

FISIOTERAPIA EM SAÚDE MENTAL: MENTE SÃ EM CORPO SÃO

ANA ISABEL VIEIRA, FISIOTERAPEUTA EM SAÚDE MENTAL, EXPLICA COMO ESTA ÁREA DE INTERVENÇÃO RECENTE OLHA PARA A PESSOA COMO UM TODO: "O EU CORPORAL, O EU EMOCIONAL, O EU SOCIAL E O EU RELACIONAL."

A

fisioterapia surge em novas áreas de intervenção. Uma das mais recentes é a Saúde Mental. Ana Isabel Vieira, fisioterapeuta em saúde mental, explicou na rubrica do canal televisivo Now, da Medialivre, do que falamos quando falamos de cuidar da mente.

É uma terapia que envolve uma abordagem holística: "Mais do que todas as ou-

tras áreas da saúde, da fisioterapia, ela é, sobretudo, mediada pela relação terapêutica em que a pessoa é vista, essencialmente, como um todo, ou seja, o seu eu corporal, o seu eu emocional, o seu eu social e relacional.

"É UMA ÁREA QUE UTILIZA ESTRATÉGIAS SEDIADAS NA ABORDAGEM FÍSICA E CORPORAL PARA PREVENIR ALGUMAS SITUAÇÕES DA SAÚDE MENTAL"

Ana Isabel Vieira, fisioterapeuta em saúde mental



Ana Isabel Vieira explica que na fisioterapia em saúde mental a pessoa é vista "como um todo"

"Como explicou a fisioterapeuta, a fisioterapia em saúde mental "é uma área que utiliza estratégias sediadas na abordagem física e corporal para conseguir prevenir e alterar algumas situações de estrutura e função dentro da saúde mental".



A fisioterapeuta a ensinar estratégias de consciência corporal a estudantes da Licenciatura em Fisioterapia



Tem vindo a desenvolver-se como área de intervenção nas equipas de saúde mental e está suportada em “evidência científica”.

“Deveria ser realmente uma área transversal a todas as outras áreas da fisioterapia porque, como sabemos, qualquer condição de saúde traz sofrimento, ansiedade, tristeza ou depressão e isso traduz-se em alterações somáticas ou no agravamento da condição clínica de base, como explicou a fisioterapeuta em saúde mental, Ana Isabel Vieira.

LIGAÇÃO DA PARTE MENTAL À MOTORA

Para além da transversalidade da fisioterapia em saúde mental, o facto é que também se trata de uma área específica quando se aborda a doença psiquiátrica, adianta a especialista. “E nós sabemos que todas as doenças mentais têm a sua expressão do ponto de vista comportamental, emocional, mas também têm muitas implicações do ponto de vista motor”, realçou Ana Isabel Vieira.

Por exemplo, referiu, “o sintoma mais comum e transversal a todas as doenças

mentais é a ansiedade e nós sabemos perfeitamente que o aumento do nível de ansiedade também se traduz em aumento das alterações tónico-emocionais do corpo”, o que acarreta “consequências do ponto de vista postural, do ponto de vista do equilíbrio, da marcha e até da própria consciência que nós temos do nosso corpo”.

O corpo e o movimento nesta área são vistos “como expressão das suas vivências emocionais e relacionais”.

“O SINTOMA MAIS COMUM E TRANSVERSAL A TODAS AS DOENÇAS MENTAIS É A ANSIEDADE (...) QUE SE TRADUZ EM AUMENTO DAS ALTERAÇÕES TÓNICO-EMOCIONAIS DO CORPO”

Ana Isabel Vieira, fisioterapeuta em saúde mental

UTILIZAÇÃO DE VÁRIAS TÉCNICAS PARA DIMINUIR A ANSIEDADE E O STRESS

Ou seja, “há aqui um olhar para todos os aspetos quantitativos do movimento e do corpo, mas sobretudo aspetos qualitativos e com a sua experiência e a sua vivência psiconeurológica”.

Do ponto de vista da intervenção, “utilizam-se várias técnicas, várias abordagens, sobretudo com o objetivo de diminuição da ansiedade, do stress, do aumento da consciência do corpo, do movimento”.

Como concretiza Ana Isabel Vieira, “para isso temos a atividade física, o exercício, o toque afetivo”. O movimento e o toque pertencem à identidade do fisioterapeuta.

O TOQUE AFETIVO ESTIMULA “RECETORES PERIFÉRICOS”

“Sabemos hoje, através da evidência científica, que o toque afetivo estimula receptores periféricos específicos e essa informação é levada, por exemplo, a uma zona muito específica do cérebro, o córtex da insula posterior, que é precisamente a zona do nosso cérebro que transforma sensações em sentimentos.” E esse córtex da insula é também parte de uma rede emocional do cérebro, ou seja, sistema límbico e, portanto, “ao fazermos esse toque, ao aplicarmos essa estratégia, nós sabemos que temos resultados não só ao nível da consciência do corpo, mas também da regulação emocional daquele indivíduo”.

Este toque é extremamente importante porque, por exemplo, “aumenta os níveis de oxitocina, que é a nossa hormona da relação, e isso pode promover ou levar a que a pessoa tenha relações muito mais adequadas e mais assertivas na sua vida”.

UM LIVRO SOBRE A FISIOTERAPIA EM SAÚDE MENTAL

Em Portugal, poucos fisioterapeutas enveredaram por esta área, mas, na verdade, segundo Ana Isabel Vieira, todos fizeram investigação e têm prática clínica na mesma. “Como essa história nunca foi escrita, a Ordem dos Fisioterapeutas desafiou-nos aqui para fazermos um livro, publicado há dois meses, precisamente sobre fisioterapia em saúde mental e que é uma coisa

inédita”. Foi uma forma de a Ordem dos Fisioterapeutas incentivar à pesquisa sobre esta área da saúde mental, em estreita ligação com a própria história da fisioterapia. Segundo Ana Isabel Vieira, “todos nós nos juntámos e relatámos nesse livro toda essa experiência clínica e de investigação que tivemos ao longo de 35 anos, com o apoio da nossa Ordem”.