

Relaxamento e Visualização

Dra. Marisa Campio Müller
Coordenadora Grupo de Pesquisa - PUCRS

Vamos trabalhar na perspectiva holística, sistêmica, integrativa. Este enfoque ressalta a interdependência biológica, psicológica, social, ambiental; e eu colocaria espiritual na compreensão do ser humano.



A relação saúde / doença
tem recebido novo
entendimento.

A doença passa a não ser ausência de
saúde, mas polaridades que se
intercambiam, e o reconhecimento de
uma interdependência fundamental
entre o corpo e psiquismo em todos os
estágios da saúde e da doença.

É importante
mudar o enfoque:

- de doença - para doente
- de doença como intrusa - para doença como resultado de um conjunto de causas que culminam em desarmonia e desequilíbrio
- de relação de dependência - para cooperação

É necessário que a
pessoa compreenda
os fatores que
contribuíram para o
seu adoecimento,
pois assim ela
poderá participar de
seu processo de
cura.



Visualização ou imagem
mental é um processo
natural no homem.











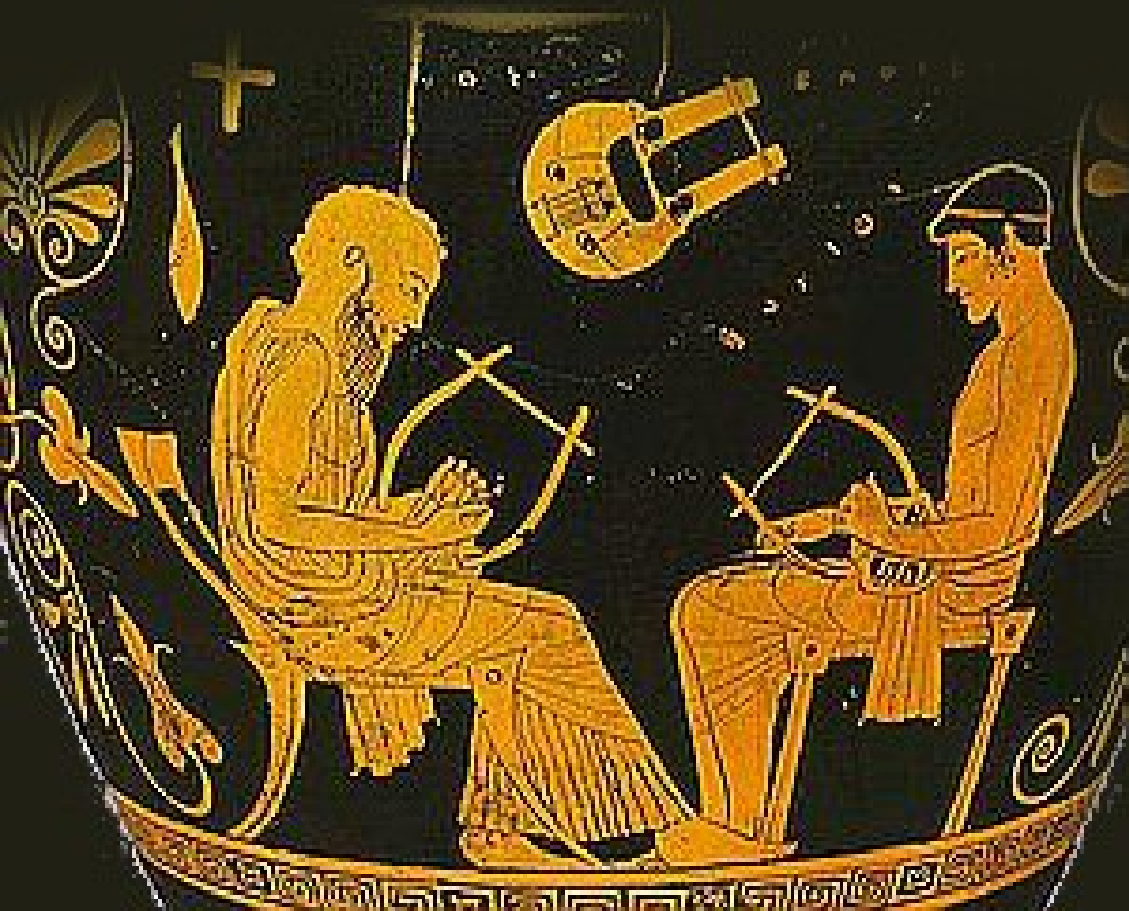






Tem sido usada nos processos de cura desde os tempos mais remotos:

- China, séc. XVII a.C.
- Egito, Grécia
- Entre Esquimós, Índios



Também Aristóteles e depois Hipócrates, utilizavam a visualização para diagnóstico e tratamento.

Esses tratamentos tinham como base a idéia da unidade entre a mente, as emoções e o físico.

(Carvalho, 1999)

A partir do séc. XVII a medicina ocidental separou o corpo da mente, negando a influência desta sobre o físico.

A mente através dos pensamentos, imagens, memórias e emoções, pode alterar a estrutura bioquímica e o sistema nervoso.

Rossi (1994)



O sistema imunológico é o meio através do qual o organismo se defende de doenças infecciosas e de células malignas. Tem duas tarefas primárias: distinguir entre células “próprias” e células “não-próprias”.

Pesquisa a respeito do estresse:

- Década de 30
- Relação mente – corpo
- Efeito no sistema hormonal e imunológico

Hans Selye

Pesquisas a respeito do estresse:

O efeito para a saúde depende:

- da intensidade do estresse,
- da capacidade interna de administrar,
- das condições de saúde anteriores

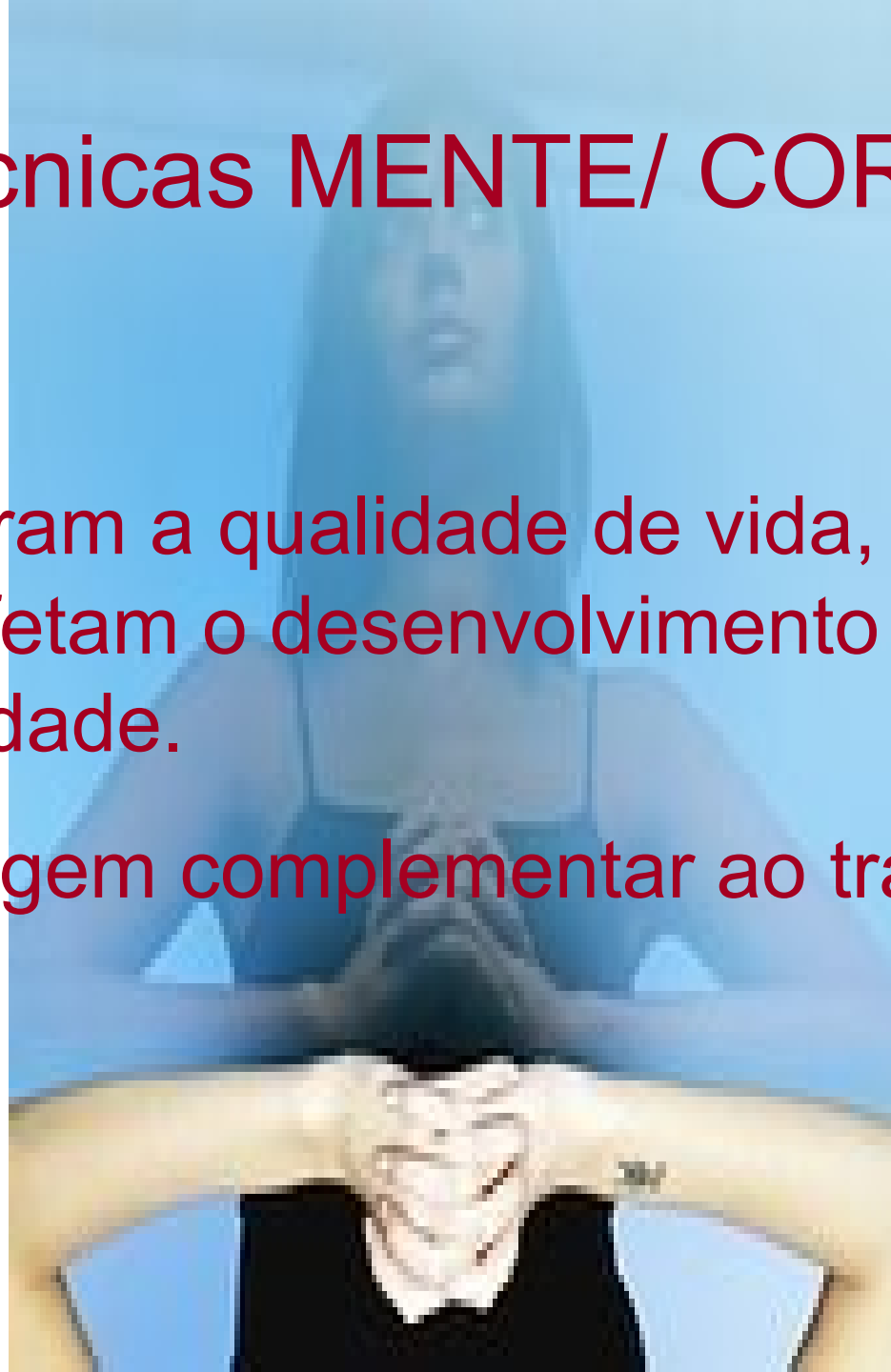
“Imagem e Saúde”

Doença como uma oportunidade para fazer uma pausa e pensar melhor no que está acontecendo em minha vida. Quando se consegue fazer isso é possível reconhecer a doença como uma mensagem que exige mudança.

- Estimular a saúde com a visualização.

Técnicas MENTE/ CORPO

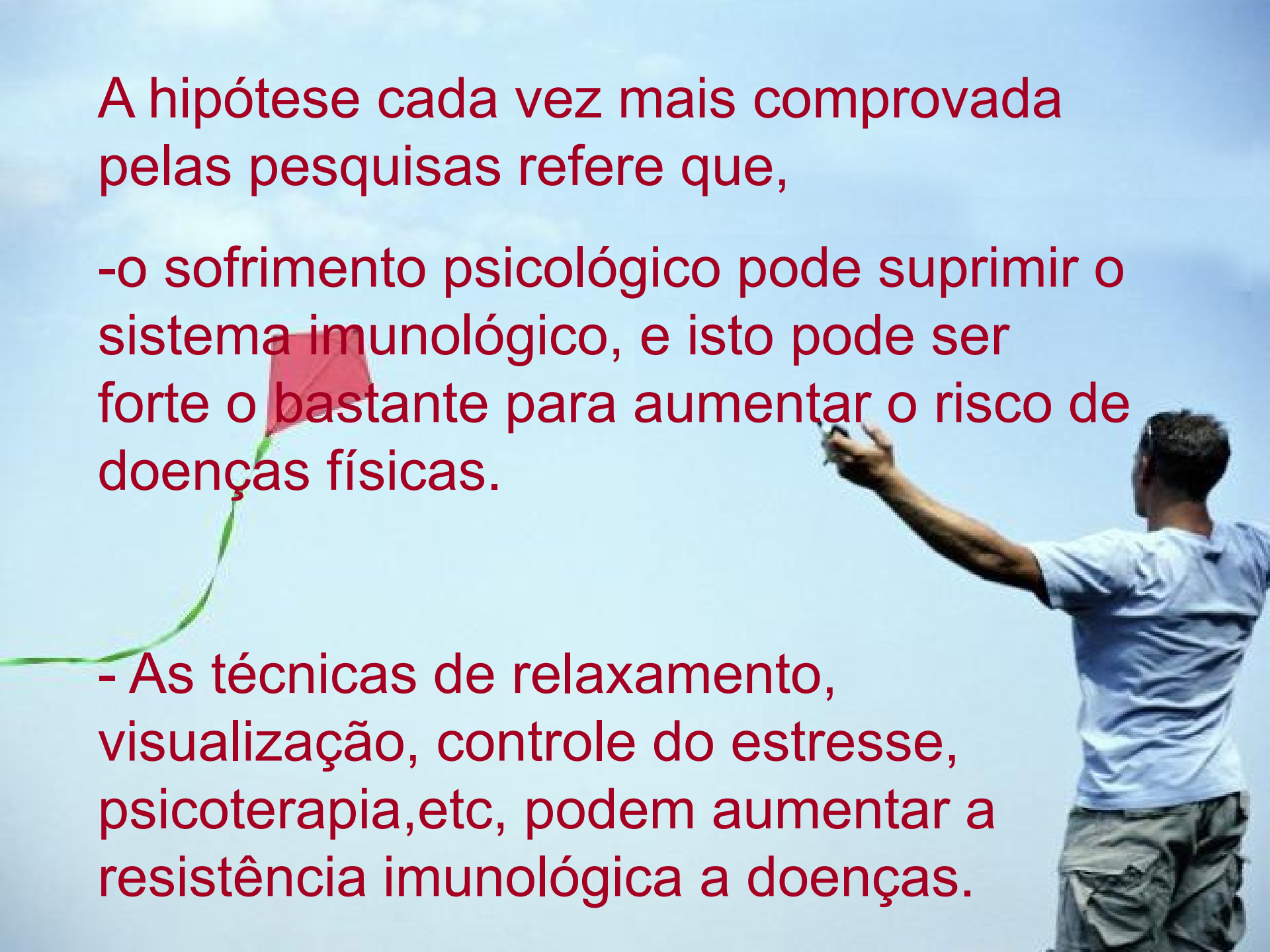
- Melhoram a qualidade de vida, bem como afetam o desenvolvimento da própria enfermidade.
- Abordagem complementar ao tratamento.



A hipótese cada vez mais comprovada pelas pesquisas refere que,

-o sofrimento psicológico pode suprimir o sistema imunológico, e isto pode ser forte o bastante para aumentar o risco de doenças físicas.

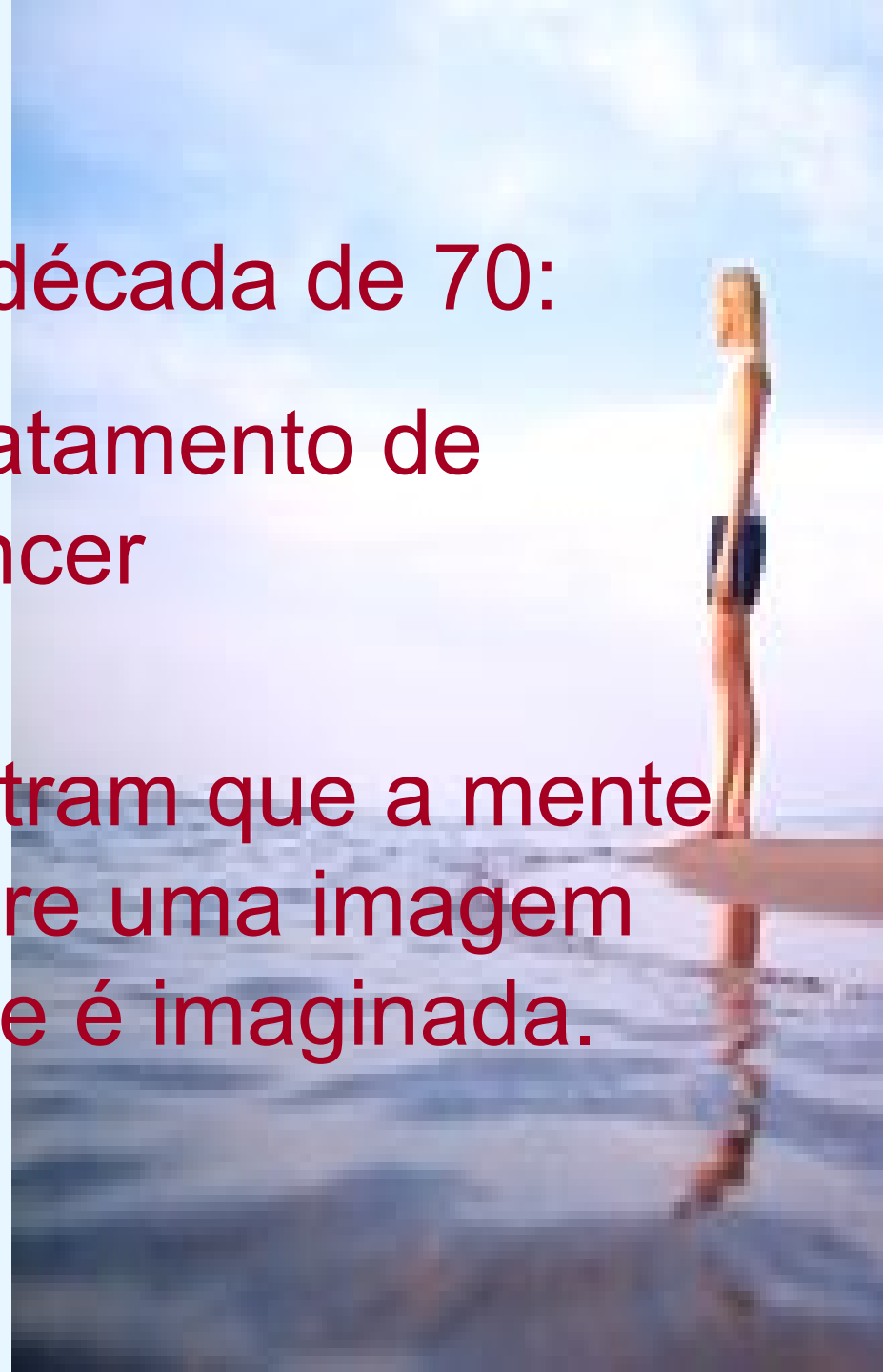
- As técnicas de relaxamento, visualização, controle do estresse, psicoterapia, etc, podem aumentar a resistência imunológica a doenças.



Simonton na década de 70:

- Visualização no tratamento de pacientes com câncer

Pesquisas demonstram que a mente não distingue entre uma imagem real e aquela que é imaginada.



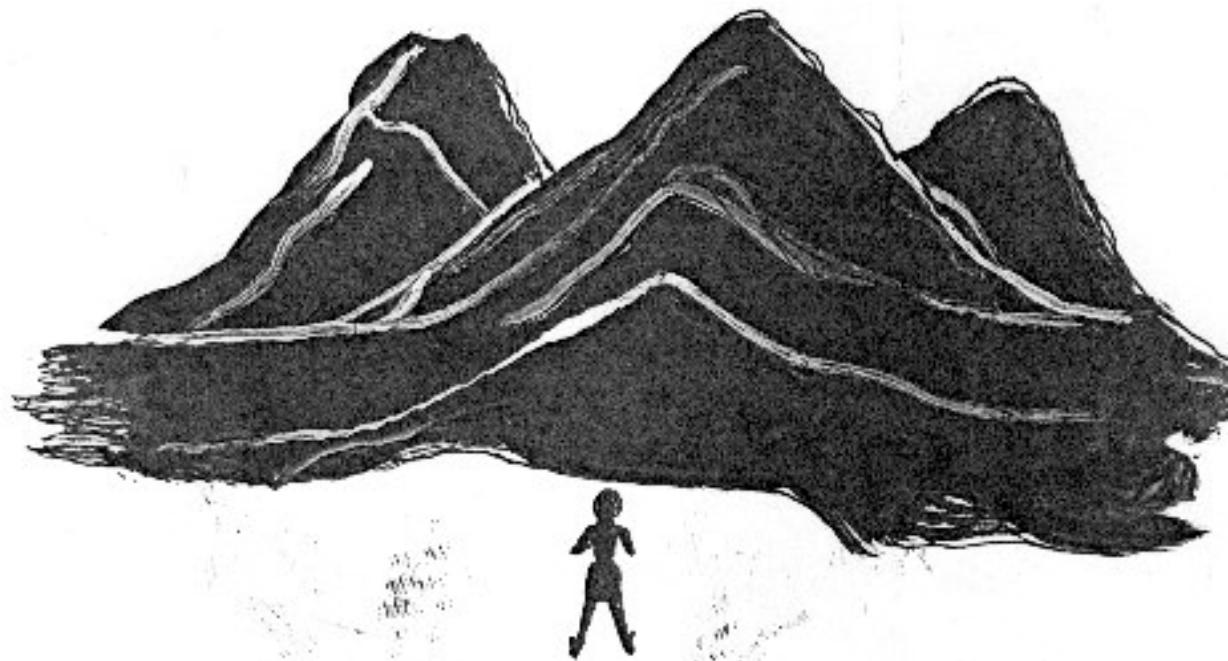


COMO VISUALIZAR

Todos nós visualizamos,
uns com mais facilidade,
outros com menos.

**A VISUALIZAÇÃO,
O PACIENTE E O TERAPEUTA**

O significado que para a pessoa tem sua
enfermidade, pode ser igualmente
expressado mediante a visualização
(Lawlis, 1999)

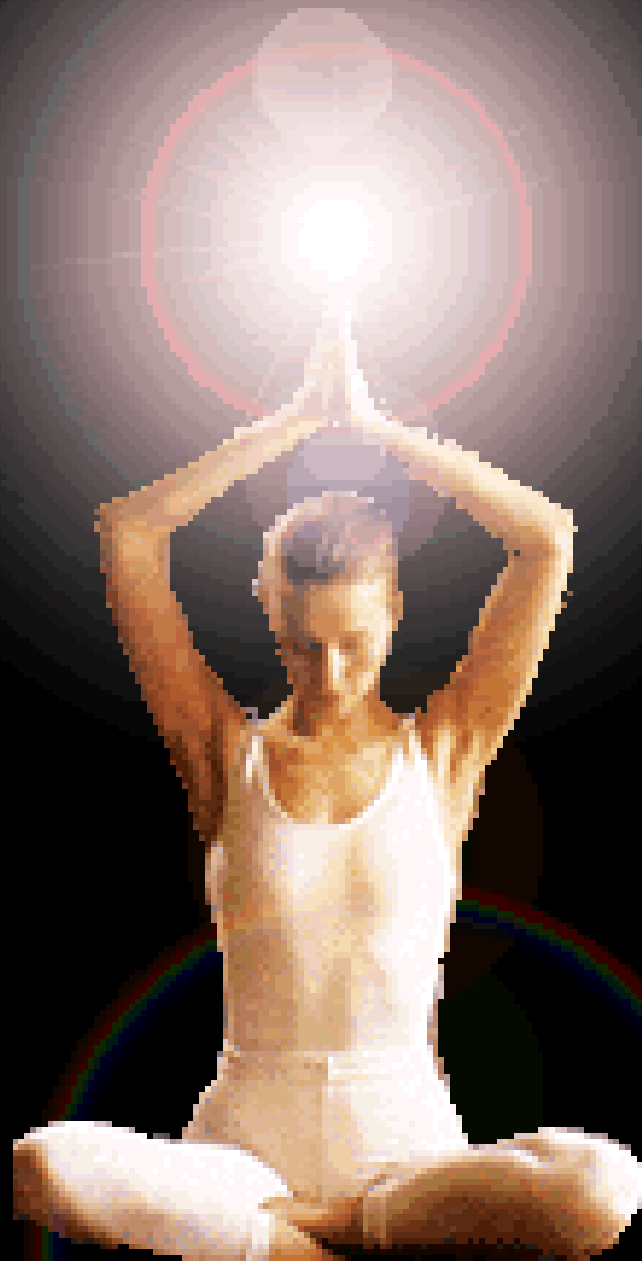






Método Simonton

- 1 - achar a causa psicológica, profissional, familiar ou social;
- 2 - ajudar o doente a lutar contra a angústia e a relaxar;
- 3 – visualização dirigida, ativa e positiva;
- 4 – visualizar o resultado já obtido;
- 5 – rede de apoio e de afeição.



Referências Bibliográficas

CARVALHO, Maria Margarida M.J. **Introdução à Psiconcologia**. São Paulo: Editorial PSY II, 1994.

LAWLIS, Frank. **Medicina Transpessoal**. Barcelona:Paidós, 1999.

ROSSI, Ernest Lawrence, **A Psicobiologia de Cura Mente Corpo**. São Paulo: Editorial PSY II, 1994.

SELYE, Hans. **Equilíbrio Mente/Corpo**: como usar sua mente para uma saúde melhor. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

Marisa Campio Müller

mcampio@pucrs.br