

MULHER

Yoga para o equilíbrio hormonal

No lugar de remédios, posturas de yoga para resolver problemas de origem hormonal. A proposta dessa nova técnica terapêutica será explanada em palestra aberta ao público na próxima sexta-feira no Instituto de Yoga Vivekananda

Distúrbios hormonais, especialmente aqueles relacionados à baixa de hormônios na época da menopausa, podem ser tratados através da yoga-terapia-hormonal. A prática constante de 13 exercícios específicos, voltados para o público feminino - excetuando-se crianças e adolescentes -, corrige ou elimina os sintomas da menopausa, alivia a tensão pré-menstrual (TPM) e pode até reestabelecer a fertilidade feminina.

A técnica foi desenvolvida por Dinah Rodrigues, de São Paulo, autora do livro *Yoga-Terapia-Hormonal para Menopausa* (Ed. Madras). Em Fortaleza, está sendo implantada pela professora de yoga Diana Queiroz Suassuna, que fez formação específica e coordena trabalhos individuais e em grupo baseados na yoga-terapia. O trabalho conta ainda com a participação de um ginecologista, o médico Francisco José Batista.

Ao iniciar o trabalho, as praticantes passam por uma bateria de exames hormonais, pois todo o trabalho conta com acompanhamento médico. Além disso, um questionário é respondido, com diversas perguntas sobre a situação psicológica e física da mulher. "O questionário é refeito a cada 40 dias e os exames são repetidos quatro meses depois", informa Diana.

A diferença entre essa técnica e a hatha yoga tradicional é que os exercícios da primeira são trabalhados de forma mais dinâmica e intensa. Os movimentos proporcionam o massagem interno, ativando órgãos e glândulas que produzem estrogênio e progesterona.

Apesar de "aguçar" o equilíbrio hormonal, a técnica nem sempre leva a mulher que está na menopausa a abrir mão da terapia de reposição hormonal (TRH) tradicional, à base de medicamentos. "Vamos analisando caso a caso, em geral os remédios

são retirados aos poucos", explica Diana. No decorrer do processo, além dos exercícios (que são praticados até duas vezes por semana com a professora e mais três vezes em casa), as mulheres recebem orientações sobre alimentação, ritmo de vida, exercícios complementares como a caminhada, além da terapia floral, voltada para o equilíbrio das emoções.

A prova da eficácia do tratamento, Diana Suassuna traz em voz própria: "antes de fazer a yoga-terapia-hormonal minha taxa de estrogênio estava baixa. Sem tomar medicamento, melhorou tudo". Para "fechar", a professora lembra de um outro problema comum na menopausa, que é a baixa na libido. "Essa técnica tende a equilibrar também essa questão".

SERVIÇO

Palestra sobre Yoga-Terapia-Hormonal

Com a professora de yoga Diana Queiroz Suassuna (239.0485) e o ginecologista Francisco José Batista (244.1689), no Instituto de Yoga Vivekananda (av. Engenheiro Santana Jr., 136 - Papicu), sexta-feira, 29 de setembro, às 19hs

Grupos de Yoga-Terapia Hormonal

Inst. de Yoga Vivekananda: 234.0789
Cecran: 227.3699
L'âge d'or: 239.0967
Construser: 239.0485



A professora de yoga Diana Suassuna mostra como é feita a 6ª postura da yoga-terapia-hormonal

CONHEÇA OS EXERCÍCIOS



1ª postura



2ª postura



3ª postura



4ª postura



5ª postura



7ª e 13ª posturas



8ª postura



9ª postura



10ª postura



11ª postura



12ª postura

Beneficiando toda a saúde

"Além do equilíbrio hormonal, por estar praticando a yoga a mulher tem várias outras vantagens para a sua saúde", informa a professora de yoga Ved Arora, coordenadora do Instituto Vivekananda.

Para o ginecologista que acompanhará todo o processo dos grupos, Francisco José Batista, a yoga pode ser uma grande aliada do público feminino. Praticante desta técnica oriental há 15 anos, ele não se cansa de indicá-la às suas clientes. "Duas pacientes minhas chegaram a resolver problemas de esterilidade depois de entrar para yoga", conta.

Para Batista, a proposta da yoga-terapia-hormonal enquadra-se na proposta de uma medicina com visão holística. "O mal da medicina atual é tratar só o sintoma, mas o certo é procurar a causa", explica.

Aumento de peso, dores de cabeça, e até câncer de mama podem ser efeitos colaterais causados pela terapia de reposição hormonal (TRH). Segundo o ginecologista, com a yoga é possível, muitas vezes, abrir mão dos medicamentos. Entretanto, ele não deixa de afirmar que, sempre que a medicação for necessária, deve ser utilizada.