

Hospital Dia do HC adota terapias alt

“Não perca a oportunidade de fazer a terapia de integração craniossacral, pois é ótima”. A recomendação é do doutor Elko Perissinotti, vice-diretor do Hospital Dia do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPq-HC), da Faculdade de Medicina da USP. O Projeto Zen, realizado na semana passada pelo segundo ano na instituição, tem o objetivo de oferecer à população a oportunidade do contato com terapias alternativas – *shiatsu*, meditação dinâmica, avaliação do estresse por *biofeedback* e ainda oficinas de *tai chi chuan*, de dança de salão e de beleza.

O coordenador-geral da iniciativa, Osvaldo Takeda, explica que a ideia é chamar a atenção para os benefícios propiciados pelas chamadas terapêuticas complementares. “É um estímulo para as pessoas reservarem um tempinho para se cuidar”, diz. A interação dos participantes com a proposta começa já na entrada da unidade hospitalar, que na data do evento ganha decoração específica com velas, flores e incensos, além de música-tudo para promover o relaxamento. Para os atendimentos, há a cobrança de uma pequena taxa, referente apenas ao custo do material empregado no evento. Isso porque a mão de obra é de voluntários, que neste ano somaram 50. Todos especialistas.

Dia de presente – O instrutor de meditação e de integração craniossacral, Vimal Agnideva é um dos colaboradores com o trabalho desenvolvido no HC porque considera que o corpo tem tudo para se autorregular. “Os pacientes gostam muito e o resultado é incrível”, afirma Vimal, que tem 26 anos de experiência em meditação. “Foi uma paixão à primeira vista”. Tãmanha identificação fez com que passasse 15 anos fora do Brasil, seguindo um mestre e buscando aperfeiçoamento. Esteve nos Estados Unidos, em países da Europa e, por fim, na Índia. Na volta, montou o instituto de meditação no qual dá cursos mensais de diversas técnicas da prática. “Há quase 100 ativas”, informa.

A explicação para haver tantas, segundo o instrutor, é que as pessoas possuem talentos diferentes. “Há quem seja mais auditivo, mais visual ou sinestésico. E cada técnica vai explorar um sentido diferente, de forma específica, pois a meditação deve ser prazerosa”, argumenta. Paciente do Hospital Dia há pouco tempo, Marco Aurélio(*) não perdeu a oportunidade de fazer meditação e *shiatsu*. “Faz bem para a cabeça”, aprova o rapaz de 28 anos que experimentou as terapias pela primeira vez no tratamento que faz no HC. Segundo ele, as práticas conferem ânimo.

Para a aposentada Jairê Marques também. Soube do projeto por meio de um filho ao retirar medicamentos na farmácia

Benefícios complementares são compartilhados com a comunidade no Projeto Zen, que o Hospital das Clínicas realiza anualmente



Integração craniossacral: Aziza Noguchi trata de cólicas da pequena Isabelle

cia do próprio HC, e logo se programou para participar. “Tirei o dia para me dar um presente”, conta, após a sessão de meditação dinâmica. “Gostaria de poder fazer sempre”, diz. Ela passou também pela avaliação por *biofeedback*, que acusou 100% de estresse. “Deve ser por isso que eu me sinto cansada”, conclui. Mesmo assim, vai participar da dança de salão. Sua única restrição em relação às terapias alternativas é o incenso. “Sou um tanto alérgica e o cheiro me incomoda”, frisa Jairê, que praticou ioga durante 30 anos.



Projeto Zen: Takeda e Perissinotti, defensores da adoção das terapias complementares

Conceito moderno – A primeira edição do Projeto Zen ocorreu no ano passado. A experiência-piloto atendeu a cerca de 200 pessoas, a maioria funcionários do HC. Foi um evento emblemático para o Instituto de Psiquiatria, pois marcou o grande impulso na adoção das terapias complementares, que efetivamente passaram a fazer parte da grade de atividades semanais do Hospital Dia. “Até então, havia certo tabu aqui no HC em relação a elas”, recorda Perissinotti.

Há pouco mais de cinco anos, quando ele e o preparador físico especializado em saúde mental, Osvaldo Takeda, passaram a pensar na possibilidade de inseri-las no tratamento, não encontraram receptividade. A ideia passou a ser trabalhada pouco a pouco, em palestras e aplicações ocasionais de *shiatsu*. “Trouxemos subsídios científicos e coisas novas. Abrimos caminho”, informa Perissinotti. A proposta, explica, tem como base um conceito moderno sobre cérebro e mente: o da neuroplasticidade cerebral. Foi desenvolvido a partir de evidências de que as células nervosas centrais podem regenerar-se ou pode haver a formação de novas, inclusive em indivíduos adultos. “Dependendo da estimulação, existe a possibilidade de neurogênese (formação de novos neurônios) e da realização de novas sinapses neurais, que permitem as conexões nervosas”, esclarece o psiquiatra.

As terapias complementares passaram a ser adotadas progressivamente em associação com a psicofarmacoterapia (medicação e psicoterapia), que é o carro-chefe do tratamento no Hospital Dia. “Os casos aqui são graves, o que exige o uso de medicamentos. Mas as terapias alternativas potencializam o efeito do tratamento. É uma combinação eficaz”, afirma Takeda. Perissinotti emenda, enumerando os benefícios: “Além da potencialização da terapêutica, o risco de recaída muito menor, redução do período de tratamento e melhoria da qualidade de vida”.

A grade de atividades semanais do Hospital Dia abrange meditação, acupuntura, terapia craniossacral, técnicas orientais de massagem – *shiatsu*, além de psicoterapia, atividade física, grupo de vídeo, reabilitação

Terapias alternativas oferecidas no Projeto Zen

Shiatsu: Massagem oriental oriunda do Japão. Abrange a pressão dos dedos e das palmas das mãos em pontos que são canais de energia. Visa ao reequilíbrio do organismo, relaxamento e revigoramento.

Integração craniossacral: Abrange leves toques e manipulações não invasivas de tecidos e fluidos corporais com vistas ao equilíbrio do sistema craniossacral. É a fisiologia responsável pelo funcionamento e desenvolvimento do sistema nervoso, composto pelos ossos cranianos, meninges (que se ligam a eles e ao sacro) e pelo líquido cefalorraquiano (o líquor), que circula dentro das meninges, desde a cabeça ao sacro, e se espalha por todo o corpo.

Biofeedback: Técnica de autotreinamento cerebral e mental realizada com a ajuda de equipamento que fornece informações sobre as ondas elétricas cerebrais. Os instrumentos de *biofeedback* captam as informações fisiológicas e as convertem em sinais facilmente compreensíveis, o que possibilita um processo de treinamento para a autorregulação voluntária de uma série de funções orgânicas, até então completamente fora do controle consciente.

Segundo o doutor Perissinotti, por meio dessa técnica uma onda cerebral em disfunção pode ser trabalhada até ser completamente recuperada. “É possível treinar o cérebro para promover a normalização da atividade elétrica”, garante.

Meditação dinâmica ou ativa: Variação da meditação tradicional, feita com música ou outros sons, que facilita a formação de novos circuitos cerebrais, levando a um maior grau de concentração, entre outros benefícios. Deve ser realizada, inicialmente, sob a orientação de um mestre.

Oficinas de beleza e dança de salão: Essas oficinas também integram o projeto. Embora não sejam especificamente técnicas de tratamento, são consideradas terapêuticas eficazes. Têm como objetivo a promoção da autoestima. “É outro aspecto da qualidade de vida e não o culto à beleza”, destaca Takeda. A dança de salão, por exemplo, é considerado excelente meio de descontração, relaxamento e socialização. “Em todo o mundo a dança tem sido adotada para tratamentos, inclusive de câncer, pois ativa a imunidade”, informa o doutor Perissinotti.

Alternativas no tratamento de pacientes

Assistência, ensino e pesquisa

O Instituto de Psiquiatria Prof. Dr. Antonio Carlos Pacheco e Silva é parte integrante do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Tem atuação pública nas áreas de assistência, ensino e pesquisa.

No âmbito da divisão médica, essa assistência está estruturada em prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação de pacientes com transtorno mental, que ocorrem nos níveis ambulatorial, de internação, de hospital dia e de reabilitação. O Hospital Dia é um recurso de atendimento intermediário entre o ambulatório e a internação plena. Realiza tratamentos contínuos em programas de atividades diárias, em período integral. O tempo de permanência nos programas varia de acordo com a necessidade. A média é de seis meses.



Vimal Agnideva: meditação ajuda o corpo

neuropsicológica, cuidados pessoais, terapia ocupacional, literatura, musicoterapia, atividade externa, trabalhos manuais e grupos de relacionamentos seguros e de família.

Há ainda uma novidade, o espaço ecumênico, no qual o psiquiatra media debate entre os pacientes sobre questões relacionadas à espiritualidade. Em janeiro serão iniciadas atividades com cães. Para o próximo Projeto Zen, os organizadores preveem a inclusão de acupuntura e ioga. "A periodicidade continuará a ser anual, por enquanto. Queremos trazer uma novidade a cada ano", avisa o médico.

Novos caminhos – Há oito anos, o professor de *tai chi chuan* Rogério Gullino resolveu buscar nas artes marciais a melhora para um mal-estar, provocado por taquicardia. Afirmar ter encontrado muito mais do que isso. A prática da luta e, posteriormente, do *tai chi chuan* garantiu a ele autoconhecimento e melhora física. "É uma filosofia de saúde, que não tem idade para aplicação", define. "Você pode melhorar a postura, os movimen-



Deitado, o prof. Gullino recebe shiatsu



Voluntária Castiliana, especialista em reflexologia e shiatsu: ajudar as pessoas

tos do dia a dia", assegura. Gullino resolveu compartilhar a sabedoria adquirida nessa prática com os participantes do Projeto Zen.

Embora o *tai chi chuan* não estivesse previsto na programação oficial, foi oferecido no evento em duas sessões comandadas pelo instrutor, que foram muito bem recebidas. "A ideia é que se torne permanente", prevê. Além de colaborar com a iniciativa, o instrutor desfrutou dela. Optou pelas sessões de *shiatsu* e de meditação, já que é um adepto das terapias orientais. "Senti na pele a diferença que elas proporcionam. Causaram grande mudança na minha vida, e para melhor", revela. A transformação foi dividida com a mulher, Castiliana Gullino, especialista em reflexologia e *shiatsu*, e uma das voluntárias do dia. "Sempre tive vontade de ajudar outras pessoas e, com a massagem, encontrei a forma", diz.



Aposentada Jairé Marques aprova o serviço

Castiliana, como o marido, começou com o *kung fu* e aderiu às massagens para melhorar das dores de uma fratura no pé. "Foi uma bênção", considera. Resolveu, então, a aprender e hoje atende, entre os vários clientes, os pacientes do Hospital das

Clínicas. "É uma grande coisa o Instituto ter reconhecido e adotado essas terapias, pois faz um bem danado". Entre os principais benefícios, destaca a melhora da autoconfiança, da concentração, do equilíbrio do sistema nervoso e, em consequência, do bem-estar geral.

Ao decidir adotar visão mais holística para a sua vida, tanto no plano pessoal como no profissional, a dentista Aziza Noguchi tomou contato com a terapia craniossacral. Especializou-se, inicialmente, na Índia, e depois por meio de treinamentos em vários países, inclusive nos EUA, onde se originou o procedimento que ela acabou trazendo para o Brasil.

Em 1999, criou o programa de *Terapia Integração Craniossacral*, composto de diferentes vertentes do método. "É uma terapia que pode ser adotada como complementar ou preventiva em diversas áreas, assim como na psiquiatria", informa ela. Até a pequena Isabelle, com apenas 50 dias, recebeu a aplicação. Sua mãe, Rafaela Sales Medeiros, enfermeira do Hospital Dia, em licença-maternidade, resolveu visitar os colegas no evento e aproveitou para deixar a menina alguns instantes sob os cuidados de Aziza. "Ela melhorou da cólica desde então", revelou dias depois. Sobre o trabalho com os pacientes, considera eficiente e indispensável o uso das terapias alternativas. "E os pacientes também, pois sempre perguntam quando vai ter mais", finaliza.

(*) Nome fictício

Simone de Marco
Da Agência Imprensa Oficial

Reforma amplia a capacidade de atendimento

A partir de agora o Hospital Dia do Instituto Central do Hospital das Clínicas amplia em 30% a sua capacidade de atendimento. A reforma da unidade permite aumento de 18 para 25 poltronas-leitos, sendo uma de isolamento. A expansão da área beneficiará o paciente que, durante o tratamento, necessitar de recursos hospitalares no período diurno e retorna ao domicílio no final do dia.

Esse doente é encaminhado pelo setor de emergência, pelo Núcleo de Assistência Domiciliar ao Idoso e por outras unidades ambulatoriais do Instituto Central do HC. São casos de descompensação aguda de doença crônica, infecções, delírio, falta de aderência medicamentosa e tratamento quimioterápico. O serviço também é des-

tinado a quem precisa fazer reabilitação funcional, entre outros procedimentos, informa o médico Marlon Aliberti, responsável pela unidade.

No ano passado, a equipe multidisciplinar (médicos, geriatras, enfermeiros, auxiliares de enfermagem, nutricionista e fonoaudiólogo) do hospital realizou 20.637 procedimentos. A reforma do Hospital Dia consumiu R\$ 600 mil da administração estadual. O diretor executivo do Instituto Central do HC, Carlos Suslik, adiantou que a inovação integra plano de obras que deverá melhorar a assistência e a qualidade do atendimento.

Meio ambiente – O Hospital Dia funciona das 7 às 19 horas e se preocupa com a humanização da assistência. Ganhou cortina

divisória para maior privacidade do paciente, iluminação individualizada, sala de isolamento de contato, duas recepções centralizadas e corredores independentes. A iluminação natural também é prioridade em respeito ao meio ambiente.

As inovações não param por aí. Após a recepção do paciente, ele aguarda numa sala de espera. Há ainda salas multiprofissionais, de coleta e de suprimentos, de multitarefas (usada para reuniões, apresentação de estudos de caso e outras ações), de materiais, de preparo de medicação, de biópsia e espaço para a guarda de macas e DML (depósito de material de limpeza).

Da Agência Imprensa Oficial e da Assessoria de Imprensa do Instituto Central do HC

Unidade de Apoio Cirúrgico ganha melhorias

Já estão em pleno funcionamento as modernas instalações da Unidade de Apoio Cirúrgico (UAC) e de Recuperação Pós-Anestésico do HC. O serviço, inaugurado no dia 14, tem sede no Instituto Central do HC da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP).

As obras no local permitiram aumento de mais quatro leitos, totalizando 27 para o atendimento de pacientes submetidos a cirurgias complexas que necessitam de cuidados de terapia intensiva na fase pós-operatória. Três leitos são de isolamento.

Outra vantagem é a interligação da unidade ao centro cirúrgico para facilitar a assistência. Diariamente, 90 procedimentos, em média, são realizados nas 33 salas cirúrgicas, instaladas no 9º andar do Prédio dos Ambulatórios.

Os leitos, equipados com ventiladores e monitores da mais alta tecnologia, receberam iluminação individual e camas mais confortáveis. As divisórias fixas, em gesso cartonado e vidro, respeitam a privacidade do paciente e facilitam o acompanhamento da enfermagem.

Qualidade e eficiência – Os seis meses de obras consumiram cerca de R\$ 1,6 milhão. Em 25 anos, é a primeira vez que a UAC recebe melhorias. Para Carlos Suslik, diretor executivo do Instituto Central do HC, busca-se um modelo de gestão com criação de metas e serviços com qualidade e eficiência, além do uso mais eficiente dos recursos públicos.

Os novos corredores têm teto rebaixado e lâmpadas embutidas para a iluminação não ofuscar a visão do doente.

Os postos de enfermagem e de medicamentos também foram dispostos estrategicamente no centro da área para permitir melhor circulação entre os leitos e total visualização do paciente. O piso recebeu manta vinílica e cerâmica nas áreas molhadas e as paredes, placas de fórmicas.

Para a diretora da Divisão de Anestesia, Maria José Carmona, a adequação do espaço físico contribuirá para a melhora da assistência aos pacientes, tanto daqueles encaminhados à Unidade de Recuperação Pós-Anestésica como dos casos críticos que necessitam de cuidados pós-operatórios em UTI.