

Capítulo 2



Ferramentas
essenciais de
autocuidado

Beatriz Ambrósio do Nascimento

Aprender a sentir e a cuidar do seu corpo, tratá-lo com gentileza, respeitar seus limites, mover-se com leveza, equilíbrio e prazer, fortalecê-lo com movimento, massagens, respiração e visualização, eis as chaves para mais saúde e bem-estar em qualquer fase ou condição de vida!

Beatriz Ambrósio do Nascimento

Terapeuta Ocupacional pela USP, mestre em Ciências Sociais pela PUC-SP, professora da Universidade Federal de São Carlos por 15 anos. Instrutora sênior da School for Self-Healing, EUA, trouxe o método para o Brasil em 1990 e, desde então, dedica-se à divulgação, terapia e ensino do método Meir Schneider, por meio do qual vem conseguindo driblar sua própria distrofia muscular, doença para a qual não existe tratamento e leva à progressiva perda de força e movimento. Aos 30 anos, o declínio parecia irreversível; dedicou-se intensamente ao trabalho com seu corpo, livrou-se das dores, melhorou sua postura e os movimentos e ganhou pelo menos 20 anos de saúde e vitalidade! Acredita ser este o caminho mais completo, seguro e prazeroso de minimizar as perdas, otimizar o uso do corpo, melhorar os movimentos, o bem-estar e a vitalidade, mesmo diante da progressão da doença e do processo normal de envelhecimento.

Contatos

www.beatriznascimento.com.br
autocuraemovimento.com.br
bian2@uol.com.br

Para muitos de nós, manter-se fisicamente ativo não é problema, e pode até ser uma vantagem. Uma boa genética, aliada a hábitos saudáveis, prática de esportes e atividade física regular, podem garantir uma atitude positiva frente à vida podem garantir a saúde de todos, no entanto, têm a mesma sorte e enfrentam desafios continuamente, com algum tipo de dor ou limitação.

Esse é o caso da maioria dos portadores de doenças crônicas: esclerose múltipla, distrofias musculares e de AVC, pólio e pós-pólio, neuropatias periféricas crônicas etc. Para a maioria dessas pessoas, a reabilitação convencional dispõe de técnicas para reverter ou reverter-las. Para estas pessoas, os tratamentos são possíveis ou adequados, podendo retardar o processo degenerativo ou provocar uma melhora.

Com um diagnóstico assustador e a dificuldade em se beneficiar dos progressos alcançados, não é raro que essas pessoas se sintam frente à vida, à saúde e ao seu corpo. Com o processo de envelhecimento, quando a pessoa não consegue mais praticar as atividades físicas desejadas, inicia-se um círculo vicioso, levando à perda de vitalidade, seguidos de desânimo, desesperança e isolamento social, que vão comprometer drasticamente a qualidade de vida.

A boa notícia é que há muito mais do que se imagina para manter sua saúde do que se costuma imaginar. Há muitas estratégias de autocuidados que você pode usar para lidar com doenças ou limitações graves, no conforto de casa ou com ajuda de familiares, cuidadores ou profissionais de saúde.

O objetivo deste capítulo é apontar estratégias para cuidar de sua saúde e dos seus movimentos com segurança, meio da realização de movimentos suaves, exercícios de respiração e visualização, além de uma consciência corporal cada vez maior. Ter seu corpo funcionando da melhor maneira possível e imediato é maior bem-estar físico, mental e emocional.

Para muitos de nós, manter-se forte e saudável ao longo da vida não é problema, e pode até ser muito simples e divertido. Uma boa genética, aliada a hábitos saudáveis de alimentação, à prática de esportes e atividade física, boa qualidade de sono e uma atitude positiva frente à vida podem garantir anos de bem-estar. Nem todos, no entanto, têm a mesma sorte e precisam lidar, temporária ou continuamente, com algum tipo de dor, doença ou limitação, como eu.

Esse é o caso da maioria dos portadores das desordens neuromusculares: esclerose múltipla, distrofias e atrofia muscular, sequelas de AVC, pólio e pós-pólio, neuropatias periféricas, fibromialgia, dores crônicas etc. Para a maioria dessas condições, nem a medicina nem a reabilitação convencional dispõem ainda de tratamentos capazes de revertê-las. Para estas pessoas, os programas usuais de exercícios não são possíveis ou adequados, podendo mesmo ser prejudiciais e acelerar o processo degenerativo ou provocar mais dores e lesões.

Com um diagnóstico assustador, prognóstico sombrio e grande dificuldade em se beneficiar dos programas de exercícios mais conhecidos, não é raro que essas pessoas se sintam à deriva e impotentes frente à vida, à saúde e ao seu corpo. O mesmo pode acontecer no processo de envelhecimento, quando as mudanças no corpo não permitem mais praticar as atividades físicas de outrora. Em ambas as situações, inicia-se um círculo vicioso, levando ao sedentarismo e à inatividade, seguidos de desânimo, desesperança, depressão e isolamento social, que vão comprometer drasticamente a qualidade de vida.

A boa notícia é que há muito mais para você fazer pelo seu corpo e sua saúde do que se costuma imaginar. Existem ferramentas essenciais de autocuidados que você pode usar mesmo na presença de dores, doenças ou limitações graves, no conforto das próprias casas, sozinhos ou com ajuda de familiares, cuidadores ou terapeutas.

O objetivo deste capítulo é apontar caminhos para a melhoria da sua saúde e dos seus movimentos com o Método- Self-Healing®. Por meio da realização de movimentos suaves, massagem e automassagem, exercícios de respiração e visualizações e do desenvolvimento de uma consciência corporal cada vez mais profunda, você pode manter seu corpo funcionando da melhor maneira possível. O resultado imediato é maior bem-estar físico, mental e emocional, consequência

da redução do estresse e do relaxamento, de uma circulação e oxigenação mais eficientes e de movimentos mais leves e equilibrados. Isso é possível mesmo nas situações em que a doença está progredindo! Com a prática regular dessas ferramentas seu corpo e sua mente vão ganhando força e terão mais condições de fazer frente aos ataques da doença ou do envelhecimento e minimizar suas perdas. Os limites deste artigo nos permitem apontar somente algumas possibilidades que podem, no entanto, ser o começo de uma grande virada na sua qualidade de vida.

Movimentos circulares e alongamentos

Há exercícios que auxiliam a reduzir as tensões excessivas e desnecessárias criadas ou agravadas pelo mau uso do corpo.

Ao longo do nosso desenvolvimento, automatizamos padrões de postura e movimentos desequilibrados e prejudiciais. Nas atividades diárias e nos programas comuns de exercícios, tendemos inconscientemente a concentrar o esforço nos grandes grupos musculares e a negligenciar os pequenos, profundos e importantíssimos músculos da coluna, mãos e pés que mantêm as articulações no lugar. Mais dia menos dia vão inflamar, doer e perder movimento.

Músculos cronicamente contraídos restringem o fluxo dos vasos sanguíneos e podem pinçar os nervos que passam por eles. A circulação deficiente enfraquece o músculo, pois tanto a entrada de oxigênio e nutrientes como a remoção dos detritos ficam diminuídas. É o acúmulo de ácido láctico, por exemplo, que causa a dor das contraturas musculares.

Precisamos aprender a relaxar esses músculos, diminuir sua pressão sobre os tendões e articulações, ativar e integrar as áreas desusadas. Para isso, os movimentos circulares são excelentes.

- Sentado, rodar a cabeça em movimentos circulares lentamente, sentindo o peso do pescoço, suas tensões e limites. Faça o movimento de forma cada vez mais leve. Incline a cabeça para o ombro direito, alongando; dê batidinhas suaves com as pontas dos dedos por todo o lado alongado do pescoço, enquanto imagina que você está respirando por aí. Faça o mesmo com o outro lado e com o queixo no peito. Eleve a cabeça para trás, expanda o peito e abra bem a boca. Volte. Imagine que sua cabeça gira sem nenhum peso ou esforço. Repita o movimento e compare.
- Sentado em cadeira ou em posição de buda, gire a cabeça em movimentos circulares. Em seguida gire o tronco todo, lentamente, deixando a cabeça levar o movimento. Não importa quão

limitado é o seu círculo, simular naturalmente. Para a trição, respire lentamente de dentro para fora. Com batidinhas na área que está sendo

Assim – com leveza, consciência – você pode trabalhar com cada parte

Massagem e automassagem para preparar o músculo para

São inúmeros os benefícios da arterial, venosa, linfática e capilar. vos sensoriais, permitindo que você e volte a utilizá-la. Dependendo da pode estimular ou relaxar a transmissão de energia vital, dissolver aderências e drenar regiões congestionadas etc. mite a sensação de cuidado, acalma

Você pode proporcionar esse relaxar delicadamente as regiões que que ela fique. Por exemplo, sentando-se no pescoço como se fosse desgrudado pelo cangote”. Mova suavemente o do seu pescoço até o ombro. Não

Qualquer pessoa, por mais frágil se sentir melhor depois de uma sessão tão delicadas ou vigorosas quando feitas com movimentos passivos e vão relaxar, aquecer e estimular o e a pessoa respirando e movendo

Respirar e visualizar para regenerar, fortalecer o co

Uma respiração abdominal, qualquer melhora na saúde e bem-estamos inundar nossas células de para seu funcionamento. Normalmente, o que é suficiente para para recarregar e regenerar os tecido pirado completamente para manter a respiração profunda exercita os músculos usina da energia vital.

limitado é o seu círculo, simplesmente sinta e relaxe; ele vai aumentar naturalmente. Pare em qualquer ponto onde sentir restrição, respire lentamente por essa região, como se a expandisse de dentro para fora. Com os punhos fechados, dê repetidas batinhas na área que está sendo alongada. Retorne ao movimento.

Assim – com leveza, consciência, toque, respiração e visualização – você pode trabalhar com cada parte do seu corpo que precisa de atenção.

Massagem e automassagem para relaxar, tonificar e preparar o músculo para o movimento

São inúmeros os benefícios da massagem: melhora a circulação arterial, venosa, linfática e capilar. O toque na pele estimula os nervos sensoriais, permitindo que o cérebro tome consciência dessa parte e volte a utilizá-la. Dependendo do tipo específico de massagem, ela pode estimular ou relaxar a transmissão de impulsos nervosos, ativar a energia vital, dissolver aderências e contraturas, soltar as articulações, drenar regiões congestionadas etc. O toque carinhoso e sensível transmite a sensação de cuidado, acalmando a mente e o coração.

Você pode proporcionar esses benefícios a si mesmo. Basta explorar delicadamente as regiões que puder alcançar e visualizar como quer que ela fique. Por exemplo, sentado ou deitado, pegue os músculos do pescoço como se fosse desgrudá-los das vértebras, “pegando o gato pelo cangote”. Mova suavemente sua mão para “amaciar” os músculos do seu pescoço até o ombro. Não faça se causar dor!

Qualquer pessoa, por mais fragilizada ou paralisada que esteja, vai se sentir melhor depois de uma sessão de trabalho corporal. As massagens tão delicadas ou vigorosas quanto o corpo da pessoa pedir, alternadas com movimentos passivos e ativos da cabeça, costas e membros vão relaxar, aquecer e estimular o corpo, deixando a pele mais corada e a pessoa respirando e movendo-se melhor.

Respirar e visualizar para a facilitar o movimento, regenerar, fortalecer o corpo e diminuir a dor

Uma respiração abdominal, calma e profunda é crucial para qualquer melhora na saúde e bem-estar. Do ponto de vista físico, precisamos inundar nossas células de oxigênio, principal fonte de energia para seu funcionamento. Normalmente, respiramos rápida e superficialmente, o que é suficiente para a sobrevivência, mas nem de longe para recarregar e regenerar os tecidos. O gás carbônico precisa ser expirado completamente para manter os tecidos desintoxicados. A expiração profunda exercita os músculos abdominais e ativa o plexo solar, usina da energia vital.

Do ponto de vista mental e emocional, o cérebro associa a respiração lenta à ativação do sistema nervoso parassimpático que comanda as funções de relaxamento, limpeza e reparação de todas as células do corpo. Já a respiração rápida pode causar estresse, ativando a resposta de luta e fuga do organismo. A própria doença ou desequilíbrio já causa estresse no corpo; reduzi-lo é o primeiro passo para dar ao corpo as condições necessárias para se recuperar. E a maneira mais imediata de reduzir o estresse é acalmando e expandindo a respiração.

Não é à toa que a maioria dos caminhos de crescimento espiritual trabalha direta ou indiretamente com a respiração consciente - a conexão entre o corpo e a alma.

Experimente

- Soltar as tensões e devolver movimento à caixa torácica e abdome. Deitado de lado, elevar um braço atrás da cabeça, alongar todo esse lado, esticando o braço para trás e a perna para frente, enquanto respira lentamente sentindo todo esse lado se expandir. Com a outra mão, dê batidinhas suaves sobre as costelas na frente e na lateral. Deite de costas e sinta se está mais fácil respirar por esse lado do corpo. Idem com o outro braço.
- Repouse as mãos sobre a barriga, inspire devagar contando até 10, inflando primeiro a barriga, depois o peito. Expire contando até 15 e encolhendo os músculos abdominais. Imagine que sua barriga se enche como um enorme balão quando você inspira e murcha completamente quando expira. Repita várias vezes. Foque no movimento de expansão e contração, e vá aumentando o tempo dos movimentos.
- Gangorra: encha a barriga de ar, segure e movimente o ar, sem soltar, da barriga para o peito e vice-versa até precisar expelir o ar. Você estará expandindo o peito enquanto encolhe a barriga e a barriga enquanto encolhe o peito, como uma gangorra.

Repare como tudo se acalma, sua respiração se aprofunda e você descansa.

A visualização é outro recurso poderosíssimo empregada nas mais diversas situações, como por exemplo:

- Visualize cada articulação, ou parte do corpo que precisa de cuidado, expandindo como um grande balão enquanto você inspira e murchando quando solta o ar. Após repetir algumas vezes, mova delicadamente essa parte. Repita e compare.

- Escolha um movimento para você. Coloque-se no meio do movimento. Visualize nenhum esforço, peso, tensão para conseguirmos isso, tudo por você. Em seguida, faça com toda a força enquanto que for possível.

Melhorou?

Alternar a visualização motora produz resultados imediatos e surpreende o sistema nervoso desde o cérebro que dá a sensação de como um treino para o movimento.

Exercícios para quebrar movimentos

Uma boa fórmula para desenvolver a consciência corporal é realizar vários movimentos diferentes.

- Esfregue uma mão na outra para o outro e abre e fecha para quebrar o hábito tão comum de fechar os ombros quando usamos as mãos. Mova os ombros do pescoço, cabeça e pescoço.
- Deitado de costas, dobre os joelhos para o outro. Após girar os antebraços em movimento para os ombros apoiados. À medida que dobra os joelhos, a cabeça de um lado para o outro. Faça movimentos! Sem pressa, sem esforço.

Não há nada melhor para ativar o sistema nervoso central. Os portadores de distúrbios de movimento.

Exercícios para o fortalecimento

Embora nos exercícios e orientações para o fortalecimento dos movimentos suaves e relaxantes, os movimentos para o fortalecimento dos movimentos repetidos, com e sem carga, como

- Escolha um movimento que seja difícil, pesado ou doloroso para você. Coloque-se numa posição que facilite a realização do movimento. Visualize você fazendo o movimento sem nenhum esforço, peso, trancos ou entraves. Às vezes, leva tempo para conseguirmos isso; imagine alguém fazendo o movimento por você. Em seguida, inspire profundamente e solte o ar com toda a força enquanto faz o movimento desejado, do jeito que for possível.

Melhorou?

Alternar a visualização motora com a realização do movimento produz resultados imediatos e surpreendentes. Isso porque todo o circuito neural desde o cérebro que dá a ordem até o músculo é ativado, funcionando como um treino para o movimento.

Exercícios para quebrar padrões automatizados de movimentos

Uma boa fórmula para desenvolver o uso mais equilibrado do corpo, é realizar vários movimentos diferentes ao mesmo tempo.

- Esfregue uma mão na outra enquanto gira a cabeça de um lado para o outro e abre e fecha a boca suavemente. Excelente para quebrar o hábito tão comum de contrair o pescoço e apertar os dentes quando usamos as mãos! Ótimo para aliviar as tensões e dores do pescoço, cabeça e mandíbula.
- Deitado de costas, dobre os joelhos e incline-os lentamente de um lado para o outro. Após alguns minutos, comece também a girar os antebraços em movimentos circulares, mantendo os cotovelos apoiados. À medida que eles se estabilizam, gire também a cabeça de um lado para o outro, sempre contrário à direção das pernas; abra e feche a boca, enquanto continua os demais movimentos! Sem pressa, sem esforço.

Não há nada melhor para ativar e equilibrar o sistema nervoso central. Os portadores de desordens neurológicas que o digam!

Exercícios para o fortalecimento muscular

Embora nos exercícios e orientações anteriores tenhamos privilegiado os movimentos suaves e relaxantes, ressaltamos também a importância dos exercícios para o fortalecimento muscular propriamente dito. Movimentos repetidos, com e sem carga, contrações isométricas e condicionamento

aeróbico completam sua rotina de autocuidados. Exercícios aquáticos são excelentes por propiciar infinitas variações de velocidade e resistência.

A questão, no entanto, é fazê-los de forma segura:

- Sentir o corpo e usar somente os músculos que realizam o movimento, soltando os outros;
- Fazer movimentos diversificados em todas as amplitudes e planos possíveis;
- Aumentar o número de repetições antes de aumentar a carga;
- A regularidade é infinitamente mais importante que a intensidade;
- Respeitar os limites do corpo, desviando das partes do movimento que causam dor ou esforço excessivo;
- Mover-se com fluidez e leveza.

A falta de movimento leva à paralisia e à morte dos tecidos; com mais movimento, à saúde e à liberdade. Afinal, vida é movimento.

Agora é com você. Você pode escolher contentar-se com a leitura deste artigo, ou começar a praticar agora mesmo os exercícios e sentir os resultados em seu próprio corpo.

Você pode escolher ficar à mercê da doença e do envelhecimento ou embarcar na fascinante e infinita aventura de explorar, descobrir e cuidar do seu corpo! Tem sido minha salvação!

Referências

NASCIMENTO B. et al. *Usando o método Self-Healing® com paralisias e limitação do Movimento*, Revista Nac. de Reabilitação, n. 20, 2003.

NASCIMENTO, B. *Minha Experiência com o Método Self-Healing*, Revista da ACADIM, n. 6, 2000.

SCHNEIDER, M. *Movimento para a autocura*, Ed. Cultrix, 2004.

_____. *Manual de autocura*, Ed. Triom, 1998.



Beatriz

im
emo
tórias re
mento
do respo
essa bus
para faz
contro