

A Redescoberta dos Sentidos Humanos: Sete Portas para o Mundo e a Relevância da Postura em Nossa Vida

A compreensão dos sentidos humanos sempre se apresentou como uma fronteira desafiadora e fascinante para a ciência. A convicção clássica de que possuíamos apenas cinco sentidos — visão, audição, olfato, paladar e tato — tem suas raízes na antiga Grécia, alicerçada pelos ensinamentos aristotélicos que dominaram o imaginário ocidental por séculos. No entanto, descobertas recentes revelam que o universo sensorial humano vai além das tradicionais cinco portas de acesso ao mundo exterior, ampliando nossa compreensão sobre a maneira como interagimos e percebemos a realidade. Estudos contemporâneos apontam a existência de ao menos sete sentidos fundamentais, incluindo o equilíbrio e a propriocepção, que desempenham um papel essencial em nossa experiência do mundo e em nossa relação com o próprio corpo.

A expansão do Paradigma Sensorial

No cerne desta revisão científica dos sentidos, emergem o senso de equilíbrio e a propriocepção como dois sentidos adicionais, essenciais para a nossa compreensão corporal e espacial. A *equilíbrio*, que está diretamente relacionada ao funcionamento do sistema vestibular localizado no ouvido interno, é responsável por manter nosso corpo em posição estável, regulando nossa relação com a gravidade e orientando nossos movimentos de maneira coerente. A *propriocepção*, por sua vez, é o sentido que nos permite reconhecer a posição de cada parte do nosso corpo no espaço, sendo crucial para movimentos precisos e para uma percepção holística de nossa existência corporal.

Esta nova perspectiva sobre os sentidos também considera o papel do sistema interoceptivo, que se refere à percepção dos estados internos do corpo, como a fome, a sede e as mudanças de temperatura. A interocepção é fundamental para o nosso bem-estar, fornecendo informações importantes para que o corpo possa responder de forma apropriada

às demandas fisiológicas do ambiente e do próprio organismo.

A importância da postura: a contribuição de Nazareth Castellanos

Dentro deste novo horizonte de investigação científica, a postura corporal emerge como um elemento essencial para a integração dos diferentes sentidos. A neurocientista espanhola Nazareth Castellanos tem liderado pesquisas revolucionárias que destacam a importância da postura e do alinhamento corporal como aspectos vitais para a saúde mental e emocional. Castellanos, autora de estudos que investigam a relação entre o corpo e o cérebro, afirma que a maneira como nos posicionamos no espaço afeta profundamente nossos processos cognitivos e emocionais.

De acordo com Castellanos, a postura influencia diretamente a forma como experimentamos nossas emoções, e não apenas como resultado da interação com o ambiente, mas também pela capacidade que temos de regular nossos estados internos através do alinhamento corporal. A postura ereta, por exemplo, está associada a uma maior sensação de segurança e confiança, enquanto posturas encurvadas estão ligadas ao aumento da ansiedade e do stress. Castellanos propõe que a postura tem um papel fundamental na comunicação entre o corpo e a mente, sugerindo que o comportamento postural pode atuar como um mediador importante na experiência emocional e cognitiva dos indivíduos.

O papel dos sentidos no Desenvolvimento Humano

A integração dos sentidos não se limita apenas a nos permitir interagir com o ambiente externo de forma mais eficiente, mas também influencia nosso desenvolvimento cognitivo e emocional. A neurociência tem mostrado que o desenvolvimento dos sentidos está intrinsecamente ligado à formação das redes neurais desde os primeiros anos de vida. O psicólogo e neurocientista David Eagleman, em seus estudos sobre a plasticidade neural, destaca que os sentidos estão em constante comunicação e adaptação, moldando nosso

entendimento do mundo e nossas interações sociais.

A propriocepção, por exemplo, desempenha um papel crucial no desenvolvimento motor e na consciência corporal das crianças, permitindo que compreendam os limites de seu corpo e aprendam a coordenar seus movimentos. Do mesmo modo, o equilíbrio não só sustenta nossa estabilidade, como também interfere em nossa percepção de segurança e no estabelecimento de uma relação saudável com o espaço físico e social. A interocepção, por sua vez, é essencial para o desenvolvimento da autoconsciência, permitindo que as crianças aprendam a identificar e responder às suas necessidades fisiológicas e emocionais.

A relação entre Postura e Bem-Estar

As descobertas de Nazareth Castellanos sugerem que a postura não é apenas uma questão de saúde física, mas também de saúde mental e emocional. Em suas pesquisas, Castellanos demonstrou que a postura afeta diretamente os níveis de cortisol, o hormônio do stress, e que mudanças na postura corporal podem ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e aumentar a resiliência emocional. Essas conclusões corroboram a ideia de que o corpo e a mente estão profundamente interligados, e que cuidar da postura é essencial para manter um equilíbrio saudável entre corpo e mente.

A postura também se mostrou relevante na prevenção de doenças neurodegenerativas. Um estudo publicado no *“Journal of Aging and Health”* indicou que indivíduos que mantêm uma postura corporal adequada têm menor risco de desenvolver problemas de cognição e memória, ao passo que aqueles com postura encurvada apresentam maior probabilidade de declínio cognitivo precoce. Esses achados reforçam a relevância de manter uma boa postura ao longo da vida para promover uma velhice mais saudável.

Repercussões para a Vida Cotidiana

Compreender que possuímos sete sentidos — e não apenas cinco — amplia a nossa

percepção sobre a complexidade do corpo humano e da nossa relação com o ambiente. O reconhecimento da propriocepção, da equilíbriocepção e da interocepção como sentidos fundamentais transforma a nossa compreensão sobre a forma como interagimos com o mundo e nos leva a reconsiderar a importância da postura e da percepção corporal para nosso bem-estar.

Essas novas perspectivas sugerem que pequenas mudanças em nossa rotina podem ter impactos significativos em nossa qualidade de vida. A prática de atividades como ioga, pilates e alongamentos não só ajudam a melhorar a flexibilidade e o tônus muscular, mas também podem ser fundamentais para aprimorar nosso sentido de propriocepção e promover um alinhamento postural mais saudável. Além disso, dedicar alguns minutos do dia para tomar consciência da respiração e da posição corporal pode ser um recurso poderoso para lidar com os desafios emocionais e para restabelecer o equilíbrio interno.

O futuro da compreensão sensorial

As pesquisas de Nazareth Castellanos e de outros neurocientistas mostram que o campo dos sentidos humanos ainda está longe de ser completamente explorado. A compreensão mais aprofundada da forma como nossos sentidos se interconectam e da influência da postura em nossa saúde pode abrir novas possibilidades terapêuticas e contribuir para a criação de novas abordagens na medicina, na educação e na psicologia.

Nesse contexto, cabe a todos nós refletirmos sobre a maneira como nos posicionamos — não apenas fisicamente, mas também em relação à nossa própria existência. Os sentidos são as janelas através das quais percebemos o mundo, e ao redescobri-los, talvez possamos também redescobrir uma forma mais plena de viver.