

LIGARE- CENTRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS

LIDIANE PEREIRA VIANA

**CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO CONTROLE DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL**

PRESIDENTE PRUDENTE

2020

LIDIANE PEREIRA VIANA

**CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO CONTROLE DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL**

**Monografia apresentada ao Ligare – Centro de
Psicoterapias Corporais – Americana/SP, como
exigência parcial para a conclusão do curso de
Especialização em Psicologia Clínica – Análise
Bioenergética.**

Orientadora: Profa. Ms. Odila Weigand

PRESIDENTE PRUDENTE

2020

DEDICATÓRIA

Aos meus pais Sinval e Lurdinha e meu esposo Neto por todo o incentivo,
compreensão e por sempre acreditarem em meu potencial.

AGRADECIMENTOS

A todos os Professores do Instituto Ligare pelos ensinamentos e sabedoria ao compartilhar seus conhecimentos.

A minha família por me apoiarem desde 2006 quando me apaixonei pela Bioenergética ainda na graduação.

Ao meu marido por se empolgar junto comigo a cada aprendizado novo nos dias de curso.

A diretora do Ligare Prudente, Marli Bonine, por sua paixão pela Bioenergética contagiante.

A amiga de toda vida, Giovanna Braga, por concluirmos juntas esta jornada que foi cheia de choros e risos.

Aos amigos do curso, que compartilharam cada momento feliz ou de dificuldade desta trajetória linda.

“A felicidade pode ser encontrada mesmo nas horas mais difíceis,
se lembrarmos de acender a luz”
Dumbledore – J. K. Rowling

SUMÁRIO

RESUMO.....	7
ABSTRACT.....	8
1 INTRODUÇÃO	9
2 ANÁLISE BIOENERGÉTICA.....	12
3 HIPERTENSÃO ARTERIAL	16
4 STRESS.....	18
5 HIPERTENSÃO E STRESS.....	19
6 HIPERTENSÃO X RAIVA.....	23
7 O TRABALHO CORPORAL	26
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	29

RESUMO

CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Este trabalho traz como tema o alarmante aumento do número de pessoas que desenvolvem doenças crônicas como a Hipertensão Arterial, o que nos traz a reflexão sobre a necessidade urgente de propostas terapêuticas que contribuam, não apenas com o controle dos sintomas da doença, mas também com a possível prevenção do adoecimento. A Análise Bioenergética, como linha teórica que inclui o corpo no processo terapêutico, vem ao encontro com destas propostas por incluir em sua prática exercícios corporais e respiratórios que contribuem no controle da hipertensão arterial em pacientes com queixas de descompensação e espaço livre para expressão de emoções que podem ser causas psicossomáticas da elevação e descontrole da pressão arterial.

Palavra Chave: Análise Bioenergética, Hipertensão Arterial, Respiração, Sistema Nervoso Autônomo

ABSTRACT

CONTRIBUTIONS OF BIOENERGETIC ANALYSIS FOR THE ARTERIAL HYPERTENSION CONTROL

This work has as its theme the alarming increase in the number of people who develop chronic diseases such as Arterial Hypertension. It brings us to reflect on the urgent need for therapeutic proposals that contribute, not only with the control of the disease's symptoms but also with the possible illness prevention. Bioenergetic Analysis, as a theoretical line that includes the body in the therapeutic process, comes in line with these proposals by including in its practice body and breathing exercises that contribute to the control of arterial hypertension in patients with decompensation complaints and free space for expressing emotions which might be a psychosomatic disorder of high and uncontrolled blood pressure.

Key words: Bioenergetic Analysis, Body-psychotherapy, Arterial Hypertension, Breathing, Autonomic Nervous System, Therapeutic Process.

1 INTRODUÇÃO

“É o batimento que dá vida ao corpo todo.
Quando sentimos que nosso coração está leve,
todos os órgãos funcionam melhor;
quando nosso coração está pesado,
todos os sistemas entram em depressão.”
Lowen – Amor, Sexo e seu Coração

Este trabalho tem como proposta discutir sobre a contribuição da Análise Bioenergética e seus exercícios corporais no controle de uma das doenças crônicas que causa mais mortes atualmente no mundo, a Hipertensão Arterial.

Dados do Ministério da Saúde do Brasil apontam que em 2017 houve mais de 302 mil óbitos no ano ocasionados por doenças cardiovasculares como, acidente vascular cerebral (AVC), enfarte, aneurisma arterial e insuficiência cardíaca no Brasil. Todas têm como principal fator de risco a pressão alta, como é popularmente conhecida.

A hipertensão arterial é uma doença crônica, ou seja, uma vez instalada não tem cura, apenas tratamento ao longo da vida. Ela é caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Segundo dados da Agência do Brasil, estima-se que o país tenha 36 milhões de hipertensos e que, devido ausência de sintomas, apenas 50% dos pacientes portadores da doença sabem que são hipertensos, dos quais 50% se tratam adequadamente. Dessa parcela que se trata, somente 50% têm a pressão arterial controlada.

Especialistas da London School of Economics, do Instituto Karolinska (Suécia) e da Universidade do Estado de Nova York estimam que o número de hipertensos aumentará 60% até 2025 e que cerca de 1,56 bilhão de pessoas poderão sofrer de hipertensão arterial em 2025, 60% a mais que atualmente.

Devido estes dados alarmantes torna-se mais que necessário buscar métodos terapêuticos eficazes para lidar com a doença e, se possível, prevenir esta epidemia global.

Tive a oportunidade de trabalhar no setor da Medicina Preventiva na Unimed de Presidente Prudente onde temos um programa multidisciplinar específico para pacientes com doenças cardíacas. Em minha experiência de atendimentos de hipertensos que apresentavam descontrole e constante alteração da pressão arterial, percebi queixas de descompensações após vivenciarem situações de stress, ansiedade e raiva.

A partir destes relatos organizei trabalhos individuais ou em grupos com foco em exercícios que proporcionassem descarga energética e regulação de sistema nervoso autônomo. Após os exercícios, era comum pacientes relatarem melhoras em sintomas como aceleração de batimentos cardíacos, dores ou apertos no peito e tensão em musculaturas. Os participantes relatam mudanças positivas na qualidade do sono, maior auto percepção dos sintomas iniciais anteriores a uma crise de ansiedade ou stress, consciência corporal que auxilia na identificação de sintomas da doença, alterações da pressão arterial menos frequentes e capacidade de aprofundamento da respiração que gera sensação de bem estar.

Junto ao trabalho multidisciplinar com Nutricionista, Enfermeira, Educadora Física e Médico Assistente, torna-se possível aos pacientes reduzir as doses das medicações para controle da hipertensão, através de mudanças em seu estilo de vida e a inclusão de exercícios corporais e respiratórios em sua rotina diária. Tendo assim, maior controle das alterações da pressão arterial em seu dia a dia e menos prejuízo em sua saúde física decorrente destas alterações, como a insuficiência renal.

Na Medicina Preventiva não aprofundi a expressão de sentimentos, como a raiva, por falta de um espaço terapêutico com privacidade ao paciente e pelo foco do trabalho não ser clínico, porém estudos revelam relação positiva entre hipertensão arterial e a inibição ou excesso da expressão de raiva. Esta relação será discutida também neste trabalho.

Irei também discursar sobre os benefícios da regulação do sistema nervoso autônomo que contribui no controle destas descompensações da pressão arterial, através de exercícios simples de respiração. Como que a ativação do sistema parassimpático pode contribuir no controle de sintomas de stress ou ansiedade que tendem a elevar a pressão arterial.

A Bioenergética, por atuar diretamente com o corpo do paciente, tem muito à contribuir com o controle e prevenção de doenças crônicas. Não apenas com o trabalho clínico que envolve expressões emocionais e psicossomática, mas com o trabalho coletivo através de grupos de movimento com técnicas corporais que possibilitam atingir um número maior de pessoas proporcionando maior consciência corporal e consciência das tensões no corpo.

Alexander Lowen, idealizador da Análise Bioenergética, em seu livro Amor, Sexo e seu Coração fala sobre a importância da percepção destas tensões.

“O corpo pode enfrentar muito bem certa medida de estresse. Podemos carregar um certo volume de peso, suportar uma certa medida de carga emocional e nos refrearmos conscientemente em termos de ações e impulsos sem muita dificuldade. Mas, quando a carga é incessante, ou se cronifica a atitude de “engolir o sapo”, esse estresse passa a ser prejudicial. O prejuízo maior acontece quando não temos mais consciência das cargas que carregamos ou das restrições que nos impusemos, porque não estamos mais percebendo a tensão de nosso corpo. (LOWEN, 1990, p.117).“

Exatamente por isto, inicio este trabalho com uma breve explicação sobre os principais conceitos da Análise Bioenergética e o que fez me encantar por esta teoria que é capaz de unir corpo e mente.

2 ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A Análise Bioenergética surgiu da união de dois médicos, Alexander Lowen e John Pierrakos, com a fundação em 1956 do Instituto Internacional de Análise em Bioenergética com sede em Nova York.

Porém para falarmos sobre a bioenergética precisamos voltar no tempo, nas décadas de 20 e 30 com o médico austríaco Wilhelm Reich, discípulo de Freud. Reich alterou a metodologia psicanalítica e incluiu em sua análise o corpo do paciente, suas posturas, tensões e expressões, criando assim a Teoria da Análise do Caráter.

Em 1940, o advogado Alexander Lowen conheceu a teoria de Reich quando este recebeu o convite de ministrar aulas nos Estados Unidos, o que levou Lowen a passar por processo terapêutico com Reich por alguns anos. Com sua experiência como instrutor de atletismo, Lowen se identificou com o pensamento da possibilidade de regular atitudes mentais através do trabalho com o corpo. Foi então, estudar medicina em 1947 na Universidade de Genebra para conhecer mais sobre este processo no corpo humano.

Em 1953, discordando de alguns conceitos de Reich na época, juntou-se com John Pierrakos, também aluno de Reich, fundando assim o Instituto.

Ambos se auto experimentavam técnicas corporais que ajudassem a melhorar a respiração e liberar as tensões. Lowen sentiu necessidade de realizar os exercícios em pé para ter maior contato com as pernas, percebeu que nesta posição alcançava uma leve vibração que liberava as tensões musculares e aumentava a respiração abdominal, que fazia-o se sentir mais integrado, criou-se assim o Grounding, uma postura básica desta linha teórica.

Pierrakos seguiu com uma proposta de abordagem espiritual e a parceria se desfez em 1972.

Para a Bioenergética, emoções consideradas desagradáveis são reprimidas ao longo de toda infância através de tensões crônicas no corpo, que se mantêm durante a vida adulta. É através da prática de exercícios corporais, que proporcionam vibração e aumento da capacidade de respirar livremente, que nos

conectamos com estas emoções em uma integração entre ego e corpo. Em nosso corpo estão as raízes de nossa história.

É uma linha teórica que segue a estrutura da teoria de desenvolvimento psicanalítica, porém se propõe à uma visão holística do ser humano, considerando seus pontos de vista biológico, psicológico, social e cultural.

Respiração

A respiração é um processo automático e involuntário do corpo controlado pelo sistema nervoso central. É possível modificar a respiração de forma conscientemente, aumentando ou diminuindo a velocidade e a profundidade, sendo esta a respiração voluntária regulada pelo córtex.

Reich afirmava que a retenção da respiração rebaixa nossa energia e lentifica nosso metabolismo, o corpo perde sua vivacidade e possibilidade de expressão. Reprimimos nossa respiração em uma tentativa de reprimir emoções proibidas, como raiva e prazer, para garantir nossa sobrevivência. Para Reich reduzir a absorção de oxigênio mantém estas emoções sob controle, porém isto reduz nossa vitalidade.

“A respiração normal ou sadia reveste-se de uma qualidade plena e única. A inspiração começa com um movimento do abdômen para fora, quando o diafragma se contrai e os músculos abdominais se relaxam. Essa onda de expansão, em seguida sobe para atingir o tórax. [...] A expiração, por sua vez, começa no peito cedendo e segue como uma onda de contração até a pélvis. [...] Na respiração saudável a frente do corpo se move como um todo num movimento ondulante. Esse tipo de respiração pode ser observado em crianças pequenas e animais, cujas emoções não foram bloqueadas.” (LOWEN, 1970, p.35)

Keleman (1992, p.57) afirma que a respiração e os batimentos cardíacos são interligados e se influenciam mutuamente. Quando a respiração está fatigada, isto aumenta o trabalho do coração. Ele cita o nervo pneumogástrico que liga o coração, diafragma, pulmões e intestinos, estabelecendo uma relação recíproca entre o diafragma e o pericárdio do coração. Para Keleman, a respiração plena se baseia no contato com os outros e consigo mesmo, já que respirar envolve todo o organismo.

O ritmo respiratório é determinado pelo sistema nervoso central. Quando o corpo, por uma ação externa ou emoção vivida, entra em modo “luta e fuga”, o sistema nervoso simpático é acionado, enviando neurotransmissores que aceleram não apenas a respiração através do aumento da inspiração para captação de maior

quantidade de oxigênio, mas acelerando também os batimentos cardíacos, preparando assim o corpo para a ação. Já o sistema nervoso parassimpático, é o responsável por retornar o corpo ao estado de relaxamento, aumentando a expiração, aprofundando a respiração e diminuindo batimento cardíaco. Essas ordens são enviadas pelos nervos frênicos do sistema nervoso central e pelo nervo pneumogástrico através do sistema nervoso autônomo. Portanto respiração e batimentos cardíacos de fato estão interligados e este é o tema central deste trabalho.

A respiração influencia e é influenciada pelo estado emocional, sendo possível alterar nosso estado mental e físico somente pela forma de respirar. Quando a pessoa se encontra em um estado ansioso ou de stress, sua respiração estará acelerada, ofegante e curta, com contração na musculatura por instinto de defesa do organismo, sendo assim alterada pelo estado emocional que o indivíduo se encontra. Porém se o indivíduo, de forma voluntária, desacelera e aprofunda a respiração, aumentando o tempo do movimento de expiração, irá perceber alteração em seu estado, se sentindo mais relaxado.

“A respiração é um meio de comunicação e expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente, prolongando a inspiração à custa da expiração sempre incompleta. As emoções influenciam a respiração, é comum ver-se uma respiração entrecortada e suspiros no caso de angústias, uma dificuldade de respirar em caso de medo, ou ainda, uma sensação de sufocamento ou opressão torácica.” (NAVARRO, 1995, p. 71)

Portanto, pode-se afirmar que a respiração é fator fundamental para equilíbrio das funções emocionais e corporais.

Grounding

Grounding, do inglês aterramento, na Análise Bioenergética é uma postura corporal que possibilita a pessoa entrar em contato com o chão, com sua realidade, estar aterrada e enraizada. A posição do *grounding* consiste em colocar o indivíduo em contato direto consigo mesmo através de seu corpo.

A postura básica do *grounding* é em pé, com pés ligeiramente afastados e paralelos, a uma distância correspondente à largura dos quadris; o peso do corpo distribuído de forma que não sobrecarregue somente uma das pernas e pés; joelhos ligeiramente flexionados, alinhados aos pés; pelve encaixada e relaxada; tronco,

pescoço e braços relaxados; ombros soltos; coluna ereta; maxilar relaxado; permitindo que o fluxo de energia e a respiração possam fluir livremente através da boca entreaberta; olhos abertos e focados à frente. Após um tempo nesta posição há um estresse na musculatura das pernas que pode gerar movimentos involuntários de vibração que percorre pernas e tronco.

A postura do *grounding* atua como uma descarga de excessos de excitação, Lowen o compara com uma válvula de segurança de um circuito elétrico de alta tensão onde é necessário um sistema de proteção em casos de acúmulo súbito de carga energética. No corpo humano, por exemplo, este acúmulo de energia pode resultar em quadros ansiosos e picos de estresse, logo a postura do *grounding* proporciona uma descarga energética deste corpo, fazendo com que este excesso de energia não se acumule, possibilitando uma descarga através dos pés para a terra.

De acordo com Odila Weigand (2006), pernas firmes, com energia e bem plantadas no chão implicam em uma percepção de si mesmo e da realidade externa que resulta no sentimento de segurança.

Sendo assim, estar *grounded*, é estar em contato consigo mesmo, com seu mundo interno e externo, onde a energia vital flui de forma saudável.

3 HIPERTENSÃO ARTERIAL

Pressão arterial é a força com que o sangue exerce nas paredes dos vasos sanguíneos, quanto maior a resistência e a força, maior é a pressão. A fase em que o coração se contrai fazendo com que o sangue seja bombeado para os vasos sanguíneos, se chama sístole, a pressão calculada neste momento é chamada de pressão arterial sistólica. Já quando o coração relaxa e recebe o sangue para seu interior é denominada pressão arterial diastólica.

Valores considerados ideais são quando o nível da pressão sistólica é de 120 mmHg (12 cmHg) e da pressão diastólica 80 mmHg (8,0 cmHg), o famoso 12 por 8. Existe uma taxa limítrofe classificada como pré-hipertensão entre os valores de 121-130 mmHg da sistólica à 81/89 mmHg da diastólica.

Hipertensão arterial é quando estes valores permanecem elevados por um período de tempo com medições superiores à 140/90 mmHg, fazendo com que o coração exerça um esforço maior do que o normal para fazer a distribuição do sangue no corpo.

Dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade do Ministério da Saúde, revelam que em 2017, no Brasil registrou-se 141.878 mortes devido exclusivamente à hipertensão. Diariamente 388,7 pessoas são vítimas fatais da doença, isto significa 16,2 óbitos por hora. Dessas mortes, 37% são de pessoas com menos de 70 anos.

Estudos mostram que os principais fatores de risco conhecidos para a Hipertensão Arterial são: histórico familiar de hipertensão, obesidade, abuso no consumo de sódio, fumo, sedentarismo, ingestão de álcool, além de fatores psicológicos como ansiedade e estresse.

O tratamento da doença consiste em medicação diária e mudanças no estilo de vida, uma vez que, como doença crônica, não tem cura. A hipertensão não controlada afeta o cérebro, sendo o principal causador de acidente vascular cerebral, aumenta o risco de infarto e o desenvolvimento de cardiopatias, além da possibilidade de desenvolver insuficiência renal por sobrecarga dos rins.

Lipp e Rocha (2008) estabelecem que a frequente ativação do mecanismo orgânico ocasionado pelo stress ou ansiedade, por repetição, é capaz de produzir

um espessamento das paredes arteriais, o que ao longo do tempo, pode atuar no desenvolvimento da hipertensão.

4 STRESS

Stress é caracterizado como um conjunto de reações físicas e mentais naturais do organismo que, ao ser submetido a uma situação que exija um maior esforço ou adaptação, ativa sistemas importantes para aumento da força e agilidade.

De acordo com Lipp e Malagris (2011) o stress pode ser compreendido como uma resposta do organismo, da qual fazem parte fatores físicos, psicológicos, mentais e hormonais, que tem sua origem na necessidade de manejo de qualquer situação, positiva ou negativa, que naquele momento representa alguma ameaça ao organismo.

O stress é necessário ao ser humano, bem manejado e se manifestando de forma positiva, leva à criatividade, aumento de carga energética para produtividade no trabalho, deixa o indivíduo mais atento, motivado e preparado para ação. Porém caso o fator estressante permaneça, impedindo com que este corpo volte ao equilíbrio e estado de relaxamento, o indivíduo se mantém com pressão arterial e respiração elevadas, cansaço físico e mental persistente, levando ao adoecimento ou mesmo à morte.

Sentimentos como angústia, insegurança, ansiedade, medo, tristeza ou mesmo pensamentos e imaginações que o corpo interprete como ruim, são fatores do meio interno que podem gerar estresse. Já no mundo externo fatores como, sobrecarga no trabalho, desastres naturais, dificuldades no ambiente social, familiar ou político, podem ser causas de estresse. Esses estímulos disparam reações no sistema nervoso central que regulam o funcionamento dos órgãos e processamento das emoções.

Para Lowen (1980) todos nós vivemos com um certo nível de estresse, já que é comum modificarmos nosso comportamento para nos adequarmos à uma situação específica, o problema é acostumarmos a viver estressados. Ele relata ser preciso termos consciência dos sentimentos e sensações que motivam certas respostas, para então termos o autodomínio, que depende de nossa autoconsciência e capacidade de expressar emoções de forma adequada e eficiente.

5 HIPERTENSÃO E STRESS

O aumento da pressão arterial em determinadas situações é necessário para que o organismo reaja de forma adequada, para que a circulação sanguínea aumente e que os músculos das áreas periféricas tenham irrigação necessária para agir no momento de emergência. O problema ocorre quando o indivíduo está sempre neste estado de alerta, ao ponto da pressão arterial estar constantemente elevada.

O responsável desta oscilação importante entre o estado de alerta e de relaxamento é o Sistema Nervoso Periférico Autônomo. Este sistema fornece inervação para todos os órgãos do corpo humano, bem como para vísceras, glândulas, músculos lisos e músculo cardíaco, sendo assim, regula as funções involuntárias do organismo, por exemplo os batimentos cardíacos e a digestão. Ele é dividido em duas partes: Sistema Nervoso Simpático e Parassimpático.

O sistema nervoso simpático é o mecanismo primitivo de “luta e fuga”. Uma de suas funções é preparar o organismo como um sistema de alarme e defesa em situação de perigo. Através de mensagens químicas ele ativa a liberação de adrenalina e cortisol acelerando o batimento cardíaco e a respiração, dilatando as pupilas dos olhos para receber mais informação visual, há um aumento da pressão arterial e constrição dos vasos sanguíneos e a corrente sanguínea é desviada dos órgãos digestivos para os músculos. Tudo isso para que o corpo esteja preparado para agir na determinada situação.

O sistema nervoso parassimpático é responsável pelo relaxamento da musculatura, diminuição da frequência dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, controle da digestão e respiração. De forma instintiva o corpo sabe que a respiração profunda e lenta irá ativar o sistema parassimpático, relaxando o organismo.

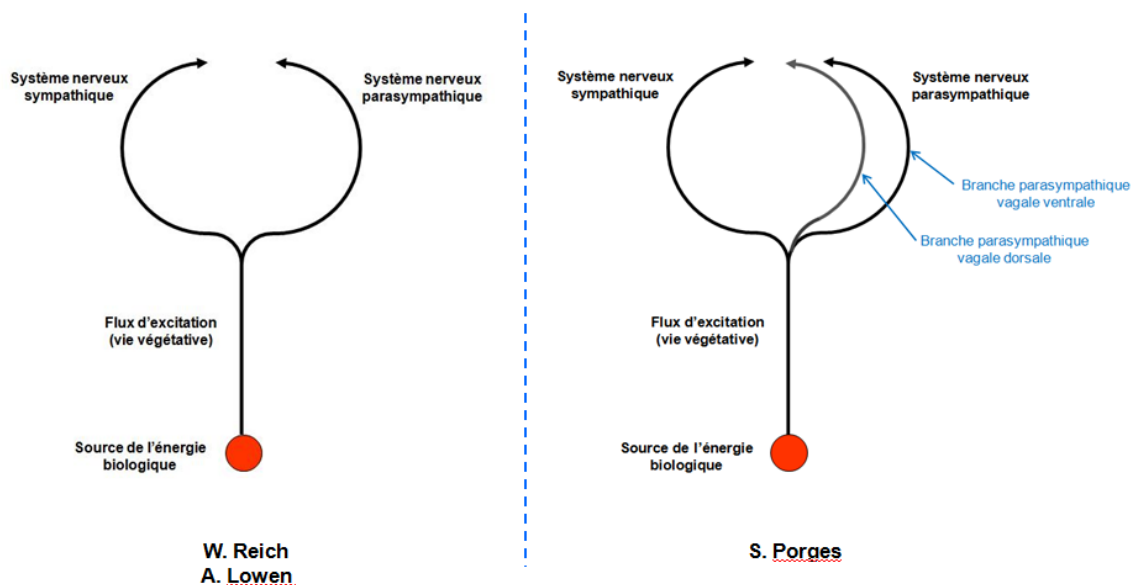
Os dois sistemas naturalmente se equilibram, oscilando entre um e outro como uma onda, impedindo a sobrecarga de qualquer um dos sistemas. Porém, o estresse ou a ansiedade, ativam o sistema nervoso simpático constantemente, fazendo com que ele se sobreponha ao sistema parassimpático e altere o funcionamento saudável do corpo. Esta sobrecarga no organismo predispõe à

arritmias cardíacas, hipertensão arterial e infarto agudo do miocárdio em indivíduos suscetíveis.

De acordo com Wilhelm Reich, o efeito de um estímulo estressor é sentido no organismo gerando tensão, há um aumento de carga bioenergética através da ativação do Sistema Nervoso Autônomo Simpático, preparando o organismo para o enfrentamento, ou seja, para lutar ou fugir. Em seguida o Sistema Nervoso Parassimpático realiza a descarga energética, que significa o clímax do circuito, levando ao relaxamento biomecânico, após o esforço realizado. Reich define este ciclo de tensão, de carga e descarga energética seguida por um relaxamento, como a fórmula do orgasmo, sendo esta de natureza fisiológica e comportamental inerente à todos os seres humanos.

Porém, o autor Guy Tonella cita a teoria polivagal de Stephen Porges, subdividindo o sistema nervoso autônomo em três sistemas, não apenas simpático e parassimpático. Este teórico subdivide o sistema parassimpático em: parassimpático vagal dorsal e vagal ventral. Ele descreve o sistema parassimpático vagal dorsal como primitivo filogeneticamente e responsável pelo comportamento de congelamento como resposta ao stress, como por exemplo, quando animais em situação de ataque paralisam e se “fingem de mortos”. O sistema parassimpático vagal ventral tem a ver com a conexão social e relações humanas. A partir dos laços de apego na primeira infância, através de uma figura materna que regula os estados emocionais da criança que se mostra como apoio e suporte quando necessário, contribui para que o adulto seja capaz de auto regular seus estados emocionais. Sendo assim, uma pessoa que utiliza de seu sistema parassimpático ventral diante de situações de stress se adapta de melhor forma em uma excitação ideal, sendo capaz de regular comportamentos, afetos e tomadas de decisão.

Esta teoria pode explicar o motivo de algumas pessoas lidarem de formas mais funcionais à situações de estresse do que outras, tolerando e se adaptando de forma adequada. Estas recorrem à suas relações interpessoais e estabilidade emocional, sem o congelamento e possível adoecimento.



Le système nerveux autonome

De forma ideal, o organismo oscila nesta carga e descarga do ciclo de tensão ao aumentar o fluxo de excitação, porém quando este ciclo é prejudicado e o indivíduo não tem a descarga, não atinge o clímax para obter o relaxamento, como por exemplo acontece em situações de estresse crônico, o corpo e a psique adoecem.

Quando o estresse permanece por um longo período de tempo ocorre um aumento da espessura das paredes dos vasos sanguíneos, pelo excesso de vasoconstrição e constante elevação da pressão arterial. Há também uma sobrecarga no funcionamento dos rins que causam um desequilíbrio de água e sódio no organismo, fazendo com que pessoas que já têm predisposição à doença, acabem desenvolvendo hipertensão arterial.

Outro agravante do estresse crônico tem relação com o funcionamento dos baroreceptores. São receptores localizados principalmente no seio carotídeo e no arco da aorta, sua função é detectar variações bruscas da pressão arterial e transmitir esta informação ao sistema nervoso central. Estes receptores sinalizam aos neurônios a necessidade de levar a um aumento do tônus vagal, que é indicador do funcionamento do sistema nervoso parassimpático, e uma diminuição do tônus simpático. Caso haja queda e a normalização da pressão arterial, há uma diminuição da excitação dos neurônios relacionados ao sistema nervoso parassimpático e

menor inibição do neurônios relacionados ao simpático, decorrentes da menor atividade dos barorreceptores.

Marilda Lipp (1994) ressalta que em pessoas com constantes elevações de pressão por estresse intensivo e prolongado, estes receptores deixam de registrar os aumentos de pressão pela mesma estar constantemente elevada. Os receptores acabam tolerando valores de pressão cada vez mais elevados antes de enviarem o alerta ao sistema nervoso. Exatamente por isso, dificilmente a pressão irá retornar naturalmente às taxas normais de 120x80mmHg, necessitando de medicação diária para se manter dentro dos valores considerados adequados.

Novaes Malagris (2004), pesquisando estresse e hipertensão, verificou que a redução do estresse aumenta a produção do óxido nítrico no organismo, trazendo benefícios para o hipertenso devido aos seus efeitos vasodilatores.

Lowen (1990) cita a pesquisa de R. Gryglewski demonstrando ligação entre o aumento da respiração com a produção de prostaciclina no sangue, composto derivado do ácido aráquico que inibe a aglutinação das plaquetas e dilata os vasos sanguíneos.

Essas pesquisas sugerem que a associação entre o estresse e a hipertensão afetam mecanismos celulares.

Por diversos estudos que comprovam a relação da hipertensão com fatores emocionais, as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2010) apontam a necessidade do treinamento do controle do stress para pessoas com hipertensão como indicação de tratamento e controle da doença.

6 HIPERTENSÃO X RAIVA

Spielberger (1992) define Raiva como um estado emocional que pode variar de um simples aborrecimento ou uma irritação, até uma fúria, porém sendo sempre acompanhada por uma excitação do sistema nervoso autônomo. Segundo o autor, a maneira pela qual a raiva é expressa pelo indivíduo, é uma variável importante para entender a associação dessa emoção com patologias como a hipertensão. Ele relata estudos sobre dois tipos de expressão de raiva: para fora, ou seja, direcionada a outras pessoas e objetos do meio; e para dentro, em forma de repressão ou ruminação de ressentimentos e mágoas.

A partir de diversas pesquisas, Lipp (2005) concluiu que, independente da expressão da raiva ser para fora ou para dentro, quando é uma emoção muito frequente, esta é responsável por aumentos da reatividade cardiovascular. Reatividade cardiovascular é o alcance e gravidade da resposta fisiológica a um estímulo do meio externo ou psicológico. A intensidade da reatividade cardiovascular em indivíduos hipertensos é fator importante.

Pesquisas realizadas por Gerin e et al., (2012) concluem que, além da excitação normal do sistema nervoso provocada pela situação que gerou raiva, a repressão e ruminação desta emoção mantém a excitação no organismo e interfere na recuperação e normalização dos batimentos cardíacos e respiração, conseqüentemente, prolongando o aumento da reatividade cardiovascular.

Reprimir emoções consideradas negativas, como a raiva, pode ser frequente por exercer um efeito de autoproteção ao não se expor, por isso a busca da expressão adequada para essas emoções, por meio de intervenções psicológicas, é necessária.

Além da autoproteção, há também a aprendizagem na infância da não expressão destas emoções, decorrente da observação e repressão parentais, onde esta expressão e comportamentos não são aceitos. Considerando que um dos fatores de risco da hipertensão é hereditário, é possível que muitos indivíduos com hipertensão se desenvolveram em lares onde a expressão da raiva é para dentro. Sendo esta reprimida e gerando ruminações de mágoas que excitam de forma crônica o sistema nervoso.

Hipertensos que apresentam este tipo de comportamento, apesar dos esforços constantes, podem em alguns momentos não conseguir reprimir a raiva devido ao acúmulo de tensão que essa contenção exige. Isto acaba gerando explosões momentâneas que trazem sentimentos de culpa e grande carga de stress, não proporcionando alívio e descarga energética. Pelo contrário, após as explosões, voltam a conter a raiva até o próximo comportamento explosivo, não obtendo um manejo adaptativo e saudável desta emoção. Para Lowen o sentimento de culpa é um julgamento que fazemos de nós mesmos, avaliando que algo em nós está errado.

Lowen relata que quando se sente raiva o sangue invade a musculatura e inunda a pele. Ele descreve o processo:

“A norepinefrina age no sentido de mobilizar todos os órgãos do corpo, incluindo o coração, para enfrentar uma ameaça ou uma crise. Se a pessoa age de modo adequado nesse confronto, o hormônio, depois de ter servido a seu propósito, não tem efeito deletério sobre qualquer parte do corpo. Mas a raiva contida mantém a pessoa em estado de crise o *tempo todo*, algo que nenhuma quantidade de norepinefrina consegue descarregar.” (Lowen, 1990, Pg 112)

Para bloquear o impulso do choro, o rosto se contrai; para bloquear o impulso de agredir, os braços, ombros e as costas se tensionam; tornando o corpo cada vez mais tenso e rígido. A rigidez é o mecanismo principal utilizado para o controle inconsciente de sentimentos e sensações corporais, através do tensionamento dos músculos voluntários do corpo, impedindo os impulsos de se manifestarem. Para Lowen, a hipertensão é provocada quando há rigidez nos vasos sanguíneos periféricos, sendo este um problema que causa um estresse enorme no músculo cardíaco e grande fator de risco para a doença coronariana.

Corroborando esta afirmação de Lowen, outro estudo de Eaker et al., (2004) relaciona raiva com doenças cardíacas e fibrilação atrial. Pesquisa realizada com 3.873 pessoas, com idade entre 18 e 77 anos, apontaram que raiva e hostilidade são significantes preditores de fibrilação atrial principalmente em homens, sendo fatores de risco para doença cardiovascular.

Em 2002, Ohira et al. examinaram a relação da expressão da raiva com a pressão arterial em japoneses. Participaram da pesquisa 4.374 homens e mulheres, com idade entre 30 e 74 anos, de comunidades rurais e urbanas. Foi utilizada a escala de expressão da raiva de Spilberger. Nos resultados, observou-se que

homens que não expressavam sua raiva provavelmente teriam maior risco de hipertensão arterial, o que não foi observado entre as mulheres.

Porém Lowen em seu livro *Amor, Sexo e seu Coração* de 1990, já citava que pesquisas demonstravam na última década uma incidência cada vez mais crescente de mulheres desenvolvendo doenças do coração, por estas estarem cada vez mais tendo comportamentos competitivos, maior hostilidade e rotinas estressantes com foco em uma necessidade intensa de vencer na vida.

Lipp e Rocha (1994) enfatizaram a dificuldade dos hipertensos em expressar sentimentos não apenas negativos, mas também positivos, como por exemplo, agradecer após um elogio. Considerando o fato de hipertensos apresentarem maior reatividade cardiovascular quando expostos ao estresse social, as pesquisadoras levantam a hipótese de que este indivíduo tende a se esquivar de situações que envolvam a expressão de qualquer afeto, já que estas situações alteram sua pressão arterial.

Para Lowen, o gesto de estender os braços em busca de amor ou de desferir golpes e socos por raiva, utilizam as mesmas musculaturas, envolvendo músculos de toda extensão dos braços e costas, especialmente região das escápulas. Sendo assim, ele ressalta que suprimir o impulso da raiva também imobiliza o movimento de expressão de afeto. Com toda esta musculatura tensionada, a pessoa se mantém em um estado de contração e congelamento.

Devido estes estudos ressalta-se que a capacidade de sentir, nomear e expressar emoções de forma segura e adequada é de extrema importância para o hipertenso.

7 O TRABALHO CORPORAL

Tanto em grupo quanto nas orientações individuais utilizei exercícios simples de aprofundamento respiratório, como inspirar por 04 segundos e expirar por 06 segundos, auto-massagem com bolinhas nas solas dos pés e em pontos específicos de tensão na coluna, estes exercícios tornam possível ativar o sistema nervoso parassimpático regulando assim os valores de pressão arterial e batimentos cardíacos. Pacientes relatavam sensação de bem-estar, percepção da desaceleração dos batimentos cardíacos e relaxamento ao ponto de sentir sono durante o exercício.

Ao unir este exercício de aprofundamento respiratório com o *grounding*, que proporciona uma descarga energética corporal regulando o ciclo de tensão e trazendo relaxamento, isto possibilita o controle da Hipertensão em pacientes portadores da doença que podem fazer uso dos exercícios em momentos de estresse e tensão ou mesmo em sua rotina diária para se manter regulado. Estes retornavam aos atendimentos com relatos de perceberem nas aferições diárias diferenças nas alterações da pressão que se apresentavam cada vez mais controladas em valores normais ou aceitáveis.

Se, como visto, pacientes hipertensos apresentam dificuldade de expressar afeto e emoções, além de reatividade cardiovascular excessiva a eventos estressantes, os exercícios corporais bioenergéticos podem ser um caminho seguro no reconhecimento e expressão da emoção. Exercícios realizados no espaço terapêutico como o *grounding*, que traz maior sensação de segurança e percepção de si mesmo, aliado a exercícios corporais de expressão emocional, tais como, bater pernas no colchão como expressão da birra infantil, torcer toalha ou bater bambu/raquete no colchão para trabalhar musculaturas tensionadas de braços e costas, posição de abertura do peito e tórax como no stool (uma espécie de banco bioenergético) ou deitado no chão com toalha enrolada colocada no alto das costas na região do tórax, acompanhados de vocalização de sons como gritos ou palavras que expressem a emoção, por exemplo, “não”, “sai”, “por quê?” e “chega”, são formas de expressar sentimentos em um ambiente seguro, onde a emoção será acolhida e reconhecida. Estes exercícios que unem respiração e vocalização podem

trazer o indivíduo ao choro profundo, sendo o choro a nossa forma primitiva de demonstrar emoção, pode ser o caminho para o alívio de certas tensões.

Exercícios que intensifiquem a vibração e descarga energética, poderão contribuir ao trazer para o indivíduo uma maior compreensão de seu estado emocional/corporal, uma forma saudável de expressão de emoções consideradas negativas e melhor qualidade de vida. Uma vez que o indivíduo lida com seu medo de expressar emoções e sentimentos, é possível a ele viver de forma mais leve e descontraída.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se podemos afirmar que a respiração é fator fundamental para o equilíbrio das funções emocionais e que, emoções podem alterar a pressão arterial no indivíduo elevando-a a níveis que o coloquem em risco, é possível fazer uso de exercícios respiratórios e corporais para auxiliar neste equilíbrio.

Porém independente do exercício corporal realizado, quando o terapeuta assume a postura de acolhimento e escuta das queixas destes pacientes, proporcionando a eles um espaço seguro onde podem expressar suas emoções e falar sobre seus sentimentos, como a raiva ou a situação causadora de estresse, oferecendo apoio psicológico e afetivo, contribui para que o mesmo identifique os estímulos que o desestruturam e consiga regular suas respostas e estados emocionais. Sendo uma destas respostas justamente o descontrole da pressão arterial.

Formas eficientes de lidar com emoções e também com o estresse crônico, podem não apenas contribuir para que indivíduos hipertensos tenham controle das taxas de pressão arterial possibilitando reduzir medicações diárias, mas também prevenir que pacientes com predisposição à doença desenvolvam de forma precoce.

Espero contribuir para a formação de futuros grupos de movimento e atendimentos clínicos com o foco na prevenção e controle desta doença invisível.

REFERÊNCIAS

- EAKER ED, Sullivan LM, Kelly-Hayes M. Anger and hostility predict the development of atrial fibrillation in men in the Framingham Offspring Study. *Circulation*. 2004.
- FONSECA, FCA et al. A Influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. *J. Bras. Psiquiatr.* Vol 58 p. 128-134, 2009.
- GERIN, W., Zawadzki, M. J., Brosschot, J. F., Thayer, J. F., Christenfeld, N. J., Campbell, T. S., & Smyth, J. M. (2012). Rumination as a mediator of chronic stress effects on hypertension: a causal model. *International Journal of Hypertension*.
- GRANA, Alana. Brasil participa de banco de dados mundial sobre hipertensão. Agência Brasil, 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/brasil-participa-de-banco-de-dados-mundial-sobre-hipertensao>
- KELEMAN, Stanley. *Anatomia Emocional*. São Paulo: Summus, 1992.
- LIPP M.E.N. O valor do controle do stress como terapêutica da hipertensão arterial. In: Knobel, M. *Psicossomática*. Campinas: Unicamp, 1992. p. 86-163.
- LIPP M.E.N, Rocha JC. *Stress, hipertensão e qualidade de vida*. Campinas: Papirus, 1994.
- LIPP M.E.N. O stress psicológico e suas implicações. *Hipertensão* 1998;1(3): 118-23.
- LIPP M.E.N, Controle do estresse e hipertensão arterial sistêmica. Artigo de revisão *Rev. Bras. Hipertens* vol. 14: 89-93, 2007.
- LIPP, M. E. N. (2005). *Stress e o turbilhão da raiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- LIPP, M. E. N., Pereira, M. M. B., Justo, A. P., & Matos, T. M. G. (2006). Cardiovascular reactivity in hypertensives: Differential effect of expressing and inhibiting emotions during moments of interpersonal stress. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(2), 154-161.
- LIPP, M. E. N., & Rocha, J. C. (1994). *Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: um guia de tratamento para o hipertenso*. Campinas: Papirus.
- LIPP, M. E. N., & Rocha, J. C. (2008). *Pressão alta e stress: O que fazer agora? Um guia de vida para o hipertenso*. Campinas: Papirus.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. 10^o Ed. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, L. & LOWEN, A. *Exercícios de Bioenergética – O caminho para uma saúde vibrante*. 8^o Ed. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, Alexander. Amor, Sexo e seu Coração. 2º ed. São Paulo, SP: Editora SUMMUS, 1990. 200p.

MALAGRIS, L. E. N. (2004). A via L-arginina-óxido nítrico e o controle do stress em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. (Unpublished thesis dissertation). Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

MOXOTÓ, G. F. A., Malagris, Lucia E. N., Raiva, Stress Emocional e Hipertensão: Um Estudo Comparativo. Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr-Jun 2015, Vol. 31 n. 2, pp. 221-227

NOBREGA, ACL et al. Estresse Mental e hipertensão Arterial Sistêmica. Artigo de revisão Rev. Bra. Hipertens. Vol. 14 p. 94-97, 2007.

MALAGRIS L.E.N. A via L-arginina-óxido nítrico e o controle do stress em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. 2004. Tese de Doutorado. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

OHIRA T, Iso H, Tanigawa T, Sankai T, Imano H, Kiyama M, et. al. The relation of anger expression with blood pressure levels and hypertension in rural and urban Japanese communities. J Hypertens. 2002.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. Superintendência de Atenção à Saúde. P223I Linha guia de hipertensão arterial / SAS. – 2. ed. – Curitiba : SESA, 2018.

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Sociedade Brasileira de Hipertensão(SBH), Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) (2010). VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Revista Brasileira de Hipertensão, 17(1), 4-64.

SPIELBERGER, C. D. (1992). Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço (STAXI) (A. Biaggio, trans.). São Paulo: Vetor Editora Psicopedagógica.

TONELLA, Guy. Um Processo Intersubjetivo para a Regulação Emocional. Bruxelles, 2014.

WEIGAND, Odila. Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo: Person, 2006.