



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

VIVÊNCIA CORPORAL COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

*Shirley de Souza Gomes***

Cresce o consenso de que para enfrentamento efetivo dos grandes desafios da Saúde Pública, é necessário uma mudança radical nas práticas de saúde. A idéia de Promoção da Saúde, nas mais recentes formulações, tem levado em conta a complexidade dos fenômenos que interagem neste campo e propõe a mobilização de diferentes recursos sociais para propiciar à população maior controle sobre sua saúde e condições de vida, no plano individual e coletivo. Nessa perspectiva, o papel dos serviços de saúde, com relação à prática de atividade física, deve ser, disponibilizar à comunidade informações, conhecimento e os meios necessários para que a atividade física possa ser incorporada ao cotidiano das pessoas, considerando suas diferentes condições, interesses e possibilidades.

As atividades físicas constituem elemento importante na busca da melhoria da qualidade de vida, podendo os Serviços de Saúde estimular esta prática, inclusive divulgando resultados, que obviamente serão positivos, na medida em que forem realizadas de forma correta e com encaminhamento médico.

Com o objetivo de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida foi recentemente incorporado com êxito à rotina do Programa Saúde da Família/Lapa o Projeto Corpo e Consciência, que teve início a partir da percepção do pouco ou nenhum conhecimento que os seus usuários possuem sobre o próprio corpo. O Projeto é realizado em parceria com psicólogos e tem como objetivo favorecer o auto-conhecimento, despertando o corpo sensorialmente, possibilitando uma postura mais harmônica, permitindo uma tomada de consciência corporal e comportamental, estimulando assim a criatividade de cada um em seu caminho de autonomia.

As atividades são realizadas inicialmente com trabalho respiratório, solicitando-se o esvaziamento da mente naquele momento e a conscientização da respiração correta, através da inspiração lenta e profunda. Em seguida, orienta-se movimentos que deverão ser executados de forma despretensiosa e relaxada, convidando ora ao movimento, ora ao repouso, podendo-se utilizar recursos como bolas, bastões, e elásticos. Após essas atividades abre-se espaço para que os usuários possam expressar sensações e sentimentos que por ventura tenham aflorado durante a realização daqueles exercícios.

Não há preocupação com a perfeição dos exercícios, com a aprendizagem mecânica dos gestos ou a técnica, e sim com a consciência corporal, com a educação do movimento e suas possíveis aplicações na (re)descoberta das partes do corpo e de seu equilíbrio. Pensar sobre a linguagem do corpo é promover todas as suas possibilidades de movimento através da sensibilidade, vivência, conscientização, compreendendo esse corpo não mais como a soma das partes, mas como um sistema em interação, onde cada parte apenas possui sentido quando relacionada às demais. É dada atenção ao relaxamento ativo, à boa colocação osteomioarticular e à tonificação muscular. Essas mobilizações do aparelho locomotor são estendidas aos órgãos internos, a partir do efeito normalizador da nova atitude corporal e da respiração sobre todas as grandes funções do organismo.

** Fisioterapeuta, Pós-graduada em Fisioterapia Cardiovascular e Respiratória, Pós-graduanda em Saúde Pública, Terapeuta prânica.

O corpo é energia, fluídos, órgãos, segmentos, tudo isso articulado e, portanto, é vivo, mas a consciência disso é o que precisa ser incentivado. No livro “O Corpo tem suas Razões” a autora Thérèse Bertherat, relata a importância da consciência de que nosso corpo é nosso, e que vai ficar conosco até o final de nossas vidas, que é este corpo que nos carrega, sustenta e dá prazer. Ele é mesmo a nossa casa, e como tal, deve ser bem cuidado e limpo. Nosso corpo conta a nossa história. Ele nos revela... Os resultados desse trabalho apontam para o reconhecimento de um corpo em busca de novas possibilidades e caminhos, um corpo que necessita estar, ser, sentir e ser sentido, possibilitando seu uso mais consciente e, conseqüentemente, mais inteligente e flexível para lidar com os desequilíbrios que vivemos no dia a dia.