

# 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.

### ORRIR 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 em esse 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 espaciais, a postura altera-se e são produzidos complexos padrões emocionais e espectáculos como 'mostrar a tr'. Todo este desenvolvimento parece ser processado a nível cerebral, envolvendo estruturas complexas.

"Rir é o melhor remédio", levar a coisa com um sorriso nos lábios, "rir de nervoso" ou castigar sorrindo são atos bons que denotam a positividade do riso". Para além disso, quando nos divertimos e nos rimos, julgamos as situações com liberdade 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 têm uma grande longevidade e uma qualidade de vida muito boa". Diferentes estudos ratificam os benefícios fisiológicos de "rir a bandeiras despregadas". 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

Ad nr, o abdômen e o diafragma contraem-se, os músculos faciais estendem-se e as costas e 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 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.

introduzida a todos os níveis da sociedade, sujeitos a altos níveis de responsabilidade muitas 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 atingir o estado de relaxamento, a hipnose normaliza

# A MEDITAÇÃO AJUDA A DIMINUIR A ANSIEDADE E A TENSÃO MUSCULAR

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 dizia 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 alegres dias de Verão. A moral a extrair desta história não é que o melhor é estar sempre de férias — ainda

## 1 MUDE O CHIP

"Estar em stress é um estado normal,

sem ele não podemos enfrentar os desafios

a que diariamente somos submetidos,

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 dizia 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

alegres 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 solicitações do organismo", refere 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 dizia 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 alegres 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, instrutora 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".