

▶ FISIOTERAPIA

REDESCUBRA SEU EU

FISIOTERAPEUTA SUGERE RESERVAR UM MOMENTO PARA REAPRENDERMOS O NOSSO CORPO

Margareth Leysar*

Estamos em um tempo cheio de revoltas, medos, tristezas e inseguranças somados à reclusão e ainda temos que ouvir:

– Fica calmo, fica em casa. Mas como? Tudo que sei é reagir, me defender, me revestir com uma “armadura”, subir no meu cavalo e partir para batalha.

É assim que o corpo físico-emocional-mental funciona. Reagir é um comando interno. A musculatura vira pedra, as articulações perdem a flexibilidade, a barriga se embrulha. Quando a ideia, por empatia, é ficar recolhido, ficar parado, deparo com toda a guerra corporal.

É aí que o corpo se transforma. É a hora de habitar-se. Em casa, no meu próprio corpo, vou redescobrir este EU que mora aqui dentro o tempo inteiro.

Reconhecer este EU genuíno que o tumulto do mundo lá fora não me deixa encontrar. Perceber-me.

É hora de habitar-se. Quando isso acontece, todas as ameaças se abrandam. É o tempo de regeneração da natureza ambiental e também da natureza humana.

Há que se diminuir o esforço, a força extra. Olhar-se, reconhecer a importância do nutrir, de buscar os espaços internos, estruturar os volumes corporais. Como se vive dentro, se vive fora.

Buscar o tempo de silêncio, o tempo de escuta, de quem eu sou de verdade e quando me aproximo desta percepção, todos aqueles sentimentos e energias perversas se abrandam. O nome disso é autorregulação. O meu sistema sabe o que eu preciso e o que tenho que descartar, o tempo de espera e o tempo de ir. É assim na natureza. Autorregulação.

Então, o meu corpo torna-se o

as nossas amarras, para ensinar-nos que nascemos equilibristas e estamos em uma travessia” (Godelieve Denys Struyf, 1995).

*Fisioterapeuta especializada em cadeias musculares e articulares GDS

5 DICAS PARA AUTORREGULAÇÃO

- 1) Sentar em lugar confortável, procurar o tempo de silêncio;
- 2) Buscar o tempo de escuta (o que realmente o EU precisa);
- 3) Percutir os ossos com as pontas dos dedos ou com a mão fechada, gentilmente;
- 4) Escovar a pele da cervical, ombros, braços, pernas. Sempre de forma suave.
- 5) Nos ossos, encontro o meu EU mais profundo (medula/códigos genéticos), quando vivo a construção óssea é como autorizar os músculos a relaxarem. A pele é a fronteira do corpo físico, é o divisor do EU e o mundo – nada mais justo que me aproximar desta vivência.



“É A HORA DE HABITAR-SE”, DIZ MARGARETH LEYSAR

▶ EM FAMÍLIA

CUIDADOS EM CASA

COMO EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS COM AS CRIANÇAS

Mariana Fritsch
mariano.fritsch@zerohora.com.br

Uma térmica com café, um utensílio de cozinha e um simples degrau podem causar estragos significativos em residências com crianças, não importa a faixa de idade. Em período de distanciamento social, os cuidados para evitar acidentes domésticos devem redobrar, inclusive quanto ao uso do álcool gel, produto que se tornou essencial na rotina das famílias. Além disso, fraturas

e queimaduras se tornaram mais frequentes, como observa o chefe do Serviço de Pediatria do Hospital Moinhos de Vento, João Ronaldo Mafalda Krauzer:

– As quedas, de maneira geral, aumentaram, algumas trazendo consequências um pouco mais graves. Eventualmente, fica ao acesso das crianças uma garrafa térmica com água quente ou café. Então, temos que ter muito, mas muito mais cuidado.

Acidentes domésticos estão entre as principais causas de morte de crianças com até 14 anos no Brasil, segundo a ONG Criança Segura, que promove a prevenção desses imprevistos. Para a organização, cerca de 90% dos acidentes podem ser evitados com medidas simples. Confira algumas.

SEIS RECOMENDAÇÕES PARA OS PAIS

SEJA GUARDIÃO DO ÁLCOOL GEL

Com o aumento dos casos de coronavírus no Brasil, o uso do álcool gel passou a ser de extrema importância até dentro de casa. O produto não é prejudicial aos pequenos, desde que seja usado de maneira moderada e, sempre, com o auxílio dos pais, para evitar que a criança possa passar nos olhos, ingerir ou colocar em contato com um ferimento, por exemplo.

É preciso proteger escadas, degraus, janelas e sacadas, com grades, por exemplo, principalmente quando se tem crianças bem pequenas.

LIMITE AS BRINCADEIRAS

Com a família inteira dentro de casa, é natural que os filhos queiram se divertir mais com os irmãos e até com os pais, por não poderem sair e ver os amiguinhos. Mas é necessário cuidado com o tipo de brincadeira. As mais “violentas”, como as que envolvem pulos, corridas e lutinhas, podem resultar em fraturas de diversos tipos de gravidade.

Tome cuidado com objetos também: opte por brinquedos que não sejam facilmente desmontados e que não tenham peças pequenas.

FECHE A PORTA DA COZINHA

O isolamento em casa é favorável ao preparo de refeições em família e, conseqüentemente, às visitas das crianças ao cômodo com mais regularidade. Por segurança, o ideal é tentar impedi-las de frequentar a cozinha. O local é um dos que mais proporcionam situações de acidente por conta dos utensílios – facas, garfos, tesouras etc – e do fogão.

– Imagina o filho usando álcool gel e chegando perto do fogão. Os pais estão passando um trabalho maior, e as crianças acabam circulando na casa mais sozinhas. A entrada na cozinha deva ser mais viável do que nunca – alerta Krauzer.

Professor do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da UFRGS, Danilo Blank acrescenta que uma solução pode ser instalar grades que bloqueiam o marco da porta:

– O que a gente enfatiza são aquelas medidas de proteção passiva, que, uma vez instaladas no ambiente, não dependem do adulto para ficar prestando atenção o tempo todo na criança.

NÃO ESQUEÇA A PISCINA

Poucas crianças resistem a um banho de piscina, se o clima colaborar. Mas é preciso ter cuidado para evitar afogamentos. Segundo Blank, os filhos não podem chegar perto de uma piscina sem a supervisão dos pais. O ideal é usar uma boia salva-vidas, como os coletes que prendem todo o tórax, e a piscina deve ser cercada com grades de pelo menos um metro de altura.

COLOQUE-SE NO LUGAR DELES

Revisitar toda a casa, literalmente se colocando no lugar das crianças, é uma tarefa que pode ajudar os pais a identificar situações de risco, como fios que podem ser puxados, tomadas sem proteção, cadarços de cortinas, etc. A dica de Blank é fazer isso engatinhando, pois assim os adultos ficam na altura dos pequenos, o que possibilita ter uma visão melhor do perigo.

PROTEJA-OS DE QUEDAS

Os cuidados de higienização são importantes, mas os pais não podem esquecer outras medidas de proteção.

ATENÇÃO: Ênfase na proteção passiva!