

MOVIMENTO entrevista Ana Rita Gorito, fisioterapeuta.

Fisioterapia, Pilates e consciência corporal

M = MOVIMENTO

A = Ana Rita Gorito

M: Você poderia falar um pouco de sua clientela ? Qual o perfil geral das pessoas que você recebe no CIR? Idade, sexo, profissão, nível de escolaridade, classe social, etc.

A: A maioria das pessoas que procuram o CIR estão preocupados em melhorar a postura e o bem estar físico global. São pessoas cujas idades variam de 19 a 83 anos de ambos os sexos, sendo em maior número o sexo feminino. São pessoas cuja classe social varia de classe média a classe média alta e com profissões de diversas áreas como: médicos, advogados, professores etc.

M: Quais são os problemas mais frequentes que motivam essas pessoas a se tratarem através da fisioterapia?

A: Quadros algícos decorrentes de patologias osteomusculares na coluna vertebral com maior frequência.

M: De acordo com sua experiência profissional e pessoal, você poderia nos dizer qual a origem ou qual a causa dos problemas apresentados pelos seus clientes?

A: A maioria dos problemas têm origem ainda na adolescência por má postura e falta de algum tipo de atividade física. Há também os problemas causados pelo estresse da vida cotidiana, o que, na minha opinião, torna mais complicado o processo de reabilitação, por depender quase que exclusivamente do cliente.

M: Na sua opinião, os clientes são conscientes das causas de seus problemas ou eles querem somente “livrar-se” da dor e dar a estória por terminada? Em outras palavras, os clientes estariam prontos a transformarem as causas que deram origem aos problemas?

A: Eu diria que somente 5% da clientela se preocupa com as causas dos problemas e realmente estão dispostos a tratá-las. Eu diria que 85% somente se preocupa em livrar-se da dor, porém jamais dará a estória por terminada, uma vez que a causa não foi realmente transformada. Os 10% restantes são os conhecedores da causa, mas não estão dispostos a transformá-las por várias razões – algumas já muito conhecidas – como a falta de tempo e outras ocultas pelo próprio cliente.

M: Quais são as principais dificuldades que o cliente de fisioterapia encontra no processo de recuperação ?

A: São várias as dificuldades, mas vou eleger o tempo de cuidar de si de se enxergar como o processo mais difícil na recuperação.

M: Quais os principais desafios que você como fisioterapeuta encontra no processo de recuperação de um cliente?

A: A falta de consciência corporal. A própria dor contribui para que isso aconteça e piore o quadro.

M: Você acha que algumas das disfunções ou patologias apresentadas por seus clientes têm a ver com a questão da consciência corporal? Em que sentido?

A: Sem generalizar, acho que a maioria delas são causadas ou agravadas pela falta de consciência corporal. Usamos e abusamos do corpo sem nos preocupar com as estruturas que nos fazem locomover. Uma vez mal utilizadas, cedo ou tarde há de gerar um dano nessas estruturas.

M: Conte para nós algumas das estratégias que você utiliza para contornar as barreiras que podem retardar ou impedir o processo de recuperação de uma pessoa.

A: Em primeiro lugar, acho que o sucesso no processo de recuperação depende muito mais da pessoa em questão do que do profissional. Então, procuro conscientizá-la de que ela é a maior responsável por sua recuperação. Oriento sobre as dificuldades no processo evolutivo e só então elejo a terapia. Tenho tido ótimos resultados desta forma, assim o cliente se sente útil e aprende a cuidar melhor do seu bem estar.

M: O Pilates vem alcançando uma grande popularidade nos últimos anos. Por que você acha que o método Pilates tem tanto sucesso? Teria algo a ver com os cânones de beleza: "barriguinha dura", etc...

A: O Pilates foi introduzido no Brasil como um método de condicionamento físico que além de deixar a "barriguinha dura" melhora muito a postura. O método Pilates estava muito veiculado a artistas famosos que o utilizavam. No início da história do Pilates no Brasil, as pessoas buscavam no método ficar com

a mesma aparência das “estrelas”, mas hoje já vêem o bem estar geral que o método proporciona e já se conscientizaram que além da beleza, bem empregado, o método Pilates auxilia muito na recuperação funcional dos indivíduos que necessitam.

M: O Pilates tem sido também utilizado por vários fisioterapeutas. Na sua opinião, qual o papel do método Pilates dentro do tratamento em fisioterapia? O Pilates é realmente eficaz? Em que casos ele pode ajudar ? Em que casos ele pode piorar a situação do cliente?

A: Quando bem empregado, conforme abordei na resposta anterior, o Pilates nos auxilia muito na reeducação postural e na melhora da consciência corporal, evitando lesões que poderiam ocorrer por falta dela. O Pilates é eficaz no fortalecimento e flexibilidade muscular necessários dentro do tratamento fisioterápico. No entanto, é preciso que se avalie bem o cliente, pois nem sempre o método é aplicável a qualquer pessoa. É muito importante que se tenha um mínimo de consciência corporal para a realização dos exercícios ou então se corre o risco de piorar um quadro. Nesse caso, o melhor seria lançar mão de algum outro método de consciência corporal antes de se adotar o Pilates como estratégia educacional e terapêutica.

Ana Rita Gorito

Diretora do *CIR – Centro Integrado de Reabilitação*, sediado no Rio de Janeiro. Fisioterapeuta graduada pela *Faculdade de Reabilitação da Asce*, pós-graduada em Fisioterapia aplicada a Neurologia, instrutora de Pilates certificada pelo *Centro de Antiginástica e Pilates Ângela Varella* (Rio de Janeiro). Trabalha como diretora, fisioterapeuta, instrutora de Pilates e supervisora de estágio no *CIR*.