



CAPÍTULO 16

AUTOCUIDADO PARA CORPO E MENTE: ESPIRITUALIDADE, MOVIMENTO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2081825141016>

Maria Helena Santos

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo inevitável, mas não precisa ser sinônimo de declínio, sofrimento ou perda de autonomia. Pelo contrário: envelhecer pode ser compreendido como a oportunidade de amadurecimento integral do ser, em que corpo, mente e espírito se encontram em maior harmonia. Para que essa jornada seja vivida de forma plena, é fundamental adotar práticas de autocuidado, que nos convidam a olhar para dentro, reconhecer nossas limitações e potencialidades e, ao mesmo tempo, nutrir o corpo e o espírito com respeito, disciplina e amor (PERES et al., 2007).

Este capítulo propõe uma reflexão ampliada sobre as dimensões do autocuidado e da espiritualidade como caminhos para o envelhecimento saudável. A proposta não se limita a apresentar técnicas corporais ou terapêuticas isoladas, mas busca integrá-las em uma visão mais profunda de saúde, em que a pessoa é entendida como unidade viva e indivisível. Inspirados pelo modelo biopsicossocial-espiritual, discutiremos como práticas como Yoga, Pilates Restaurativo, acupuntura, respiração consciente e espiritualidade contribuem para o manejo da dor crônica, o fortalecimento da resiliência e a construção de uma vida com qualidade.

O CONCEITO DE AUTOCUIDADO

O autocuidado é mais do que uma série de ações isoladas: trata-se de um **ato de protagonismo sobre a própria vida**. O termo remete ao compromisso diário de cada indivíduo com a preservação de sua saúde, mas também com a sua autonomia e dignidade. Envolve escolhas conscientes que tocam desde aspectos básicos — como alimentação equilibrada, higiene do sono e prática regular de exercícios — até dimensões mais subjetivas, como a forma de lidar com emoções, cultivar relações sociais saudáveis e encontrar sentido na existência.

Ao contrário da visão reducionista que limita o corpo a uma máquina de funções biológicas, o autocuidado reconhece a interdependência entre corpo, mente e espírito. Nesse sentido, cuidar de si não é um gesto egoísta, mas uma atitude de responsabilidade, que possibilita viver melhor e também estar mais disponível para os outros.

Deepak Chopra (1993) lembra que “fomos ensinados a enxergar o corpo como algo separado da mente”, mas essa cisão artificial tem custado caro à nossa saúde coletiva. O autocuidado, ao contrário, reaproxima as dimensões fragmentadas do ser humano, convidando a pessoa a recuperar a consciência de si mesma.

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

A espiritualidade tem ocupado, nas últimas décadas, um lugar de crescente relevância nas ciências da saúde. Diferente da religião institucionalizada, a espiritualidade refere-se à busca por propósito, sentido e conexão com algo maior — seja esse “maior” compreendido como uma divindade, a natureza, a comunidade, ou simplesmente um profundo estado de consciência.

Pesquisas indicam que pessoas que cultivam práticas espirituais apresentam maior capacidade de resiliência, menor percepção de dor e mais qualidade de vida (PERES et al., 2007). No contexto do envelhecimento, a espiritualidade não deve ser vista como um acessório, mas como uma **bússola existencial**, que ajuda o indivíduo a atravessar os desafios da finitude com serenidade, gratidão e esperança.

Chopra e Mlodinow (2012) lembram que ciência e espiritualidade não precisam ser vistas como polos opostos. Enquanto a ciência oferece explicações objetivas e ferramentas terapêuticas, a espiritualidade fornece recursos subjetivos de motivação, equilíbrio emocional e aceitação. Unir essas dimensões é reconhecer que o ser humano é, ao mesmo tempo, corpo biológico, mente pensante e espírito sensível.

PRÁTICAS CORPORais RESTAURATIVAS

Yoga Mat Pilates Restaurativo

A combinação de Yoga e Pilates, em sua vertente restaurativa, constitui uma prática acessível, segura e de grande eficácia. Executada em solo ou sobre tapete, utiliza movimentos suaves e posturas sustentadas que favorecem o fortalecimento muscular, a flexibilidade e, sobretudo, a consciência corporal. Para o idoso, essas práticas são preciosas: promovem mobilidade sem exigir esforço excessivo, previnem quedas, aliviam dores e auxiliam na regulação emocional.

Mais do que exercícios, essas posturas funcionam como um **acolhimento para o corpo**. O praticante aprende a perceber onde há tensão, como respirar melhor e como relaxar. Ao sustentar uma posição, cria-se um espaço interno de escuta: o corpo fala, e a mente aprende a ouvi-lo.

Respiração Consciente

A respiração é, talvez, o elo mais imediato entre corpo e mente. Enquanto função fisiológica, garante a oxigenação do organismo; como prática consciente, transforma-se em ferramenta de autodomínio. Inspirar e expirar de forma lenta e profunda ativa o sistema nervoso parassimpático, reduz a frequência cardíaca, relaxa os músculos e diminui a ansiedade.

Na prática restaurativa, a respiração não é apenas acessória, mas central. É ela que conduz o ritmo, sustenta a postura e guia a mente ao presente. Aprender a respirar conscientemente é, em muitos casos, o primeiro passo para transformar hábitos e acolher o próprio corpo.

Relaxamento e Meditação

O relaxamento consciente representa um estado de pausa, em que as tensões físicas e emocionais podem se dissolver. Em ambientes silenciosos e acolhedores, o corpo encontra condições para repousar e a mente pode experimentar um estado meditativo. Essa combinação, de acordo com estudos em neurociência, promove redução de cortisol, aumento da sensação de bem-estar e melhora da função imunológica.

A meditação, nesse contexto, não é fuga da realidade, mas mergulho nela. Ao observar pensamentos e emoções sem julgá-los, o praticante desenvolve maior tolerância às dores e desafios da vida.

ACUPUNTURA E ONCOACUPUNTURA

A acupuntura, patrimônio milenar da medicina tradicional chinesa, tem ganhado espaço como prática integrativa na saúde contemporânea. Ao estimular pontos específicos do corpo — os chamados *ashi* — promove o reequilíbrio energético e fisiológico, contribuindo para o manejo de dores físicas e emocionais.

Oncoacupuntura

No contexto oncológico, a acupuntura apresenta-se como recurso não farmacológico eficaz no alívio dos efeitos colaterais da quimioterapia, como náuseas, fadiga, insônia e ansiedade. É, hoje, uma das práticas integrativas mais utilizadas em hospitais de referência, justamente porque alia eficácia clínica à segurança e à ausência de efeitos adversos significativos.

Técnica com Stiper

Para pacientes que não podem ou não desejam utilizar agulhas, existe a alternativa da acupuntura com *stiper*, pequenas pastilhas de quartzo ou adesivos de silício colocados sobre os pontos energéticos. Essa técnica, indolor e sem contraindicações, oferece benefícios semelhantes à acupuntura tradicional e pode ser aplicada como estratégia complementar no ambiente domiciliar.

Mais do que uma intervenção técnica, o uso do *stiper* convida o paciente a ser protagonista de seu processo de cuidado, ampliando sua autonomia e reforçando o vínculo entre corpo e mente.

DOR CRÔNICA E NEUROCIÊNCIA

A dor crônica é uma das maiores causas de sofrimento humano e de sobrecarga nos sistemas de saúde. Diferente da dor aguda, que funciona como sinal de alerta, a dor crônica permanece além do tempo esperado de cicatrização e passa a modificar o próprio funcionamento do sistema nervoso central (IASP, 2020).

Entre os principais mecanismos envolvidos estão a sensibilização central — que faz o cérebro superestimar estímulos dolorosos — e as alterações em áreas relacionadas às emoções, como o sistema límbico. Por isso, pacientes com dor crônica frequentemente apresentam sintomas associados, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

Nesse cenário, práticas integrativas como acupuntura, Yoga, Pilates e meditação desempenham papel fundamental. Elas não substituem o tratamento médico, mas funcionam como **ferramentas de autocontrole** que devolvem ao paciente a percepção de agência sobre o próprio corpo.

ESPIRITUALIDADE, LONGEVIDADE E AUTONOMIA

Envelhecer com saúde não significa apenas evitar doenças, mas cultivar plenitude e autonomia. A espiritualidade, entendida como busca de sentido e conexão, oferece recursos para enfrentar as perdas naturais do envelhecimento com coragem e aceitação.

Quando o idoso se apropria de sua espiritualidade, ele descobre novas formas de viver a longevidade: aceita as marcas do tempo como símbolos de história, encontra prazer em pequenas rotinas e mantém sua mente ativa e resiliente. A espiritualidade, nesse sentido, não é algo separado do corpo, mas sua companheira, capaz de fortalecer as defesas contra o estresse e contribuir para a prevenção de doenças crônicas.

Assim, o autocuidado torna-se uma prática integral, em que ciência e espiritualidade caminham lado a lado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo procurou apresentar a importância do autocuidado e da espiritualidade como caminhos possíveis para o envelhecimento saudável. Ressaltamos que não se trata de buscar fórmulas milagrosas, mas de cultivar hábitos diários de cuidado, atenção e presença.

Respirar conscientemente, sustentar uma postura restaurativa, aplicar um stiper, meditar ou simplesmente cultivar gratidão são pequenos gestos que, acumulados, constroem grandes mudanças. A saúde não é herdada; é conquistada dia após dia, na relação íntima que cada pessoa estabelece consigo mesma.

O convite que fica é simples e profundo: cuide de si, com amor e disciplina, pois cada passo na direção do autocuidado é também um passo em direção a uma vida mais plena.

REFERÊNCIAS

CHOPRA, D. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras*. São Paulo: Editora Saúde, 1993.

CHOPRA, D.; MLODINOW, L. Ciência x espiritualidade: dois pensadores, duas visões de mundo. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

IASP – International Association for the Study of Pain. *IASP Terminology*. 2020. Disponível em: <https://www.iasp-pain.org>. Acesso em: 1 set. 2025.

PERES, M. F. P. et al. A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos: revisão da literatura. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 34, supl. 1, p. 60-67, 2007.