




A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

THE CONTRIBUTION OF PHYSIOTHERAPY TO EMOTIONAL AND PHYSICAL WELL-BEING IN TIMES OF PANDEMICS

DOI: 10.31072/rcf.v13i2.1140

Camila Luíza Barbosa Maciel 
Graduanda em Fisioterapia pelo Centro
Universitário Faema – UNIFAEMA.
E-mail: camilamaciel00@outlook.com

Graziane Kathelin Bortoluzzi 
Graduanda em Fisioterapia pelo Centro
Universitário Faema – UNIFAEMA.
E-mail: graziane_bortoluzzi@outlook.com

Barbara Nogueira Martins 
Graduanda em Fisioterapia pelo Centro
Universitário Faema – UNIFAEMA.
E-mail: nogueirabarbara505@gmail.com

Patricia Caroline Santana 
Mestre em Saúde e Educação pela
Universidade de Ribeirão Preto. Docente
do Centro Universitário Faema
(UNIFAEMA).
E-mail: patricia.santana@unifaema.edu.br

Submetido: 06 jul. 2022.

Aprovado: 30 jul. 2022.

Publicado: 30 set. 2022.

E-mail para correspondência:
patricia.santana@unifaema.edu.br

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais. Imagem: StockPhotos (Todos os direitos reservados).



Open Access

Resumo: Sabe-se que todo o corpo está interligado com a mente, e que todo o sistema, por menor que seja, tem uma grande importância para a manutenção da vida. A situação de pandemia pôs a prova todos os indivíduos, e desafiou todos os sistemas do organismo a se empenharem ainda mais para um único objetivo: manter o bem estar físico e emocional trabalhando de forma conjunta. O sistema límbico é o circuito neuronal que liga as respostas emocionais aos impulsos motivacionais, conhecido como sistema das emoções, a integração de seus componentes gera no Sistema Nervoso Central uma rede de diferentes emoções. O distanciamento social pode gerar alterações de comportamentos e emoções em indivíduos isolados, que engloba a saúde mental e física, desencadeando sentimentos demonstrados após o fim da pandemia. O objetivo do estudo consiste em descrever a contribuição da Fisioterapia para o bem estar emocional e físico em tempos de pandemia. Utilizou-se consultas de trabalhos publicados em revista eletrônica indexados na base de dados Google Acadêmico, SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Ciência e Saúde Coletiva, Rsd Journal, Revista Interfaces e livros do acervo da Biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente-Faema. Utilizado como método a Revisão de Literatura. A Fisioterapia atua na execução de exercícios que irão beneficiar o indivíduo, no que diz respeito à importância da resposta motora para o ato de gerar emoções saudáveis. No que tange às emoções, diante do atual cenário de incertezas vividos, tal como benefício de uma saúde construída baseada no respeito com as emoções sentidas.

Palavras-chave: COVID-19; Fisioterapia; Sistema Límbico; Emoções.

Abstract: It is known that the entire body is interconnected with the mind, and that the entire system, however small, is of great importance for the maintenance of life. The pandemic situation put all individuals to the test, and challenged all the body's systems to commit even more to a single goal: to maintain physical and emotional well-being working together. The limbic system is the neuronal circuit that links emotional responses to motivational impulses, known as the emotions system, the integration of its components generates in the Central Nervous System a network of different emotions. Social distancing can generate changes in behavior and emotions in isolated individuals, which encompasses mental and physical health, triggering feelings shown after the end of the pandemic. The aim of the study is to describe the contribution of Physiotherapy to emotional and physical well-being in times of a pandemic. Consultations of works published in electronic journals indexed in the Google Scholar database, SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Virtual Health Library (VHL), Ciência e Saúde Coletiva, Rsd Journal, Revista Interfaces and books from the Library's collection were used. Júlio Bordignon from the Faculty of Education and Environment-Faema. Literature Review was used as a method. Physiotherapy works in the execution of exercises that will benefit the individual, with regard to the importance of the motor response for the act of generating healthy emotions. With regard to emotions, given the current scenario of experienced uncertainties, such as the benefit of a health built based on respect for the emotions felt.

Keywords: COVID-19; Physiotherapy; Limbic System; Emotions.

Introdução

A espécie humana tem ocupado a mente de muitos pesquisadores quando se fala em mistérios. A ciência constrói vestígios a base de detalhes, e, dessa forma, diversas características inovadoras vêm tomando forma no que diz respeito às particularidades da espécie. O ato de pensar, sentir as diferentes emoções e estabelecer interpretações têm sido mais exclusivos do que apenas tornar uma vida rotineira e sem tais sentimentos expostos. Sobre a área emocional, o sistema límbico tem sido bastante estudado no que diz respeito às alterações de emoções ⁽¹⁾.

O Sistema Límbico é conceituado como uma junção de diversas estruturas, que se localiza no Sistema Nervoso Central, sendo responsável pela regulação das emoções, assim como de suas fisiologias. Dessa forma cada indivíduo consegue ter um perfil de comportamento de acordo com o seu condicionamento pessoal, gerando uma relação do corpo e da mente do indivíduo que trabalha de forma conjunta ⁽²⁾.

O corpo e a mente possuem uma relação que podem demonstrar nos processos cognitivos, nos quais as atividades mentais e até mesmo as emoções estão envolvidas no mecanismo de atividades físicas e o movimento do próprio corpo, sabendo que possui áreas do sistema nervoso que prepara o corpo para seu movimento ⁽³⁾. O indivíduo interage com o meio em que vive buscando informações que lhe permitam discernir e objetivar funcionalmente no ambiente em que vive. A intenção é captar as informações dadas pelo ambiente e organizá-las em comandos para respostas, gerando a funcionalidade da ação, na pandemia não será diferente, o mecanismo estará se organizando conforme a demanda de interação ⁽⁴⁾.

Em tempos de pandemia é de necessidade primordial que se faça o isolamento necessário, porém, a sociedade está acostumada a ter o convívio social tão próximo que podem gerar alterações comportamentais, impulsionando as consequências na saúde mental e física do indivíduo, levando ao estresse total e ao estado de pânico, o que desencadeia sentimentos que podem ser demonstrados após o fim da pandemia e comprometer a saúde do indivíduo ⁽⁵⁾.

Pensando na saúde da população que necessita ficar em casa e fazer o isolamento, profissionais da saúde aconselham que sejam praticados exercícios físicos, como alongamento, exercícios de relaxamentos, que irão atuar em benefício da melhora na imunidade e conseqüentemente terá resultado positivo para a melhora da saúde física e mental. O entendimento para a realização de atividades físicas deve ser realizado com intensidade moderada e respeitando a limitação de cada indivíduo, contribuindo para a melhora do mesmo e o cuidado com os desafios trazidos na vivência da pandemia ⁽⁶⁾.

O presente artigo justifica-se pelo fato de que a pandemia trouxe desafios aos indivíduos, que tiveram de entender toda a situação em um curto período e se adaptar aos diversos fatores que foram desencadeados por tais situações e, diante desse cenário, a Fisioterapia auxilia na execução de exercícios que buscam minimizar alterações emocionais durante a pandemia. Por esse motivo, o objetivo do artigo consiste em descrever a contribuição da Fisioterapia para o bem estar emocional e físico em tempos de pandemia, sobre a importância do cuidado com a saúde mental e física a todo o indivíduo que se mantém em isolamento por conta da pandemia do COVID-19, sendo de extrema importância entender princípios básicos da mente e do corpo para uma boa análise das evidências científicas.

Material e Métodos

O presente estudo consiste em uma revisão de literatura abordada com princípios científicos, sendo realizada com pesquisas de trabalhos publicados e indexados na base de dados de SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Revista Eletrônica, Ciência e Saúde Coletiva, Rsd Journal, Revista Interfaces, e complementado com pesquisa nos livros do Acervo Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

Para o levantamento de dados foram utilizados os seguintes descritores: COVID-19, Fisioterapia, Sistema Límbico, Emoções, e seus respectivos em inglês: COVID-19, *Physiotherapy*, *Limbic System*; *Emotions*.

Como critérios de inclusão foram considerados: trabalhos publicados na língua portuguesa e inglesa que tinham uma abordagem semelhante ao tema proposto, publicados entre os anos de 2007 à 2021 com dados de base indexados cientificamente. Excluiu-se do escopo os trabalhos que não estavam em plataformas confiáveis cientificamente, e trabalhos inconclusivos, ou que fogem do tema proposto. Ao total foram estudados 35 artigos, entre tais artigos, 19 revisões foram selecionadas para agregar ao contexto que será explanado durante o artigo, e 15 artigos foram excluídos por não se encaixar na metodologia proposta.

A Revisão de literatura consiste em um trabalho acadêmico na qual o aluno irá executar o seu próprio projeto mediante os elementos que devem ser compostos, divididos em fases, desde a fase inicial com a escolha do tema até a montagem final do artigo de revisão de literatura, tal tipologia é recorrentemente utilizada no meio acadêmico é um dos mais comum de publicação acadêmica, pois amplia o conhecimento com levantamento de trechos relevantes sobre o assunto escolhido, desta forma, torna-se mais prático a elaboração do artigo ⁽⁷⁾.

Resultados e Discussão

A relação que o indivíduo possui entre o corpo e a mente está conectada diretamente às emoções que vivemos durante o nosso cotidiano, abordar essa relação tem sido importante para o conhecimento científico e na observação de como as pessoas podem chegar às premissas do conhecimento básico da vida ⁽¹⁾. Ao estabelecer hipóteses sobre como a mente funciona em distintas situações é a investigação mais complexa e de progresso da anatomia humana, na organização entre a ciência e o cotidiano inundado de estresse e emoções, e no entorno do equilíbrio entre corpo e mente que ocorre o desenvolvimento das emoções ⁽³⁾.

Apesar de muito estudado, o corpo e alma possuem elementos que se diferenciam, e até mesmo na anatomia dita-se que eles podem até trabalhar de forma independente em alguns sistemas, no entanto, ao se referir em aspectos de emoções, eles desenvolvem mecanismos essenciais para um bom funcionamento, ou uma desestruturação de sentimentos e restrições, o que pode afetar os dois sistemas no ápice de desenvolvimento, o estudo das emoções inicia-se com um entendimento das suas respectivas funções adjunto a anatomia do mesmo ⁽⁸⁾.

Investigações sobre o cérebro e as principais estruturas foram descritas por Joseph Gall, que caracterizou suas funções específicas e na diferenciação das porções da anatomia do cérebro no qual ele compreendeu a representação das emoções e dos processos que o encéfalo constitui. Advindo do auxílio do “mapeamento” das funções do cérebro, introduzido por Pierre Paul Broca, que utilizou da observação de paciente que obtiveram danos cerebrais e dificultou o processo de desenvolvimento de atos básicos do cotidiano ⁽³⁾.

A arte de se comunicar, sorrir, identificar, interpretar, são todos conhecimentos que o indivíduo constrói e desenvolve ao longo da sua vida, em consonância com tudo o que foi citado, o indivíduo estabelece uma união entre a arte de pensar com o desenvolver das emoções, é o modo mais importante para as necessidades internas e uma boa relação com o organismo. A ciência consegue explicar os aspectos biológicos que se estabelecem junto às emoções, enfatizando a influente relação dos processos que geram a emoção juntamente com o Sistema Nervoso Central (SNC) e o desenvolvimento das estruturas da Neuroanatomia, tem-se fatores predominantes para o surgimento da área de emoções, conhecido como Sistema Límbico ⁽¹⁾.

Fatores relacionados aos fenômenos neurobiológicos estudados e incorporados nas pesquisas por Joseph Papez aprimorou o surgimento do conceito chamado Sistema Límbico (SL), sendo o sistema altamente responsável pelas emoções, adjunto desse sistema foi criado o termo Broca que está relacionado com as mesmas estruturas responsáveis pela emoção. O circuito

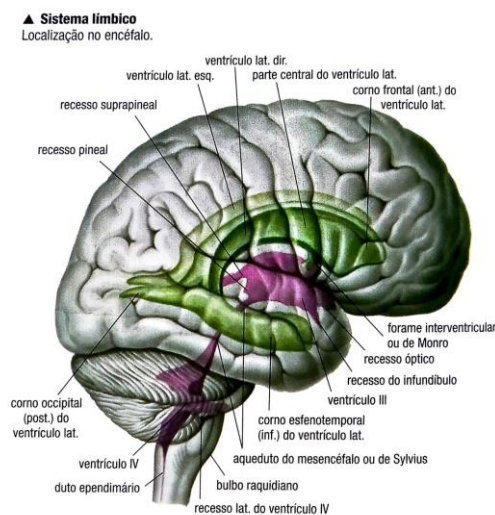
neuronal das respostas emocionais e impulsos motivacionais interligados ao Sistema Límbico contém as seguintes estruturas que participam de toda a ação do mesmo; Hipotálamo, Amígdalas, núcleos da base, a área pré-frontal, cerebelo e o septo (Hipocampo) ⁽³⁾.

O Sistema Límbico está profundamente ligado à percepção, no qual mantém complexas interações sensoriais e nervosas com o córtex cerebral, sendo o mesmo responsável pelas emoções, memórias, aprendizagem e atenção, ao ser estimulado o sistema apresenta reações como: raiva, ansiedade, excitação, pensamentos profundos, relaxamento, entre outros. Apesar de estar ligado a percepções variadas, o mesmo dispõe de centros de “recompensa” e “castigo” que permite com que haja uma avaliação sistêmica perante tais ações ⁽⁹⁾.

Princípio de todo o sistema, o encéfalo possui função de guardar memórias, elaboração de pensamentos e emoções. O Sistema Nervoso Central tem-se a evidência de uma relação direta com o comportamento humano, cada indivíduo possui sua própria identidade, comportamento e perfil em decorrência da manifestação desse sistema, perante suas estruturas responsáveis ⁽²⁾.

As estruturas que compõem o Sistema Límbico (Figura 1) são formadas por diversas curvas em formato de “C” que tem como principais estruturas centrais o tálamo direcionado ao centro e o Hipotálamo em cada hemisfério. Ainda não se tem uma definição específica dos circuitos neuronais que estão envolvidos no sistema das emoções, sendo integradas funcionalmente ⁽¹⁾.

Figura 1: Localização do Sistema Límbico no encéfalo.

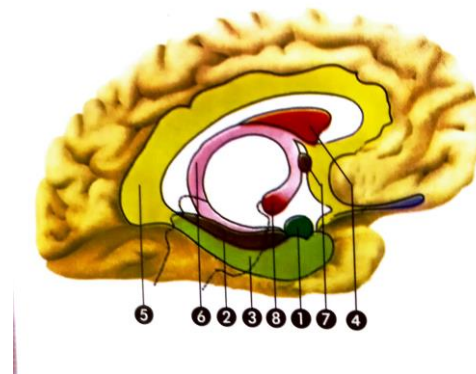


Fonte: Rigutti (2007).

Por essa razão, cada indivíduo possui uma subjetividade no momento de expressar comportamentos emocionais, e conjunto de reações mediante as diferentes situações, referenciada

por uma classificação primária das emoções que advém de uma necessidade urgente em gerar comportamentos específicos (Figura 2), sendo relacionados como; 1 Corpos tonsilianos; 2 Hipocampo, ligado ao comportamento agressivo; 3 circunvolução hipocampal, implicado na memória; 4 septum lucidum, associado ao prazer; 5 circunvolução do cíngulo; 6 Comissura anterior; 7 Comunicações internas entres as diferentes partes do corpo; 8 Corpos mamilares, que desempenham um papel decisivo na memória, motivados por situações inesperadas no cotidiano (2).

Figura 2: Sistema Límbico: estruturas e funções.



Fonte: Rigutti (2007).

O sistema de emoções é organizado atualmente como um processo de rede, todos os componentes do sistema possuem funções essenciais e regulatórias que se auxiliam entre si. Não possui uma definição dos circuitos neuronais, em que o mesmo pode ser descrito (3). Os processamentos de emoções relevantes envolvem no sistema alertas e informações para o encaminhamento até o córtex occipital no qual são gerados os diferentes tipos de alterações no indivíduo (1).

Alterações somáticas e/ou viscerais podem desencadear fenômenos fisiológicos, ou seja, estão relacionados ao agir das emoções, como, por exemplo, a alegria sendo a emoção prevista para o desencadeamento da esperada grande notícia para uma pessoa, todo o sistema então entrará em uma integração, onde aumentará débito cardíaco, disponibilização de energia, e outras alterações para cada tipo de emoção (2).

O ato de estar feliz provoca a ativação dos gânglios basais que recebem uma inervação de neurônios em conjunto com a ação da dopamina, que pode agir de modo independente, a amígdala e o córtex orbitofrontal que se relacionam aos estados afetivos. Assim como acontece as reações na alegria, o medo também possui uma coordenação de respostas associadas e condicionadas na

ligação entre a amígdalas e a área do córtex cerebral, dessa maneira ocorre a geração de informações convergentes permitindo o desencadeamento do medo ⁽¹⁾.

Em consonância com as emoções citadas anteriormente, o estresse ocorre no instante que são liberados neurotransmissores excitatórios, sendo o glutamato na amígdala cerebral onde ocasionalmente aumenta a atividade da mesma e no córtex pré-frontal, associado a depressão levando a hiperatividade neuronal, o mesmo ocorre por conta de aumento da tensão muscular por consequência de um evento estressante no qual o indivíduo esteja passando no momento ⁽¹⁰⁾.

Embora sabe-se que o organismo é um mecanismo que trabalha em conjunto com todos os sistemas, ainda assim, o mesmo apresenta situações em que pode ocorrer a auto organização a partir do momento que interage com o meio, podendo ocorrer de maneira suficiente em realidade a funcionalidade motora, ou pode ocorrer dificuldade no momento de ocorrer a reformulação de algumas estratégias que são necessárias para o sistema Límbico, podendo ser restrita pelo próprio organismo, pela integração dos sistemas ou mesmo pelo meio que está condicionado o organismo, toda essa interação está interligada com os eventos que o indivíduo é submetido no cotidiano ⁽⁴⁾.

Atualmente, tem-se vivenciado uma pandemia mundial, em que a primeira recomendação vem através do isolamento social feito por todo o mundo. É uma das formas rápida e efetiva de diminuir e/ou dificultar a transmissão do vírus. Dessa forma, tem-se uma contrariedade por parte dos indivíduos que permanecem em isolamento social, onde os mesmos enfrentam essa recomendação com responsabilidade, porém existem algumas implicâncias em relação ao psicossocial desse indivíduo. A população vive um misto de angústia, preocupação, ansiedade, e diversas emoções que podem levar alguma manifestação psicopatológica e consequentemente a uma Fisiopatologia ⁽¹¹⁾.

Adjunto ao vírus implantou-se um pânico na sociedade geral, intensificando níveis de estresse, ansiedade e pessoas consideradas saudáveis e agravou-se naquelas que estavam com indícios de algum transtorno mental. Levando em conta as experiências e emoções que o paciente diagnosticado com COVID-19 obtém ao longo de todo o tratamento. O isolamento social traz marcas intensas para todos que precisam passar por esse momento, grande parte da população mundial apresenta algum tipo de manifestação de transtorno mental, e em citação a essa problemática é fato que se a saúde mental não está em um estado de lidar com tais situações, o corpo também será atingido por esses efeitos gerando riscos à saúde demasiado ⁽⁵⁾.

As informações que o organismo recebe de acordo com a situação que o mesmo está envolvido, requer passar por um caminho até chegar ao cérebro, e entregar as informações aos processos relacionados às emoções. Além da Amígdala que está envolvida nos processos de

informações emocionais e cognitiva, existem outras estruturas que são importantes para a integração de emoção/ razão, a chamada ínsula, que é ativada durante recordações de momentos vividos, provoca sensações específicas, seja de felicidade, raiva, estresse, entre outros. Na pandemia esse processamento de informações se torna mais abundante em destaque as memórias que o indivíduo possui de sua vida antes do isolamento social, gatilhos de pensamentos e ausência de esperança de dias melhores podem dificultar o mesmo a ter pensamentos positivos sobre a situação em que se passa ⁽¹⁾.

A mudança de rotina ocasionada pelo isolamento social adjunto ao surgimento do vírus, impediu que muitas pessoas pudessem voltar ao normal apesar da flexibilidade que estará se encaixando, a ligação de pais e filho que trabalham em comércio essencial, o cuidado com o idoso redobrou e a visita dos netos não aconteciam com frequência, o mundo entrou em confinamento as 24 horas do dia, e claro, os sentimentos e pensamentos tornaram se companheiros inseparáveis das pessoas, que por vezes, se torna um risco a saúde das mesmas ⁽¹¹⁾. E aos profissionais de saúde que na linha de frente para o combate ao COVID-19 obtiveram em suas emoções sentimento de exaustão, insuficiência, estresse extremo, e todo sentimento de negativismo confrontou seus desafios de proporcionar a vida a todos que precisavam de cuidados, o medo de ser infectado e a tristeza em saber dos sofrimentos que os pacientes estão passando, solidão por não estar junto com seus familiares, todas essas emoções levam esses profissionais ao seu limite na saúde mental e exaustão física, necessitando de cuidado e tornando um profissional que necessite ser paciente e pôr em prática os cuidados e prevenção que é aconselhado ao seus pacientes ⁽¹²⁾.

A Fisioterapia é uma área da saúde que utiliza de recursos naturais e físicos, com o objetivo de prevenir, reabilitar e tratar distúrbios cinéticos-funcionais, oferecendo uma qualidade de vida melhor e reintegrando os indivíduos às suas atividades cotidianas. Em decorrência das sequelas físicas de guerras, surgiram centros de reabilitações que possuíam o propósito de tratar esses indivíduos e devolver suas capacidades físicas ⁽¹³⁾.

No período de 4.000 a.C. e 395 d. C. todas as pessoas que possuíam qualquer tipo de doença, que na época eram denominadas de diferenças incômodas, despertavam certa apreensão na população e motivaram descobertas que possibilitaram maneiras de eliminar essas diferenças incômodas e os recursos utilizados através de instrumentos, técnicas e procedimento ⁽¹⁴⁾.

No Brasil a Fisioterapia teve seu início em 1919, quando foi criado o Departamento de Eletricidade Médica. Alguns anos mais tarde, o médico Waldo Rolim de Moraes foi o responsável pela criação do primeiro curso de Fisioterapia que possuía o objetivo de formar técnicos em Fisioterapia ⁽¹⁵⁾.

Nos anos 1950 e 1960 o fisioterapeuta era visto apenas como integrante da terapia médica, responsável apenas por tarefas de caráter terapêutico, sem permissões para avaliações dos pacientes, necessitando de prescrição médica para a realização de tarefas. No dia 13 de Outubro de 1969 a Fisioterapia foi regulamentada como profissão através do decreto-lei nº 938, que define o fisioterapeuta como um profissional de nível superior, designado como atividade exclusiva, desde aplicação de técnicas e métodos fisioterapêuticos ⁽¹⁴⁾.

Atualmente, a Fisioterapia é uma profissão que vem crescendo a cada ano e possui uma grande importância na área de saúde, com suas técnicas e métodos eficientes que são de grande ajuda a população ⁽¹³⁾. A própria é considerada uma das profissões necessárias para atuar na equipe relacionada à saúde mental, com o objetivo de busca por exercícios terapêuticos com o intuito de minimizar alterações corporais apresentadas por diversos transtornos mentais da população, tendo como princípio a pandemia e o isolamento social. O indivíduo pode obter dificuldades em relação à execução de movimentos, por motivos de tensão e rigidez muscular, alterações na postura, obter padrão anormal de respiração e possuir algum prejuízo da expressão corporal. A profissão dispõe de intervenções e diversas possibilidades terapêuticas, tendo o objetivo a aprimoração da funcionalidade motora, reestruturação de aspectos físico e conseqüentemente psíquico do paciente, gerando o processo de reabilitação ⁽¹⁷⁾.

A profissão atua em duas vertentes diferentes direcionadas aos indivíduos que necessitam de cuidados; trabalha na intervenção da doença instalada no paciente, e atua direcionando na prevenção de possíveis doenças, gerando uma melhor qualidade de vida. A mesma age no espaço comunitário a fim de promover uma melhor integridade biopsicossocial para o paciente que está em situação de isolamento por conta da pandemia ⁽¹⁴⁾.

Dessa forma, a prática de exercícios físicos promove uma sensação de bem estar, à vista disso, a ansiedade, a depressão e o estresse devido aos fatores relacionados ao SARS-COV 2, também reduzem significativamente. Portanto, a associação de atividades físicas com os aspectos psicobiológicos vem sendo estudados profundamente desde a década de 70, pois, os mesmos possuem indicadores positivos quando o quesito é o bem estar dos indivíduos (humor, autoestima, melhora no sono) ⁽¹⁸⁾.

É de suma importância, que sejam realizados programas de exercícios que visem garantir o relaxamento e o alívio dos homens, sendo assim, esse treinamento deve ser prescrito de acordo com cada paciente, pois cada ser humano tem sua limitação e sua necessidade. Os exercícios podem ser divididos em quatro fases (preparatória, aeróbica, local e finalização). A fase preparatória consiste em um primeiro momento, ou seja, os indivíduos realizam alongamentos para o

aquecimento do corpo, após essa parte, é realizada a execução dos exercícios aeróbicos, que podem ser de baixa até a alta intensidade. O mesmo pode ser efetuado através de músicas, uma vez que, as mesmas ajudam a relaxar e a estabelecer um ritmo para os movimentos. Em seguida, começa-se a fase local na qual são executados exercícios localizados, ou seja, para grandes grupos musculares. Por fim, a fase de finalização que se compõem em exercícios de alongamento e esfriamento e técnicas que minimizem o estado de tensão do paciente ⁽¹⁸⁾.

A Microfisioterapia, originada na década de 1980, que identifica doenças primárias, consiste em uma técnica manual que funciona como uma estimulação corporal para que o mesmo possa reconhecer o agressor e iniciar a eliminação, após esse evento o corpo tenta se adaptar e defender dos eventos, sejam eles, emocionais, virais. Quando esses eventos são maiores, o organismo tende a formar cicatrizes que podem ser permanentes e alterar os tecidos, seja ele nervoso, musculoesquelético e até mesmo sanguíneo ⁽¹⁹⁾.

Em processo de renovação, a Fisioterapia está buscando caminhos que integram o homem ao seu corpo e suas emoções, com terapias complementares que estão cada vez mais em evidência, dessa forma, estudos afirmam que a Microfisioterapia tem o objetivo por meio da palpação identificar desordens do organismo, a mesma tem efeitos positivos em diversas patologias, sendo elas crônicas, agudas ou locomotoras. A técnica demanda de manifestações causadas no organismo, utiliza-se a palpação para liberação, isto é, o fisioterapeuta encontra as memórias que se instalaram e provocaram os sintomas, ademais o processo de tratamento da mesma dispõe em restabelecer as funções do organismo, fazer com que corpo e mente esteja em equilíbrio através da Microfisioterapia. Auxiliando na diminuição do estresse e da ansiedade que também é desencadeante das doenças emocionais refletidas no corpo, portanto para uma terapia efetiva será necessária uma visão ampliada que considera corpo, mente, e que ambos apresentam um estado de vida em equilíbrio ⁽²⁰⁾.

Desta maneira, é imprescindível que os seres humanos possuam uma boa alimentação e que pratique exercícios diariamente, em razão de que, através dessas práticas que o indivíduo consegue garantir uma boa resposta imunológica e perda de peso, por exemplo. Diante disso, é relevante que os mesmos continuem praticando exercícios mesmo após o fim desta pandemia, porque, a atividade física regular é que traz benefícios em relação à diminuição de sintomas relacionados a doenças e até mesmo garante que as pessoas estejam preparadas para qualquer situação ⁽²¹⁾.

Conclusões

Sabe-se que há uma profunda integração entre os processos emocionais e cognitivos, de modo que tal identificação é de grande relevância para compreender as respostas do organismo nas diversas situações enfrentadas durante a vida. Desse modo as áreas cerebrais estão relativamente ligadas no controle motivacional e às memórias que fazem conexões com circuitos neurais, através de neurotransmissores com respostas fisiológicas e que relacionam o organismo aos meios internos e externos. Com base no que foi discutido, considera-se que a tomada de decisão está interligada às emoções que tal indivíduo tenha vivenciado situações que irão depender de respostas motoras, que são influenciadas pelo Hipotálamo, região que processa todas as informações. No entanto, a Fisioterapia atua mediante a execução de exercícios que beneficiam o indivíduo, principalmente em tempos de pandemia, é nítida a importância da resposta motora para gerar emoções boas, e conseqüentemente o bem estar físico e emocional.

Conclui-se que a proposição de diferentes sistemas das emoções, ainda há um longo caminho a ser percorrido, para um melhor entendimento dos mecanismos neurais fundamentais em relação às emoções que conduzirá o homem a entender a sua condição humana.

Referências

1. Barreto EF, Silva LP. Sistema límbico e as emoções – uma revisão anatômica. Revista Neurociência. 30 de Setembro de 2010. 18(3): 386-394.
2. Holanda VN, Bezerra AS, Tavares AR, Lima CIR, Mamede LTS, Araújo R LQ, Milfont WG, Rodrigues AYF, Lopes CMU. As bases biológicas do medo: Uma revisão sistemática da literatura. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. Ano 1, v.1, n.3, Setembro de 2013.
3. Espiridião-Antonio V, Majeski-Colombo M, Toledo-Monteverde D, Moraes-Martins G, Fernandes JJ, De Assis MB. Siqueira-Batista, R. Neurobiologia das emoções. Revista Psiquiatria Clínica. V.35, n.2. São Paulo. 2008.
4. Bertoldi ALS, Israel VL, Ladewing I. O papel da atenção na Fisioterapia Neurofuncional. Fisioterapia e Pesquisa. São Paulo. v.18, n.2, p.195-200. 2011.
5. Pereira MD, De Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Dos Santos CKA, Dantas EHM. A pandemia do COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Revista Research and Development. 2020.
6. Nogueira CJ, Cortez ACL, Leal SMO, Dantas EHM. Precauções e recomendações para a prática do exercício físico em face do COVID-19: Uma revisão integrativa. Rio de Janeiro. 2020.

7. Gonçalves JR. Revista JRG de Estudos Acadêmicos. v.2, n.5. Agosto/Dezembro de 2019.
8. Canto CREM, Simão LM. Relação Fisioterapeuta-paciente e a integração corpo-mente; um estudo de caso. Psicologia: Ciência e Profissão. V.29, n.2. Brasília. 2009.
9. Rigutti A, Atlas ilustrado de Anatomia. Girassol, 2007. São Paulo.
10. Xiao C, A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) - Related psychological and mental problems: Structured letter therapy. Psychiatry Investigation. v. 17, n. 2, p. 175-176, 2020.
11. Medeiros AYBBV, Pereira ER, Silva RMCA, Dias FA. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social por pandemia COVID-19 uma reflexão à luz de Vitor Frankl. Research Society and Development. v.9, n.5.2020.
12. Teixeira CFS, Soares CM, Souza EA, Lisboa ES, Pinto ICM, De Andrade LR, Espiridião MA. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia Covid-19. Ciência e Saúde Coletiva. v.25,n.9, p.3465-3474. 2020.
13. Petri FC, História e Interdisciplinaridade no processo de humanização da Fisioterapia. 2006.
14. Junior JPB, Fisioterapia e Saúde coletiva: Desafios e novas responsabilidades profissionais. Ciência e Saúde Coletiva. v.15. Rio de Janeiro. 2010.
15. Teixeira RC, Muniz JWC, Nazaré DL. O currículo para a formação do fisioterapeuta e sua construção histórica. v. 66087, p. 441, 2017.
16. Silva SB, Pedrão LJ, Miasso AI. O impacto da fisioterapia na reabilitação psicossocial de portadores de transtornos mentais. Revista Eletrônica Saúde mental Álcool e drogas. V.8,n.1. Ribeirão Preto. 2012.
17. Panda MDJ, A influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional dos indivíduos cadastrados no ESF/Primavera. Biomotriz, v. 5, n. 1, 2011.
18. Faria GMT, Ribeiro, PC Leite RV. Calazans, MCLR. Fundamentos da Microfisioterapia. Iniciação científica do UNIFUNEC. v. 6, n. 6, 2015.
19. Schorne G. De Bittencourt DC, Holler A. Aplicabilidade das técnicas holísticas na prática fisioterapêutica. Revista Saúde Integrada. v. 7, n. 13-14, p. 89-105, 2015.
20. Junior LCL, Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.