam acolhidos a partir da experiência vivida pelos participantes. A facilitadora cuida da sustentação do campo grupal, prezando por um ambiente acolhedor e propício à partilha.

As observações registradas neste relato foram sistematizadas pela facilitadora imediatamente após cada edição, por meio de anotações descritivas sobre os temas emergentes, as falas significativas e os episódios simbólicos observados durante o processo e na partilha grupal. Esse registro reflexivo pós-vivência constitui a base empírica do presente relato.

4. Resultados e discussão

As observações realizadas ao longo das três edições da vivência revelaram três dimensões principais de experiência, descritas a seguir: a dimensão sensorial e sua relação com a memória, a dimensão simbólica e os processos de elaboração, e a integração corpo-experiência. Os episódios relatados são apresentados de forma anonimizada, preservando a identificação dos participantes.

4.1 Dimensão sensorial e memória autobiográfica

Ao longo das vivências, a experiência sensorial, especialmente o olfato, desempenhou papel central na evocação de memórias afetivas. Em diferentes

edições, participantes relataram associações espontâneas entre o cheiro do pão e figuras significativas, como mães e avós.

Em um dos episódios registrados, uma participante afirmou não compreender inicialmente o que a havia motivado a se inscrever na vivência. Somente no momento do assamento, ao contato com o aroma, reconheceu sua relação com memórias da avó. Em outra situação, participantes aproximavam a massa do rosto de forma recorrente, buscando o contato olfativo, o que foi posteriormente associado a lembranças maternas durante a partilha.

Esse fenômeno encontra respaldo em estudos que indicam o olfato como potente evocador de memórias autobiográficas e emocionais. O sistema olfativo, por suas conexões diretas com o sistema límbico, propicia a ativação de traços mnêmicos com alta carga afetiva de forma imediata, característica que o distingue dos demais sistemas sensoriais (GONÇALVES, 2021; HERZ, 2016). Na perspectiva gestáltica, trata-se de conteúdos que emergem do fundo da experiência tornando-se figura sob o efeito do estímulo sensorial.

4.2 Dimensão simbólica e elaboração subjetiva

Em uma das edições, uma participante modelou a massa em formato de coração com características anatômicas. Durante o processo, demonstrou desconforto ao realizar os cortes necessários para o crescimento da massa, procedimento técnico da panificação que consiste em incisões na superfície para controlar a expansão durante o assamento. Na partilha, associou essa experiência ao falecimento recente de um familiar, ocorrido no mesmo período.

Esse episódio ilustra como a manualidade pode favorecer processos simbólicos e de elaboração subjetiva, mesmo quando não imediatamente verbalizados. A massa tornava-se suporte concreto para uma experiência psíquica que ainda buscava forma, fenômeno compatível com o que Perls et al. (1997) descrevem como emergência de figura a partir do fundo da experiência.

4.3 Organização do campo grupal e temas convergentes

Uma observação consistente ao longo das três edições foi a tendência dos grupos a se organizar espontaneamente em torno de núcleos temáticos convergentes, apesar da ausência de critérios prévios de agrupamento. Entre os temas emergentes destacam-se: processos de luto e perdas, sobrecarga emocional, especialmente feminina, e questões relacionadas ao adoecimento e à finitude.

Esse fenômeno pode ser compreendido à luz da noção de campo fenomenológico (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997): a experiência emerge da relação entre sujeito e contexto, e determinadas preocupações existenciais tornam-se figura no campo grupal por ressonância entre os participantes. Aproxima-se também do que Yalom e Leszcz (2006) denominam universalidade, o reconhecimento de que experiências consideradas singulares são, de fato, compartilhadas, fator terapêutico que opera mesmo em grupos de curta duração.

4.4 Integração corpo-experiência

Os achados das três edições indicam que a proposta favorece a integração entre dimensões sensoriais, afetivas e cognitivas da experiência. A

ativação motora pelo amassamento mobilizava o corpo, enquanto a espera da fermentação abria espaço para a emergência de conteúdos do fundo; a partilha, por sua vez, permitia a elaboração narrativa do que havia emergido.

Essa articulação encontra respaldo tanto no referencial fenomenológico, em que o corpo é compreendido como lugar de experiência e percepção (MERLEAU-PONTY, 1999), quanto em contribuições da neurociência que compreendem o corpo como base da experiência consciente, destacando o papel dos sinais proprioceptivos e interoceptivos na regulação emocional e no sentido de self (DAMÁSIO, 2012).

5. Considerações finais

A Psicologia do Pão apresenta-se, a partir das três edições descritas neste relato, como um dispositivo vivencial com potencial para a ampliação da awareness e do contato em contexto grupal. Ao articular manualidade, sensorialidade e elaboração simbólica, o preparo artesanal do pão constitui um campo experiencial no qual conteúdos subjetivos, muitas vezes pouco acessíveis pela via exclusivamente verbal, podem emergir e ser elaborados coletivamente.

O referencial da Gestalt-terapia, especialmente os conceitos de awareness, ciclo do contato e funções do self sistematizados por Ribeiro (2007), oferece uma leitura coerente dos processos observados, evidenciando a pertinência de práticas vivenciais baseadas em atividades cotidianas e sensoriais para o campo da psicologia de orientação fenomenológica.

Embora não se trate de uma intervenção psicoterapêutica formal, e reconhecendo as limitações inerentes ao relato de experiência como modalidade de produção de conhecimento, ausência de controle metodológico rigoroso, impossibilidade de generalização e perspectiva única da facilitadora-autora, o presente trabalho representa um primeiro passo de sistematização de uma prática emergente. Registros como este constituem pré-condição para o desenvolvimento de pesquisas empíricas futuras com maior rigor metodológico.

A autora encontra-se em processo de elaboração de um protocolo de pesquisa para submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, com vistas à avaliação sistemática dos efeitos da proposta em estudos futuros. Espera-se que este relato contribua para o diálogo sobre o potencial terapêutico de práticas vivenciais sensoriais e para a produção de conhecimento no campo da Gestalt-terapia aplicada a grupos.

Referências

- ALVIM, M. B. Awareness: experiência e método na Gestalt-terapia. Rio de Janeiro: Garamond, 2014.
- BACHELARD, G. A poética do espaço. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- CASARIN, D. Awareness. IGT na Rede, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1-3, 2005.
- DAMÁSIO, A. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

- DE CASTRO GONÇALVES, I. C. A arte como terapia: perspectiva dos facilitadores. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2023.
- FRAZÃO, L. M. Gestalt e os processos criativos. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013. v. 1.
- FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Gestalt-terapia: conceitos fundamentais. São Paulo: Summus, 2014. v. 2.
- GONÇALVES, P. M. R. Identificação e caracterização de memórias olfativas em amostra da população brasileira. Tese (Doutorado em Psicologia) — Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.
- HERZ, R. S. The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, Basel, v. 6, n. 3, p. 22, 2016.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997.
- RIBEIRO, J. P. O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica. São Paulo: Summus, 2007.
- ROGERS, C. Grupos de encontro. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

YALOM, I. D.; LESZCZ, M. Psicoterapia de grupo: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Elisangela Andrade

Centro Universitário Estácio de Sá - Salvador Ba

Correspondência: elispereiraandrade3@gmail.com