

A MENTE CURA

SEIS MANEIRAS
EFICAZES
DE CURAR
O CORPO
COM A MENTE



Estava stressado
e valeu-se
das lembranças
das suas férias.

HOMEM QUE ENTROU NA CONSULTA DE CARLOS ANASTÁCIO,

DIRECTOR DE HOMEOS-INSTITUTO DE SAÚDE INTEGRAL, EM LISBOA, estava um caco: stressado pelo trabalho, muito ansioso e com uma irritabilidade desmesurada, que havia deteriorado as suas relações pessoais, fazendo-o discutir cada vez mais com toda a gente à sua volta e elevando a sua tensão arterial, que não se deixava dominar pelos medicamentos que tomava há três anos. Perante este cenário, Carlos Anastácio ajudou-o a compreender que, muitas vezes a sua mente interpretava determinados acontecimentos como uma ameaça psicológica e física e era por isso que o seu corpo e o seu comportamento se alteravam. Ensinou-lhe, por isso, algumas técnicas de relaxamento que deveria praticar diariamente, ao mesmo tempo que lhe forneceu uma técnica para descodificar os seus sinais de stress e compreender, assim, os seus conflitos mentais pessoais e profissionais. Desta forma, as ameaças psicológicas subjectivas seriam esvaziadas do seu conteúdo e os sinais de stress diminuiriam. "Depois de três meses com esse tratamento" – explica Carlos Anastácio – "o paciente mostrava respostas normais de tensão arterial, não tinha problemas de ansiedade e já não necessitava de tomar nem medicação anti-hipertensiva nem ansiolítica". As histórias de pacientes que se serviram da meditação e da energia positiva para aumentar o seu desejo de curar estão presentes desde sempre. Já Hipócrates afirmava que as enfermidades são consequência de um desequilíbrio dos "humores internos", que podia ser restabelecido com uma boa alimentação e o repouso do corpo e do espírito. Mas, regra geral, desde a instauração da ciência moderna, os médicos desconfiam da ideia de que, actuando sobre a mente, é possível curar debilidades físicas. No entanto, esta percepção tem vindo a mudar nos últimos tempos.

De facto, "o corpo e a mente são indissociáveis", sublinha o Dr. Bruno Almeida de Brito, psicólogo clínico. Segundo ele, "certas doenças são determinadas por estados de humor, ou então, têm uma predisposição natural para se agravarem com algumas personalidades. Alguns autores afirmam inclusive que certos sintomas físicos surgem como 'fugas' a conflitos psicológicos". Durante os últimos 20 anos, tanto os médicos como os investigadores começaram a estudar a fundo a relação entre o corpo e a mente, surgindo duas novas especialidades interdisciplinares, a psiconeuroimunologia e a psiconeuroendocrinologia. "Existe uma relação entre o sistema imunitário e o estado de humor", lembra o Dr. Brito, director dos Institutos do Stress, na Parede. "O stress, assim como a depressão, tornam o sistema imunitário mais fraco, deixando o organismo mais permeável às ameaças infecciosas externas", frisa. Sabe-se, por exemplo, que quem padece de stress também sofre uma diminuição do número e actividade das células NK (*Natural Killer Cells*), encarregues de destruir células infectadas. Segundo os investigadores, a melhor forma de contornar estas interações são as modificações comportamentais. Eis seis estratégias científicas que o farão melhorar a sua saúde.

SORRIR TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS

AO SEU CORPO, TANTO POR

DENTRO COMO POR FORA. O riso

afecta diversas regiões do cérebro, que regulam o hipotálamo e envia mensagens que permitem

ao corpo reagir em sintonia. De acordo com

o Dr. Serrafim Carvalho, psiquiatra no Hospital

de Magalhães Lemos, no Porto, "para que uma

pessoa sinta é necessário que nesse preciso

momento, exista uma mudança de registro

cerebral: do registro neutro ou depressivo ou até

ansioso para um registro de engrandecimento

e boa-disposição. São activados movimentos

musculares especiais, a postura altera-se e são

produzidos complexos padrões emocionais

espectricas como "mostrar a rir". Todo este

desenvolvimento parece ser processado a nível

cerebral, envolvendo estruturas complexas.

"Rir é o melhor remédio", levar a coisa com um

sortido nos lábios, "rir de nervoso" ou castiga

sortido, são atos comuns que denotam a

positividade do riso". Para além disso, quando

nos divertimos e nos rimos, julgamos as

situações conflitivas de uma outra óptica e

aprendemos a jogar com a realidade de maneira

diferente; não é de estranhar que algumas

pessoas possam supetar a fobia às vespas

depois de se regozijarem com a Abelha Maia

e não é por acaso que a maioria dos humoristas

tem uma grande longevidade e uma qualidade

de vida muito boa". Diferentes estudos

raticam os benefícios fisiológicos de "rir a

bandeiras desprezadas". Isto é o que se passa

quando começa a soltar gargalhadas:

▷ CORAÇÃO

O riso pode protegê-lo de um ataque cardíaco ao

prevenir a inflamação da parede das artérias coronárias

(vasos sanguíneos que irrigam o coração). O riso melhora

a pressão arterial e as pulsações, e pode incrementar

a produção de óxido nítrico (o gás do riso). Deste modo,

uma vez que começa a rir, talvez lhe custe a parar.

▷ SISTEMA RESPIRATÓRIO

O riso faz chegar mais oxigénio aos pulmões,

o que pode aliviar problemas respiratórios crónicos.

Para além disso, um grupo de investigadores

japoneses descobriu que ver um vídeo divertido

ajudou a 26 pessoas a combaterem uma alergia

durante duas horas.

▷ SISTEMA IMUNOLÓGICO

O riso ajuda a aumentar a produção de glóbulos

brancos e linfócitos T, as melhores defesas contra

os vírus e os tumores do sistema imunológico.

▷ ABDÔMEN, DIAFRAGMA,

OMBROS E CARA

Ao rir, o abdômen e o diafragma contraem-se,

os músculos faciais estendem-se e as costas e os

ombros desentortam-se. É uma espécie de visita rápida

ao *health club* para a parte superior do seu corpo.

uma palhinha de retresco. Diversos estudos alestam

que as técnicas de relaxamento, como a respiração

controlada, que se fundamenta na exalação paullina

e controlada, ou o yoga, diminuem os efeitos do stress

o relaxamento praticado regularmente tem efeitos

e da hipertensão. Segundo Carlos Anastácio,

"o relaxamento praticado regularmente tem efeitos

muito positivos na redução da tensão arterial

e na pulsação cardíaca". Sendo as doenças

cardiovasculares a primeira causa de mortalidade

no mundo ocidental, facilmente se compreenderá

que "a prática de técnicas de relaxamento deveria ser

introduzida a todos os níveis da sociedade,

principalmente nas empresas onde os executivos estão

sujeitos a altos níveis de responsabilidade muita vezes

entendida como uma ameaça inconsciente", conclui.

2 MEDITE

Um primeiro passo para que a mente

tome o comando do corpo pode ser a

meditação. A hipnose também é um bom meio

para alcançar este estado de relaxamento. Segundo

Carlos Anastácio, diplomado em Hipnose Clínica pelo

London College of Clinical Hypnosis, "mediante

a hipnose não só se pode conseguir uma redução

importante do stress, como também deixar alguns

vícios e deixar de provocar reacções alérgicas

dermatológicas". Mais ainda, "ao permitir aliviar

o estado de relaxamento, a hipnose normaliza

A MEDITAÇÃO AJUDA A DIMINUIR A ANSIEDADE E A TENSÃO MUSCULAR

1 MUDE O CHIP
sem ele não podemos enfrentar os desafios
a que diariamente somos submetidos,
mobilizando os recursos físicos e mentais
para a adaptação ao ambiente ou à situação
que enfrentamos. Mas o estado de stress é um
estado de 'alerta' que, se for mantido durante
muito tempo, esgotará os recursos mobilizados,
criando o caos físico e mental", explica Carlos
Anastácio. O primeiro sinal de alarme da debilidade
dos sistemas de defesa evidencia-se quando pessoas
submetidas a situações stressantes têm mais
possibilidades de apanhar uma constipação, herpes
ou acordar repentinamente uma manhã com crostas
nos lábios. Como diz um cardeal a Al Pacino no filme
O Padrino III, "a mente sofre e o corpo ressentem-se".
Esta ideia também foi corroborada por um casal de
investigadores, Janice Kiecolt e Ronald Glaser, que
fazem parte da vanguarda da psiconeuroimunologia.
Fizeram uma pequena ferida no palato (célula-boca)
a estudantes voluntários durante as férias de Verão.
Posteriormente, já no decorrer do curso, fizeram-lhes
outra ferida, três dias antes dos exames. Em média,
as feridas cicatrizaram cerca de 40% mais tarde
durante o stressante período de exames do que nos
alérgias dias de Verão. A moral a extrair desta história
não é que o melhor é estar sempre de férias — ainda

os sistemas circulatório, venoso e linfático,
tendo como consequência a prevenção de certos
problemas sexuais, entre eles a ereção masculina",
afirma Carlos Anastácio. Por seu turno, Silvia Morais,
instituidora de técnicas de meditação e relaxamento
e directora da Lotus Zen, em S. Domingos de Rana,
não duvida que a meditação permite "diminuir
os níveis de adrenalina que chegaram a ser
excessivos no corpo e diminui a ansiedade e a
tensão muscular. Para além disso, concilia-se melhor
o sono e podem-se resolver os problemas de uma
forma criativa, enquanto que quando alguém está
muito nervoso não encontra boas soluções para
as dificuldades que surjam na sua vida quotidiana".
Mas a lista não acaba aqui, a meditação
pode aumentar os níveis cognitivos e os níveis
de concentração. De acordo com Silvia Morais,
"crianças a partir dos 10 anos que praticam artes
marciais ou alguma técnica de relaxamento
melhoram a capacidade cognitiva, os níveis
de ideação e compreensão, aumentando o sucesso
escolar e diminuindo a hiperactividade".

1 MUDE O CHIP

sem ele não podemos enfrentar os desafios

a que diariamente somos submetidos,

mobilizando os recursos físicos e mentais

para a adaptação ao ambiente ou à situação

que enfrentamos. Mas o estado de stress é um

estado de 'alerta' que, se for mantido durante

muito tempo, esgotará os recursos mobilizados,

criando o caos físico e mental", explica Carlos

Anastácio. O primeiro sinal de alarme da debilidade

dos sistemas de defesa evidencia-se quando pessoas

submetidas a situações stressantes têm mais

possibilidades de apanhar uma constipação, herpes

ou acordar repentinamente uma manhã com crostas

nos lábios. Como diz um cardeal a Al Pacino no filme

O Padrino III, "a mente sofre e o corpo ressentem-se".

Esta ideia também foi corroborada por um casal de

investigadores, Janice Kiecolt e Ronald Glaser, que

fazem parte da vanguarda da psiconeuroimunologia.

Fizeram uma pequena ferida no palato (célula-boca)

a estudantes voluntários durante as férias de Verão.

Posteriormente, já no decorrer do curso, fizeram-lhes

outra ferida, três dias antes dos exames. Em média,

as feridas cicatrizaram cerca de 40% mais tarde

durante o stressante período de exames do que nos

alérgias dias de Verão. A moral a extrair desta história

não é que o melhor é estar sempre de férias — ainda

> O QUE PODE FAZER

Respire fundo, contenha a respiração. Deite o ar

fora pouco a pouco, como se fosse soprado por

solitações do organismo", refere Carlos Anastácio.

estado natural de stress positivo, o nosso sistema

e sistemas que compõem o corpo humano. Num

para deixar o estado de 'alerta' e relaxar os órgãos

a ameaça e o organismo recebe uma mensagem

de pensamentos, possesque, deixamos de imaginar

situação". Ao interromper esse encadeamento

sintomas de stress em relação a uma determinada

obsessivos, que está a provocar e a aumentar os

e assim interrompemos a cadeia de pensamentos

ou hipótese subjectiva (geralmente um medo)

de pensamento viciado e construído numa base

regular, aprendemos a sair do nosso sistema

Anastácio, "fazendo relaxamento de uma maneira

Uma sugestão? O relaxamento. Segundo Carlos

que a nossa mente seja capaz de lidar com o stress.

que isso não fosse má ideia - , mas sim, conseguir