

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE (PICS)



ANÁLISE BIOENERGÉTICA

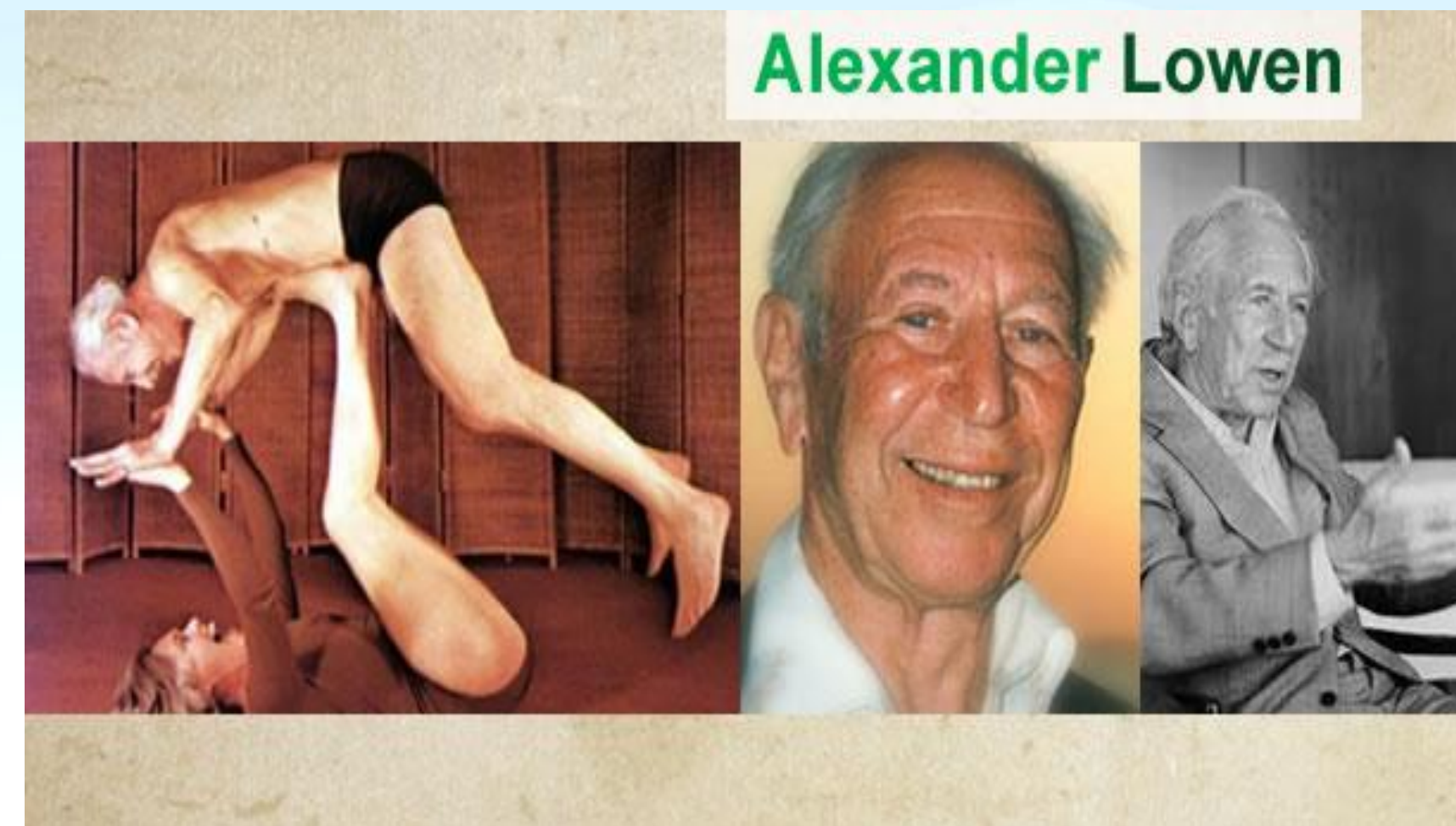
cristinapiauhy@gmail.com

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece e recomenda a inclusão das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), conhecidas no Brasil como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), para serem inseridas nos sistemas nacionais de saúde dos países ao redor do mundo.
- É uma mudança no modelo convencional que está focado na doença, na intervenção, medicalização e procedimentos de alta complexidade para um modelo de promoção da saúde, focado na melhoria da qualidade de vida, no empoderamento das pessoas em práticas de mudança de estilo de vida.



- Olhar integral do ser humano, da saúde e da doença.
- Alguns desses sistemas fazem parte das tradições e conhecimentos ancestrais de culturas milenares, e outros são propostas inovadoras, que promovem uma visão holística da vida, da saúde, dos processos de doença, atenção, cuidado, recuperação, reabilitação, e mesmo da morte.

- No Brasil, a legitimação e a institucionalização dessas abordagens de atenção à saúde se iniciaram a partir da década de 1980, principalmente, após a criação do SUS.
- Em março de 2018, pela publicação da Portaria Ministerial nº 702, ocorreu outra ampliação na PNPIC, onde a Bioenergética foi inserida.

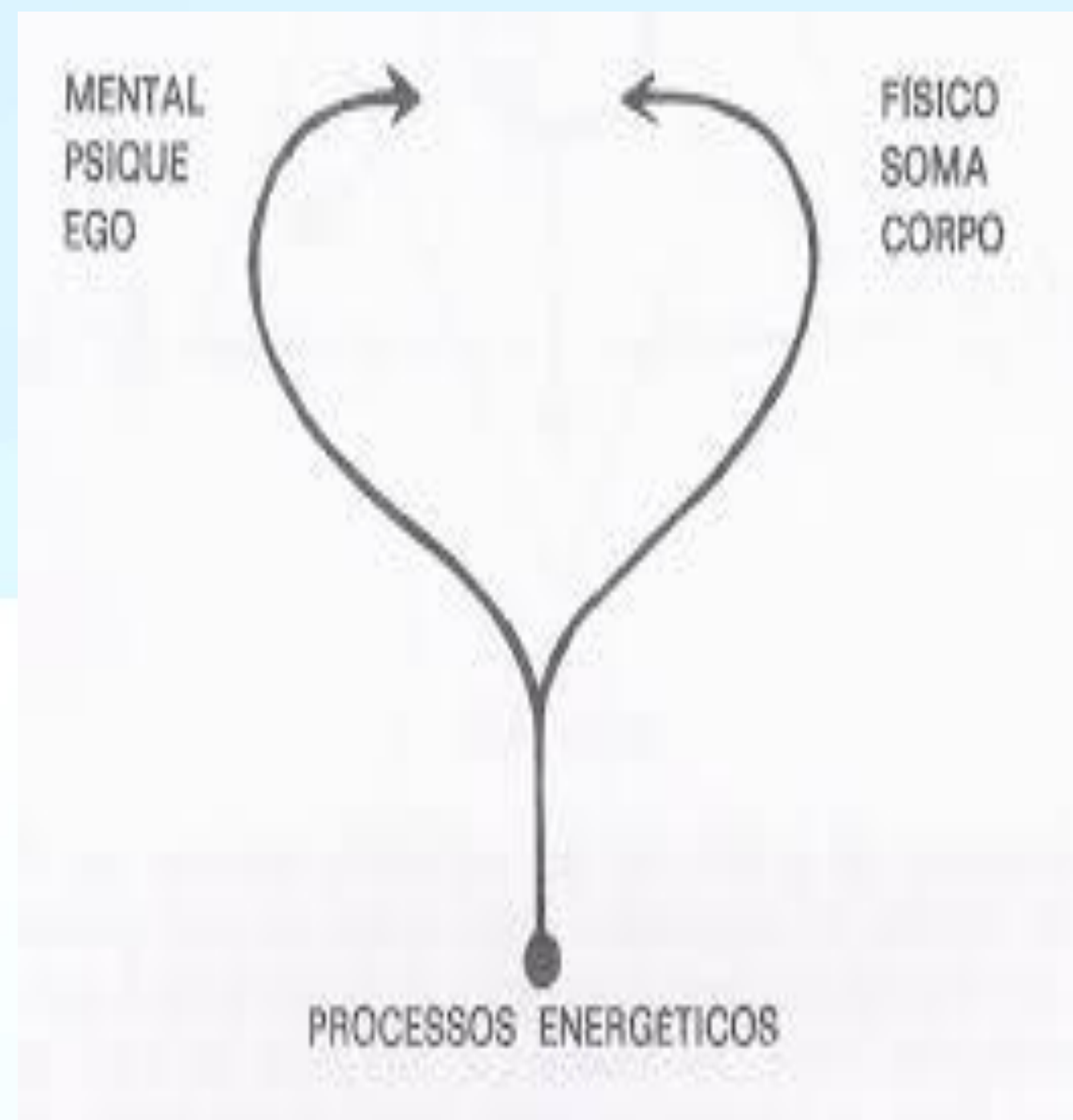


- Dentre os recursos interventivos da bioenergética, está o método dos grupos de movimento (GM) que vem sendo utilizado nas unidades básicas de saúde, hospitais, policlínicas, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Centros de Referência em PICS etc., beneficiando diferentes usuários (idosos, pacientes psiquiátricos, gestantes, dentre outros) e profissionais (enfermeiros, agentes comunitários de saúde, dentre outros),
- e registrando resultados positivos como: diminuição do estresse, aumento do cuidado pessoal, redução de dores, maior consciência e prazer corporal; aumento da segurança, da vitalidade e da capacidade de expressar as emoções; melhora da qualidade do sono, do estado de ânimo e da autoestima; ampliação da rede social etc.



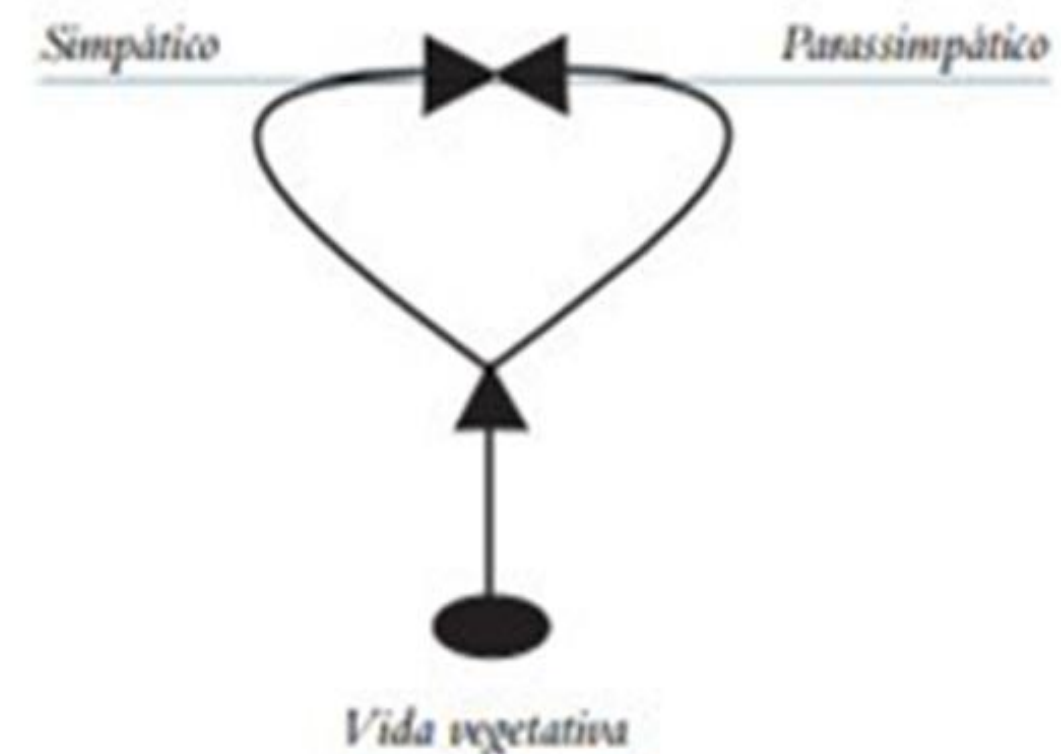
Wilhelm Reich foi além da descrição da mente, introduzindo importantes formulações sobre aspectos específicos do funcionamento somático no campo terapêutico. Assim, Reich incorporou à terapia, a ideia de funcionamento unificado da pessoa, ou seja, da mente e do corpo como uma unidade que abrange os domínios da experiência e do comportamento.

UNIDADE E ANTÍTESE DO FUNCIONAMENTO PSICOSSOMÁTICO



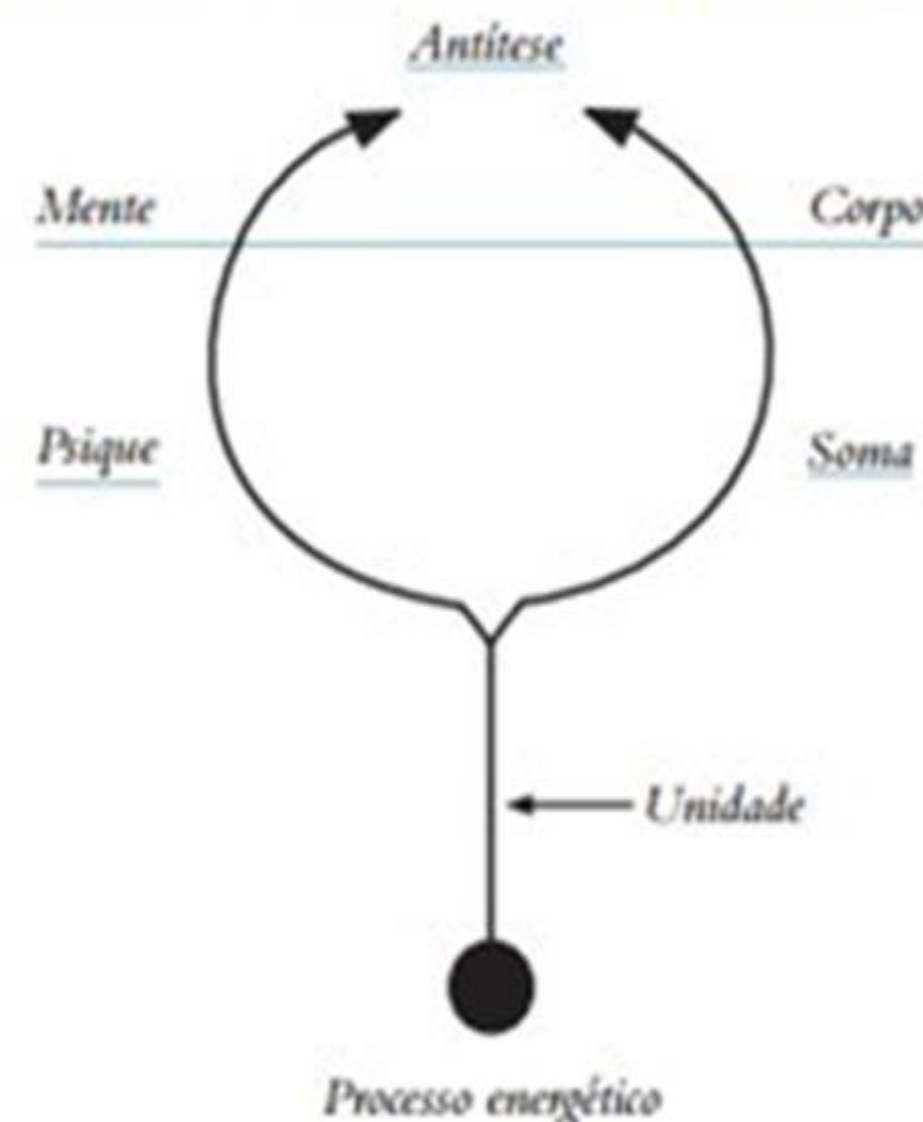
- Reich chegou à conclusão que o organismo funciona de forma dialética, onde a unidade orgânica é a energia em si (Princípio do Funcionamento Comum) e a antítese é a expressão dessa energia no soma e na psique.
- atitudes musculares e as atitudes de caráter têm a mesma função no mecanismo psíquico: podem substituir-se mutuamente. Basicamente, não podem separar-se. São equivalentes em sua função” (Reich, 1983, p. 230).

- Associou a expansão ao prazer e a contração à angústia.
- A expansão natural é sentida como prazer e a contração como angústia.
- Afirmou que esse funcionamento energético é regido pelo nosso Sistema Nervoso Autônomo (SNA).
- O SNA regula a pulsação, onde o movimento de CONTRAÇÃO é regido pelo SIMPÁTICO e o de EXPANSÃO pelo PARASSIMPÁTICO.
- O SNA é responsável pela homeostase (equilíbrio) energético também no processamento das emoções e/ou de seus respectivos encorajamentos.



Unidade e antítese no sistema nervoso autônomo

Em meu livro *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*, de 1990, esse diagrama assumiu a seguinte forma:

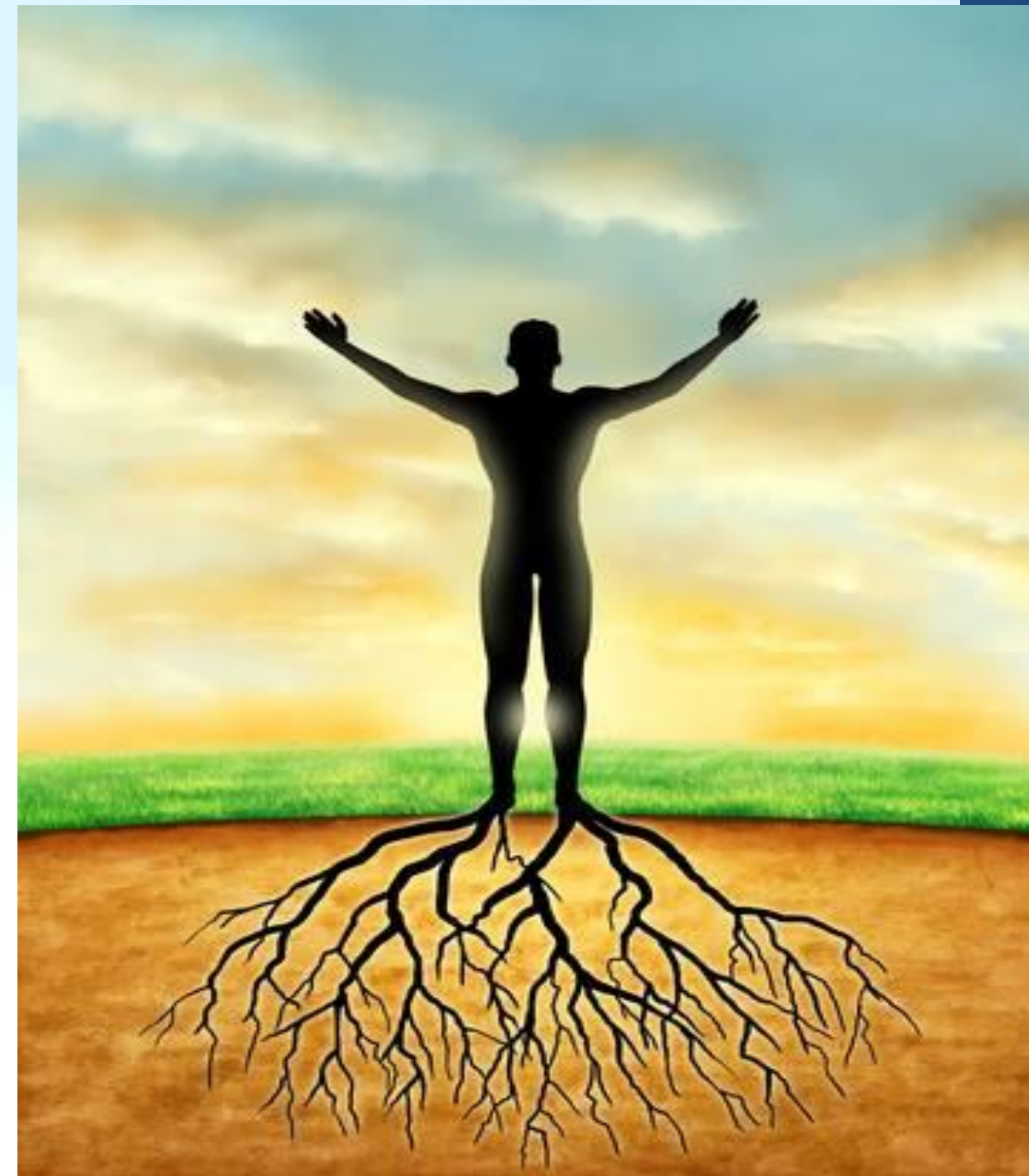


CONCEITOS BÁSICOS

- GROUNDING
- ENERGIA
- RESPIRAÇÃO
- MOVIMENTO

GROUNDING

- É a sensação do contato dos pés com o chão, de que seu corpo é sustentado por seus pés e pernas.
- Significa que a pessoa está bem conectada com a realidade básica de sua existência
- Se você está bem “grounded”, seu corpo estará naturalmente equilibrado, ereto e firme. Sua energia fluirá livremente



CONCEITO DE ENERGIA

- Reich observou que, depois que o paciente afrouxava sua atitude de defesa, os afetos que estavam mantidos nas tensões irrompiam somaticamente e isso evidenciava algumas sensações:

“tremor involuntário e contração dos músculos, sensação de frio e de calor, coceira, impressão de picadas de alfinetes e agulhas, sensação de espinhos, uma impressão de grande excitação nervosa e percepções somáticas de angústia, cólera e prazer” (Reich, 1975, p. 231).

- Eram fenômenos no campo somático: CORRENTES VEGETATIVAS, que são fluidas e estão em constante movimento.

- A energia está na atmosfera e é absorvida pelo corpo, através da respiração, da alimentação e da pele: processo de carregamento do organismo.
- Mas, há um limite do organismo para a carga e, quando ocorre o excesso, o organismo saudável descarrega-a restaurando sua homeostase energética.



RESPIRAÇÃO

- Através da respiração conseguimos o oxigênio que necessitamos para manter aceso o fogo do metabolismo.
- A boa respiração é essencial para que a pessoa possa ter um corpo cheio de vida, capaz de experienciar plenamente os prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida



MOVIMENTO



- A energia é um todo pulsante.
- Essa pulsação implica um vai e vem orgânico e integrado de expansão e contração do plasma humano, que, expressivamente falando, é um ir para fora de si (em direção ao mundo) e um fluir de volta para si (o cerne).
- Existe aqui um equilíbrio (homeostase) energético, onde o livre fluir acontece de forma involuntária e graciosa.

AUTORREGULAÇÃO

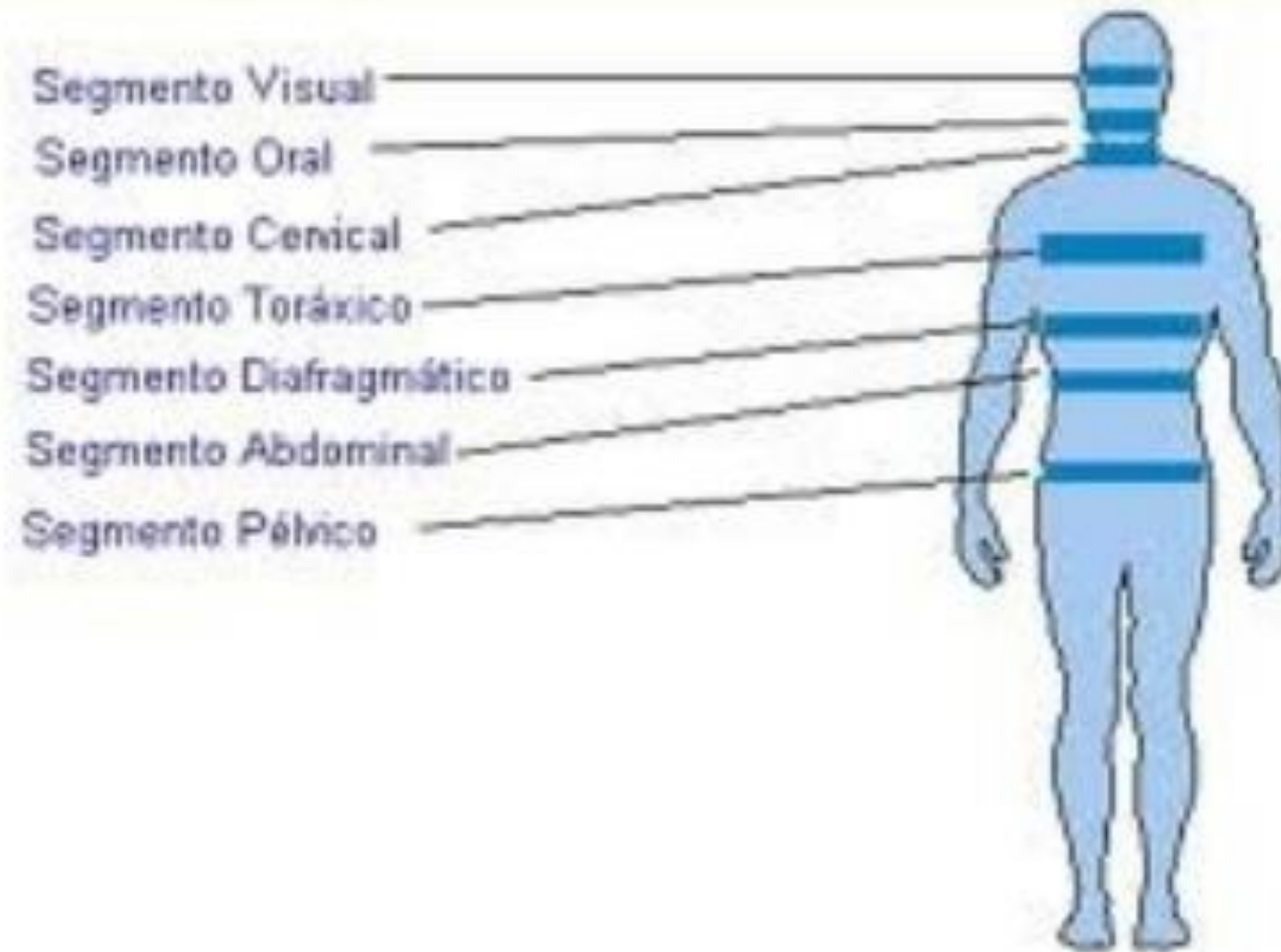
- É a capacidade que o organismo tem de equilibrar suas funções vegetativas básicas e restaurar sua integridade de vida e movimento.
- É algo natural e biológico do organismo. Infelizmente perdemos essa capacidade na medida em que ficamos encouraçados.
- Mas, ainda assim podemos regatá-la, pois o impedimento não é natural do ponto de vista biofísico, mas sim, causado pelas restrições sociais e pelos encouraçamentos advindos das mesmas. Baseado nessa compreensão, Reich trabalhou arduamente no sentido de profilaxia das neuroses.

BLOQUEIOS PSICOSSOMÁTICOS

- A energia vital, quando em desequilíbrio, pode estar em excesso (superabastecimento) em falta (desabastecimento). Todos os distúrbios decorrem desse desequilíbrio.
- Para Reich, era preciso trabalhar nos desbloqueios das energias vitais para, realmente, se ter êxito na terapia.
- A partir dessa compreensão, na sua prática clínica, começou a atuar mais detidamente do corpo do cliente.

Reich fala do fluxo energético e de como as couraças interferem

Anéis segmentares



Couraças musculares, segundo Reich.



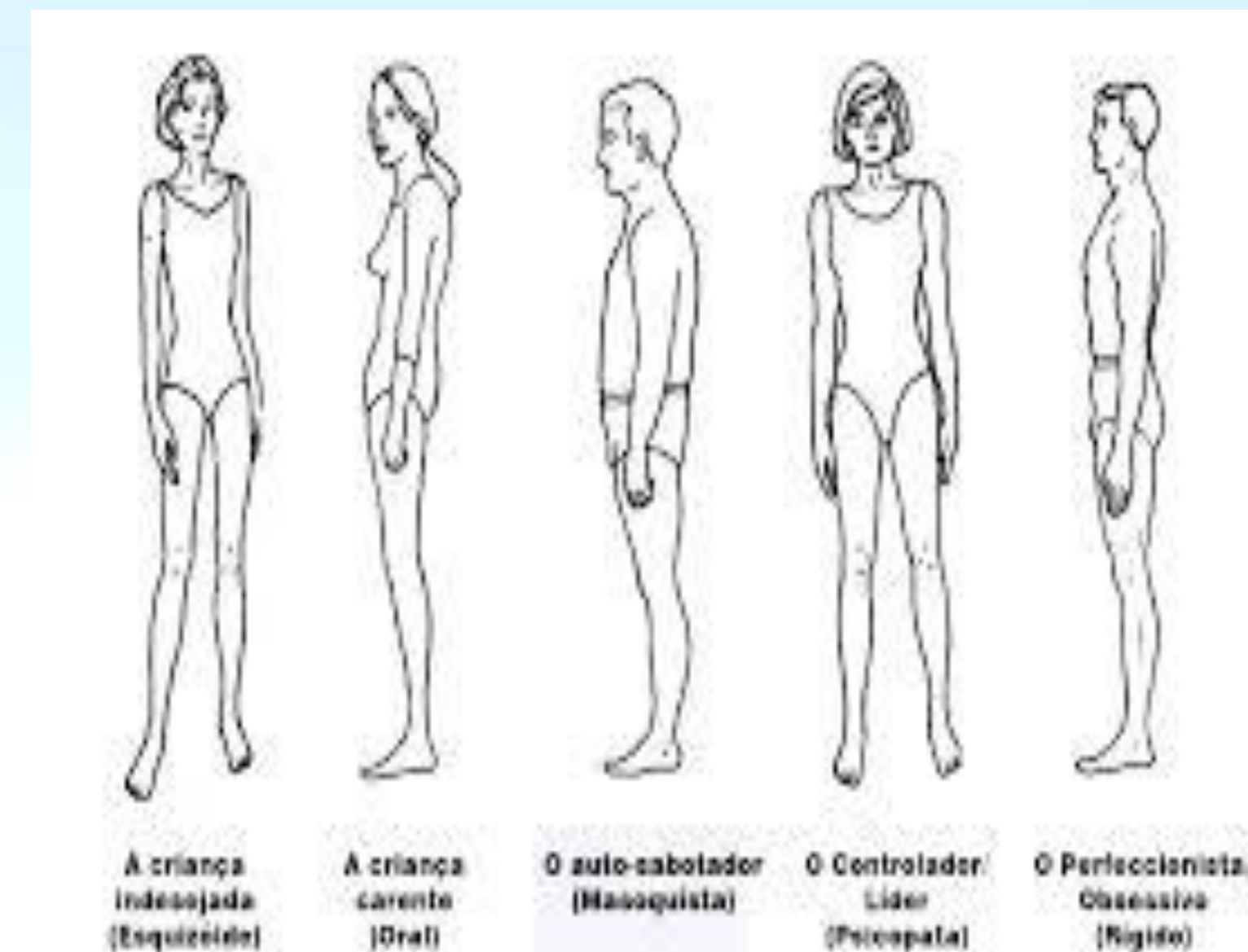
(Keleman, 1992)

Como cintas que apertamos ou afrouxamos

CARÁTER

- Consiste numa forma de encouraçamento do Ego, como tentativa de atender às exigências do Id (instintos) e da realidade (pais, sociedade).
- O desenvolvimento psicosexual, acontece em fases (oral, anal, fálica e genital), onde surgem conflitos entre os instintos infantis e as expectativas dos pais e da sociedade.
- O caráter é a formação final como resposta a esse conflito.
- O caráter atual contém toda a história de conflitos enfrentados pelo indivíduo e suas tentativas de resolução dos mesmos, bem como o que está reprimido por trás das defesas. Expressa todos os modos de reação do indivíduo, desde seu posicionamento quanto a valores morais até sua forma de falar, se expressar corporalmente, sua postura, etc.
- O caráter é uma formação psicossomática.

- Na formação do caráter, podemos perceber que o caráter é uma forma de defesa do organismo, e essa defesa engloba aspectos psíquicos e somáticos concomitantemente.
- Ao aspecto psíquico Reich chamou de **COURAÇA DO CARÁTER** (aspecto qualitativo da pulsão) e ao aspecto somático de **COURAÇA MUSCULAR** (aspecto quantitativo da pulsão).



Exercícios de bioenergética

- Segundo Lowen e Lowen (1977), os exercícios da bioenergética podem ser usados cotidianamente como uma prática pessoal de autoconhecimento e de liberação das tensões corporais crônicas.
- Sendo recomendável que os exercícios escolhidos possam ser agradáveis e que ajudem a estimular o aumento da vitalidade da pessoa.
- Têm o propósito de oferecer cuidado à pessoa de forma integral, envolvendo os sentimentos e a consciência corporal. Logo, não se exercita o corpo como se fosse uma máquina. Isto implica sentir nosso corpo de forma sutil, nos seus movimentos, ações e expressões (LOWEN; LOWEN, 1977).

- Os exercícios compreendem movimentos corporais e posturas que estimulam a motilidade, a expansão da respiração, o aprofundamento do autoconhecimento e a ampliação da auto expressão.
- De modo geral, não há contraindicações para o uso dos exercícios da bioenergética. Entretanto, Lowen e Lowen (1977) ressaltam que todos têm autonomia de utilizar os exercícios, respeitando seu corpo, sem exceder as condições físicas reais de cada um.
- Os autores também advertem que os exercícios não devem ser feitos de forma mecânica, compulsiva ou competitiva, mas sim de forma cuidadosa, com carinho e interesse pelo seu próprio corpo e, desta forma, terão benefícios surpreendentes.
- É fundamental poder contar com a orientação de um profissional com conhecimento técnico e experiência no uso, para que este possa se entregar às atividades corporais de forma livre, respeitosa e em confiança podendo os exercícios serem feitos em casa ou em qualquer ambiente sentido como seguro pelo praticante.



- O propósito do grupo de bioenergética é, através da vivência dos exercícios em grupo, os participantes recebam todo o apoio necessário para a entrega aos movimentos espontâneos e aos sentimentos que possam surgir.
- Para Leslie Lowen, criadora desta modalidade de prática, “fazer os exercícios em grupo dá mais prazer e, desta forma, fica mais fácil fazê-los do que sozinho” (LOWEN; LOWEN, 1977, p. 191).

- A aplicação dos grupos de bioenergética pode ser terapêutica ou psicoterapêutica.
- Os grupos terapêuticos permitem um quantitativo maior de participantes, pois apresentam um foco reduzido no aspecto analítico e se centram prioritariamente no trabalho corporal.
- Sendo assim, “o trabalho corporal grupal é voltado para ampliar a percepção corporal, sensações, sentimentos, respiração e vitalidade geral dos participantes” (NOGUEIRA; ALBERTINI, 2014, p. 65).

- Os grupos psicoterapêuticos, por sua vez, tendem a ter poucos participantes e assumem o mesmo papel da psicoterapia individual ao envolver a elaboração dos conteúdos inconscientes e trazer à tona a história de vida dos participantes para análise grupal, ocorrendo a dedicação de modo mais aprofundado no componente analítico.

- No Brasil, os grupos terapêuticos de análise bioenergética, em sua grande maioria, são conhecidos como Grupos de Movimento (GM) e, em alguns casos, podem adotar recursos complementares de outras práticas corporais e expressivas com foco no aprofundamento da respiração, motilidade, autoconhecimento e auto expressão, como no caso de danças, lutas e yoga.

- A designação é resultante do movimento de psicólogos e psiquiatras da década de 70 do séc. XX, no Brasil, que surgiu como resistência à repressão cultural.
- Emergiu da necessidade de haver um espaço que considerasse “o corpo como expressão, a vida, o contato e um grande investimento em técnicas de grupo, numa busca de pertinência, relações íntimas, confiáveis e suportivas.” (FAVRE, 1995, p. 44).

Consideramos aspectos fundamentais do GM:

- A construção do vínculo (ambiente) seguro;
- O trabalho corporal expressivo com exercícios da bioenergética;
- O espaço de integração da experiência individual e do grupo.



O grupo de movimento:

- Promove a prevenção para a saúde psicoemocional e física dos seus participantes,
- Possibilita o autoconhecimento sobre a linguagem expressiva do organismo e a expansão da consciência, criando novos hábitos de vida.
- Esses resultados acontecem devido à troca de experiências entre os participantes, levando à reflexão sobre si e sobre os outros.

Objetivos de um Grupo de Movimento:

- Levar o participante a um processo de sensibilização e conscientização corporal, de modo a melhorar sua percepção de si mesmo, buscando literalmente conscientizar o inconsciente.
- Recuperar a vitalidade e o bem estar, resgatando a capacidade de expressão através da desinibição, do aumento da assertividade e do desbloqueio emocional.
- Percepção e expressão
- Ajudar cada participante a fazer um maior contato com seu próprio corpo, a amplificar as sensações corporais, a tornar-se consciente das tensões musculares e dos bloqueios existentes em seu corpo e, trabalhando com movimento e respiração num processo bem gradual, buscar sua liberação.

Para cumprir com essas funções o coordenador deve:

- Conhecer as características do trabalho, tendo ele mesmo passado pelo processo de participante.
- Ter vivido a experiência grupal como aluno, lugar de onde, além de participar, dedicou-se a aprender a técnica e a linguagem adequada para transmiti-la. [...].
- Deve ter disponibilidade para se envolver e empatizar afetivamente, desenvolver a capacidade de tolerar a carga energética elevada, bem como intensidade emocional, sem perder a clareza de pensamento necessária à condução adequada do grupo.

(WEIGAND, 2005, p. 36).

- Bioenergética na saúde mental
- Ações de cuidado com grupos específicos - Gestantes , Idosos, Tratamento de transtornos psicossomáticos,
- Aplicações da bioenergética em doenças crônicas não transmissíveis e autoimunes,
- Bioenergética no cuidado de profissionais do SUS
- e na educação permanente, escolas, casal, famílias, empresas



- O principal é concentrar-se na sensação, é sentir através do movimento e da vibração.
- É necessário que sejam feitos devagar, com tempo para respirar e sentir.
- De início, as pessoas podem achar que os exercícios não trazem prazer, mas sim dor.
- A dor é um reflexo do grau de tensão do corpo. Quando a tensão é liberada, pode-se abrir espaço para o prazer e com o passar do tempo, os exercícios vão ficando cada vez mais agradáveis e trazendo maior sensação de bem-estar (LOWEN e LOWEN, 1985).

- Antes de começar um grupo de movimento ou classe de exercícios, cada participante deve passar por uma entrevista para avaliação de seu histórico médico.
- Os exercícios bioenergéticos não oferecem perigo, mas é desaconselhável negligenciar qualquer cuidado.
- Por esta razão, o facilitador deve ficar atento a qualquer labilidade emocional do participante.
- Um bom facilitador de exercícios bioenergéticos deve ter capacidade de adaptar os exercícios às necessidades e possibilidades do grupo

- Um princípio fundamental da bioenergética é o de que ninguém pode forçar uma tensão a liberar-se.
- O uso da força pode criar uma tensão maior em vez de soltá-la. O corpo pode ser estendido até o ponto de dor, e então localizar a tensão, mas a liberação só pode ocorrer por um “deixar acontecer” ou “se deixar ir”.
- Para deixar acontecer, a pessoa deve perceber ou sentir: 1) que está se contendo; 2) a respeito do que está se contendo; e 3) por que está se contendo.
- Quando a pessoa puder perceber estas coisas ao entrar em contato com o seu corpo, a vibração, vai ocorrer por si (LOWEN e LOWEN, 1985).

- Aumentar e aprofundar o fluxo de vida que existe em cada um. Com o movimento buscamos sair da estase, da repetição, da imobilidade vital e emocional, enfim, flexibilizar a couraça de caráter e permitir o movimento que é a vida.



FUNDAMENTOS DO GM

- MOVIMENTO

AUMENTAR E APROFUNDAR O FLUXO DE VIDA QUE EXISTE EM CADA UM.

- MOVIMENTO ONDULATÓRIO QUE DEVE SER RESPEITADO:
Aquecimento, contato com as percepções corporais, sensações, sentimentos, emoções, imagens. As percepções geram uma expressão, que vai gerando novas percepções , que vai se aprofundando até chegar a um climax, uma descarga

EXPANSÃO E CONTRAÇÃO

O processo vital pode ser visto como uma alternância entre a expansão (relacionada ao prazer) e a contração (relacionada a angustia e ao desprazer).

Importante é que através dos grupos o individuo se sensibilize e vivencie diferentes respostas do seu organismo:
(expansão/contração, crescer/encolher, abrir-se/fechar-se,etc

Mudar o padrão habitual pode levar a uma nova aprendizagem.

CARGA E DESCARGA

- Outro movimento vital descrito na fórmula reichiana:
Tensão – carga – descarga – relaxamento
É característica do adulto saudável tolerar o aumento de carga e depois conseguir obter a descarga que leva ao relaxamento.

A neurose impede o ciclo, seja por incapacidade de suportar tensão e carga, seja por incapacidade de conseguir descarga e relaxamento.

Catarse

- É bom incentivar as expressões emocionais mas sem tomá-las como único critério de avaliação dos resultados de um grupo.
- Na ânsia de acelerar o processo, pode-se criar um ambiente onde seja quase que obrigatório o desbloqueio emocional, e isso atropelar a espontaneidade e o ritmo próprio de cada um.
- O que importa é que cada pessoa possa entrar em contato com sua essência e desenvolver-se a partir daí.

Trabalhando com a couraça muscular

- Trabalhamos com o aprofundamento da respiração, percepção da postura e do movimento, vitalização e energização, organização do eixo corporal, alívio das tensões ampliando a auto expressão.
- Buscando o grounding e as vibrações musculares liberadoras dos bloqueios.
- Como resultado, sentimentos e emoções podem surgir.
- Técnicas de relaxamento são muito úteis, pois o afrouxamento da couraça muscular diminui a censura e facilita o contato com o material inconsciente.

Alongamento

- A neurose pode ser vista como uma tendência a se encolher existencialmente, a não aproveitar as possibilidades do potencial humano.
- Assim o trabalho de alongamento é básico para o desbloqueio.

- OBRIGADA

- CRISTINA PIAUHY
- cristinapiauhy@gmail.com