

>> entrevista **AFONSO SALGADO**

Fisioterapeuta defende papel ampliado para os profissionais da área, trabalhando não só os males do corpo, mas também os da mente

Além da reabilitação física

» MÁRCIA NERI

O estresse tem sido apontado por médicos e cientistas como um grande desencadeador de males do corpo e da alma. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente, ele atinge cerca de 90% da população mundial. Estudos da própria OMS apontam que de 75% a 90% das primeiras visitas aos consultórios médicos são relacionadas ao estresse. A fisioterapia, também conhecida como medicina física, é a

ciência que atua na reabilitação de pacientes que sofrem com as disfunções provocadas por doenças de toda natureza, inclusive aquelas provocadas pelos mais diversos fatores ligados ao estresse. Não é exagero dizer que o sucesso de muitos tratamentos médicos depende da fisioterapia, que vem se aprimorando ao longo do tempo. Novas técnicas, que trabalham não apenas o corpo, mas também a mente chegaram ao Brasil nos últimos

anos trazidas pelo fisioterapeuta Afonso Salgado. Esta semana, ele esteve em Brasília para lançar o livro Saúde integral – fisioterapia corpo e mente.

Mestre em cirurgia experimental pela Universidade Estadual Paulista (Unesp) e doutorando em engenharia biomédica, Salgado aprimorou sua formação nos principais centros de fisioterapia na Europa e nos Estados Unidos. O especialista relata na obra informações que confirmam hi-

póteses da influência de nossos pensamentos e de atitudes diárias na projeção de disfunções físicas e emocionais. Precursor da microfisioterapia e da podoposturologia no Brasil, ele revela como essas e outras terapias podem contribuir para ajudar na investigação das causas dos males que atormentam milhares de pessoas que procuram a fisioterapia com a qualidade de vida completamente prejudicada.

Adepto da psiconeuroimunologia

— estudo das interações entre comportamento e os sistemas nervoso, endócrino e imunológico —, Afonso Salgado revela que os fisioterapeutas podem investigar o estresse em diversas partes do organismo, avaliando suas repercussões e consequências. As técnicas introduzidas recentemente por ele tratam não apenas as dores físicas, mas as disfunções que podem ter como causa frustrações, perdas e medos inevitáveis ao longo da vida.

Os médicos focam o tratamento na doença. Nós procuramos tratar a pessoa e os comprometimentos funcionais do mal"



Valério Ayres/Esp. CB/D.A Press

Seu livro aborda os efeitos do estresse no corpo e na mente. Os fisioterapeutas também estão capacitados para fazer diagnósticos?

Para fazer diagnósticos funcionais, sim. Com exceção dos pacientes que sofrem com mazelas e dores agudas, as pessoas que buscam a fisioterapia chegam com doenças crônicas agravadas por fatores estressantes, como distúrbios do sono, dores persistentes, depressão, ansiedade e falta de concentração. Além disso, são comuns manifestações físicas do tipo queda de cabelo e alergias. O fisioterapeuta precisa ter habilidade para distinguir a doença — a patologia específica — da função, ou seja, da maneira como os órgãos, tecidos, ossos e articulações reagem e passam a operar diante de uma mazela. Os médicos focam o tratamento na doença. Nós procuramos tratar a pessoa e os comprometimentos funcionais do mal.

Quais as principais disfunções que o estresse pode provocar no corpo?

O estresse é provocado por aquilo que denominamos agentes estressores. Tudo que nos afeta externamente, como bactérias, vírus, temperatura e radiação, influencia no corpo. Internamente, temos as partes psicológica, genética e orgânica. Quando há um desequilíbrio nesse conjunto, o estressor pode ser um ferimento, a fome, um trauma psicológico ou emocional, fatos que exigem do nosso sistema uma resposta. A maneira que respondemos, no entanto, é muito individual. Depende da experiência de vida, da idade, da cultura e até da religiosidade. Quando o estresse perdura

por mais de uma hora, ele prejudica o corpo. Há queda da imunidade e, muitas vezes, danos, doenças e sequelas irreversíveis.

E como o cansaço mental e os pensamentos negativos influenciam o corpo?

Os pensamentos são gerados pelo hipotálamo. O estudo da psiconeuroimunologia considera que se você tem pensamentos ruins por cinco minutos ou revive situações que passou e foram extremamente difíceis, o sistema nervoso demora seis horas para se recuperar e voltar ao normal. Se essa situação desagradável de lembranças perdura por 10 minutos, são 12 horas para se recuperar e assim por diante. Os danos ao corpo são gerados por essa descompensação.

Como a fisioterapia pode auxiliar no tratamento do estresse?

Examinamos as limitações do paciente por testes realizados com aparelhos ou pelas mãos para saber a dimensão da disfunção. A conversa que levanta dados sobre o histórico e a vida da pessoa também é fundamental para definir a terapia que aliviará as manifestações que impedem o indivíduo de ter qualidade de vida. Ninguém vive bem com a dor e com as consequências trazidas por ela.

Fisioterapeutas também estão preparados para investigar os fatores estressores?

Segundo a própria OMS, o fisioterapeuta é o profissional que tem contato mais próximo com o paciente. Temos a oportunidade de escutar melhor a pessoa com problemas e

podemos direcionar o tratamento para atender as necessidades individuais, já que cada uma vivencia e encara os transtornos de forma diferenciada. Nosso papel é bem parecido com o dos médicos de família de antigamente. Para saber ao certo os fatores que desencadearam uma doença, seja ela crônica ou aguda, é preciso proximidade, conhecer o que ocorre física e emocionalmente. Temos essa oportunidade e podemos criar uma relação de confiança.

O senhor também aborda a questão dos distúrbios do sono no livro. A humanidade tem dormido mal?

Sim. Os distúrbios do sono atingem cerca de 15% da população mundial. Dormimos pouco ou, quando dormimos muito, o sono não tem qualidade. Isso compromete a concentração, traz problemas de comportamento, esquizofrenia, ansiedade e depressão. O sono tem o poder de relaxamento, de recarregar as baterias. Muitos hormônios são liberados somente durante o sono, como o do crescimento e o que restaura a pele, corpo e mente. Para se ter uma ideia, pessoas que ficam três noites sem dormir tornam-se mais propensas e vulneráveis ao suicídio. O estresse atrapalha o sono e os distúrbios de sono geram estresse. É preciso saber relaxar e entender o que o corpo pede. Se ele pede descanso é preciso descansar.

Quais as manobras terapêuticas usadas pelo senhor e por sua equipe para remediar as consequências físicas trazidas pelo estresse?

Trabalho muito com a microfisioterapia, a leitura biológica, e a terapia manual. Essas terapias equilibram o sistema nervoso autônomo e fazem com que o paciente busque a autorregulação corporal. São tratamentos que incentivam uma limpeza interior e fazem com que o organismo busque formas de se resolver.

Como a microfisioterapia funciona?

A microfisioterapia trabalha memórias teciduais e celulares com quatro princípios: autocura, cicatriz patológica, correção homeopática e micropalpação. Todo ser vivo é capaz de fazer algo por ele mesmo usando sua capacidade de autogestão e autocorreção, bases da cicatrização e da imunologia. Quando isso não é feito, a doença se instala. O microfisioterapeuta trabalha para mostrar ao corpo a origem da agressão. É um "start" para que o próprio paciente equilibre as memórias e promova uma reação corporal.

O fisioterapeuta que aplica essa terapia trabalha com que tipo de exercício?

O sistema nervoso é a nossa capa. Se quero investigar algo nele, o toque deve ser sutil. Na verdade, o profissional trabalha com a micropalpação. Ela pode ser definida como o gesto, sempre feito com as duas mãos, que permite ao terapeuta sentir o ritmo vital do paciente por meio dos tecidos. Após encontrar as cicatrizes, vamos em busca dos sintomas provocados por essa marca. A cicatriz é estimulada a desencadear processos de autocura. Muitas doenças e dores que se devem a pequenas lembranças acumuladas durante a vida são

responsáveis por enfraquecer o organismo. A boa notícia é que elas podem ser tratadas dessa forma, sem sobrecarregar o sistema com medicamentos que não tratam a raiz do problema.

O que seria a leitura biológica, terapia também trabalhada pelo senhor e por sua equipe?

A leitura biológica é oriunda do estudo de um médico alemão chamado Ryke Hamer, que perdeu um filho por uma bala perdida. Ele e a esposa eram oncologistas e foram surpreendidos pela doença depois desse trauma. Hamer passou a considerar que os problemas emocionais interferem e propiciam essa patologia. A leitura biológica faz uma analogia entre o choque emocional e os impactos no cérebro, nos órgãos do corpo e no psicológico da pessoa. Analisando milhares de tomografias, Hamer percebeu que haviam pontos que pareciam alvos no cérebro. A localização desses alvos está relacionada com o teor do conflito, que determina qual o tecido (conjuntivo, nervoso, ósseo, muscular, epitelial) e qual parte do corpo esse estresse irá atingir, desencadeando a doença.

Quais os planos futuros em relação a novas terapias?

Estamos trazendo a *Neurostructural Integration Technique*, método desenvolvido por um australiano que vive na Alemanha e que traz excelentes resultados para dores musculoesqueléticas. É uma técnica suave como a microfisioterapia e que trabalha também o emocional.