

Hospital Dia do HC adota terapias alt

"Não perca a oportunidade de fazer a terapia de integração craniossacral, pois é ótima". A recomendação é do doutor Elko Perissinotti, vice-diretor do Hospital Dia do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPq-HC), da Faculdade de Medicina da USP. O *Projeto Zen*, realizado na semana passada pelo segundo ano na instituição, tem o objetivo de oferecer à população a oportunidade do contato com terapias alternativas – *shiatsu*, meditação dinâmica, avaliação do estresse por *biofeedback* e ainda oficinas de *tai chi chuan*, de dança de salão e de beleza.

O coordenador-geral da iniciativa, Osvaldo Hakio Takeda, explica que a ideia é chamar a atenção para os benefícios propiciados pelas chamadas terapêuticas complementares. "É um estímulo para as pessoas reservarem um tempinho para se cuidar", diz. A interação dos participantes com a proposta começa já na entrada da unidade hospitalar, que na data do evento ganha decoração específica com velas, flores e incensos, além de música-tudo para promover o relaxamento. Para os atendimentos, há a cobrança de uma pequena taxa, referente apenas ao custo do material empregado no evento. Isso porque a mão de obra é de voluntários, que neste ano somaram 50. Todos especialistas.

Dia de presente – O instrutor de meditação e de integração craniossacral, Vimal Agnideva é um dos colaboradores com o trabalho desenvolvido no HC porque considera que o corpo tem tudo para se autorregular. "Os pacientes gostam muito e o resultado é incrível", afirma Vimal, que tem 26 anos de experiência em meditação. "Foi uma paixão à primeira vista". Tamanha identificação fez com que passasse 15 anos fora do Brasil, seguindo um mestre e buscando aperfeiçoamento. Esteve nos Estados Unidos, em países da Europa e, por fim, na Índia. Na volta, montou o instituto de meditação no qual dá cursos mensais de diversas técnicas da prática. "Há quase 100 ativas", informa.

A explicação para haver tantas, segundo o instrutor, é que as pessoas possuem talentos diferentes. "Há quem seja mais auditivo, mais visual ou sinestésico. E cada técnica vai explorar um sentido diferente, de forma específica, pois a meditação deve ser prazerosa", argumenta. Paciente do Hospital Dia há pouco tempo, Marco Aurélio(*) não perdeu a oportunidade de fazer meditação e *shiatsu*. "Faz bem para a cabeça", aprova o rapaz de 28 anos que experimentou as terapias pela primeira vez no tratamento que faz no HC. Segundo ele, as práticas conferem ânimo.

Para a aposentada Jairê Marques também. Soube do projeto por meio de um folheto ao retirar medicamentos na farmá-

Benefícios complementares são compartilhados com a comunidade no Projeto Zen, que o Hospital das Clínicas realiza anualmente



Integração craniossacral: Aziza Noguchi trata de cólicas da pequena Isabelle

cia do próprio HC, e logo se programou para participar. "Tirei o dia para me dar um presente", conta, após a sessão de meditação dinâmica. "Gostaria de poder fazer sempre", diz. Ela passou também pela avaliação por *biofeedback*, que acusou 100% de estresse. "Deve ser por isso que eu me sinto cansada", conclui. Mesmo assim, vai participar da dança de salão. Sua única restrição em relação às terapias alternativas é o incenso. "Sou um tanto alérgica e o cheiro me incomoda", frisa Jairê, que praticou ioga durante 30 anos.



Projeto Zen: Takeda e Perissinotti, defensores da adoção das terapias complementares

Conceito moderno – A primeira edição do *Projeto Zen* ocorreu no ano passado. A experiência-piloto atendeu a cerca de 200 pessoas, a maioria funcionários do HC. Foi um evento emblemático para o Instituto de Psiquiatria, pois marcou o grande impulso na adoção das terapias complementares, que efetivamente passaram a fazer parte da grade de atividades semanais do Hospital Dia. "Até então, havia certo tabu aqui no HC em relação a elas", recorda Perissinotti.

Há pouco mais de cinco anos, quando ele e o preparador físico especializado em saúde mental, Osvaldo Takeda, passaram a pensar na possibilidade de inseri-las no tratamento, não encontraram receptividade. A ideia passou a ser trabalhada pouco a pouco, em palestras e aplicações ocasionais de *shiatsu*. "Trouxemos subsídios científicos e coisas novas. Abrimos caminho", informa Perissinotti. A proposta, explica, tem como base um conceito moderno sobre cérebro e mente: o da neuroplasticidade cerebral. Foi desenvolvido a partir de evidências de que as células nervosas centrais podem regenerar-se ou pode haver a formação de novas, inclusive em indivíduos adultos. "Dependendo da estimulação, existe a possibilidade de neurogênese (formação de novos neurônios) e da realização de novas sinapses neurais, que permitem as conexões nervosas", esclarece o psiquiatra.

As terapias complementares passaram a ser adotadas progressivamente em associação com a psicofarmacoterapia (medicação e psicoterapia), que é o carro-chefe do tratamento no Hospital Dia. "Os casos aqui são graves, o que exige o uso de medicamentos. Mas as terapias alternativas potencializam o efeito do tratamento. É uma combinação eficaz", afirma Takeda. Perissinotti emenda, enumerando os benefícios: "Além da potencialização da terapêutica, risco de recaída muito menor, redução do período de tratamento e melhoria da qualidade de vida".

A grade de atividades semanais do Hospital Dia abrange meditação, acupuntura, terapia craniossacral, técnicas orientais de massagem – *shiatsu*, além de psicoterapia, atividade física, grupo de vídeo, reabilitação

Terapias alternativas oferecidas no Projeto Zen

Shiatsu: Massagem oriental oriunda do Japão. Abrange a pressão dos dedos e das palmas das mãos em pontos que são canais de energia. Visa ao reequilíbrio do organismo, relaxamento e revigoramento.

Integração craniossacral: Abrange leves toques e manipulações não invasivas de tecidos e fluidos corporais com vistas ao equilíbrio do sistema craniossacral. É a fisiologia responsável pelo funcionamento e desenvolvimento do sistema nervoso, composto pelos ossos cranianos, meninges (que se ligam a eles e ao sacro) e pelo líquido cefalorraquiano (o liquor), que circula dentro das meninges, desde a cabeça ao sacro, e se espalha por todo o corpo.

Biofeedback: Técnica de autotreinamento cerebral e mental realizada com a ajuda de equipamento que fornece informações sobre as ondas elétricas cerebrais. Os instrumentos de *biofeedback* captam as informações fisiológicas e as convertem em sinais facilmente compreensíveis, o que possibilita um processo de treinamento para a autorregulação voluntária de uma série de funções orgânicas, até então completamente fora do controle consciente.

Segundo o doutor Perissinotti, por meio dessa técnica uma onda cerebral em disfunção pode ser trabalhada até ser completamente recuperada. "É possível treinar o cérebro para promover a normalização da atividade elétrica", garante.

Meditação dinâmica ou ativa: Variação da meditação tradicional, feita com música ou outros sons, que facilita a formação de novos circuitos cerebrais, levando a um maior grau de concentração, entre outros benefícios. Deve ser realizada, inicialmente, sob a orientação de um mestre.

Oficinas de beleza e dança de salão: Essas oficinas também integram o projeto. Embora não sejam especificamente técnicas de tratamento, são consideradas terapêuticas eficazes. Têm como objetivo a promoção da autoestima. "É outro aspecto da qualidade de vida e não o culto à beleza", destaca Takeda. A dança de salão, por exemplo, é considerado excelente meio de descontração, relaxamento e sociabilização. "Em todo o mundo a dança tem sido adotada para tratamentos, inclusive de câncer, pois ativa a imunidade", informa o doutor Perissinotti.