



As oficinas de automassagem e Tai Chi Chuan atraem muitos adeptos das práticas

Em busca do autocuidado

Terapias não convencionais trazem benefícios consideráveis para a saúde emocional e física, garantem usuários dessas práticas. Alguns deles conseguiram sair de quadros de depressão e até mudar de vida

» LETÍCIA MOUHAMAD

Em 2022, quando Maria Souza, 61 anos, ficou viúva, a depressão tomou conta de seus dias, fazendo com que a então comerciante se isolasse em casa. Foi em uma consulta com a psicóloga que veio a recomendação para participar das atividades do Centro de Referência em Práticas Integrativas de Saúde (Cerpis), em Planaltina, onde mora. “Comecei a frequentar as oficinas de trabalhos manuais há cerca de um ano. Houve um tempo em que eu vinha e depois desistia. Mas, nos últimos meses, compareço três vezes por semana”, conta.

A mudança, segundo a pensionista, foi imensa. “Sou muito comunicativa e, aqui, consigo interagir. Fiz amigas e conheci técnicas manuais que sempre quis praticar, mas nunca tive a oportunidade de aprender. Não tinha tempo e depois, com a depressão, não sentia vontade de fazer coisa alguma. Hoje, me sinto 80% recuperada. Sou mais feliz”, diz, enquanto mostra, com orgulho, um bordado rosa que começou a fazer em um tecido.

O Cerpis, vinculado à Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES/DF), foi fundado, em Planaltina, em 1983, com a finalidade de promover e incentivar práticas de autocuidado e autoconhecimento, além de estimular hábitos como a alimentação saudável e a cultura de paz. Os profissionais envolvidos, normalmente psicólogos, enfermeiros, técnicos em enfermagem e assistentes sociais, costumam fazer cursos complementares para atuar nessas áreas.

Cognitivo e social

No espaço, aberto à comunidade, é possível participar de oficinas de automassagem, Lian Gong, Tai Chi Chuan e yoga. Individualmente, pode-se agendar sessões de reiki, acupuntura e auriculoterapia. Já os trabalhos manuais incluem atividades de tinturaria, crochê e vagonite, cujo grupo, chamado de Arte Sã, é composto por cerca de 25 pessoas, majoritariamente mulheres.

“O Arte Sã foi fundado há uns vinte anos, por uma psicóloga que implementou oficinas de bordado terapêutico. Muitos participantes vêm encaminhados pelo Centro de Atenção Psicossocial (Caps) — localizado ao lado do Cerpis”, explica Adelyany Santos, 41, assistente social atualmente responsável pelas oficinas, que ocorrem às terças e quintas-feiras.

Além de estimularem a socialização e fortalecerem os vínculos comunitários, as atividades melhoram a autoestima dos participantes. “Eles são desafiados a fazer trabalhos com que nunca tiveram contato antes. Quando veem os resultados, se sentem capazes e ficam orgulhosos de si. Há muitos casos



Tayla deixou a profissão de gerente de vendas e tornou-se acupunturista, após uma experiência positiva com a técnica

Fique de olho

» A Secretaria de Saúde oferta 17 Práticas Integrativas em Saúde (PIS). São elas: auriculoterapia, ayurveda, automassagem, acupuntura, arteterapia, homeopatia, Lian Gong em 18 Terapias, meditação, medicina antroposofica, musicoterapia, plantas medicinais e fitoterapia, reiki, shantala, Tai Chi Chuan, Técnica de Redução de estresse (T.R.E), terapia comunitária integrativa e yoga.

» As PIS são oferecidas abertamente para comunidade, geralmente sem requisitos. Algumas ofertas de práticas integrativas são voltadas para os usuários das unidades de saúde, outras são exclusivas para os servidores. Os atendimentos podem ser coletivos ou individuais, sendo que estes últimos necessitam de agendamento prévio. As atividades costumam ser oferecidas de forma regular na própria Unidade de Saúde ou em local próximo. Para mais informações, acesse <https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>.

de pessoas que, por sofrerem com depressão ou ansiedade, saem de casa somente para vir para cá. Por isso, procuramos construir um espaço acolher, promovendo, inclusive, passeios por museus e pontos turísticos da cidade”, detalha Adelyany.

Também às terças e quintas, são realizadas práticas coletivas de automassagem e Tai Chi Chuan, que



Maria Souza: 80% dos sintomas melhoraram com técnicas manuais



Iraídes Nobre é assídua nas oficinas de automassagem



Oficina de trabalhos manuais no Cerpis: autoconhecimento

contam com a participação de aproximadamente 40 alunos, dispostos em roda, em um espaço arborizado e fresco. Pelo instrutor Joiceilson Alves de Sousa, ouviam-se orientações para reduzir dores e melhorar os movimentos e a elasticidade do corpo. “A massagem no pulso estimula a respiração; enquanto pressionar com o polegar o meio da mão pode ajudar a diminuir a fadiga”, direciona.

“Se acomodar, você endurece”, diz Iraídes Nobre, 87, enquanto reproduz os movimentos de automassagem. Xuxa, como Iraídes é conhecida no grupo, relata que, devido a quedas constantes sofridas em casa, precisou recorrer à fisioterapia, mas não se adaptou. “A

médica, então, me orientou a vir para esta oficina. Deu certo. Hoje mesmo (ontem), acordei com dor nas pernas. Passando o gel e iniciando a massagem, consegui melhorar e ter energia pra vir pra aula”, conta a líder comunitária do Vale do Amanhecer, que participa há pelo menos dez anos das atividades do Cerpis.

Efeitos terapêuticos

Segundo o psicólogo Luigi Sturaro, terapias não convencionais — como acupuntura, reiki, fitoterapia etc. — podem trazer benefícios significativos para a saúde emocional e física, principalmente por seu enfoque holístico e

personalizado. “A depender da abordagem, podem melhorar a qualidade do sono e sintomas de ansiedade e doenças crônicas”, afirma.

Para Tayla Camila Nascimento, 37, passar sessões de acupuntura e ter experiências com fitoterapia representaram uma mudança de vida. “Tive uma gastrite nervosa que não melhorava com remédios e me fazia correr para emergências com frequência. Certa vez, uma amiga me falou das práticas de medicina chinesa e, após minha primeira sessão de acupuntura, minhas dores reduziram consideravelmente e não tive mais crises”, relata.

A curiosidade pelas práticas integrativas resultou até em uma mudança de profissão. De gerente de vendas, Tayla virou acupunturista, atuando também com terapia floral, reiki, aromaterapia, ventosaterapia e fitoterapia. Os benefícios, segundo ela, estão na melhora da circulação sanguínea e no fluxo de energia no corpo, além da redução da ansiedade e do estresse.

A acupuntura consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo, para obter diferentes efeitos terapêuticos, como o alívio de dores, tensões e mal-estar. A ventosaterapia é caracterizada pela aplicação de copos de vidro ou acrílico, aquecidos por fogo ou por uma bomba de sucção, na pele do paciente. A técnica visa melhorar a circulação sanguínea e linfática, promover a liberação de toxinas e relaxar os músculos e o sistema nervoso.

Cura energética

José Marcelo Santos, 55, é terapeuta naturopata, formado em medicina tradicional chinesa, e também terapeuta em thetahealing, método de cura energética que trabalha com a quebra de crenças limitantes e promove um estado de relaxamento profundo e baixa da frequência cerebral. Isso permite, segundo o especialista, que o paciente fale por meio do subconsciente. “Nesta condição, o terapeuta tem acesso ao momento em que algumas crenças limitantes, traumas, inseguranças e medos foram colocados lá e que passaram a moldar a vida desta pessoa de tal maneira que ela não consegue, conscientemente, romper com aquilo”, explica.

“Trabalhei com um paciente que vivia com a síndrome da escassez (quando o indivíduo tende a enxergar as situações desafiadoras pelo lado da falta de recursos, comumente, tempo e dinheiro), embora recebesse o teto do funcionalismo público. Pela sessão, ele descobriu que se sentia culpado pelo sucesso financeiro, tendo vindo de uma família pobre. Quebramos a crença e ele passou a viajar mais com a família e permitir-se a usar as roupas que o salário permite comprar”, exemplifica José Marcelo.

Para o terapeuta, a procura por esses métodos está relacionada ao “cansaço” do uso excessivo de medicamentos. “À medida em que vão se informando, é natural que as pessoas procurem outros caminhos”. No entanto, o especialista elucida que “terapeutas naturopatas sérios não veem a medicina ocidental, a psicologia, a psicanálise ou a psiquiatria como adversárias ou inimigas da saúde. São métodos que se complementam e, juntos, trazem ótimos resultados”, pondera.