

Como tratar e prevenir lesões do esforço repetitivo do corpo e dos olhos

Por Meir Schneider, PhD, LMT e Melissa Moody

Atualmente termos como “síndrome da visão do computador”, “síndrome do túnel do carpo” e “lesão do esforço repetitivo” são muito usados para descrever condições bem familiares. A cada dia mais e mais pessoas sofrem com o esforço repetitivo. Meir Schneider, PhD, LMT, fundador da Escola de Self-Healing em São Francisco (EUA), acredita que lesões do esforço repetitivo (LER) e doenças degenerativas ocorrem em consequência do nosso estilo de vida e do uso desequilibrado de nossos corpos.

A estagnação leva ao sofrimento

Muitas pessoas levam vidas sedentárias. Nós passamos um longo tempo sentados no escritório, na sala, no carro e nos aviões. Olhamos para a televisão, computadores e PDAs o dia inteiro. O corpo está rígido, duro e insensível – resultado de nossos movimentos limitados e estereotipados. Pouco a pouco as articulações e os músculos se degeneram e a visão se deteriora. Quando estamos no computador, nós tendemos a ignorar a visão periférica até que ela defina, deixando a visão central sobrecarregada. Sentamos diante do computador curvados, com os ombros e a cabeça projetados para frente. Os padrões de movimentos dos usuários de *smartphones* e *palms* causam dores, câimbras, dormência e perda da flexibilidade nos polegares e dedos. Muitas pessoas, usuárias de óculos bifocais, precisam levantar a cabeça para adaptar a lente à visão. A ergonomia é geralmente muito ruim. O pior de tudo é que suprimimos a dor que resulta de horas de esforço visual e de má postura. No entanto, a LER não está restrita, apenas, ao escritório. Artistas, marceneiros, massagistas, enfermeiras, cientistas, entre outros, também estão sujeitos a esse problema.

Por quê? As lesões do esforço repetitivo (LER) também são conhecidas como distúrbio por traumas repetitivos (DORT) e são causadas por uma série de ações realizadas, diariamente, no trabalho e no lazer. A inflamação, a dormência, a dor, o cansaço e a perda da mobilidade, características inerentes a essas doenças, têm início quando realizamos tarefas repetitivas, dia após dia, utilizando músculos tensos. A maioria das pessoas realiza movimentos de forma desordenada e estressante, faz parte da cultura. A ansiedade, a irritação e a raiva do estresse crônico criam tensão muscular, que, a não ser que seja totalmente liberada, vai se acumulando até que algumas áreas do corpo se tornem virtualmente imóveis. Esses músculos retesados diminuem a circulação sanguínea e podem comprimir nervos. A compressão dos nervos é sentida quando tendões inflamados e inchados comprimem nervos vizinhos.

Músculos cronicamente tensos tendem a “trabalhar em bloco”. Por exemplo, quando escrevemos, tencionamos desnecessariamente a mandíbula, o pescoço, os ombros e, até mesmo, o peito e o abdômen e fazemos força com a caneta como se estivéssemos gravando algo. Enquanto alguns músculos são usados e desgastados desnecessariamente, muitos outros são subutilizados, criando desequilíbrio para as articulações e chegando até a comprometê-las. LER e doenças degenerativas são fruto da estagnação – de rigidez postural crônica e uso exagerado de alguma parte do corpo.

Movimento é vida

Como evitar olhos secos e doloridos, pescoços e costas enrijecidos e dedos com câimbra? Meir acredita que movimento é vida; movimento equilibrado é essencial para tratar e prevenir LER. Seja mais vivo e consciente a respeito do seu corpo e olhos. Mexa-se. Tarefas repetitivas são geralmente necessárias, mas dos 600 músculos que temos no corpo, só utilizamos aproximadamente 50, para tudo que fazemos. Tensão muscular vai atuando em algumas áreas até causarem dormência e falta de movimento. O tecido conjuntivo lentamente endurece, diminuindo o espaço entre as articulações. A dor e a rigidez se instalam. Pouco a pouco, sem que se perceba, mais e mais áreas do corpo se tornam rígidas e dormentes. A experiência, a memória e até o conceito de movimento desaparecem nessas áreas congeladas. A maioria nem se dá conta dessas mudanças até que os sintomas comecem a aparecer.

É preciso desenvolver a percepção cinestésica, sentindo os movimentos mais sutis do corpo e se os tecidos estão tensos ou relaxados. Precisamos utilizar músculos que normalmente não usamos e aprender a isolar os grupos musculares para soltar aqueles que estão cronicamente sobrecarregados, prevenir a sobrecarga e aumentar a circulação. Movimentos cuidadosos ajudam o músculo a trabalhar em maior equilíbrio, alongando todo o corpo e aliviando o estresse e a tensão. Este é um dos fundamentos principais do método Meir Schneider de Self-Healing.

Dor nas costas – uma epidemia desnecessária?

A dor nas costas é uma epidemia com proporções mundiais e é uma disfunção que podemos efetivamente prevenir ou eliminar através da percepção cinestésica. Quando sentamos numa cadeira, normalmente contraímos os músculos do abdômen inferior sem nos dar conta. O nosso corpo não foi desenhado para ficar sentado por longos períodos de tempo, e, quando o fazemos, impingimos uma grande tensão sobre as nossas costas. Após vinte minutos sentados sem nos mover, os músculos responsáveis pela manutenção da posição “desligam”. Para compensar, outros músculos se contraem para sustentar a nossa coluna. A contração e a sobrecarga desses músculos por algum tempo podem causar problema nas costas.

No trabalho que fazemos com a coluna descobrimos que as atitudes do dia-a-dia fazem uma grande diferença para o seu bom funcionamento. Tome consciência de como a sua vida limita seus movimentos. Como você se senta? Corcunda, com os ombros curvados e a cabeça para frente? Sentar de mau jeito tenciona o pescoço e as costas. No entanto, isso é inevitável. Sentar faz parte das nossas vidas. Para compensar, mexa-se em sua cadeira. Faça intervalos – levante-se e ande em volta da mesa. Ninguém precisa sofrer de dor nas costas. Meir acredita que a única razão para se ter dor nas costas é o seu mau uso. Ao se exercitar, a maioria das pessoas tende a andar ou correr apenas para frente. Na Escola de Self-Healing nós também caminhamos e corremos para trás e para os lados. Esta forma diversificada de se movimentar ativa músculos das costas que normalmente não usamos. Sempre que possível, nós também nos exercitamos descalços na areia para mexer os dedos dos pés e desenvolver a musculatura da

panturrilha e da canela. Reforçar os dedos dos pés e a panturrilha alivia a pressão nos joelhos e nos quadris, o que reduz o risco de deterioração das articulações por movimentos irregulares e sobrecarga dessas áreas.

O incrível corpo interligado

A maioria de nós não percebe como a tensão ou o relaxamento de uma porção do corpo pode afetar outra parte. Muito frequentemente Meir ensina paraplégicos a rastejarem como estratégia para libertá-los da cadeira de rodas. Geralmente os seus braços doem porque estão tensos. É necessário que aprendam primeiro a soltar e relaxar as tensões para que depois se arrastem e posteriormente usem um andador. Até mesmo aqueles que não conseguem se livrar da cadeira de rodas podem sentir uma melhora relacionada às pernas quando os braços estão mais soltos. Uma cliente com esclerose múltipla, que não andava há 12 anos, procurou o Meir porque não podia mais escrever. Suas costas haviam se enrijecido. Quando Meir soltou as costas, ela voltou a escrever como se nunca tivesse tido nenhum problema! A maioria de nós não percebe o quanto nossas pernas e ombros estão conectados às nossas mãos. Andar e correr de costas, assim como girar os ombros para frente e para trás pode aliviar a pressão e a tensão em nossas mãos.

Note se quando você digita ou escreve, segura um pincel ou um martelo, é apenas a sua mão que trabalha ou o braço todo, ombro, peito, a parte de cima das costas, o pescoço e, talvez, até o abdômen e o rosto. Esses músculos podem estar trabalhando juntos como um grande bloco insensato. O recrutamento de músculos desnecessários é comum e os resultados incluem fadiga, tendinite e síndrome do túnel do carpo. Tente isto: abra e feche os dedos de uma mão, se concentrando nas pontas dos dedos e com a outra mão, dê tapinhas no antebraço. Depois, gire o antebraço nas duas direções e, em seguida, gire o ombro nas duas direções. Abra a sua boca o máximo que você conseguir feche-a, e delicadamente mova a mandíbula de um lado para outro. Gire a cabeça para as duas direções. Agora, abra e feche os dedos novamente e perceba se eles estão mais soltos. Repita com a outra mão e o outro braço.

Escute o seu corpo

O movimento humano é orientado para um objetivo específico. Se olharmos para o corpo como uma ferramenta, nós negaremos a percepção da necessidade que o corpo tem de movimento. No geral, praticamos movimentos angulares, bruscos no plano sagital (para frente/para trás), levando ao desgaste e a problemas de sobreuso. O que está faltando é a fluidez de movimentos circulares que nos leva a muitos planos. Nosso corpo é desenhado para se flexionar, estender, mover-se lateralmente e rodar. Você já pensou em como se move? O movimento pode realmente regenerar o corpo. Movimentos revigorantes incluem visualização, exercícios de respiração, exercícios para os olhos, técnicas de relaxamento e todos os outros métodos que desenvolvem a percepção cinestésica. O movimento consciente quebra os padrões que congelam o corpo. Massagem, automassagem e movimento, os três com o mesmo peso, são uma combinação poderosa para a promoção da saúde e criação de mobilidade.

Computadores: reduzindo o impacto de um mal necessário

Trabalhar no computador força o rosto, os olhos e o corpo. Muitos acreditam na ergonomia como a solução para os problemas associados ao computador. Sentar-se de forma diferente em frente ao computador pode ajudar, mas levantar e se mover periodicamente, alongar as pernas para trás, levantar e andar para trás de vez em quando, podem ser ainda mais eficientes. Quando estiver trabalhando, experimente respirar fundo de tempos em tempos. A maioria das pessoas não se dá conta de que quando estamos concentrados, há uma tendência a respirar muito superficialmente ou quase não respirar.

Os computadores vieram para ficar, porém eles não precisam destruir nossa saúde ou provocar LER nos olhos ou no corpo. A questão é como utilizamos o computador. O uso inapropriado causa síndrome de visão do usuário de computador, que atinge milhões de pessoas. Os sintomas incluem vista cansada, fadiga geral, dor de cabeça, dor no pescoço e nos ombros, olhos secos e dificuldade de focalização da imagem. O estresse visual resultante tende a gerar miopia ou intensificá-la e também pode piorar a hipermetropia. Assim como a síndrome do túnel do carpo, a síndrome de visão do usuário de computador é um problema de esforço repetitivo. O músculo retesado é o ciliar, um pequeno músculo dentro do olho responsável pela alteração do formato do cristalino para fazer o foco. O cérebro diz ao músculo ciliar para ajustar o foco para uma determinada distância – 40 cm, por exemplo. Para entender que a página que você está lendo fica a 40 cm de distância dos seus olhos, o cérebro analisa as bordas e os espaços das letras. Infelizmente, não há bordas nem espaços definidos numa tela de computador. Há, apenas, pixels – pequenos pontinhos cinza. Sem referências, o cérebro procura incessantemente por uma medida de foco. Quando olhamos para a tela, os músculos ciliares estão se mexendo a todo o momento, fazendo pequenos ajustes à procura de um foco, que não será encontrado nunca. Isto é o equivalente a exercitarmos os nossos bíceps, chacoalhando-os sem parar por horas, ao invés de fazermos o movimento completo de contração por alguns minutos. O cansaço dos músculos ciliares após horas em frente ao computador é o mesmo do coração após correr uma maratona.

A maneira como usamos o computador é a maior responsável pelo esgotamento dos olhos. O computador propriamente dito, só dá uma mãozinha. O esforço de tentar focar nas telas que estão em constante mudança, mesmo que de forma sutil, deixa os olhos exaustos. Para se recuperar e eliminar esse esgotamento dos olhos é fundamental aprender a descansá-los. Enquanto se está usando o computador, é preciso dar atenção à visão periférica e frequentemente parar e olhar à distância por alguns momentos. Sem hábitos visuais saudáveis o efeito cumulativo do uso do computador pode ser devastador.

Um milagre vivo, um exemplo a ser seguido

O trabalho de visão de Meir Schneider é muito especial; ele pôde experimentar o potencial de cura e plasticidade do sistema visual em sua própria vida. Após ter nascido com catarata, glaucoma, nistagmo (rápido movimento involuntário dos olhos) e córneas

pequenas, ele foi submetido na infância, a uma série de cirurgias mal sucedidas que atingiram seu cristalino e deixaram cicatrizes irreversíveis.

Declarado legalmente cego, ele usou o Braille até os 17 anos, quando começou a praticar exercícios para os olhos baseados no trabalho do oftalmologista William Bates. A essa rotina ele adicionou a automassagem e exercícios com movimento e os praticou intensamente até trinta horas por dia. Após seis meses, pela primeira vez em sua vida ele passou a reconhecer alguns objetos visuais. Num período de 18 meses, ele já podia ler impressos. E sua visão continuou melhorando. Hoje, Meir tem uma carteira de motorista sem restrições e consegue ler e escrever sem o auxílio de óculos.

Desenvolva a percepção dos seus olhos. De acordo com Meir, bloquear as mensagens emitidas por nossos olhos é o primeiro passo para prolemas degenerativos da visão. Nós geralmente utilizamos os olhos até um ponto de esforço máximo e não paramos nem quando o corpo emite vários sinais de que devemos descansar. Muitas vezes uma pausa de alguns minutos no meio do trabalho pode inclusive aumentar a nossa produtividade. Reconheça que sentar em frente ao computador não é algo natural, e a cada 10 minutos, tire os olhos do monitor por um instante. De hora em hora levante-se e caminhe, mesmo que seja apenas por dois minutos. Respire e pisque. Massageie o rosto de leve e faça o *palming* por sessenta segundos. Isto pode fazer uma grande diferença.

Dicas para sobreviver ao computador

Para se manter vivo e bem, usando o computador, nós sugerimos o seguinte:

Mude de posição em sua cadeira com frequência

A cada 30 minutos, por 30 segundos, saia da cadeira e alongue suas pernas para trás. Segure no tornozelo e alongue a perna, dobrando-a para trás.

A cada hora, faça um intervalo de 5 minutos para fazer exercícios.

Movimentando-se em círculos – experimente de quantas maneiras você pode se mexer e ondular suas costas. Faça alguns grandes e suaves círculos com cada um dos braços, imaginando que a ponta dos dedos comanda o movimento. Gire os braços, antebraços e mãos nas duas direções. Circule a cabeça lentamente para ambos os lados.

Pisque – O ato de piscar é o modo como a natureza lubrifica os olhos. A maioria dos usuários de computador e pessoas míopes não piscam o suficiente. Quando estiver trabalhando no computador, lembre-se de piscar.

Balance as mãos dos dois lados do rosto para estimular a visão periférica. Tente manter esta consciência enquanto trabalha.

Palming – sente-se confortavelmente com os cotovelos apoiados, aqueça as mãos esfregando uma na outra e cubra os olhos levemente com as mãos. Respire fundo e visualize a escuridão – um oceano à noite, um objeto preto se movendo num fundo preto, uma caverna escura etc. Este exercício descansa o nervo óptico e os músculos do olho e relaxa o sistema nervoso.

Foco flexível - Caminhe até a janela, respire fundo e passe algum tempo olhando para um ponto muito distante - note como os olhos descansam. Em seguida deixe que seus olhos alternem o foco para perto e longe novamente.

Massagem profunda – Na hora do almoço, fique de pé contra a parede, pegue duas bolas de tênis usadas e coloque uma de cada lado da coluna, sem deixar que encostem-

se às vértebras. Dobre os joelhos e movimente-se para cima e para baixo na parede, pressionando-as. Este movimento faz uma massagem profunda e solta a musculatura tensa.

Movimentos para uma coluna flexível - Pela manhã e à noite, fique em pé com os braços esticados e as mãos contra a parede, pés ligeiramente afastados. Mexa o quadril para frente e para trás, para dentro e para fora. Curve seu corpo para frente e para trás, esticando e arqueando a parte inferior da coluna. Faça isto para frente e para trás, depois mexa a parte do meio da coluna da mesa forma. (Você sabia que a coluna tem uma parte do meio? Esta é a área das costelas e do diafragma). Agora, mexa a parte superior da coluna para frente e para trás. Com o tempo, você irá notar a coluna mais flexível.

Combata a síndrome do túnel do carpo – Apoie seu antebraço direito sobre uma mesa e relaxe a mão o máximo possível, enquanto gira as pontas dos dedos com a mão esquerda. Repita este movimento em todas as articulações dos dedos. Em seguida apoie o cotovelo sobre a mesa. Segure a sua mão direita logo abaixo do punho com a mão esquerda e deixe a mão direita girar lentamente, formando um grande círculo, sem tensionar o braço. Mantenha a mão direita e os dedos completamente relaxados e deixe que o punho trabalhe sozinho. Agora, mantendo a mesma posição, mova o antebraço em grandes círculos para ambos os lados, mantendo seu braço, punho e mão relaxados. Deixe os dedos conduzirem. Repita várias vezes. Largue a sua mão direita sobre o seu colo e faça movimentos circulares com os ombros em ambas as direções. Certifique-se de que seu ombro não está caído, apenas solto. Com os dedos da mão esquerda, bata suavemente na mão direita, braço e ombro. Massageie-a delicadamente e aperte. Note como está sua percepção da mão, braço e ombro direito. Percebeu como eles estão mais leves, mais fáceis de mexer? Agora repita com a mão, o braço e o ombro esquerdos.

Estes exercícios simples do dia-a-dia somados à percepção cinestésica permanente são a chave para prevenir LER nos olhos e no corpo. O mundo do trabalho hoje exige que fiquemos muito tempo parados na mesma posição, porém podemos exercer um papel bastante atuante na tarefa de manter uma boa saúde, aumentando nossa consciência sobre os movimentos que o corpo necessita.



Meir Schneider, PhD, LMT, educador internacional de saúde e fundador da Escola de Self-Healing de São Francisco, uma organização sem fins lucrativos, é autor de *The Natural Vision Improvement Kit*, *Movement for Self-Healing*, *The Handbook of Self-Healing* e *Yoga for the Eyes*. Melissa Moody é a diretora da Escola de Self-Healing e uma profissional do Método Meir Schneider de Self-Healing através de Trabalho Corporal e do Movimento.

Para mais informações, visite o site www.self-healing.org .