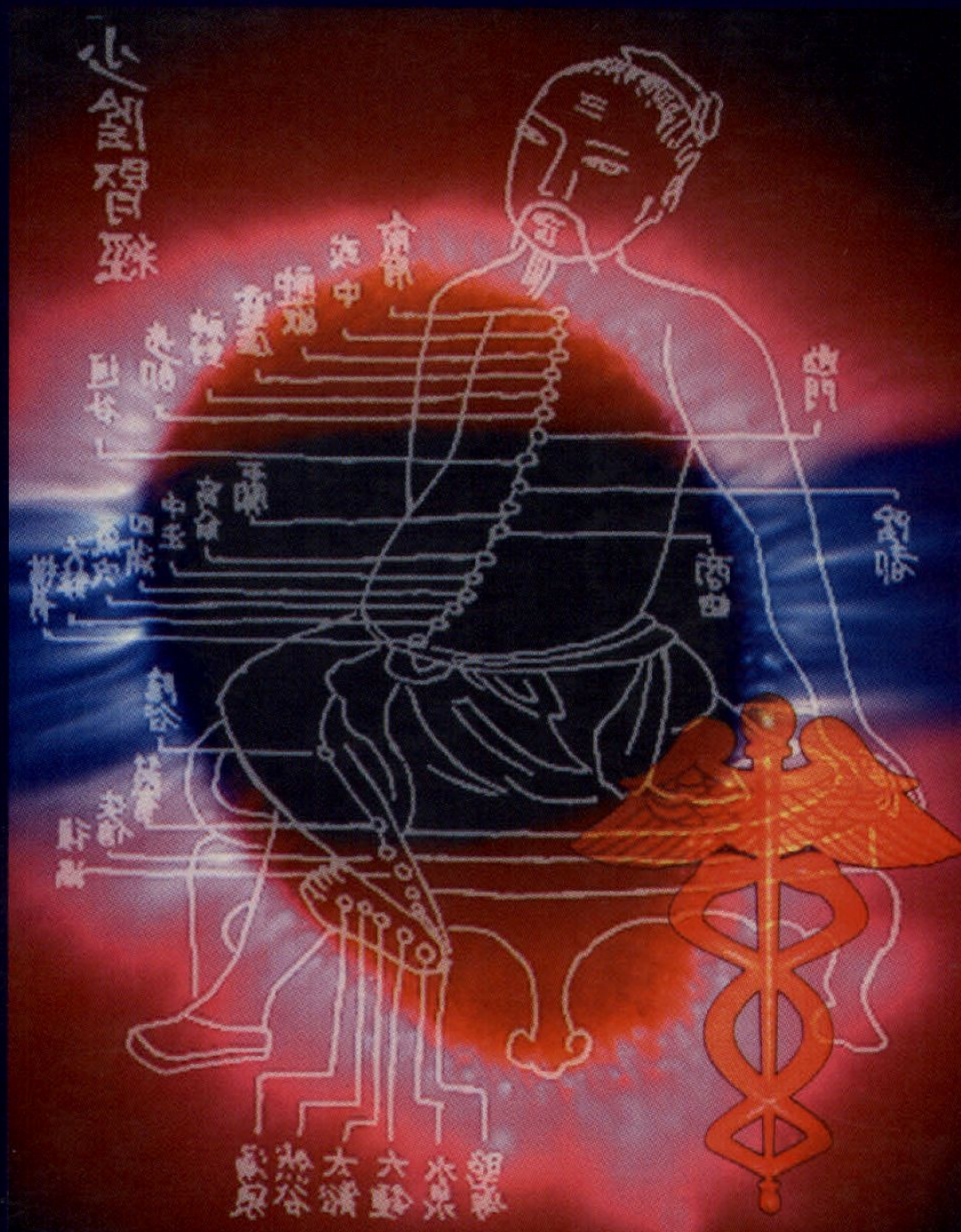


Medicina Doce

Dr. Alexandros Botsaris
Telma Mekler



A arte e a ciência da cura no terceiro milênio



CAIOÁ EDITORA

Medicina Doce

*Dedico este livro
à memória de meus avós,
Dr. Milton e D. Gláucia.
A.S.B.*

Medicina Doce

Dr. Alexandros Botsaris
Telma Mekler



CAIOÁ EDITORA

Medicina Doce

Copyright © Dr. Alexandros Spyros Botsaris
e Telma Mekler, 1996

Programação visual e Capa: Maurício DeBraud

Foto de capa: fotografia Kirlian
do dedo indicador do autor, dr. Alexandros Botsaris,
de autoria de Johnny Weber D'Carli

Fotocomposição: Caioá Editora
Fotolito: Stap Studio Gráfico
Impressão e acabamento: Cromoset Gráfica e Editora Ltda.



CAIOÁ EDITORA

Direitos exclusivos da edição em língua portuguesa,
no Brasil e em Portugal, adquiridos por
Caioá Editora e Produtora Ltda. ME
Rua dos Caetés, 885/74-M - Perdizes
Telefax: 55 11 263-8166
05016-081 São Paulo – SP – Brasil

Sumário

Introdução	7
Primeira Parte – Medicinas Tradicionais	
Medicina Ayurvédica	13
Medicina Tradicional Chinesa	25
Acupuntura	37
Fitoterapia	47
Homeopatia	61
Medicina Antroposófica	69
Naturopatia	77
Segunda Parte – Medicina Científica	
Medicina Ortomolecular	83
Terceira Parte – Obstetrícia	
Introdução	93
Método Leboyer	97
Parto de Cócoras	103
Parto Natural	107
Parto com Acupuntura	111
Grupos de Gestantes	115
Quarta Parte – Diagnósticos	
Introdução	121

Medicina Doce

Fotografia Kirlian	125
Iridologia	131
Pulsologia Chinesa	137

Quinta Parte – Terapias

Aromaterapia	145
Biodança	153
Cromoterapia	159
Florais de Bach	167
Hidroterapia	175
Massoterapia	183
Tui-na	187
Shiatsu	193
Massagem Sueca	197
Musicoterapia	203
Osteopatia e Quiroprática	211
Programação Neurolingüística	219
Terapias Corporais	229
Antiginástica	235
Educação Corporal Integrada	239
Método Alexandre	241
Método Mézières	245
Método Rolfing	249
RPG	251

Bibliografia e Fontes Consultadas	253
---	-----

Introdução

A medicina moderna, apesar dos grandes avanços tecnológicos, apresenta ainda muitas limitações em sua abordagem terapêutica. Influenciada, até hoje, por uma lógica cartesiana e mecanicista de causa e doença, não conseguiu esclarecer completamente a origem e a natureza dos males mais comuns. Nessa trilha equivocada, não oferece soluções individuais a cada caso, por não dispor de uma sistemática para avaliar suas diferenças. Partindo de um ponto de vista arrogante e desumano, explica qualquer queixa que escape à sua compreensão, ou aos seus métodos terapêuticos, como fruto da imaginação do paciente. Em conseqüência, desenvolveu medicamentos que, ao resolverem um problema qualquer, provocam o surgimento de outros – os “efeitos colaterais”. Por conta de sua parafernália tecnológica, relega cada vez mais a segundo plano a sensibilidade e o julgamento subjetivo do médico. Por fim, caminha para um sistema de superespecialidades. O paciente, dividido em aparelhos e sistemas em detrimento de seu todo, deixa de ser o foco da atenção, em benefício das partes que compõem seu corpo físico. Em outras palavras, o doente não é tratado mas, sim, seus órgãos.

As críticas acima não representam uma negação das qualidades da medicina tecnológica, nem dos diversos benefícios conquistados. Mas está clara a necessidade de um ajuste de rota, um questionamento, uma mudança de paradigmas.

As mudanças são essenciais, porque esse sistema é totalmente inadequado para resolver a maioria dos problemas de saúde que sur-

gem nos consultórios médicos. Segundo as próprias estatísticas oficiais, 95% dos pacientes que procuram atendimento médico possuem problemas simples ou inespecíficos. Apenas 5% precisam de medidas terapêuticas ou exames complementares mais complexos. Destes 5%, só 1% necessitará internação hospitalar. Ou seja: a parafernália médica beneficia, na verdade, 5% da população.

Nos seus movimentos instintivos, a sociedade já aponta o desejo por uma mudança de rumo, apesar da inevitável resistência conservadora. Em 1995, a Associação Médica Americana constatou que o número de consultas com praticantes de técnicas médicas ou terapêuticas não convencionais aumentou de 5% para 30% em dez anos. Esse não é apenas um movimento isolado nos Estados Unidos. O mesmo acontece em todo o mundo. Diversas abordagens médicas como a fitoterapia, a homeopatia, a medicina ayurvédica e a antroposofia, dentre outras, estão ressurgindo com força total. Em vários países da Europa, na Austrália, no Canadá e na América do Sul, estão sendo criadas associações médicas nessas áreas, as práticas são introduzidas nos hospitais, passando a ser cobertas pelo sistema previdenciário, ou são regulamentadas por lei.

Na França, por exemplo, a acupuntura e a homeopatia são consideradas especialidades médicas, cobertas pelo sistema previdenciário. No estado da Califórnia, nos Estados Unidos, a medicina tradicional chinesa é reconhecida pelo sistema educacional, com um grau diferenciado e currículo próprios. Na Suíça, a medicina antroposófica integra o sistema oficial de saúde, enquanto, na Inglaterra, a osteopatia possui grau próprio e licenciamento para a sua prática.

Adequado ao ambiente moderno, e contando com material humano jovem, este movimento novo não é constituído por um bando de místicos brandindo idéias ultrapassadas. Pelo contrário, trata-se de profissionais dedicados e dispostos a provar as idéias nas quais acreditam. Mesmo com a resistência das instituições de pesquisa, dominadas pelo conservadorismo, por toda parte surgem novas investigações científicas demonstrando a eficácia de métodos ainda chamados “alternativos” de tratamento.

Estes dados têm funcionado como um jato de água fria sobre essas resistências, mas a sua repercussão no meio médico-científico ainda deixa a desejar. As reações mais comuns são do tipo: “Como

Introdução

os pacientes gostam de se enganar com charlatães!” ou “Essas pesquisas não têm credibilidade científica”.

Até o momento, quase nenhum curso universitário médico brasileiro se aventurou a incluir, em seus currículos, informações básicas sobre as principais correntes de medicinas não convencionais. Pelo contrário, perduram as resistências a sua incorporação mesmo em programas de investigação experimental. Os que existem constituem exceção e, em geral, não são levados a sério pela comunidade científica oficial.

As bibliotecas e publicações médicas não dispõem de seções dirigidas, com artigos, livros e informações sobre essas práticas. Com isso, a maioria das informações sobre o assunto é veiculada em revistas ditas “alternativas” ou pela imprensa leiga, com prejuízo para a qualidade do conteúdo e sua divulgação. O público, por sua vez, que nutre grande interesse pelas medicinas não convencionais, fica sem a possibilidade de acesso a informação de qualidade. De um lado, os médicos expressam manifestações de ceticismo, muitas vezes sem o menor embasamento, por falta de conhecimento. De outro, a mídia sensacionalista explora informações pouco confiáveis, comprometendo o discernimento do leigo entre a informação confiável e a sensacionalista.

Existem, ainda, os aventureiros. Aproveitando-se da carência e da boa vontade das pessoas leigas, apresentam-se como “terapeutas”, prontos a aplicar técnicas que não conhecem com a devida profundidade, quando não “inventam” novas terapias, classificando-as como “naturais”, sem nenhum fundamento empírico ou científico.

A estratégia mais adequada para minar as resistências e auxiliar na mudança de pensamento da sociedade é informar bem. É fundamental produzir informações de boa qualidade e publicá-las, colocando-as à disposição da sociedade.

Para pôr um fim em tais distorções, a Organização Mundial de Saúde (OMS) criou o Programa de Medicinas Tradicionais, pelo qual vêm sendo cadastradas e homologadas as novas e antigas formas de medicina. A classificação só cabe a uma medicina comprovadamente praticada há muitos anos e largamente aceita por um grande número de pessoas. O Programa de Medicinas Tradicionais, ao reunir informações sobre essas abordagens terapêuticas, visa descobrir ou-

tras formas de tratamento, não apenas novas, mas também mais baratas, menos agressivas e, principalmente, mais adequadas aos sistemas de saúde de países em desenvolvimento.

A OMS exige a comprovação de dois pré-requisitos básicos: tempo de experiência mínimo de cem anos e extensão de sua atuação, que deve abranger uma população definida de acordo com critérios regionais, políticos ou culturais. Seguindo esses critérios, o Programa de Medicinas Tradicionais já cadastrou diversas abordagens terapêuticas, dentre elas a homeopatia, a medicina tradicional chinesa, a medicina ayurvédica, a medicina antroposófica, a osteopatia e a fitoterapia.

Além de manter convênios para pesquisas nessas áreas, o Programa de Medicinas Tradicionais ainda promove seminários, e conta com um banco de dados à disposição dos países filiados. Apostando na difusão de informações como alicerce fundamental para a aceitação das medicinas tradicionais, a OMS recomenda a sua implantação como solução para o sistema de saúde de países em desenvolvimento.

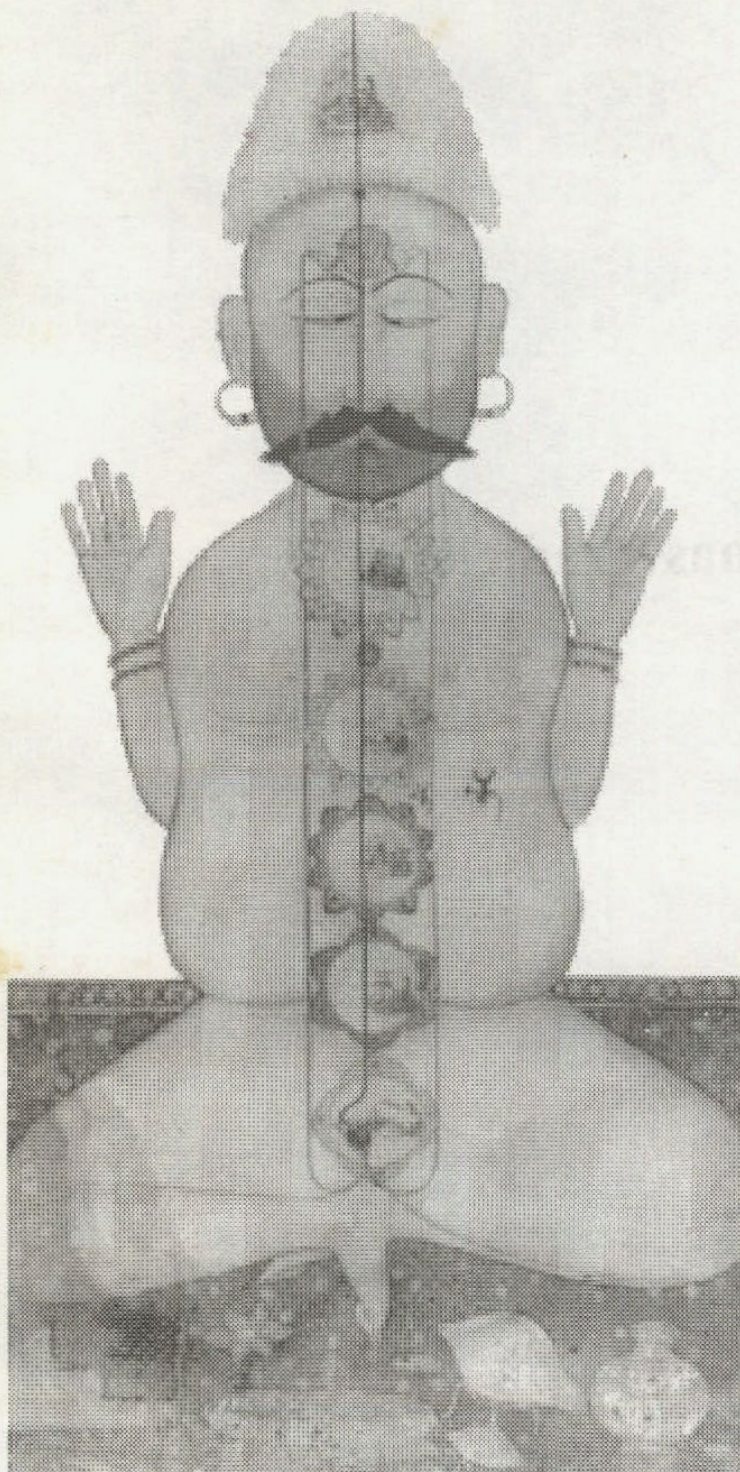
Dentre as mais de cem técnicas terapêuticas existentes, selecionamos as já cadastradas no Programa de Medicinas Tradicionais da OMS, além de outras, algumas mais novas, todas com suficiente respaldo científico. Cada uma delas foi pesquisada e seus aspectos mais importantes são contados neste livro, em linguagem simples e acessível.

Alexandros Spyros Botsaris

Primeira Parte

Medicinas Tradicionais

Medicina Doce



Antigo mural indiano com a representação dos sete *chakras* do corpo humano (do cóccix à cabeça). Estes, segundo o hinduísmo, são os vórtices por onde passa o *prana*, a energia vital do universo.

Medicina Ayurvédica

Um dos sistemas de cura e prevenção de doenças mais antigos do mundo, a medicina ayurvédica é praticada na Índia desde tempos imemoriais. Seu nome deriva das palavras sânscritas *ayur* (vida) e *veda* (conhecimento). Assim como toda ciência, doutrina ou saber indianos, a medicina ayurvédica inspira-se nos Vedas, os quatro livros sagrados da religião hindu, escritos por volta de 800 a.C. e que, segundo a tradição, teriam sido revelados aos homens pelos deuses.

Desdobramento da religião e da filosofia hinduísta, a medicina ayurvédica parte do princípio de que adoecemos por ignorância da própria vida, da vida em harmonia. Uma harmonia que depende basicamente de respiração correta, dieta adequada, a prática de algum exercício físico – não importa se yoga ou aeróbica –, além de um bom desempenho social, profissional e sexual.

A medicina ayurvédica é antes uma ciência preventiva que uma prática médica intervencionista. Em sua visão holística do ser humano – ou seja, que considera uma relação contínua entre o ser humano (microcosmo) com o universo (macrocosmo) –, afirma que o indivíduo só adoece quando não se encontra em harmonia consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor. O organismo humano, quando em desequilíbrio, envia sinais que, uma vez tratados, evitam a instalação da doença – sinais esses muitas vezes ignorados pela medicina alopática convencional.

Praticada tanto por médicos com formação acadêmica quanto por leigos, estudiosos dos Vedas, a medicina ayurvédica tem tam-

bém vários pontos em comum com a medicina tradicional chinesa. Ambas trazem como fundamento básico a medicina tibetana, uma influência sedimentada ao longo dos séculos, como resultado do intercâmbio cultural resultante das contínuas incursões de peregrinos tibetanos em trânsito pela China e Índia.

Origem da medicina ayurvédica

O mais antigo registro histórico sobre o surgimento da medicina ayurvédica data de cerca de 3 mil anos, e chegou até nós pelas anotações deixadas pelos discípulos de Sussruta, considerado o pioneiro dessa prática na Índia. Assim como em todos os processos do conhecimento humano muito antigos, os primórdios da medicina ayurvédica perdem-se no tempo e ganham ares mitológicos. Os hindus acreditam que um deus, Dawtari, teria ensinado a prática médica aos homens, a qual foi posteriormente transmitida de geração em geração, pela tradição oral.

A origem da medicina ayurvédica confunde-se também com a introdução dos Vedas na Índia pelos arianos, povo nômade do sul da Rússia que invadiu o vale do Hindustão por volta de 1300 a.C. O período dessa medicina mais rico em práticas mágicas e em indicações de plantas terapêuticas durou até cerca de 800 a.C. A este seguiu-se o período bramânico (de 800 a.C. a 1000 d.C.), quando surgiram os grandes tratados que constituíram o corpo principal da medicina ayurvédica. No entanto, foi durante o período de maior influência do budismo na Índia (327 a.C. a 750 d.C.) que a medicina ayurvédica encontrou seu apogeu.

Como funciona a medicina ayurvédica

A medicina ayurvédica considera a doença como o resultado do desequilíbrio do ser humano consigo próprio e com a natureza a seu redor. Baseada em conceitos religiosos e filosóficos, estabelece uma forte relação entre os elementos e fenômenos da natureza com o organismo humano.

De acordo com esses conceitos, antes de mais nada existe um todo absoluto chamado *brahman*, que se polariza em *shakti* (energia) e *purusha* (forma). Novamente unificados, *shakti* e *purusha* tomam o nome de *mahad*, até este se transformar em *ahakmar*, ao adquirir uma consciência individualizada. Esta, por sua vez, divide-se em três, chamadas *trigunas*, que constituem todos os elementos fenomenológicos da natureza.

A medicina ayurvédica considera, ainda, os *mahabutas*, os cinco elementos que compõem a natureza. O vazio original (*akasha*) move-se, produzindo o vento (*vayu*). Quando o vento se movimenta, suas moléculas se aplicam e produzem o fogo (*agni*). Quando o fogo queima, o vento produz água (*apas*), dissolvendo as moléculas que produzem o fogo. E quando a água finalmente se sedimenta, produz a terra (*prhithivi*). Esses elementos se manifestam sob o nome de *tridosha*, que compreende os três fluidos de conceituação do indivíduo, os *doshas*, a saber, *vata*, *pitta* e *kapha*.

Vata – É o primeiro dosha. Formado a partir da terra e do ar, é o princípio do movimento e rege os movimentos dos músculos e tecidos, as pulsações do coração, os impulsos das células nervosas. O indivíduo vata é longilíneo, magro, ativo, sujeito a sofrer distúrbios de origem emocional.

Pitta – O segundo estado de espírito, é formado a partir do fogo e da água, e relaciona-se à bile. Rege o metabolismo, a nutrição, a digestão, a coloração da pele. O indivíduo pitta tem estatura e peso medianos, é calmo e sujeito a sofrer inflamações e infecções.

Kapha – Originário da água e da terra, lubrifica as articulações, dá umidade à pele, mantém a imunidade. O indivíduo kapha é de complexão forte, tendendo à obesidade, indolente, sujeito a secreções.

Vata, pitta e kapha manifestam-se também combinados, formando outros tipos, resultantes da combinação de todos (vata-pitta, pitta-kapha, vata-kapha), cada qual com características físicas, temperamentais e comportamentais bastante específicas, que podem ser encontradas no indivíduo sozinhas ou combinadas.

Segundo a medicina ayurvédica, a saúde depende do perfeito equilíbrio entre os dochas e os elementos e os fenômenos da natureza, que devem caminhar em perfeita sintonia. A simples desarmonia de um único desses elementos pode levar o indivíduo a adoecer.

Só depois de enquadrar o paciente em uma dessas categorias é que o médico ayurvédico estabelece um diagnóstico e um tratamento de acordo com suas características individuais: pode ensinar a forma correta como ele deve respirar, prescrever alimentação adequada, sugerir os exercícios físicos mais indicados, além de medicamentos e tratamentos específicos.

Medicamentos utilizados na medicina ayurvédica

Nos primeiros tempos, a medicina ayurvédica utilizava-se apenas de cânticos, yoga, meditação, hinos, orações e mantras. Em sua evolução, foi incorporando o uso de medicamentos fitoterápicos, elixires, óleos, comprimidos e pílulas, até contar com um vasto arsenal terapêutico.

Os medicamentos fitoterápicos, os elixires e os comprimidos são produzidos a partir de mais de mil substâncias extraídas principalmente dos reinos vegetal e mineral. Devido ao culto aos animais pelo hinduísmo, eles não são sacrificados nem sequer para serem transformados em remédios. As poucas substâncias de origem animal (pérolas, almíscar) são extraídas sem dano às espécies. Ao contrário da medicina ocidental, que só agora começa a prescrever minerais, a medicina ayurvédica emprega largamente as pedras, cristais e gemas preciosas, tanto para uso interno quanto externo.

Os remédios podem ser elaborados na forma simples, ou como um composto específico ou composto inespecífico, como veremos a seguir:

Simples – Produzido a partir da extração do princípio ativo de uma única planta, vegetal ou mineral, para tratar de um único e determinado problema.

Composto específico – Produzido a partir de extratos de um grupo de plantas, vegetais ou minerais, para tratar de um único problema.

Composto inespecífico – Produzido com vários extratos, para tratar de diversos sintomas.

A medicina ayurvédica trabalha com centenas de remédios diferentes. A escolha do tipo de medicamento e a definição da respectiva dosagem são estabelecidas pelo médico, de acordo com cada caso. Algumas das ervas e minerais mais empregadas:

Barro – Retirado do fundo dos rios e submetido a um tratamento especial, o barro é utilizado externamente, como antiinflamatório e analgésico, aplicado em casos de contusões, artrites, reumatismo, e até mesmo na cicatrização de feridas expostas.

Esmeralda – Pulverizada e transformada em comprimidos ou em colírio, é indicada para tratamento de doenças dos olhos, como miopia, astigmatismo, glaucoma e catarata.

Gengibre – Já bastante conhecido no Ocidente, o gengibre é antiinflamatório.

Gur – Espécie de rapadura. Transformado em refresco pela adição de água e ingerido misturado com um pouco de gengibre fervido, é indicado para pessoas com pressão baixa.

Ouro – Reduzido a pó e transformado em comprimidos, atua como revigorante contra a impotência sexual, fraqueza, astenia e depressão.

Pérola – Pulverizada e transformada em creme, é muito utilizada para limpar a pele e depurá-la de toxinas. Elimina espinhas e cravos, além de revigorar a pele cansada ou ressecada.

Tulasse – Erva sagrada, utilizada para problemas respiratórios, limpa os brônquios e é um excelente expectorante.

Óleos aromáticos, extraídos de plantas, ervas, flores e frutas, são utilizados, geralmente em massagens, para tratamentos articula-

res, reumáticos ou para a limpeza e depuração da pele e dos cabelos. Os óleos mais empregados são produzidos a partir de:

Almíscar – Indicado para aumentar a libido. Os hindus consideram a falta de libido uma doença emocional ou comportamental.

Benjoim – Utilizado como cicatrizante e antiinflamatório.

Coco – Indicado como desodorante, tanto das axilas quanto das regiões genitais. Também é utilizado em casos de fissuras no ânus e de hemorróidas.

Lavanda – Óleo muito utilizado na Índia, em problemas gastrointestinais.

Mirra – Erva balsâmica, a mirra é empregada como analgésico e antiinflamatório.

Sândalo – Indicado para aquietar a mente, acalmar as pessoas mais agitadas e ansiosas.

Desde os primórdios, a medicina ayurvédica prescreve mantras para os pacientes. O mantra, que também deriva do sânscrito *man* (mente) e *tra* (liberação), é um som ou conjunto de sons cuja emissão, repetidamente, numa espécie de cântico, leva à liberação da mente. Composto exclusivamente por um mestre iluminado, que conhece o segredo dos sons, é muito utilizado pelo seu poder de alterar os estados de percepção mental do indivíduo.

O principal mantra é o *Om*, chamado de *mahabijanmantra*, nome composto por *maha* (grande), *bijan* (semente) e *mantra* (liberação da mente). Considerado pelos hindus o primeiro som do universo, *Om* é o mantra primordial, aquele que reproduz o som da natureza e que nos conduz a um estado pré-humano, transcendental.

O mantra é o veículo para a meditação. Ao contrário do que muitos imaginam, porém, seu efeito não é apenas calmante. Alguns mantras foram criados para energizar quem o pratica. Cabe ao médico avaliar o estado do paciente e optar pelo mantra mais indicado

para a perfeita harmonia entre o corpo e a mente, de forma a induzir a pessoa a um estado de quietude e paz.

Em última instância, o mantra visa ativar a energia vital (espírito) do indivíduo. Sentado na tradicional posição de lótus, ele deve repetir indefinidamente seu som ou sons, que produzirão um efeito semi-hipnótico e irão propiciar o relaxamento.

Como é o tratamento pela medicina ayurvédica

Além da anamnese comum a todas as medicinas, com o levantamento do histórico do paciente, o médico ayurvédico estabelece o diagnóstico a partir de uma série de exames.

Pelo teste visual, ele define se o paciente é basicamente vata, pitta, kapha, ou se enquadra em uma de suas combinações: vata-pitta, pitta-kapha, kapha-vata, ou ainda se é uma combinação de todos. São levados em consideração tanto o seu comportamento e temperamento, quanto o seu aspecto externo – biótipo, cor e textura de olhos, pele e cabelos, etc. O teste é finalizado mediante um minucioso questionário.

Em seguida, o médico examina o pulso do paciente, o qual é classificado em três tipos:

Pulso cisne: forte e lento, geralmente encontrado no indivíduo kapha.

Pulso rã: rápido e vigoroso, encontrado normalmente no indivíduo pitta.

Pulso serpente: rápido e irregular, geralmente encontrado no indivíduo vata.

Um terceiro exame é realizado nas íris dos olhos do paciente. Com o auxílio de uma poderosa lente de aumento, o médico consegue “ver” em que estado se encontram todos os órgãos e vísceras da pessoa durante a consulta.

O médico ayurvédico examina, ainda, os chakras do paciente.

Os chakras são centros psíquicos, acumuladores de energia, equivalentes às glândulas na medicina alopática. A palavra *chakra* significa “roda”, criada pelos antigos indianos para denominar esses vórtices em constante movimento.

Embora existam em grande número no organismo, são sete os chakras principais:

Muladhara – Também chamado chakra básico, ou da raiz, está localizado na base da coluna. Corresponde à sexualidade, às gônadas e aos ovários.

Svaddhithana – Localizado logo acima do púbis, é chamado de chakra energético ou esplênico. Corresponde ao baço.

Manipura – Localizado nas regiões umbilical e do plexo, é também chamado de chakra solar. Corresponde ao pâncreas.

Anahata – Localizado na região do peito, também chamado chakra cardíaco. Corresponde à glândula timo.

Vishuddha – Também conhecido como chakra laríngeo ou tireóideo. Corresponde à glândula tireóide.

Ájna – É o que conta com o maior número de denominações, conhecido como chakra frontal, terceiro olho, terceira visão, olho de Shiva, olho da consciência, olho do conhecimento. Corresponde à glândula pituitária.

Sahashara – Também chamado chakra coronário, corresponde à glândula pineal.

Dos sete chakras, dois são considerados os mais importantes: o *manipura*, responsável por trazer a energia do conhecimento para o corpo e distribuí-lo para os outros chakras; e o *ájna* por proporcionar ao indivíduo a percepção do universo, tanto interno quanto externo.

Para serem ativados, os chakras utilizam os *nadis*, canais de

energia que os estimulam. Segundo a medicina ayurvédica, existem cerca de 72 mil nadis no corpo humano – apenas do chakra cardíaco saíam 101 –, sendo três os principais: um que percorre a região central do corpo humano e outros dois que o percorrem pelas laterais.

Com base nesses exames – biótipo, pulso e íris, mais chakras – o médico estabelece um diagnóstico bastante preciso. Em todo caso, se necessário, podem ser solicitados exames complementares.

A partir do diagnóstico, o médico determina um tratamento específico para o problema do paciente. O primeiro passo será restaurar o seu equilíbrio. Para isso, o médico prescreverá um método de respiração corretiva e indicará a dieta adequada. Poderá sugerir ou indicar, ainda, massagens, exercícios, tratamentos com musicoterapia, cromoterapia e o uso de cristais, além de medicamentos propriamente ditos.

Uma vez atingido o reequilíbrio do organismo do paciente, o médico prescreverá um receituário completo e de longo prazo, visando a manutenção do estado de harmonia conquistado. Nessa etapa, merece um destaque especial o estabelecimento de uma dieta. Os alimentos são um dos principais focos de atenção na medicina ayurvédica, onde se classificam em três categorias:

Satvas: mel; laticínios não fermentados; todos os cereais integrais e frutas; a maioria dos legumes e verduras, e alimentos de sabor adocicado.

Rajas: carne branca; feijão, ervilha, grão-de-bico; hortaliças, tais como pimentão, nabo, berinjela, tomate, etc.; café, mate e chá; vinho suave, cerveja e licores.

Tamas: alimentos pesados, picantes, ácidos, de sabor e odor acentuados, tais como embutidos de carne, queijos fermentados, conservas, pimentas, frituras; os produtos industrializados, curtidos e defumados; e as bebidas alcoólicas destiladas.

De um modo geral, a medicina ayurvédica considera a dieta satávica a ideal, por favorecer a meditação e aguçar a sensibilidade.

de. O importante, porém, é que a alimentação prescrita seja a mais adequada para cada pessoa, tanto de acordo com sua constituição, quanto para combater determinadas doenças ou estados de desequilíbrio.

Outros elementos que compõem a medicina ayurvédica:

Massagem – A massagem ayurvédica é feita com o auxílio de óleos essenciais aromáticos, que penetram na pele e circulam pela corrente sanguínea até atingir o sistema límbico, onde se concentram as emoções. Existem dois tipos básicos de massagem ayurvédica: uma para energizar o indivíduo momentaneamente fraco, sem ânimo; e outra para aliviar as tensões.

Cromoterapia – Cada cor estimula determinada parte do corpo e emoções específicas. A aplicação de cores intensifica as que estejam momentaneamente enfraquecidas e enfraquece as que, por se apresentarem muito exacerbadas, prejudicam o equilíbrio do indivíduo.

Cristais – Em vez de aplicá-los externamente – como é feito no Ocidente –, a medicina ayurvédica prescreve os cristais para uso interno, depois de transformados em elixir, pílulas ou comprimidos.

Quem pode procurar a medicina ayurvédica

Uma das formas de cura mais antigas conhecidas pela humanidade, a medicina ayurvédica cobre com eficiência um amplo espectro de patologias. Além disso, com sua visão holística, e baseada na conscientização do indivíduo sobre o funcionamento e os limites de seu próprio organismo, ela atende as necessidades gerais e pode beneficiar a todos que a procurem.

Vantagens da medicina ayurvédica

A principal vantagem da medicina ayurvédica é a de conscientizar o indivíduo sobre o funcionamento do próprio corpo.

Obedecida a prescrição individual de longo prazo, a medicina ayurvédica pode prevenir o surgimento de várias doenças.

Desvantagens da medicina ayurvédica

Especialmente no Brasil, uma das maiores desvantagens da medicina ayurvédica é a pequena oferta de profissionais, já que a cultura hindu não é tão difundida quanto em outros países, como na Inglaterra, por exemplo. Praticamente só se encontram médicos ayurvédicos nas grandes cidades do país.

Outra desvantagem é o preço dos medicamentos de manipulação, que se tornaram muito caros nos últimos anos, em decorrência da maior procura de várias terapias ditas alternativas.

Finalmente, sendo uma medicina ainda pouco difundida no país, todo cuidado é pouco na hora de procurar um médico idôneo. Recomenda-se comparar o máximo de informações possível.

Como procurar a medicina ayurvédica

Na falta de uma associação de classe ou de um centro nacional de referência, o melhor é buscar informações em centros idôneos de estudos da cultura hindu e escolas de yoga.

Medicina Doce



Antiga ilustração chinesa sobre um médico em seu consultório.

Medicina Tradicional Chinesa

A medicina tradicional chinesa compreende um conjunto de técnicas usadas há milhares de anos no diagnóstico e no tratamento de enfermidades na China. Entre as técnicas que compõem esta forma de medicina podemos incluir a acupuntura, a *tui-na* (massagem), a fitoterapia, a dietoterapia energética, o *tai-chi* (exercícios terapêuticos), o *qi gong* (exercícios meditativos) e o *qi gong* aplicado (aplicação de energia no doente por um mestre de *qi gong*).

O nome “medicina tradicional chinesa” foi proposto pela Organização Mundial de Saúde, durante a implantação do seu Programa de Medicinas Tradicionais. Na China, a medicina chinesa é conhecida como *zong-yu*, que significa apenas “medicina chinesa”. A palavra é composta pelo ideograma *zong*, que significa centro (de *zong-guo*, ou o país do centro) e *yu*, medicina.

Origem da medicina chinesa

A medicina chinesa tem suas origens perdidas no tempo. Em escavações arqueológicas foram encontradas evidências de atividade medicinal organizada com mais de 4 mil anos. Sua origem estaria ligada aos três imperadores lendários: Fu His (c. 2953 a.C.), ao qual é atribuído o *I Ching*, ou *Livros das Mutações*; Shen Nong (c. 2838-c. 2698 a.C.), o “Marido Divino”, que introduziu a terapia vegetal, ou fitoterapia; e Huang-di, o “Imperador Amarelo”, que

popularizou a acupuntura. A partir de 1000 a.C., a medicina chinesa começou a ser sistematizada, com o surgimento de um grupo de filósofos e pensadores.

Em 445 a.C. iniciou-se o processo de unificação política da China, no qual influenciaram filósofos como Confúcio e Lao-tsé. Com isso foi estabelecida a base filosófica para a sistematização da medicina chinesa, bem como de outros ramos da ciência. Dessa época em diante, os avanços da medicina chinesa foram notáveis. Já em 50 d.C., o famoso médico da antiguidade Hua To desenvolveu uma bebida com propriedades anestésicas, permitindo a realização de cirurgias. Durante a dinastia Tang (618- 906 d.C.) foi criado o Gabinete Médico Imperial, a primeira escola de medicina chinesa, patrocinada pelo imperador

Os mais antigos textos médicos da China estão incluídos no *Tsotchouan*, um livro de aproximadamente 800 a.C. Encontrado na tumba de uma família de médicos, descreve fórmulas para o preparo de ervas e pontos de acupuntura a serem usados em diversas doenças. O texto atribui poderes mágicos a certas plantas, como a artemísia e a canela, indicando a influência da medicina xamânica no passado remoto.

Dentre os livros mais antigos a chegarem intactos até os dias atuais incluem-se o *Huang Di Nei Ting (Tratado Interno do Imperador Amarelo)*, escrito entre 150 e 50 a.C., que relata a vida do lendário "Imperador Amarelo", que teria vivido aproximadamente em 3000 a.C. e que teria sido o grande mecenas da acupuntura, promovendo seu ensino e sua prática durante o seu reinado, e o livro *A Matéria Médica do Marido Divino*, ambos datando do período entre 200 e 50 a.C. Sabe-se, por referências em outros textos, da existência de diversos outros livros de medicina chinesa antiga, alguns anteriores aos supracitados, que no entanto ficaram perdidos para sempre. O *Tratado das Montanhas e dos Mares*, por exemplo, que se imagina escrito entre 700 e 450 a.C., descreve a "pedra bian", usada para a acupuntura, num processo anterior ao desenvolvimento da metalurgia.

Em 250 d.C. foi publicado o livro *Mai Jing (Tratado dos Pulsos)*, no qual é discutida em profundidade a pulsologia (ou esfigmologia) chinesa, um dos pilares do diagnóstico peculiar à medicina

chinesa. Em 680 d.C., durante a dinastia Tang, foi impresso o primeiro atlas colorido com os pontos de acupuntura.

Até meados de 1850, quando a medicina chinesa foi proibida pelo imperador, por influência da política externa inglesa, mais de sessenta grandes obras de medicina já haviam sido publicadas pelos chineses. Por essa época, médicos chineses tradicionais realizaram a primeira experiência de vacinação antivariólica, inoculando material de pústulas inativado em pacientes, para evitar a varíola em sua forma grave.

Como funciona a medicina chinesa

A medicina tradicional chinesa utiliza conceitos básicos peculiares das culturas orientais, tais como a crença de que toda a humanidade é uma parte constituinte do ambiente natural e que a saúde ou o equilíbrio só podem ser atingidos quando se seguem as leis da natureza. Segundo essa visão, há uma energia básica que move o cosmo e o organiza de forma inteligente. Essa energia é chamada *tao* e para se organizar expressa-se sob dois aspectos de polaridades universais, *yin* e *yang*. O conceito de *yin* relaciona-se às noções de frio, escuridão, inércia, movimento para o interior e matéria. Já *yang* relaciona-se com calor, luz, movimento para fora e energia.

Além dos aspectos básicos do *tao*, o corpo humano tem também os seus constituintes fundamentais, que são o *qi* (energia), *xue* (sangue), *jing ye* (fluido corporal) e *jing* (substância essencial). Tanto os aspectos do *tao* como os constituintes fundamentais devem estar em equilíbrio para que a pessoa esteja saudável.

Por fim, a medicina chinesa considera também a lei dos cinco movimentos, que trata do equilíbrio dos ciclos na terra e relaciona cada movimento (fogo, terra, metal, água e madeira) com órgãos, vísceras, tecidos, órgãos dos sentidos, emoções, forças da natureza, estações do ano, etc.

Se o indivíduo fica desequilibrado por longo tempo, ou se o desequilíbrio é muito intenso, acabará afetando os órgãos e vísceras do corpo, causando uma doença. De acordo com a medicina chinesa, existem cinco órgãos *zang* (sólidos ou “órgãos tesouro”), cinco ví-

ceras *fu* (ocas ou “órgãos atelier”) e cinco órgãos extraordinários (que incluem o cérebro e o útero).

O estudo dos sinais e sintomas das doenças na medicina chinesa é bastante peculiar. Compreende recursos como a tomada dos pulsos e o exame da língua do paciente, usando métodos completamente diferentes dos ocidentais. Inclui, ainda, um histórico de valorização das impressões subjetivas do paciente e uma palpação cuidadosa do corpo, ausculta, inspeção geral e olfação dos seus odores. Quanto mais vasta e cuidadosa for a avaliação semiológica do paciente, menores chances terá o médico de errar no diagnóstico.

O diagnóstico da medicina chinesa é bastante sofisticado e difícil de ser feito. Em geral, um médico formado precisa estudar vários anos para poder elaborar diagnósticos precisos. Só para se ter uma idéia, existem sete diferentes sistemas de diagnóstico, que podem ser empregados conforme cada caso, sendo inclusive possível diagnosticar em dois ou mais sistemas ao mesmo tempo se necessário. Os sistemas são os seguintes:

Diagnóstico segundo os oito princípios – Trata-se de um tipo básico de diagnóstico, que visa a estabelecer a relação entre doença e os aspectos do tao (yin e yang). Deve ser realizado em todos os casos.

Diagnóstico segundo os cinco movimentos – Este diagnóstico visa entender as interrelações entre os órgãos, vísceras, tecidos, emoções, estações do ano e forças da natureza.

Diagnóstico segundo os órgãos *zang-fu* – Principal sistema de diagnóstico da medicina chinesa, permite compreender como a doença afeta as diferentes funções de cada órgão ou víscera.

Diagnóstico segundo os seis níveis energéticos – Visa a caracterização dos diversos estágios das doenças causadas pelo “frio patogênico” – na medicina chinesa, os fatores da natureza são importantes causas de doença.

Diagnóstico segundo as quatro camadas – Visa a caracterização dos diversos estágios de gravidade das doenças causadas pelo calor.

Diagnóstico segundo os três aquecedores – Visa a caracterização da profundidade de penetração das doenças causadas pela umidade.

Diagnóstico segundo os vasos maravilhosos – Utilizado na caracterização de alterações ligadas à “energia ancestral” (*yuan qi*), que representa aspectos relacionados a problemas genéticos ou doenças degenerativas do cérebro.

Só após a consolidação do diagnóstico é possível traçar uma estratégia terapêutica.

Como é o tratamento pela medicina chinesa

Antes de mais nada, o tratamento visa o reequilíbrio do paciente, tanto interno quanto em relação ao meio ambiente no qual vive. De acordo com cada caso, a medicina chinesa pode lançar mão dos seus diversos recursos terapêuticos.

Assim como toda terapêutica que visa o equilíbrio, as técnicas de tratamento da medicina chinesa são de natureza mais branda e demandam algum tempo para que o resultado seja evidenciado. Em geral, o tempo médio de tratamento dos problemas comuns de saúde varia entre quinze dias e dois meses, dependendo da intensidade do tratamento.

Quando a pessoa tem desequilíbrios mais sérios, o tempo de tratamento pode chegar a dois anos ou pode até ser necessário tratar-se por tempo indeterminado.

Muitos procuram a medicina chinesa para um tratamento preventivo. Isso pode ser feito, desde que a pessoa tenha consciência da necessidade de se tratar regularmente e, da mesma forma, por tempo indefinido.

A forma de tratamento depende da(s) técnica(s) empregada(s) em cada caso. Técnicas como a acupuntura podem exigir idas ao médico uma a duas vezes por semana, enquanto outras, como o *qi gong*, podem ser praticadas em casa. A definição só poderá ser feita após consulta prévia ao médico. Cabe a ele tentar adaptar as necessidades terapêuticas do paciente às suas disponibilidades e características pessoais.

As técnicas terapêuticas são de natureza bastante diversas e exigem aptidões diferentes do médico para a sua prática. Na própria China, onde existem cursos universitários com duração de seis anos, muitos profissionais se especializam na prática de apenas uma técnica. Tanto em termos de espectro de atuação quanto em número de praticantes no mundo, as principais técnicas da medicina chinesa são a acupuntura e a fitoterapia. As demais vêm despertando interesse crescente, principalmente nas escolas de medicina chinesa que enfocam o tratamento com uma abordagem global do paciente, como ocorre hoje nos Estados Unidos, Inglaterra, França, Canadá e Austrália. As técnicas terapêuticas são as seguintes:

Acupuntura – É uma técnica na qual o médico introduz agulhas em pontos específicos da pele do paciente. De acordo com o diagnóstico, o médico escolhe pontos de acupuntura diferentes e a sua combinação é que determina as características do tratamento. Por sua complexidade e características peculiares, a acupuntura será discutida em capítulo separado neste livro.

Tui-na (massoterapia chinesa) – A massagem chinesa inclui diversas técnicas com a digitopressão de pontos, como no *shiatsu* (japônês); a massagem de áreas; a manipulação articular; e até a redução de fraturas e luxações. Existem entre 32 e 64 técnicas de massagem distintas, de acordo com as diferentes escolas, universidades e regiões onde são desenvolvidas na China. A *tui-na* é empregada principalmente no tratamento do aparelho locomotor. A média de atendimentos é de uma a três sessões por semana. Também será tratada em capítulo separado neste livro.

Fitoterapia chinesa – Muito desenvolvida e difundida na China, há cerca de oito anos a fitoterapia chinesa começou a ser disseminada em vários países ocidentais, devido aos excelentes resultados obtidos. Para se ter uma noção da dimensão dessa prática terapêutica, basta dizer que existem 5.800 plantas oficialmente cadastradas na China, das quais seiscentas são usadas com maior frequência. As plantas são agrupadas em fórmulas que em geral incluem de quatro a dez componentes. Muitas fórmulas tradicionais, chamadas de “fór-

mulas magistrais”, já são industrializadas e consumidas em comprimidos. Existem cerca de quinhentas fórmulas magistrais descritas na medicina chinesa, que podem ser empregadas também como chá, pó, xarope ou tintura. Para o tratamento com fitoterapia, é necessário uma consulta mensal em média, e essa terapia é indicada como tratamento principal ou coadjuvante contra qualquer doença. (Ver capítulo sobre a fitoterapia mais adiante.)

Dietoterapia energética – Este tipo de tratamento foi resgatado por ocidentais estudiosos da medicina chinesa, não sendo mais de uso rotineiro na China. Praticamente, toda a tradição culinária perdeu-se após a revolução comunista, restando apenas resquícios da dietética chinesa em alguns hábitos e tradições populares. Durante a revolução, sob o argumento de que eram um luxo diante da fome que imperava no país, o governo chinês aboliu essas tradições e perseguiu cozinheiros. Até então, a culinária era considerada uma arte marcial na China e os cozinheiros eram muito bem remunerados, o que levou também a sua fuga em massa do regime comunista. Com isso, os médicos pararam de dar conselhos dietéticos complexos aos pacientes. Apesar de tudo, restaram textos antigos com muitas informações sobre as características de cada alimento e as regras para a sua combinação. A partir desses textos surgiram diversas escolas de dietética chinesa na França, Itália, Inglaterra e Estados Unidos. No Brasil, poucos médicos trabalham com esta metodologia. O tratamento pode ser feito com consultas mensais, de início, e trimestrais para sequência e manutenção.

Tai-chi – Compreende os exercícios físicos levados para a China pelos monges tibetanos em tempos imemoriais. Em sua origem, nos mosteiros tibetanos, esses exercícios visavam a integração do homem com o universo e com Deus. Sua prática era restrita aos monges nos templos budistas. Quando os templos começaram a ser invadidos e saqueados – durante as invasões mongólicas à China –, os monges descobriram que podiam adaptar tais exercícios para aprimorar a capacidade de luta e defesa pessoal. Assim surgiram as diversas escolas de luta como o estilo Shao Lin, cujo nome remonta aos monges que o praticavam. A capacidade de luta dos monges co-

meçou a se popularizar na China e o tai-chi passou a ser utilizado por soldados e até agricultores, para defenderem suas aldeias.

Com a consolidação do império, as invasões foram reduzidas e os exercícios adquiriram uma conotação terapêutica. O médico Hua To (século I d.C.), desenvolveu os Exercícios dos Cinco Animais, ligados aos cinco movimentos. Visando o fortalecimento da energia dos cinco órgãos *zang* e das cinco vísceras *fu*, eles foram criados com objetivos unicamente terapêuticos. Desde então, e progressivamente, esta tem sido a ênfase do tai-chi. Até hoje, bem cedo pela manhã e ao pôr-do-sol, é possível encontrar milhares de chineses praticando os exercícios de tai-chi nos parques e praças de qualquer cidade do país. Atualmente existem muitas escolas diferentes de tai-chi na China, cada qual com diferentes estilos. Para fazer tai-chi, é preciso procurar um professor especializado e praticá-la diariamente. Suas indicações são no tratamento de doenças músculo-esqueléticas, para evitar o estresse e prevenir o envelhecimento.

Qi gong – É uma técnica derivada do tai-chi e, por isso, em textos antigos, é às vezes chamada de *tai-chi qi gong*. A principal diferença entre as duas é que no qi gong há menos movimentos e é dada uma atenção especial à respiração e aos exercícios meditativos. Atualmente existem muitas formas de qi gong na China. Uma delas é a chamada *wen ding qi gong*, onde a pessoa apenas medita em uma determinada posição, de forma um pouco semelhante às posições de meditação da yoga.

O qi gong pode ser usado terapeuticamente de duas maneiras. Na primeira o paciente faz os exercícios para reforçar a sua energia e acalmar a mente, o que é especialmente indicado para pessoas com problemas psíquicos. A outra aplicação é o qi gong dirigido, ministrado por um mestre que tenha desenvolvido suas faculdades terapêuticas ao longo de vários anos para poder aplicá-las. O mestre tem a capacidade de concentrar energia terapêutica em suas mãos e direcioná-la para a área lesada, promovendo a cura. Essa é a parte mais controvertida e misteriosa da medicina chinesa, a qual, devido aos resultados surpreendentes, tem sido investigada principalmente por médicos alemães. Esse tipo de qi gong é indicado em doenças com seqüelas neurológicas graves e câncer.

O qi gong comum pode ser praticado diariamente pelo paciente, sempre sob a supervisão de um mestre. O qi gong dirigido precisa de sessões diárias por um período entre três e seis meses para obtenção de resultados palpáveis. Infelizmente, por não existirem mestres de qi gong no Brasil, a técnica ainda não está acessível. Diversos países da Europa estão levando mestres chineses para ensinar a técnica em suas universidades. Além de possibilitar o tratamento, poderão empreender maiores investigações sobre sua ação. Embora o mesmo interesse ainda não exista nos meios acadêmicos do país, alguns pacientes brasileiros chegam a viajar até a China em busca de tratamento por qi gong dirigido. Maiores detalhes sobre o qi gong encontram-se em capítulo mais adiante neste livro.

Quem pode procurar a medicina chinesa

Por se tratar de uma abordagem médica de reequilíbrio das energias do corpo e poder ser usada preventivamente, qualquer pessoa pode procurar as técnicas da medicina tradicional chinesa para cuidar de sua saúde. Além de atuar preventivamente, a medicina chinesa pode ser usada no tratamento de muitas doenças. Mesmo pacientes com enfermidades graves ou terminais, como câncer e AIDS, podem se beneficiar de suas técnicas como coadjuvantes para melhorar sua qualidade de vida.

Vantagens da medicina chinesa

A medicina chinesa é a medicina tradicional que atingiu melhor nível de desenvolvimento e ao mesmo tempo manteve-se completamente preservada até hoje. Isso proporcionou duas vantagens em relação às demais medicinas tradicionais. Em primeiro lugar, praticamente todo o seu conhecimento está intacto e acessível. Em segundo, ela possui uma sistematização muito avançada e coerente. Apenas a medicina tradicional tibetana e a medicina ayurvédica contam com tradição e preservação comparáveis. A Organização Mundial de Saúde reconhece o grau de desenvolvimento e preser-

vação da medicina chinesa e cita o modelo chinês como exemplo a ser seguido por outros países, especialmente os mais carentes ou em desenvolvimento.

Outra vantagem da medicina chinesa é a de possuir um sistema altamente lógico, flexível e adaptável, que possibilita coordenar diversas técnicas terapêuticas e direcioná-las para um mesmo objetivo. Esse sistema permite, ainda, coordenar as ações das técnicas terapêuticas da medicina chinesa a outras abordagens médicas, incluindo a alopatia convencional. Ao coordenar vários métodos terapêuticos, a medicina chinesa pode atuar sobre doenças de difícil tratamento com resultados surpreendentes.

Vale ressaltar, ainda, a simplicidade de alguns dos métodos da medicina chinesa, o que permite seu emprego mesmo em locais remotos, resolvendo problemas emergenciais sem a necessidade de uma infra-estrutura médico-hospitalar para a sua aplicação. Isso também pode auxiliar no barateamento dos custos da rede primária de saúde, reduzindo seu custo e possibilitando uma distribuição mais racional de recursos.

Desvantagens da medicina chinesa

A primeira desvantagem é o acesso a essa modalidade de medicina. Existem poucos profissionais no Brasil que dominam os diversos métodos terapêuticos da medicina chinesa, assim como sua metodologia de diagnóstico. Possivelmente, só no Rio de Janeiro, São Paulo e algumas outras capitais do Sul e do Sudeste do país pode-se conseguir assistência nessa terapia. Existe, ainda, o problema de acesso às plantas medicinais chinesas ou a remédios feitos com elas, que também costuma ser difícil.

Outro problema freqüente é o tempo necessário para o tratamento. Muitos métodos da medicina chinesa demandam um investimento de tempo muito grande, nem sempre possível dentro das exigências que o mundo moderno impõe às pessoas.

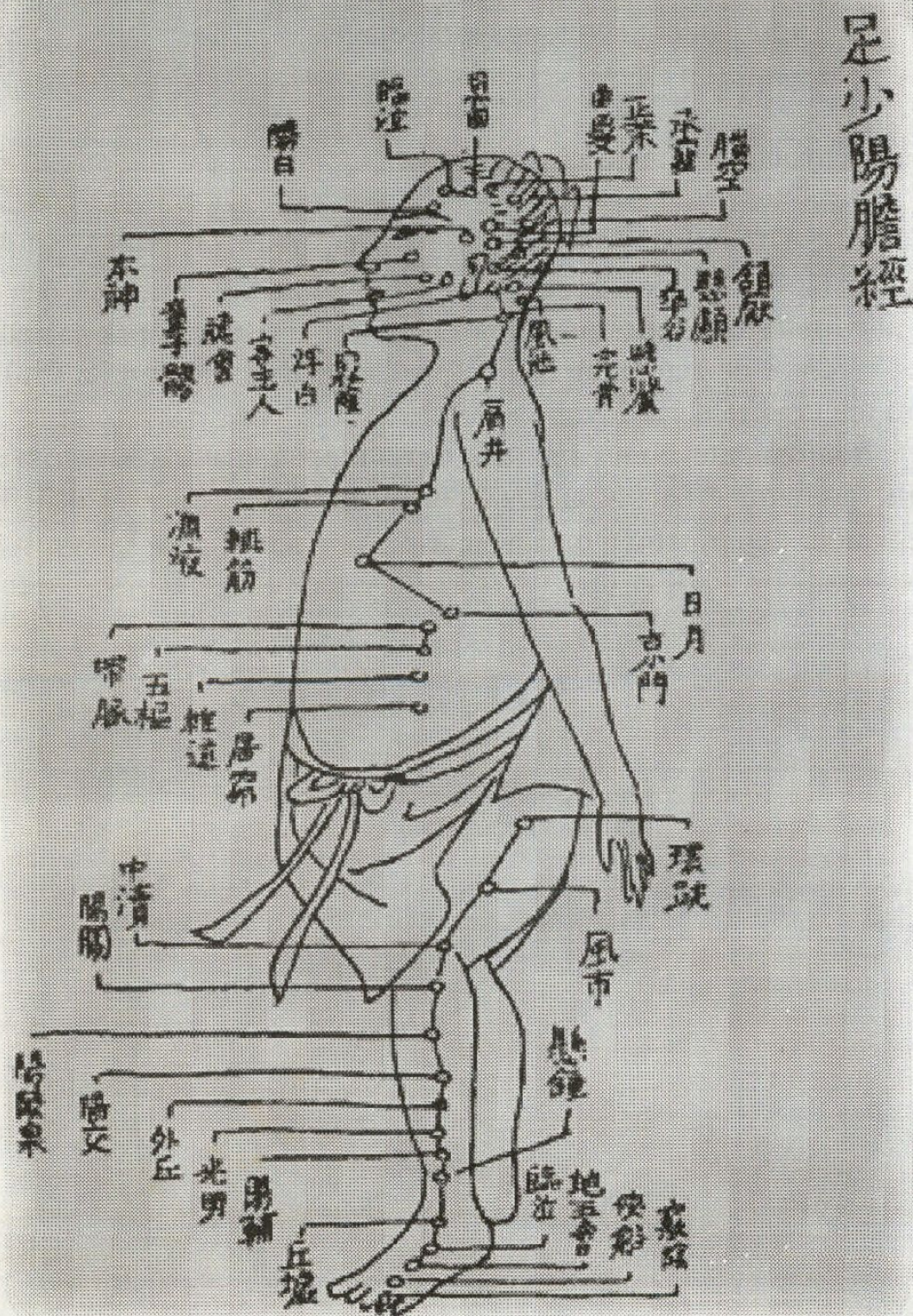
Por fim, é necessário dizer que também existe muita incompetência, principalmente entre aqueles que prescrevem as fórmulas magistrais. Com a disponibilidade dos medicamentos chineses à base

de plantas, no Brasil muitos médicos e acupunturistas começaram a prescrever sem conhecimento suficiente. Isso tem causado muitos casos de agravamento e efeitos indesejáveis.

Como procurar a medicina chinesa

Esse é um ponto fundamental. Para não cair nas mãos de profissionais incompetentes, o ideal é o interessado cruzar informações de várias fontes e, ao mesmo tempo, procurar assistência nas sociedades médicas de acupuntura. Se o profissional já estudou na China, tem um crédito a seu favor.

Infelizmente, como a prática dessa medicina ainda é restrita no país, procurar e encontrar um bom profissional pode ser difícil e demandar algum tempo e paciência.



Antiga ilustração chinesa, com a representação esquemática dos meridianos de pontos de acupuntura. O conhecimento da milenar técnicas das agulhas é vital na medicina tradicional chinesa.

Acupuntura

Desenvolvida na China, a acupuntura é uma forma de tratamento com agulhas filiformes de metal, que são introduzidas em locais precisos da pele, os pontos de acupuntura. O título para o Ocidente foi criado pelos franceses, pela junção das palavras *acu* (agulha) e *puncture* (punção da pele), ambas expressões originárias do latim. Em chinês, diz-se *zheng jiu*, respectivamente, “agulha” e “moxa”, os principais estímulos empregados no tratamento. A acupuntura é considerada uma técnica original, sem equivalência a práticas de qualquer outra civilização ou tradição cultural no mundo.

Origem da acupuntura

A origem da acupuntura é tão antiga que se perde no tempo. No livro chinês *O Tratado das Montanhas e dos Mares*, escrito entre 700 e 450 a.C., há uma referência à “pedra *bian*”, que os antigos usavam para praticar a acupuntura – antes, portanto, da criação da metalurgia. Com base em achados arqueológicos – inscrições em ossos e carapaças de tartaruga –, a maioria dos pesquisadores admite que a acupuntura vem sendo praticada há 5 mil ou até 7 mil anos.

O primeiro livro de acupuntura conhecido (há notícias de outros anteriores, mas foram perdidos) é o *Tratado Interno do Imperador Amarelo* (*Huang Di Nei Jing*). Escrito entre 150 e 50 a.C., relata a vida do lendário “Imperador Amarelo”, que teria vivido aproximada-

mente em 3000 a.C. e que teria sido o grande mecenas da acupuntura, promovendo o ensino e a prática dessa ciência durante seu reinado. Desde essa época, muitas outras obras sobre o assunto foram publicados na China, somando mais de duzentos títulos até meados de 1850, quando o imperador Manchu, pressionado pelos ingleses, declarou ilegal a prática da acupuntura em território chinês.

Apesar de proibida, a acupuntura continuou a ser praticada por médicos tradicionalistas que, assim, preservaram seus ensinamentos. Após a revolução comunista, em 1949, o líder Mao Tsé-tung ordenou o resgate das técnicas terapêuticas tradicionais e a acupuntura recuperou a legalidade, além de ser oficializada nos hospitais públicos. A partir dessa época, foram retomadas as pesquisas que culminaram com o desenvolvimento das técnicas de anestesia.

A acupuntura foi introduzida no Ocidente pelo diplomata francês Georges Soulié de Morant. Cônsul da França na China por mais de dez anos, Morant adoeceu nesse período e foi tratado pela acupuntura. Os resultados desse tratamento revelaram-se tão surpreendentes que Morant não só decidiu aprender a técnica como também passou a ser um discípulo assíduo do médico que o tratara. De volta à França, dedicou-se a divulgar a técnica, tendo escrito o primeiro livro em idioma ocidental sobre a acupuntura. Seus discípulos, por sua vez, fundaram várias escolas na França e em outros países da Europa, iniciando o processo de disseminação da milenar terapia no Ocidente.

Ao reatar relações diplomáticas com a China, durante a década de 70, o então presidente dos Estados Unidos, Richard Nixon, promoveu uma histórica viagem de visita a Pequim, com a participação de figuras preeminentes de diversos setores. Os médicos americanos que o acompanharam foram convidados a assistir a uma cirurgia realizada com anestesia por acupuntura. O fato assombrou profissionais de todo o mundo e o interesse pela técnica milenar cresce a cada dia no Ocidente. Desde essa ocasião, vários médicos e fisioterapeutas foram estudar na China, instalando núcleos de ensino e prática em seus países natais.

Atualmente, a acupuntura é reconhecida e regulamentada na França, Alemanha, Itália, Canadá, Austrália, Nova Zelândia e em vários estados dos Estados Unidos. No Brasil, já foi reconhecida pelos con-

selhos federais de medicina e fisioterapia. É reconhecida pela Organização Mundial de Saúde na categoria das medicinas tradicionais.

Como funciona a acupuntura

A acupuntura baseia-se no estímulo de pontos estrategicamente distribuídos pelo corpo, o qual pode ser feito com agulhas próprias; pela a queima de ervas (no caso, a artemísia, *Artemisia vulgaris*), conhecida como moxa ou moxabustão; com a utilização de ventosas, raios laser ou mediante o estímulo elétrico produzido por aparelhos especiais.

Os pontos de acupuntura distribuem-se ao longo do corpo em alinhamentos específicos denominados *canais* ou *meridianos*. De acordo com os ensinamentos da medicina tradicional chinesa, por esses canais circulam as energias que movem o organismo e nutrem os órgãos e tecidos. Existem ao todo 47 canais, assim distribuídos: 12 canais principais, 12 musculares, 15 colaterais e 8 extraordinários. Com exceção dos últimos, todos os demais se relacionam com os órgãos e vísceras. Ou seja, existe o canal principal do coração, o canal muscular do coração e o canal colateral do coração, por exemplo. Cada um deles exerce funções diferentes, a saber:

Canais principais: destinam-se principalmente à nutrição dos tecidos, órgãos e vísceras.

Canais musculares: visam a nutrição dos músculos e da pele, além de defender o corpo das agressões externas.

Canais colaterais: têm por objetivo auxiliar as funções do canal principal.

Canais extraordinários: regulam o desenvolvimento embriológico e o crescimento, além de auxiliar na defesa geral do organismo.

Cada canal possui pontos com ações específicas, chamados “pontos de comando”. Existem, portanto, os pontos de transfor-

mação da energia, os de tonificação, de sedação, de alarme, de acúmulo, etc.

Para atingir um efeito desejado, o médico acupunturista deve considerar o método de estímulo mais indicado, os meridianos a serem utilizados e os tipos de pontos de acupuntura a serem estimulados.

Como a possibilidade de combinações de recursos terapêuticos é quase infinita, a acupuntura possui muitas correntes diferentes, de acordo com as técnicas de tratamento. De maneira geral, cada profissional desenvolve suas próprias técnicas e o melhor é aquele que domina o maior número delas.

De acordo com a medicina tradicional chinesa, a acupuntura visa equilibrar as forças *yin* (negativas) e *yang* (positivas) no corpo, regular a energia, o sangue, as funções dos órgãos e vísceras, além de melhorar as defesas gerais do organismo.

Segundo pesquisas e testes efetuados, a acupuntura funciona basicamente através de estímulos ao sistema nervoso, que provocam o bloqueio da dor, relaxam a musculatura, aumentam os anticorpos no sangue, regulam a secreção de hormônios e aumentam a concentração de neurotransmissores importantes, como as endorfinas e a serotonina. Esses estímulos seguem para a medula ou para o cérebro, determinando a liberação de neurotransmissores no sistema nervoso ou gerando um novo estímulo, que vai até um músculo, órgão ou glândula para produzir seu efeito.

A acupuntura provoca dor?

Como a acupuntura utiliza agulhas que são introduzidas na pele, a impressão geral é a de que provoca muita dor. Essa impressão, contudo, é falsa.

A maior parte dos pacientes (cerca de 80%) acha que a introdução das agulhas não dói nada ou dói muito pouco, sendo absolutamente suportável. Isso ocorre porque, além de muito finas, as agulhas são introduzidas na pele com técnicas especiais. Muitas pessoas comparam a dor da penetração das agulhas à picada de mosquito: fina, muito rápida e de pequena intensidade.

Algumas pessoas consideram a acupuntura dolorosa, possivelmente por uma aversão natural à idéia de ter a pele perfurada por agulhas. Por outro lado, certos fatores aumentam efetivamente a sensibilidade à dor, podendo causar intolerância à acupuntura.

Dentre esses, os principais são: o estresse emocional, a tensão pré-menstrual em algumas mulheres, uma mudança climática súbita ou estar sob a influência de doenças infecciosas agudas. Outro fator que pode contribuir para um aumento de sensibilidade à dor é a falta de experiência do médico com a técnica de introduzir as agulhas.

As agulhas provocam infecção?

O medo de infecção é outro motivo de dúvida entre as pessoas que desejam se submeter à acupuntura. Este se justifica em parte, pois, como em todo método que traspassa a pele, na acupuntura é necessário que todo material a ser utilizado seja previamente esterilizado. Existem três soluções:

Uso de agulhas descartáveis – As agulhas já vêm esterilizadas de fábrica e são jogadas fora após a aplicação. Este recurso é prático e seguro, mas provoca um aumento substancial no preço da consulta médica.

Esterilização clássica – Apesar de tecnicamente segura, os pacientes não se sentem confortáveis com o fato de usar agulhas aplicadas em outros pacientes. O método indicado é a estufa ou a autoclave.

Agulhas individuais – Neste caso, cada paciente tem seu próprio jogo de agulhas, que também são submetidas à esterilização clássica após cada sessão. A vantagem é usar material que não foi aplicado em outras pessoas, sem o inconveniente do preço alto.

Todo paciente que busque o tratamento por acupuntura deve se certificar de que as agulhas sejam previamente esterilizadas ou

descartáveis. Apesar de existirem profissionais que não esterilizam seu material, são escassos os relatos sobre transmissão de doenças por agulhas não esterilizadas, resumindo-se a poucos casos – cientificamente comprovados, apenas as hepatites B e C. A transmissão da AIDS por esta via, mesmo sendo teoricamente possível, ainda não foi registrada.

Como é o tratamento pela acupuntura

O tratamento é feito em sessões, que costumam ser semanais na maioria dos casos. Se os sintomas forem intensos e agudos, como no caso de dor, o paciente pode fazer duas ou três sessões por semana, para induzir uma melhora rápida. Já em casos de tratamento de manutenção, para problemas crônicos de saúde, de irregularidades menstruais ou de prevenção do estresse, as sessões podem ser quinzenais.

Na primeira consulta, o médico levanta o histórico completo da doença e realiza um exame físico minucioso do paciente. Caso necessário, poderá solicitar exames complementares.

As sessões de acupuntura duram, em média, de 45 a 60 minutos. A cada início de sessão, o paciente passa por uma avaliação rápida do estágio da doença e em seguida as agulhas são aplicadas em dois tempos: primeiro, em geral, na parte anterior do corpo e, depois, nas costas. Cada um desses tempos exige um relaxamento de 10 a 20 minutos com as agulhas aplicadas, para que elas produzam efeito.

Na maioria dos casos, são necessários de seis a doze sessões para resolver a maior parte dos problemas. Alguns, porém, como torcicolos e resfriados, podem ser resolvidos com uma sessão apenas. Já outros, muito crônicos e antigos, podem necessitar seis meses ou mais de tratamento (acima de 24 sessões). Em doenças crônicas e degenerativas, o paciente poderá ter de se tratar para sempre e o efeito será paliativo.

O controle do tratamento é feito pelos sintomas do paciente, pelos exames do pulso e da língua. Ocasionalmente podem também ser necessários exames complementares.

Quem pode procurar a acupuntura

A acupuntura é um método terapêutico e, como tal, pode tratar virtualmente qualquer doença. Mas é claro que existem condições nas quais ela atua melhor e outras em que seus resultados são menos evidentes. Segundo a medicina tradicional chinesa, a acupuntura pode ser usada como:

Técnica preventiva: para regular as funções orgânicas e prevenir doenças.

Técnica curativa: no tratamento de enfermidades já estabelecidas.

Como técnica curativa, a acupuntura tem um vasto campo de aplicações. Dentre as indicações recomendadas pela Organização Mundial de Saúde, encontram-se:

- Artrose, dores na coluna e ciática;
- Asma e alergia respiratória;
- Cólica nefrítica;
- Cólicas e constipação intestinal;
- Enxaqueca e dores de cabeça crônicas;
- Gastrite e distúrbios digestivos inespecíficos;
- Irregularidades menstruais e dismenorréia;
- Paralisia facial e nevralgia do trigêmeo;
- Resfriados, gripes e sinusite aguda;
- Seqüelas de acidente vascular cerebral e outras seqüelas neurológicas;

- Tendinites, distensões musculares e contusões.

Vantagens da acupuntura

A primeira vantagem é que a consulta e o tratamento são feitos ao mesmo tempo. Muitas vezes, o paciente sai da primeira consulta já se sentindo melhor – particularmente evidente quando o sintoma é a dor. A segunda é que o tratamento por acupuntura dispensa o uso de medicamentos, que em geral são caros e podem gerar outros problemas, como efeitos colaterais ou horários inconvenientes de administração.

Como a acupuntura é uma técnica que busca o equilíbrio do corpo, costuma melhorar o indivíduo como um todo e, não raro, as pessoas sentem alívio de problemas diferentes daqueles que motivaram a consulta. Essa é uma grande vantagem em relação à alopatia, na qual os medicamentos melhoram os sintomas mas provocam efeitos colaterais indesejáveis.

A acupuntura já possui bastante comprovação científica, sendo, portanto, uma técnica que propicia uma segurança de resultados maior ao paciente. Por ser uma técnica simples, que não necessita de uma tecnologia para sua aplicação, dependendo apenas da presença de um médico treinado e agulhas próprias, a acupuntura pode ser praticada em qualquer local. Assim, pode ser um recurso de grande valia em pequenas cidades ou regiões remotas, onde não haja hospitais ou farmácias disponíveis, como no Brasil.

Por fim, a acupuntura já é disponível na maioria dos estados e cidades de médio e grande porte do país, facilitando o acesso dos interessados. E em diversas cidades, principalmente nos estados do Sul e do Sudeste, já existem também postos de saúde e hospitais com atendimento gratuito para a população de baixa renda.

Desvantagens da acupuntura

A principal desvantagem é o fato da acupuntura ser uma técnica invasiva (que traspassa a pele). Por esta razão, deve ser feita com os devidos cuidados de assepsia, para evitar infecções.

Outra desvantagem é o investimento de tempo e dinheiro, já que alguns casos exigem um longo tratamento de sessões semanais.

Como procurar a acupuntura

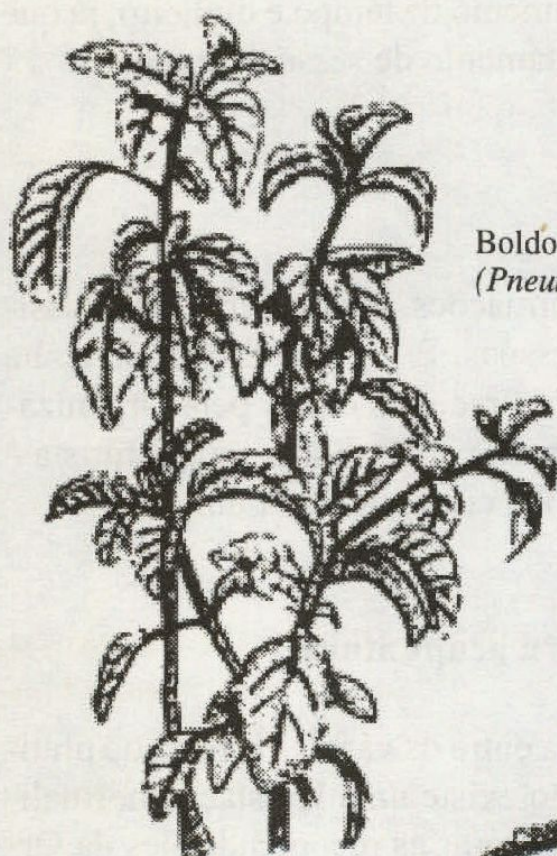
O primeiro passo é cruzar informações, para saber se o profissional é recomendado por várias pessoas. É preferível que ele tenha formação superior e as qualificações recomendadas pela Organização Mundial de Saúde. Por isso, é bom verificar se o acupunturista é vinculado a uma sociedade que tenha credibilidade pública.

Quem está autorizado a praticar a acupuntura

A questão gera muita polêmica entre os vários grupos que praticam a acupuntura. Já que ainda não existe uma legislação normalizando a prática no país, sugerimos seguir as recomendações da Organização Mundial de Saúde: o ideal é que o profissional seja médico, pela sua visão mais ampla das doenças. Como a acupuntura foi considerada uma especialidade médica pela OMS, para praticá-la o profissional deve ter um diploma reconhecido por uma sociedade da classe. Caso o profissional não seja médico, é preferível que possua um diploma de grau superior, particularmente na área de saúde — fisioterapia, enfermagem, psicologia, etc. —, além de um curso de no mínimo 800 horas/aula, como é recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

Os profissionais sem grau superior devem ter cumprido um curso que inclua matérias básicas da área da saúde, com no mínimo 1.600 horas/aula. É recomendável que o profissional também tenha formação na China, apesar de os cursos naquele país apenas serem suficientes quando superam 800 horas/aula.

Medicina Doce



Boldo-do-chile
(*Pneumus boldus*)



Quebra-pedra
(*Phyllanthus niruri*)



Ginseng
(*Panax ginseng*)

Boldo-do-chile, quebra-pedra e ginseng são três espécies vegetais muito utilizadas nos tratamentos fitoterápicos.

Fitoterapia

A palavra fitoterapia é formada por dois radicais gregos: *phyton*, que significa planta, e *therapia*, que significa tratamento. O termo foi criado para definir uma série de tradições populares de tratamento, nas quais as plantas medicinais são usadas como medicamento. Contudo, nas diversas tradições terapêuticas da fitoterapias encontramos com frequência o uso de produtos animais e até minerais. No Brasil, por exemplo, a medicina popular emprega óleo de tartaruga, mel, geléia real, cera de abelhas, unhas de preguiça, chocalho de cascavel, dentre outros.

De qualquer maneira, a conceituação criada pela palavra fitoterapia, ainda que não seja exata, tem razão de ser, visto que mais de 90% dos produtos utilizados provêm do reino vegetal.

Origem da fitoterapia

A utilização das plantas no tratamento de doenças pelo homem é tão antiga quanto a própria humanidade. Todas as culturas estudadas, mesmo as mais primitivas, possuíam algum conhecimento do uso de plantas medicinais. Impossível, portanto, determinar quando e onde se iniciou a fitoterapia.

Perdendo-se no tempo e no espaço, este conhecimento foi migrando entre as diversas culturas, num processo de troca, através dos séculos. À medida que se espalhava a fama do potencial curativo de

determinada planta, esta era transportada e cultivada em diferentes países, chegando a atravessar continentes. Dessa forma, algumas foram sendo conhecidas no mundo todo e seu uso, consagrado pelas mais diversas populações.

Existem três grupos de plantas medicinais usadas no mundo:

Grupo I – Em primeiro lugar, as de uso basicamente medicinal. É o caso da erva-doce (*Foeniculum vulgare*), da erva-cidreira (*Melissa officinalis*), da camomila (*Matricaria chamomilla*), da babosa (*Aloe vera*), do sabugueiro (*Sambucus nigra*), da beldroega (*Portulaca oleracea*), da cavalinha (*Equisetum arvensis*) dentre muitas outras.

Grupo II – Além de medicinais, algumas plantas proporcionam sabor especial à comida. Dessa maneira surgiram os temperos, em grande parte derivados da experiência culinária oriental. Ao se tornarem universais, foram incorporadas à culinária de diversos países. Como exemplo de temperos medicinais temos o alho (*Allium cepa*), a canela (*Cinnamomum cassia*), o cravo (*Eugenia caryophyllata*), a pimenta-do-reino (*Pipiper nigrum*), o basílico (*Ocimum basilicum*), o açáfrão-da-terra (*Curuma longa*) e a pimenta-malagueta (*Capsium frutescens*), dentre outros.

Grupo III – Por fim, existem as plantas que, além de seus efeitos terapêuticos são também alimentícias. Também se espalharam pelo mundo, assim como sua fama medicinal. A laranja (*Citrus aurantium*), o caqui (*Diospyrus kaki*), a alcachofra (*Cinara scolimus*), a cenoura (*Daucus carota*), a romã (*Punica granatum*) e o milho (*Zea mays*) são apenas alguns exemplos.

Além das espécies vegetais de uso mundial, cada cultura possui um elenco próprio de plantas, de acordo com seu clima, flora e fauna. Essa mistura faz com que cada país tenha um sistema específico.

Sistema de fitoterapia brasileiro

O Brasil é um país com influência de diversas culturas e possui

uma grande variedade de climas e solos. Por isso, a fitoterapia popular brasileira tem características regionais diversas, de acordo com sua flora, fauna e a influência da colonização local. A essas características vamos chamar subsistemas, cujos principais são:

Subsistema europeu – Trazido com a colonização portuguesa e de outros povos europeus, é mais presente no sul do país. Este subsistema tem muita influência das plantas de “uso mundial” e de plantas européias, já que o clima na região onde ocorre é mais frio, semelhante ao europeu, no qual as plantas já estavam adaptadas. E o caso da erva-cidreira e da erva-doce, dentre outras.

Subsistema africano – Foi trazido com o tráfico de escravos, ao longo dos séculos XVI e XVII. Este subsistema associa rituais religiosos ao uso de plantas medicinais, como é visto em diversas culturas primitivas. É mais encontrado na Bahia. Por intermédio dos Negros africanos incorporamos o uso da arruda (*Ruta graveolens*), do jambolão (*Syzygium jambolanum*) e da mangueira (*Mangifera indica*), dentre outras.

Subsistema indígena – Corresponde à herança do conhecimento de plantas medicinais dos índios brasileiros. Este subsistema pode ser encontrado em praticamente todo o território nacional. Dentre as plantas cujo uso aprendemos com nossos índios temos a caapeba (*Piper umbellatum*), o abajeru (*Coupeia canomensis*) e o urucum (*Bixa orellana*).

Subsistema oriental – Veio junto com os imigrantes chineses e japoneses, no final do século passado e no início deste. É encontrado principalmente em São Paulo. Os orientais trouxeram para o Brasil espécies como o gengibre (*Zingiber officinale*), a lechia (*Litchi chinensis*) e a raiz-forte (*Wassabia japonica*).

Subsistema amazônico – Deriva das características peculiares da flora da região, incluindo a absorção de conhecimentos indígenas pelo caboclo. Em decorrência do isolamento cultural da Amazônia, são utilizadas ervas específicas da região. É o caso de plantas como

o guaraná (*Paulinia cupana*), a copaíba (*Copaifera officinalis*) e a fava de tonca (*Dipteryx odorata*).

Subsistema nordestino – A região nordeste apresenta um clima e vegetação peculiares, além de uma forte influência indígena e africana. Esses aspectos, combinados às más condições sócio-econômicas da região, estimularam o surgimento de um subsistema de plantas medicinais peculiares. Como contribuição do subsistema nordestino temos plantas como a aroeira (*Shinus molle*), a catinga-de-mulata (*Tanacetum vulgare*) e o bamburral (*Hyptis suaveolens*).

Com exceção do subsistema amazônico, onde o isolamento causado pelas grandes distâncias e pela falta de vias de acessos reduz sua integração com o resto do país, os demais subsistemas se interligam e mesclam informações, sendo possível indentificar suas influências, em maior ou menor escala, em todas as regiões.

Com o desenvolvimento tecnológico da indústria farmacêutica, o uso de plantas medicinais ficou dominado por mateiros e raizeiros, cujo conhecimento vem se transmitindo por intermédio de outros mateiros e raizeiros, num relacionamento mestre-discípulo. Em razão disso, seu uso se baseia em diagnósticos e conceitos populares. O tipo de conhecimento varia de região para região e de acordo com a influência recebida dos diferentes subsistemas.

Concomitantemente ao uso leigo de plantas medicinais, alguns médicos começaram a voltar novamente sua atenção para o assunto. Atualmente, é possível encontrar várias plantas medicinais disponíveis para prescrição em farmácias de manipulação.

Outros sistemas de fitoterapia usados no Brasil

Além dos subsistemas nacionais, o Brasil também utiliza a fitoterapia ayurvédica e a chinesa. Ambos são parecidos porque classificam as plantas de acordo com sua energia (quentes, neutras e frias) e o seu sabor, além de apresentarem muitas plantas medicinais em comum.

Tanto no sistema ayurveda quanto no chinês, existe um diag-

nóstico energético definido e fórmulas de ervas específicas para cada caso. O sistema chinês possui até medicamentos feitos com extratos de plantas medicinais, fabricados na China, com base nessas fórmulas. O sistema ayurveda está sendo desenvolvido por um grupo em Goiás e Brasília, enquanto o chinês pode ser encontrado no Rio de Janeiro e em São Paulo.

Como funciona a fitoterapia

O uso de plantas medicinais pode ser considerado parecido com o uso dos remédios alopáticos. São usadas “contra” os sintomas ou a causa da doença, ao contrário da homeopatia, que utiliza um sistema próprio de diluição dos remédios, que são substâncias causadoras de sintomas semelhantes aos da doença.

A fitoterapia recorre a plantas que possuem substâncias ativas responsáveis por seus efeitos. Aliás, a maioria das substâncias usadas pela indústria farmacêutica vem de plantas medicinais. É o caso, por exemplo, do Tebonin™, à base de *Ginkbo biloba*, uma planta chinesa. Apesar disso, a fitoterapia apresenta mais diferenças do que semelhanças em relação à alopatia clássica.

A planta medicinal possui muitas substâncias ativas em doses pequenas. A este conjunto de substâncias ativas os pesquisadores atuais chamam de *fitocomplexo*. Foi demonstrado que, às vezes, as substâncias até perdem sua eficácia quando separadas. E sua ação em conjunto é diferente da ação de cada uma em separado. Comparando a doença a um carro atolado, é como se ao invés de usar um trator para desatolá-lo (método da alopatia), fosse utilizada a força de vários homens ao mesmo tempo, como num cabo de guerra.

A experiência com diversos sistemas de plantas medicinais mostra que as plantas são mais efetivas quando usadas em associação, como fórmulas. Por isso, em geral as plantas são usadas em combinação, para aumentar ainda mais seus efeitos terapêuticos. Quando combinadas corretamente, é possível tratar todas as queixas da pessoa sem provocar efeitos colaterais.

O uso da linguagem da medicina popular permite também bons resultados, pois considera e valoriza os sintomas subjetivos do paci-

ente. Se o profissional domina um sistema organizado como o da medicina chinesa ou da ayurvédica, então terá uma concepção apurada de equilíbrio e irá combinar as plantas com esse objetivo, obtendo resultados excepcionais.

Como é o remédio à base de plantas medicinais

O remédio feito com plantas medicinais pode variar muito. Pode ter como ingrediente ativo apenas uma planta ou ser feito de diversas plantas combinadas. Pode, ainda, ser uma preparação caseira ou ser manipulado numa farmácia de manipulação. Pode ser para uso interno ou para aplicação local. Tudo depende do caso em questão, de quem prescreve e das plantas usadas. Os principais tipos de remédios à base de plantas são os seguintes, quanto ao número de plantas:

Fórmulas simples – São os medicamentos que possuem apenas um ou dois componentes.

Fórmulas complexas – São os remédios com muitos componentes.

Fórmulas magistrais – Trata-se de fórmulas complexas, desenvolvidas e testadas ao longo do tempo com bons resultados. Apesar de ser uma informação empírica, muitos médicos e pesquisadores já concordam que esta experiência deve ser respeitada.

Modos de preparo:

Banhos – O líquido do chá é usado para lavar a parte afetada pela doença.

Compressas – As ervas são envoltas em gaze ou pano úmido para aplicação local.

Decocção – Cozimento das plantas medicinais em fogo baixo.

Extrato – Obtido com a retirada das substâncias ativas das plantas

Fitoterapia

para usá-las diretamente. O extrato pode ser fluido, quando é feito com álcool, por exemplo, ou seco, quando é deixado secar até se tornar pó.

Emplastos – As plantas são picadas e misturadas com um veículo oleoso, como o azeite.

Garrafada – As plantas são colocadas dentro de uma garrafa de bebida alcoólica para a preparação do remédio.

Inalação – As ervas são colocadas em água fervente e a pessoa aspira os vapores.

Infusão – Trata-se do chá comum, resultante de quando se verte água fervente sobre as plantas.

Pó – A planta é moída e peneirada até se transformar num pó fino.

Supositório – O extrato das plantas é misturado com vaselina e manteiga de cacau, para permitir a introdução pelo ânus.

Xarope – O extrato da planta é misturado com mel ou com um melado de açúcar.

Quais são as principais plantas medicinais disponíveis

A fitoterapia brasileira conta com várias plantas medicinais bem conhecidas, cujas ações já foram investigadas pela ciência. Em geral, são mais fáceis de encontrar, tanto com mateiros quanto em farmácias de manipulação. Podemos citar algumas:

Alho (*Allium sativum*) – Diminui a taxa de colesterol e regula as gorduras do sangue, é digestivo, elimina vermes e ameba, e seus óleos essenciais matam fungos e bactérias. Pode ser usado em gripes, resfriados, amebíase ou giardíase.

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) – Diurético, digestivo, auxilia o fluxo de bile, protege o fígado de substâncias tóxicas, bloqueia radicais livres e é analgésico e antiespasmódico. Pode ser usado em casos de digestão lenta, para problemas pós-hepatite, para prevenir a aterosclerose e em cólicas menstruais e intestinais.

Boldo-do-chile (*Peumus boldus*) – Digestivo, aumenta o fluxo de bile, protege o fígado contra toxinas, é antiinflamatório e laxativo fraco. Pode ser usado para males do fígado, prisão de ventre, diabetes e para emagrecer.

Chapéu-de-couro (*Equinodorus macrophyllus*) – Diurético, anti-reumático, reduz o ácido úrico e o colesterol, e previne a arteriosclerose. Pode ser usado contra gota, reumatismo, edemas e infecção urinária.

Dente-de-leão (*Taraxacum officinalis*) – Digestivo, aumenta o fluxo da bile e protege o fígado. É diurético, anti-séptico, antibacteriano e antiinflamatório. Recomendado em gastrites, hepatites, icterícia, diarreias agudas, dores reumáticas, espinhas, furúnculos, infecções da pele e infecção urinária.

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*) – Sedativa, analgésica, antiespasmódica, digestiva, aumenta o fluxo da bile e reduz a pressão arterial. Usada como calmante, para induzir o sono, contra cólicas intestinais e menstruais, dores de cabeça, como digestivo e para hipertensão arterial.

Espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*) – Protege o estômago, é digestiva, laxante, cicatrizante e antiemética. Usada para gastrite, úlcera péptica, digestão lenta, prisão de ventre, vômitos e em úlceras crônicas de pele.

Gengibre (*Zinziber officinale*) – Aumenta a secreção de bile e gástrica, mas diminui sua acidez. Eleva a pressão arterial, é antiinflamatório, antitérmico, antiemético e reduz o colesterol. Indicado em gastrites, digestão lenta, vômitos, pressão baixa, fraqueza geral, colesterol alto, dores de cabeça, gripes e resfriados.

Guaco (*Mikania glomerata*) – Dilata os brônquios e fluidifica o catarro. É antialérgico, antiinflamatório e antiespasmódico. Usado em asma, bronquite, alergias, rinites, resfriados, catarro pulmonar, eczemas e reumatismo.

Hortelã (*Mentha piperita*) – Digestiva, anti-séptica, expectorante, aumenta o fluxo de bile e é antiamebiana e antiespasmódica. Usada contra resfriados, faringites, bronquite, catarro pulmonar, amebíase e giardíase, digestão lenta, problemas do fígado, cólicas intestinais e menstruais.

Marapuama (*Ptycopetalum olacoides*) – Tônica, antiinflamatória, estimulante do sistema nervoso, digestiva. Indicada para impotência sexual, fadiga, depressão, estafa, digestão lenta, reumatismos, paralisias e tremores.

Passiflora ou maracujá (*Passiflora alata*) – Sedativa, hipnótica, analgésica, reduz a pressão arterial e é antiespasmódica. Indicada em insônia, cólicas, ansiedade, dores de cabeça, nevralgias, hipertensão arterial e depressão ansiosa.

Pata-de-vaca (*Bauhinia forficata*) – Reduz o açúcar no sangue, melhora a permeabilidade capilar e é diurética. Indicada para diabetes, edemas, elefantíase, insuficiência venosa e para neutralizar veneno de cobra.

Pfafia (*Pfafia paniculata*) – Tônica, adaptogênica, hipoglicemiante, antianêmica, imunoestimulante, cicatrizante, analgésica e antitóxica. Indicada contra a fadiga, anemia, infecções de repetição, diabetes, intoxicações por metais pesados, estresse, estafa, e para cicatrizar feridas crônicas.

Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri*) – Diurética e protege o fígado. É um bom antivirótico e colagogo. Recomendada em edemas, hepatite aguda, icterícia, diarreias agudas, pedra nos rins e infecção urinária.

Raiz de lótus (*Nelumbo nucifera*) – Expectorante, anti-séptica,

hemostática e antidiarréica. Usada contra febres, tosse com catarro amarelo, para estancar sangramentos, em diarréias agudas ou crônicas e como calmante.

Sálvia (*Salvia officinalis*) – Reduz o açúcar no sangue, melhora a digestão e a circulação do coração. É antiespasmódica, analgésica, sedativa e antisudorífica. Recomendada para digestão lenta, problemas do fígado, cólicas intestinais, gases, angina pectoris, nervosismo e excesso de suor.

Transagem (*Plantago major*) – Diurética, antiinflamatória, laxante, protetora gástrica e reduz o ácido úrico. Indicada em diarréias agudas, edemas, infecção urinária, gota, prisão de ventre, gastrites, catarros pulmonares e conjuntivites.

Como é o tratamento pela fitoterapia

A consulta de fitoterapia é semelhante a outra qualquer, especialmente se o médico não conhece um outro sistema como a medicina ayurvédica ou a medicina chinesa tradicional. Caso o paciente deseje procurar um raizeiro ou curandeiro, é recomendável que esteja sendo acompanhada também por um médico.

O médico obtém um histórico detalhado da doença, dos hábitos do paciente, informa-se sobre seu passado de doenças e os da família. Em seguida, examina-o cuidadosamente. O diagnóstico da medicina convencional poderá guiar o médico para o tratamento fitoterápico, requerendo eventualmente exames complementares.

Caso o médico utilize um sistema como o da medicina chinesa ou ayurvédica, ele fará perguntas específicas e examinará a língua e o pulso do paciente, além de proceder ao exame convencional. De posse dos dados históricos e do exame, formulará o tratamento, sob a forma que achar mais conveniente (chá, xarope, pó, etc.).

Em geral, os tratamentos são prescritos para o período de um mês, quando o paciente deve voltar para uma reavaliação. Em casos de doença crônica, após os ajustes das doses, as reconsultas podem ser realizadas a cada três meses.

As ervas devem ser tomadas uma ou duas vezes ao dia, conforme o caso, a menos que estejam em cápsulas, quando as doses deverão ser divididas em mais vezes. Quando se tratar de doença de pele ou dos tecidos do aparelho locomotor, o médico poderá prescrever, também, um tratamento externo como banhos, compressas ou emplastos.

Quem pode procurar a fitoterapia

A fitoterapia pode tratar qualquer doença. Mas é especialmente eficaz nas mais simples e corriqueiras, como insônia, depressão, ansiedade, dores de cabeça, gripes e resfriados, faringites, alergias, sinusites, labirintites, otites crônicas, tosse, catarro pulmonar, irritação dos olhos, doenças de pele, asma, problemas digestivos, gastrite, gases intestinais, cólicas abdominais, pedra na vesícula, hepatites, constipação intestinal, colites inespecíficas, vermes intestinais, pedra no rim, cistite, cólicas menstruais, tensão pré menstrual, fadiga inespecífica, dores articulares, gota, colesterol alto, diabetes tipo II, contusões, corrimentos crônicos, neurites, síndrome da menopausa, suores excessivos, etc.

Em doenças graves, como câncer e AIDS, a fitoterapia pode ser associada a outros tratamentos para melhorar os resultados ou reduzir os efeitos colaterais dos remédios convencionais. Também serve para diminuir a quantidade de medicamentos usados para a hipertensão arterial. Caso o médico empregue um sistema organizado de tratamento como o da medicina chinesa ou ayurvédica, a fitoterapia pode ser usada em qualquer pessoa, para propiciar o equilíbrio orgânico e evitar doenças degenerativas.

Vantagens da fitoterapia

As plantas medicinais são medicamentos simples, tornando o tratamento barato e acessível às classes mais pobres da população. Essa simplicidade também permite seu uso em pequenas localidades, fazendas ou locais remotos, onde nem sempre os medicamentos estão disponíveis. Nesses locais, as pessoas podem plantar suas pró-

prias ervas medicinais, o que lhes facilita o acesso e praticamente elimina o custo do tratamento.

A fitoterapia é um tratamento que apresenta bons resultados e praticamente nenhum efeito colateral, além de poder ser usado para equilibrar o indivíduo. Se o médico utiliza os métodos de um sistema de tratamento organizado, a fitoterapia poderá ser empregada também na prevenção de doenças.

No caso de pessoas com doenças crônicas e sérias, pode ser usada para reduzir os efeitos colaterais de outros medicamentos e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Por fim, o uso da fitoterapia faz o médico valorizar os sintomas subjetivos, considerar o doente como um todo e, com isso, encontrar soluções para problemas que não costumam ser resolvidos pelas abordagens convencionais da medicina.

Desvantagens da fitoterapia

A principal desvantagem é a dificuldade de acesso à maioria das plantas medicinais. A qualidade das plantas pode também ser um problema, na medida em que existem muitas plantas erradas ou contaminadas sendo vendidas indiscriminadamente, e a pessoa pode acabar levando gato por lebre. O ideal é conseguir um fornecedor confiável ou comprar numa farmácia de prestígio.

Outro problema é achar um médico que conheça a fundo a fitoterapia – o que é muito raro. Na maior parte das vezes é mais fácil ter acesso a um mateiro ou curandeiro, mas nem todos são confiáveis.

Por fim, a questão do preparo e do gosto. As plantas exigem tempo para serem cozinhadas ou para serem devidamente preparadas. Em vários casos, o gosto das preparações é desagradável e algumas pessoas podem não suportá-lo.

Como procurar a fitoterapia

É difícil conseguir um bom atendimento. O ideal é que seja

Fitoterapia

prescrito por um médico. Planta medicinal é remédio, o que exige conhecimentos de fisiologia, fisiopatologia e farmacologia para uma indicação correta. O ideal é que o médico conheça um sistema como o da medicina ayurvédica ou chinesa, pois conseguirá melhores resultados.

Caso só seja possível acesso a profissionais sem formação médica, é importante verificar sua competência, para evitar ficar à mercê de curiosos sem conhecimentos profundos do assunto. Se a pessoa estiver doente, deve ter também um acompanhamento médico.

Medicina Doce



Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843),
médico alemão, fundador da homeopatia.

Homeopatia

A palavra homeopatia deriva dos radicais gregos: *hómoios* (semealhante) e *páthos* (dor, enfermidade), que correspondem ao conceito básico de uma verdadeira corrente de pensamento na medicina e uma maneira bastante peculiar de interpretar a causa das doenças. Na homeopatia, também chamada homoterapia, os medicamentos utilizados são substâncias que provocam sintomas semelhantes aos da doença apresentada pelo paciente, segundo a máxima latina: *similia similibus curantur* (as coisas, ou efeitos, semelhantes curam-se com coisas, ou causas, semelhantes). Uma abordagem terapêutica diferente das outras, que em geral procuram medicamentos para combater os sintomas. Esse foi também o princípio que posteriormente norteou as pesquisas do químico e biólogo francês Louis Pasteur (1822-1895) na criação de vacinas.

Origem da homeopatia

A homeopatia foi fundada em Leipzig, em 1796, pelo médico alemão Samuel Christian Friedrich Hahnemann. Insatisfeito com os resultados obtidos com os tratamentos da época, Hahnemann dedicou-se à observação clínica de alguns casos e debruçou-se sobre a leitura de antigos mestres da medicina, como o grego Hipócrates (460-337 a.C.), o maior médico da Antiguidade no Ocidente, e o alquimista, médico e erudito suíço-alemão Paracelso (c. 1493-1541).

Por meio de experimentações, Hahnemann desenvolveu uma nova proposta terapêutica, baseada na chamada Lei dos Semelhantes. De acordo com essa lei, as doenças podem ser tratadas com o emprego de substâncias capazes de induzir a própria doença. Essas primeiras idéias foram incluídas em seu livro *Organon der rationellen Heilkunst* (*Sistema de Medicina Racional*), de 1810, considerado a base do pensamento homeopático.

Em 1822, Hahnemann publicou *Teoria e Tratamento Homeopático das Doenças Crônicas*, onde enumera as substâncias que utilizava em seus pacientes. O livro teve grande repercussão e sua fama se difundiu, ao mesmo tempo que provocava uma cisão entre os médicos. Alguns consideravam a homeopatia a ciência do futuro, enquanto outros – a maioria mais tradicional – opunha-se a ela.

No decorrer do século passado, aumentou o número de médicos que adotaram a homeopatia e sua prática espalhou-se pelo mundo, sem que com isso diminuísse a distância entre homeopatas e alopatas. As duas correntes de medicina prosseguiram sua existência de forma separadas, cada qual com sociedades, escolas e farmácias específicas. Como resultado, essa disputa radical trouxe mais prejuízos que benefícios a todos e somente há pouco tempo teve início um movimento de aproximação entre as duas escolas médicas.

Outro grande nome na medicina homeopática foi James Tyler Kent, médico e professor que viveu em Chicago na virada do século. Ele adquiriu fama graças às curas espetaculares que obteve entre seus pacientes e aos livros que escreveu. Kent exerceu grande influência no desenvolvimento dos conceitos filosóficos sobre saúde e doença, modificando muito a abordagem médica de seus colegas. Depois dele, a homeopatia passou a contar com duas escolas diferentes, a unicista (de Kent) e a organicista (de Hahnemann). Apesar de todas as conquistas, Kent era muito radical. Há quem afirme que tenha visto o próprio filho morrer de apendicite aguda em consequência de sua recusa em entregar a criança a um cirurgião alopata.

Com o acirramento do radicalismo entre a homeopatia e a alopatia nos Estados Unidos, e tendo em vista os rápidos avanços tecnológicos que a última obteve no início do século, os profissionais da homeopatia foram vítimas de uma perseguição implacável naquele país, onde ela acabou sendo praticamente extinta. Mas a homeopatia sobre-

vive em diversos países, principalmente na Europa, na América Latina e Índia, além dos próprios EUA, onde existem escolas homeopáticas emergentes e a especialidade é reconhecida em alguns estados.

De qualquer maneira, Kent exerceu forte influência nos países de língua inglesa, onde prevalece a sua homeopatia unicista, enquanto na França e na Alemanha predomina a organicista. No Brasil, encontram-se adeptos de ambas as correntes em quase todo o território nacional.

Atualmente é possível se tratar por homeopatia na grande maioria dos países. A exceção fica por conta dos países asiáticos, cujos hábitos culturais são muito arraigados.

Como funciona a homeopatia

O remédio homeopático difere fundamentalmente dos outros, pois passa por um processo criado por Hahnemann, chamado “dinamização”. O método consiste em fazer sucessivas diluições em álcool acompanhadas de uma sucção (golpes leves contra uma superfície macia). Essas diluições sucessivas podem ser em grande número e superiores ao número de moléculas do remédio. Por essa razão, muitos médicos alopatas consideram, ainda hoje, o remédio homeopático um simples placebo (medicamento inerte, tomado com fins sugestivos ou morais). Só recentemente foi obtida em laboratório a demonstração da ação biológica do medicamento homeopático. Mas ainda não se sabe exatamente como ele atua.

O início de pesquisas com remédios homeopáticos foi um marco importante para um maior reconhecimento da homeopatia entre os alopatas. Todos os remédios homeopáticos clássicos são feitos a partir de plantas, produtos animais e minerais. Recentemente, outras substâncias têm sido submetidas ao processo de dinamização para a aplicação em homeopatia, embora permaneça a controvérsia, entre os próprios homeopatas, sobre esse uso e seus benefícios.

Diferenças entre as duas correntes homeopáticas

A homeopatia unicista, desenvolvida por Kent, acredita que deve

ser procurado um medicamento único para o paciente. Chamado de “remédio constitucional” e administrado sucessivamente para se tentar a cura, é destinado a equilibrar o organismo e livrá-lo de seus males. Em geral, os unicistas utilizam diluições muito grandes – da ordem de 10 elevado a 50 mil –, por acreditarem que isso confere ao medicamento muito mais energia e poder de cura. Os unicistas são também muito influenciados pelos conceitos homeopáticos de causa de doença – chamados de *psora*, *sicose* e *sífilis* – e evitam tratar os sintomas, que consideram “supressão”, focalizando sua ação no “núcleo da doença”.

Já a corrente organicista, mais ligada aos conceitos clássicos de doença da medicina alopática, costuma orientar seus tratamentos igualmente para os sintomas. Para isso, associa vários medicamentos e utiliza baixas dinamizações (diluições abaixo de 10 elevado a 200). Apesar das diferenças, muitos organicistas também usam o remédio constitucional.

Medicamentos utilizados na homeopatia

Em seu livro *Teoria e Tratamento Homeopático das Doenças Crônicas*, Hahnemann descreve os medicamentos clássicos da homeopatia – até hoje os mais largamente usados pelos profissionais em todo o mundo – abrangendo um total de 48 substâncias dos reinos animal, vegetal e mineral.

Com o passar do tempo, o próprio Hahnemann e outros homeopatas foram descrevendo novas substâncias e aumentando seu arsenal terapêutico. Na virada do século XX, já havia cerca de duzentos medicamentos descritos. Dentre eles, um grupo chamado de “policrestos”, considerados os de maior e mais profundo poder de cura. Hoje em dia, com o acréscimo dos produtos usados por organicistas, existem mais de mil medicamentos descritos na literatura especializada. Os policrestos, porém, conservam a posição de primeira linha no tratamento homeopático e vale destacar os seguintes:

Arnica montana – Retirado da flor dessa planta, é o grande medicamento para promover a cicatrização e a regeneração dos tecidos.

Homeopatia

Belladonna – Derivado da planta *Atropa belladonna*, da qual recebeu o nome, é usado para dilatar as pupilas e embelezar os olhos. Trata-se de um dos principais medicamentos contra a febre.

Lachesis – Retirado do veneno da cobra *Lachesis trigonocephalus*, é indicado no tratamento de ansiedade, depressão e doenças cardíacas.

Natrum muriaticum – Feito com o sal comum, é indicado para pacientes debilitados, com excesso de muco e irritadiços.

Nux vomica – Trata-se da noz da planta *Strychnos nux-vomica*, de onde é retirado o veneno chamado esticnina. É o medicamento de primeira escolha para pessoas com problemas digestivos crônicos, como gastrite e gases.

Pulsatilla – Feito com a planta *Pulsatilla nigricans*, é indicado para depressão e hipersensibilidade femininas, e também contra a congestão venosa.

Sulphur – Preparado com enxofre, é usado em pessoas com tendência a problemas de pele ou que tenham compulsão por açúcar.

Thuya – Deriva do cipreste *Thuya occidentalis* e é utilizado para eliminar verrugas.

Como é o tratamento pela homeopatia

A primeira consulta é semelhante à da medicina alopática comum, só que mais demorada. O médico pergunta detalhes mais precisos, tanto sobre a doença quanto sobre as características gerais da pessoa. O andamento do tratamento depende sempre da resposta do paciente ao medicamento. De acordo com a reação, esse pode ser trocado, ter a dose aumentada ou reduzida.

No início do tratamento pode ocorrer uma piora dos sintomas. O paciente não deve se sentir alarmado. Faz parte do tratamento e é conhecido como “estado de agravação”. Caso a piora se intensifique

e persista, porém, o médico deve ser contatado, pois pode tratar-se de uma piora real.

O tratamento com homeopatia não precisa ser lento e indefinido, como muitos pensam. Se o médico acerta o diagnóstico, os resultados podem se manifestar rapidamente.

Quem pode procurar a homeopatia

A homeopatia considera dois princípios causadores das doenças: a) os desequilíbrios básicos são herdados; e b) generalidades, tais como temperamento da pessoa, desejos alimentares, etc. Esses dados tornam possível determinar o medicamento mais indicado, mesmo que o paciente não esteja doente. O tratamento pode ser preventivo, buscando resolver especificamente o desequilíbrio básico.

Vantagens da homeopatia

A homeopatia é uma abordagem terapêutica que visa o reequilíbrio do corpo e, por essa razão, é capaz de obter excelentes resultados sem provocar efeitos colaterais.

Os medicamentos não costumam ser caros – mas vale a pena conferir o preço em diferentes farmácias, pois algumas exageram –, são fáceis de serem administrados e costumam ser bem aceitos pelas crianças. Estas, aliás, por entrarem em equilíbrio com mais facilidade, costumam reagir muito bem ao tratamento.

Como a homeopatia procura uma abordagem holística do ser humano, muitas vezes a pessoa procura tratamento para um sintoma específico e se surpreende ao melhorar também de outros problemas não mencionados ou percebidos.

Desvantagens da homeopatia

O maior problema da homeopatia é a falta de estudos científicos e informações estatísticas que ajudem o médico a tomar decisões

Homeopatia

nos casos mais complicados. Quando o tratamento não apresenta resultados, muitas vezes ele começa a tentar diversos remédios diferentes e ocasionalmente se perde. Isso também implica a falta de uma orientação definida para o paciente.

Outro problema comum é o radicalismo de alguns profissionais, que não aceitam que o paciente tome qualquer outro medicamento a não ser os deles. A questão pode gerar conflito com outros médicos que porventura acompanhem o paciente, que acaba dividido e confuso. Felizmente, hoje em dia, a maioria dos homeopatas está abandonando a postura excessivamente radical.

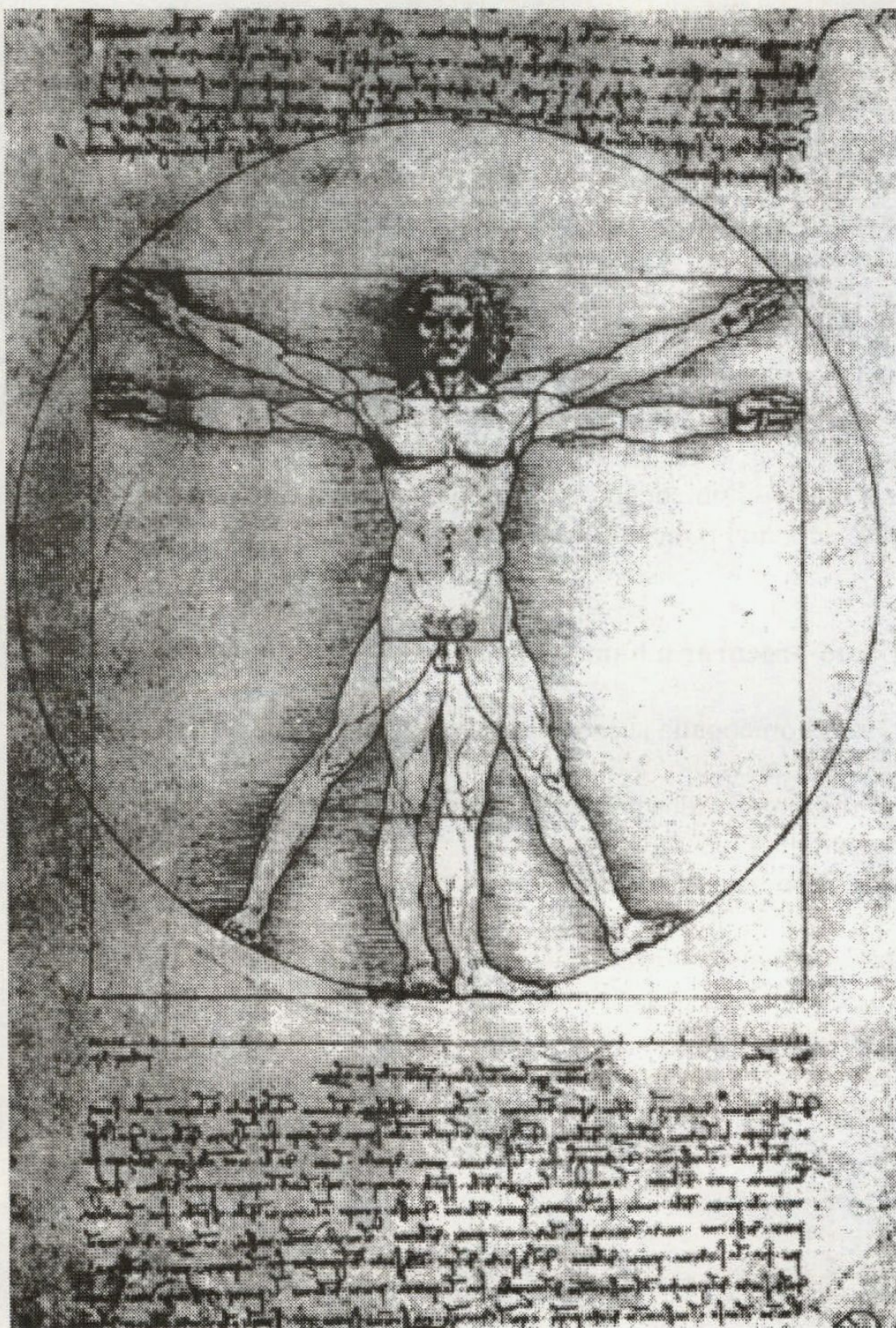
Por fim, é importante lembrar que o medicamento homeopático não deve ser encarado como placebo e deve ser receitado apenas por um médico homeopata, pois também pode ser prejudicial à pessoa, caso seja mal indicado, como qualquer outro remédio.

Como procurar a homeopatia

A homeopatia já está disponível na maioria das cidades brasileiras com mais de 500 mil habitantes. Mesmo assim, recomenda-se que os interessados procurem informações, de preferência através de pessoal médico.

Caso haja dificuldade em encontrar um bom profissional, o interessado poderá recorrer ao Instituto Hahnemanniano do Brasil, no Rio de Janeiro, a instituição mais tradicional de ensino homeopático no país. O IHB possui um cadastro de homeopatas brasileiros.

Medicina Doce



Tal como Leonardo da Vinci em seu célebre estudo sobre as medidas humanas, a medicina antroposófica também considera o ser humano como a medida de todas as coisas.

Medicina Antroposófica

A antroposofia – palavra derivada de *antropo* (homem) e *sofia* (estudo) – é o estudo da natureza humana segundo os ensinamentos do filósofo e místico austríaco Rudolf Steiner (1861-1925). Trata-se de um movimento místico e espiritualista que defende a existência de um mundo espiritual, compreensível ao pensamento puro, mas acessível apenas às faculdades superiores do conhecimento latentes em todo homem.

Em seu sentido mais amplo, a antroposofia entende o ser humano como um todo, constituído por quatro estruturas básicas: a física, que é habitada por três outras: a estrutura vital ou natureza vital, chamada de “corpo etéreo”; a natureza anímica, onde se localizam os pensamentos, os sentimentos e as vontades; e, finalmente, a natureza espiritual, responsável pela individualidade.

A antroposofia estuda ainda o desenvolvimento do homem e do cosmo, estabelecendo uma relação entre a natureza humana e a extra-humana. Com isso, cria-se a possibilidade de se entender e abordar essas quatro estruturas da natureza humana a partir de elementos externos – o tratamento propriamente dito.

A medicina antroposófica não se denomina uma medicina alternativa, nem se coloca como uma vertente paralela às outras. Pelo contrário. Com uma visão holística do ser humano, procura entender como os outros métodos terapêuticos atuam sobre ele para, com base nesses conhecimentos, lançar mão de algumas formas próprias de terapia.

A antroposofia se propõe ampliar o conhecimento médico desenvolvido pela humanidade até hoje mediante, principalmente, a atualização das antigas formas desses mesmos procedimentos. A idéia é acrescentar à medicina oficial, a alopática, um conhecimento de cunho mais esotérico, mais espiritual – um enfoque amplamente usado na antiguidade e que se perdeu em decorrência do materialismo predominante na medicina e em toda a ciência atual. A antroposofia atualiza esse enfoque e formula uma linguagem científica contemporânea para esse tipo de medicina.

Ao contrário da medicina alopática, que se atém basicamente aos sintomas e se limita a receitar um calmante, um antibiótico ou qualquer outro remédio, a medicina antroposófica busca o motivo inicial que levou ao desencadeamento daquele determinado problema. Sua proposta mais ampla é a de propiciar à medicina alopática a possibilidade de permear os seus conhecimentos com os de cunho esotérico. Com isso, tenta comprovar fisicamente, mediante os parâmetros da alopatia, tudo o que existe nas esferas do conhecimento esotérico e espiritual.

Origem da medicina antroposófica

A antroposofia foi criada em 1912, por Rudolf Steiner, depois que este se desligou da teosofia. Doutor em filosofia, Steiner desenvolveu a antroposofia inicialmente como um método filosófico, e logo provocou um cisma na teosofia então vigente. Depois disso, a doutrina antroposófica passou a ser aplicada a vários campos do conhecimento, notadamente na pedagogia e na medicina.

Steiner entendia a ciência como o estudo da verdade e das manifestações. Nem tudo o que se manifesta é físico, é matéria, embora todas as coisas se manifestem através da matéria, ainda que sua natureza primordial não seja a matéria. A partir de uma profunda reflexão entre a evolução humana e o desenvolvimento cósmico, Steiner visava uma nova compreensão do homem, pela relação entre sua natureza íntima – as quatro estruturas: física, vital, anímica e espiritual – e os fenômenos externos – formação da Terra e dos planetas.

Um de seus objetivos era recuperar para o âmbito da ciência

tudo o que fora perdido ao longo dos séculos, em função da influência crescente do materialismo. Um caso típico desse materialismo na medicina, por exemplo, é a exacerbação das especializações médicas, o que muitas vezes impede que o médico diagnostique corretamente o problema de seu paciente.

Uma vez estabelecidos os princípios básicos da antroposofia, surgiu a proposta da aplicação dos conceitos antroposóficos à ciência médica, o que foi desenvolvido em conjunto por Steiner e pela médica holandesa Ita Wegman. Depois da morte de Steiner, em 1925, a dra. Wegman prosseguiu seus estudos com um grupo de discípulos, propiciando o contínuo desenvolvimento da medicina antroposófica e ampliando seu raio de ação.

As idéias da antroposofia chegaram ao Brasil quase simultaneamente ao seu desenvolvimento na Europa, por intermédio de alguns brasileiros que conheceram Rudolf Steiner na Alemanha e trouxeram seus ensinamentos. A precursora desse movimento no Brasil foi a dra. Gudrum Krokkel Burkhard, de São Paulo, que na década de 70 fundou as clínicas Tobias e Artemísia. A aceitação foi tamanha, que levou à criação do Laboratório Weleda, que ainda é o único no país especializado na fabricação dos medicamentos antroposóficos.

A medicina antroposófica ganhou forte impulso no país a partir da década de 80, com a fundação da Associação Brasileira de Medicina Antroposófica (ABMA), hoje o principal centro de referência nacional. Há poucos anos, a ABMA criou um curso de pós-graduação para formação de médicos já formados em outras especialidades e interessados em sua prática.

Além de São Paulo, a medicina antroposófica vem se desenvolvendo rapidamente também em Juiz de Fora, Minas Gerais. A cidade conta com vários consultórios e duas clínicas especializadas, uma das quais equipada para casos de internação. No mais, existem consultórios espalhados pelo Rio de Janeiro, Nova Friburgo, Florianópolis, Curitiba, Brasília, Porto Alegre, Belo Horizonte, Cuiabá, Aracaju, Salvador e diversas cidades do interior de São Paulo.

Na área da educação, por intermédio do método pedagógico Waldorf, a antroposofia tem desempenhado um papel importante. Vários médicos vêm trabalhando em estabelecimentos de ensino, onde

praticam e divulgam entre as diversas faixas etárias a visão antroposófica do ser humano.

Como funciona a medicina antroposófica

O princípio básico da medicina antroposófica é estimular a vitalidade da pessoa, para que ela própria reorganize sua natureza material. Ao longo dos séculos, e com o crescente materialismo da sociedade moderna, todo o conhecimento esotérico foi sendo sedimentado empiricamente, restrito aos limites da tradição. Hábitos transmitidos de geração para geração chegaram aos nossos dias cristalizados e desprovidos de comprovação científica. A medicina antroposófica procura resgatar essa sabedoria secular.

Para se ter uma idéia de como o pensamento antroposófico se aplica à medicina, consideremos o caso de um dos medicamentos mais populares da terapêutica natural, a camomila. Todos sabemos do efeito calmante dessa planta e muitos tomam o chá feito de suas folhas para dormir ou para aliviar tensões. A medicina antroposófica não só resgata o uso terapêutico dessa planta como medicamento, como reorienta seu uso, depois de investigar profundamente seus mais variados aspectos – o tipo de solo onde brota, a força de seu crescimento, a época em que floresce. A partir dessa análise, pode compará-la com outras plantas, salientando a “personalidade” de cada uma e redefinindo como cada uma delas é a mais apropriada para interagir e ajudar um terceiro ser, o paciente.

Dependendo do caso, além dos medicamentos, a medicina antroposófica pode lançar mão de diversos outros recursos terapêuticos, desde a psicoterapia e a massagem rítmica à terapia artística.

Medicamentos utilizados na medicina antroposófica

Os medicamentos são formulados pelos próprios médicos e, no caso do Brasil, produzidos pelo Laboratório Weleda, onde passam por uma técnica de homeopatização diferente da utilizada na homeopatia convencional. A medicina antroposófica possui uma

farmacotécnica própria, desenvolvida por Rudolf Steiner, com base em seus conhecimentos sobre a natureza das plantas, dos metais, além das substâncias de origem animal ou mineral.

Antes de submeter a planta (ou substâncias de origem mineral e animal) ao processo de homeopatização, essa passa por um estudo rigoroso, até que seja estabelecido o seu efeito terapêutico. E, ao contrário da homeopatia convencional, não são feitas experimentações mas, sim, um estudo direto do medicamento.

Além disso, diferente da homeopatia convencional, que trabalha com escalas de potência elevadas na fabricação dos medicamentos, a farmacotécnica antroposófica utiliza as potências mais baixas, de maior tolerância ao ser humano. Com isso, visa interferir o mínimo possível nas naturezas espiritual e física do paciente.

Os remédios podem ser aplicados por via oral, subcutânea ou endovenosa, de acordo com indicações precisas, que variam caso a caso. São empregados, ainda, vários tratamentos de uso externo, como pomadas de metal, aplicações de calor e de frio, hidroterapia, etc. Também são utilizados medicamentos fitoterápicos, que passam ou não pelo processo de homeopatização.

Como é o tratamento pela medicina antroposófica

O instrumento básico de diagnose na medicina antroposófica é a biografia do paciente, um aspecto fundamental para a compreensão de seu estado de saúde no momento. Logo na primeira consulta, que dura em geral uma hora, o médico colhe os dados mais importantes da história do paciente: como ele se comportou até aquele momento, o que ocorreu em cada fase de sua vida, como foi seu passado até chegar ao atual estado de doença. Nessa conversa inicial, o médico procura ver, através de seu comportamento e da manifestação física da doença, qual o estado de suas quatro naturezas: a organização material e as estruturas vital, anímica e espiritual.

A medicina antroposófica lança mão de todos os recursos disponíveis para elaborar o diagnóstico. O médico não só faz um levantamento completo do histórico do paciente, com um minucioso exame físico, como também considera seu biótipo, a temperatura do

corpo — se é frio ou quente —, sua postura, temperamento, etc. Caso seja necessário, solicita exames clínicos e laboratoriais, com o mesmo rigor da medicina alopática.

Embora Steiner tenha estudado em profundidade o movimento dos astros e tudo a eles relacionado, a medicina antroposófica só apela ao recurso do mapa astral no caso de crianças excepcionais, que não podem contar a sua própria história nem comentar sobre seu estado de saúde atual. Assim, excetuadas situações específicas, o médico prefere estabelecer um contato mais direto com o paciente, presente em sua corporalidade e espiritualidade.

Um método de diagnose exclusivo da medicina antroposófica consiste na retirada de uma amostra de sangue do paciente, que é cristalizado com sulfato de cobre. Muito eficaz no diagnóstico do câncer, tanto na fase embrionária quanto em sua evolução, este exame, no entanto, só é disponível no Instituto Ita Wegman, na Suíça.

Uma vez estabelecido o diagnóstico, o médico antroposófico definirá o tratamento adequado. Dependendo do caso, além dos medicamentos propriamente ditos, poderá lançar mão de outros recursos terapêuticos: psicoterapia, massagem rítmica, terapia artística (com trabalhos de modelagem, pintura, etc.), euritmia (que visa fazer o paciente transmitir com o corpo, de forma consciente, tudo o que ele tem para expressar sem se limitar apenas ao uso da voz), entre outros. Quando não é possível estimular uma reação a partir da própria vitalidade do paciente, o profissional pode recorrer à medicina convencional, prescrevendo desde antibióticos até cirurgia.

Assim como qualquer outro método terapêutico, a medicina antroposófica se depara com certas doenças mais difíceis de tratar, como a AIDS e o câncer. Contra a AIDS não possui, ainda, nenhum medicamento específico. Já em relação ao câncer, existe uma proposta específica, que não exclui os procedimentos convencionais. Além de tratamentos para evitar os efeitos colaterais dos procedimentos oficiais, Rudolf Steiner desenvolveu o uso do remédio *Viscum Album*, um dos pilares da medicina antroposófica. Na verdade, a planta *Viscum album* é utilizada há milhares de anos na China, como medicamento popular contra o câncer. Steiner limitou-se a transformá-la em remédio, utilizado também no tratamento da hipertensão e de problemas de circulação arterial.

Quem pode procurar a medicina antroposófica

Devido ao caráter abrangente e não sectário dessa modalidade de terapêutica, todos podem se beneficiar do tratamento com a medicina antroposófica.

Vantagens da medicina antroposófica

A principal vantagem da medicina antroposófica é a individualização dos tratamentos em relação a cada paciente. Com uma visão integrada do ser humano em suas quatro naturezas – material, vital, anímica e espiritual – o médico é capaz de perceber como um problema originalmente anímico sedimentou-se ao longo dos anos, até se transformar numa doença física. Com base nesse conhecimento, ele atua de forma a reverter o processo.

Ao tratar pacientes terminais ou incuráveis, o médico trabalha sobre sua natureza espiritual, reforçando seus valores. No caso da AIDS, por exemplo, a medicina antroposófica atua de forma a aumentar a sobrevida do paciente e a melhorar o seu estado geral. Já os portadores de câncer, mesmo quando em fase terminal, também são beneficiados com uma melhora geral de seu estado, além de sentirem uma diminuição dos efeitos colaterais provocados pelos tratamentos oficiais.

Certas doenças, por sua própria natureza, são mais difíceis de ser tratadas em qualquer medicina, como as citadas acima e os processos escleróticos que atingem principalmente os idosos. Já debilitados pelo próprio envelhecimento, estes pacientes recebem prescrições que visam acentuar sua vitalidade.

Desvantagens da medicina antroposófica

A principal desvantagem, no Brasil, é o difícil acesso à medicina antroposófica. Ainda são poucos os profissionais especializados, ao passo que na Europa sua difusão é ampla. Afora profissionais isolados, existem apenas duas clínicas especializadas em São Paulo – Tobias e Artemísia – e uma em Juiz de Fora.

Em certos países europeus, a medicina antroposófica é até oficializada, integrando o sistema de saúde oferecido pelos governos. Em consequência do desequilíbrio entre a procura e a existência de especialistas, a medicina antroposófica acaba sendo elitizada no Brasil, atingindo apenas à pequena parcela da população que pode pagar mais caro pelas consultas e pelos medicamentos. Os profissionais especializados garantem, contudo, que o tratamento pela medicina antroposófica acaba ficando muito mais barato do que o convencional pela sua maior eficácia.

Numa iniciativa pioneira no Brasil, um grupo de médicos antroposóficos de São Paulo criou, há poucos anos, um ambulatório na favela Monte Azul, especificamente para o atendimento à população carente de recursos.

Como procurar a medicina antroposófica

Na falta de maior difusão, aconselha-se aos interessados buscar informações sobre profissionais idôneos na Associação Brasileira de Medicina Antroposófica, na Sociedade Antroposófica, na Clínica Tobias e na Artemísia, todas localizadas em São Paulo.

Naturopatia

Partindo de uma visão holística do ser humano, a naturopatia procura aliar conhecimentos milenares já comprovados aos avanços da ciência e da tecnologia modernas. Para isso utiliza um conjunto de técnicas e de tratamentos que não são agressivos nem invasivos e, de preferência, tampouco intoxicantes ao organismo.

Ao contrário de outras terapias específicas, a naturopatia pretende ser uma espécie de “clínica geral” das medicinas naturais, sem desprezar, no entanto, o auxílio dos avanços tecnológicos conquistados pela alopatia. Dessa forma, ela pode utilizar a cromoterapia, a fitoterapia, a homeopatia e outros métodos terapêuticos naturais, paralelamente ao emprego da ressonância magnética como recurso de diagnose, ou até medicamentos alopáticos, em último caso.

Tendo em vista o paciente como um ser integral – dotado de um espírito, uma mente e um corpo –, e não como um órgão doente, o tratamento pela naturopatia começa cuidando da parte energética do indivíduo. Só a partir do momento em que ele esteja devidamente reequilibrado o naturopata tratará da doença propriamente dita.

Origem da naturopatia

A naturopatia foi criada pelo médico particular do príncipe Otto von Bismark (1815-1898), no início do século, na Alemanha. O dr. Winberland pregava que as doenças deviam ser tratadas por “méto-

dos naturais” – daí a origem do nome –, ou seja, dos recursos disponíveis na natureza, e sua terapêutica era baseada em dietas, hidroterapia (banhos em águas medicinais), exercícios físicos, chás medicinais, etc. Curado de diversos males pelo dr. Winberland, o príncipe concedeu-lhe amplos poderes, possibilitando a difusão de sua técnica na Alemanha e na vizinha Áustria.

As novas terapias naturais desenvolvidas desde essa época foram paulatinamente absorvidas pela naturopatia, modificando a proposta inicial de Winberland. Além de novas, esse é o caso da inclusão da homeopatia e da acupuntura, que não integravam o rol de tratamentos naturais considerados pelo pioneiro alemão.

As famosas clínicas que proliferaram principalmente na Suíça, nas décadas de 20 de 30, voltadas para o tratamento de doenças crônicas e da tuberculose e baseadas em dietas, massagens, banhos de sol, etc., nasceram sob a forte influência dos preceitos de Winberland.

Não é à toa que a única escola de naturopatia do mundo se encontra na Alemanha. Fundada há mais de dez anos e com grau de formação, seu curso tem duração de quatro anos, com um currículo que inclui as mais diferentes técnicas de tratamentos. Regulamentada no país, a naturopatia só pode ser exercida na Alemanha por profissionais formados pela escola. A Inglaterra, apesar de não contar com uma escola especializada, tem um clínica em Liverpool, além de consultórios espalhados por várias cidades. Outros países da Europa estão tentando regulamentar a profissão, para controlar melhor a prática e evitar a proliferação de profissionais desqualificados.

A naturopatia chegou há poucos anos no Brasil e aqui não existe nenhuma escola de formação regular. Em geral, a especialidade é praticada por médicos ou profissionais da área de saúde que, depois de formados, buscaram ampliar seus conhecimentos e sua área de atuação. A falta de uma regulamentação específica, porém, dá margem à prática por pessoas não qualificadas.

Como é o tratamento pela naturopatia

A primeira consulta consiste numa profunda anamnese, que começa pelo exame clínico tradicional e pode empregar o sistema

de diagnose da medicina tradicional chinesa – análise da língua e do pulso. A parte mais importante, porém, é uma longa conversa entre o terapeuta e o paciente. A naturopatia leva em consideração, principalmente, os simbolismos do indivíduo – seus gestos, a forma como ele fala, o significado oculto da repetição de determinadas palavras, sua postura, etc. Munido dessas informações, o naturopata traça uma analogia entre todos esses dados e os simbolismos dos *chakras* indianos. Caso sejam necessários, podem ser pedidos exames complementares.

Uma vez estabelecido o diagnóstico, o naturopata pode tratar o paciente através da homeopatia, da fitoterapia, da cromoterapia ou de qualquer outra técnica que considerar indicada. Pode prescrever, por exemplo, exclusivamente, alguma terapia corporal, como bioenergética, biodança, *yoga*, *tai-chi-chuan*, ou qualquer outra atividade física que considere adequada ao paciente no momento.

Quem pode procurar a naturopatia

A princípio, qualquer pessoa pode se tratar pela naturopatia. O maior beneficiário, porém, será o indivíduo consciente de sua participação ativa no processo da própria cura, já que esta abordagem terapêutica parte do princípio de que o próprio indivíduo se cura. O profissional participa apenas para mostrar o caminho e evitar o surgimento de novas doenças.

Vantagens da naturopatia

A principal vantagem do tratamento naturopata é o fato de se propor a evitar ao máximo ações invasivas ou com potencial tóxico. A naturopatia prescreve o mínimo de medicamento possível e todos são empregados em sua forma natural – não processados quimicamente –, visando evitar o surgimento de efeitos colaterais indesejáveis.

Outra vantagem da naturopatia é que exige uma mudança nos hábitos de vida da pessoa, para outros mais saudáveis. Com isso,

visa prevenir, na medida do possível, a instalação de novas doenças no organismo do indivíduo.

Desvantagens da naturopatia

A falta de escolas e de uma regulamentação da profissão requer do interessado cuidado especial na busca de um profissional gabaritado. Muitas pessoas fazem um curso de fim-de-semana e já no dia seguinte abrem um consultório, intitulando-se naturopatas. O ideal é cruzar informações e dar preferência a médicos ou profissionais da área de saúde, para evitar cair em mãos de pessoas não qualificadas.

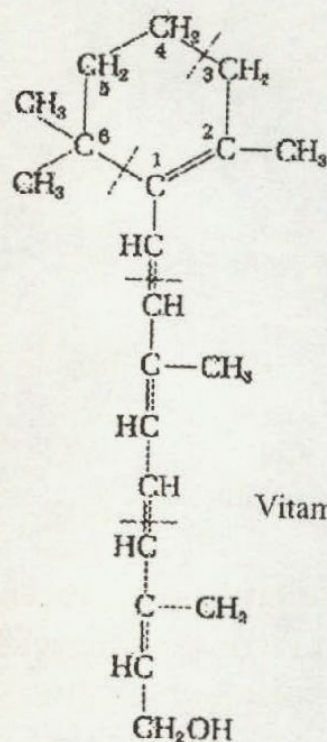
Outra desvantagem é que a naturopatia, por não dispor de um método próprio para classificar as patologias do paciente, nem sempre é capaz de sugerir a melhor abordagem terapêutica e os critérios para se associarem diferentes métodos de tratamento. Assim sendo, essas questões ficam por conta exclusiva do instinto e da subjetividade do médico, o que pode causar distorções, tanto de diagnose quanto no tratamento propriamente dito.

Como procurar a naturopatia

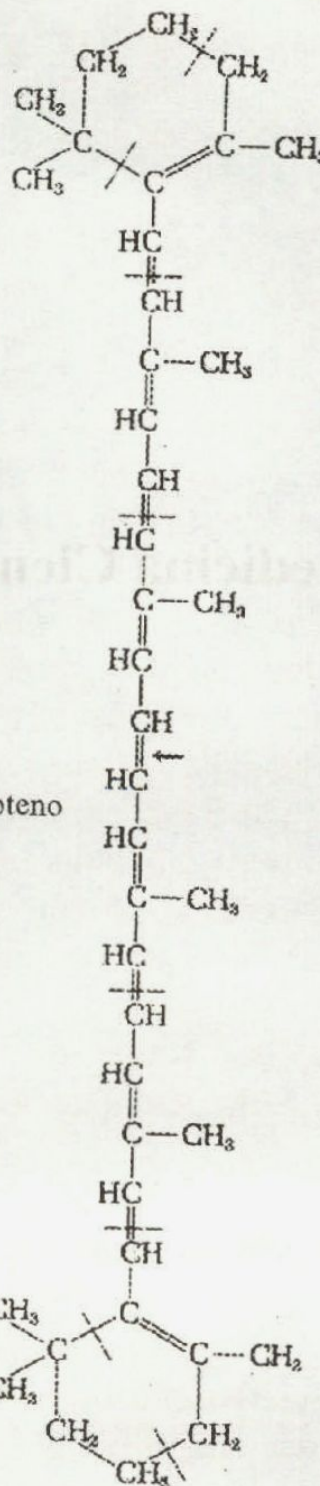
O ideal é procurar médicos ou profissionais da área de saúde. Na falta de uma associação, deve-se cruzar o máximo de informações possíveis sobre o profissional em vista.

Segunda Parte

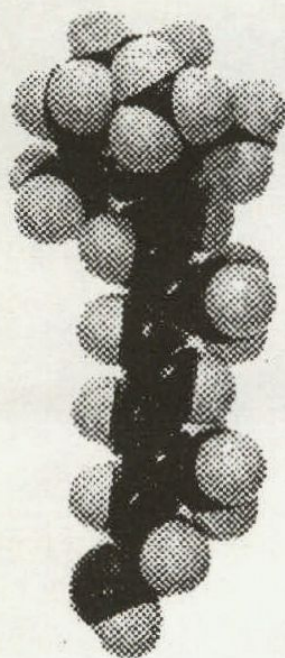
Medicina Científica



Vitamina A1



Beta-caroteno



Modelo da
vitamina A2

A vitamina A (axeroftol), derivada da "quebra" do beta-caroteno, além de atuar como antioxidante, é essencial para a visão, pele e mucosas, no auxílio ao crescimento dos ossos e na formação do espermatozóide.

Medicina Ortomolecular

Trata-se de uma abordagem médica relativamente recente, que pretende entender as doenças a partir de uma explicação da bioquímica molecular. A palavra ortomolecular vem do grego *orthós* (correto) e do latim *molecula* (a menor parte das coisas) e tem a acepção de “fazer as moléculas funcionarem corretamente”.

O nome foi proposto pelo bioquímico Linus Pauling (1901-1995) e tornou-se popular, apesar de muitos dos médicos praticantes não concordarem. Alguns preferem chamá-la de “oxidologia”, numa referência às reações das quais o oxigênio participa. Esse termo, porém, é igualmente limitado, por não levar em consideração outras reações químicas que ocorrem no organismo humano, passíveis de uma ação terapêutica corretiva.

Origem da medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular surgiu na década de 70, a partir das descobertas do bioquímico Linus Pauling sobre a atividade biológica das vitaminas, particularmente a vitamina C. Considerado o pai desta vertente médica, Pauling propôs uma mudança radical da abordagem médica, atrevendo-se a prever que no futuro a medicina só funcionaria a partir de uma estratégia molecular.

Essa postura provocou forte irritação em grande parte das comunidades médica e científica e criou resistências a suas idéias, especial-

mente por terem partido de um pesquisador sem a formação médica.

Resistências à parte, um grupo de fiéis seguidores logo formou-se em torno do eminente bioquímico, laureado com nada menos que dois prêmios Nobel. Tais seguidores, muitos deles pesquisadores em hospitais e universidades, dedicaram-se de corpo e alma a aprofundar e ampliar as pesquisas do mestre, num esforço verdadeiramente hercúleo. O resultado recompensou o esforço, com a descoberta de diversos mecanismos básicos causadores de doenças.

A medicina ortomolecular, no entanto, apesar de baseada em novas descobertas científicas, continuou alvo de críticas e resistências por parte dos meios médicos e acadêmicos, sendo obrigada a funcionar como uma abordagem alternativa de tratamento até hoje. No Brasil e em outros países, as escolas ortomoleculares estão tentando se organizar e pressionar as instituições para obter o seu reconhecimento como especialidade médica, de forma a possibilitar uma integração mais efetiva aos meios acadêmicos.

Como funciona a medicina ortomolecular

A primeira preocupação da medicina ortomolecular é neutralizar os chamados “radicais livres”, substâncias formadas regularmente durante a queima de oxigênio e que possuem uma grande capacidade de reagir quimicamente com a primeira molécula que aparecer. Os radicais livres não respeitam as regras do metabolismo e podem lesar moléculas importantes para o organismo. São capazes, por exemplo, de alterar uma molécula de DNA, modificando geneticamente uma célula, a qual pode morrer ou se tornar cancerosa. Seu efeito destruidor vai se acumulando até o ponto em que o organismo não consegue consertá-lo, o que é uma das causas do envelhecimento e de doenças degenerativas como a arteriosclerose e a artrose.

O corpo possui mecanismos para se defender dos radicais livres, que são algumas enzimas. Essa proteção é chamada de atividade antioxidante. A estratégia da medicina ortomolecular é reforçar o sistema protetor orgânico, além de aumentar a disponibilidade de vitaminas que servem de escudo contra os radicais livres.

Uma vez neutralizados os radicais livres, a medicina ortomolecular examina a constituição corporal do paciente, buscando identificar a ausência de algum elemento essencial ou o acúmulo de alguma substância tóxica que precise ser eliminada. Neste último caso, são utilizadas substâncias de ação quelante. Tal avaliação exige vários exames – inclusive os de sangue e de urina –, além de um específico, chamado “mineralograma”.

Resolvidos esses dois problemas iniciais, o passo seguinte é avaliar os sintomas que a pessoa eventualmente apresente, para estabelecer uma estratégia de tratamento. Para isso são necessárias informações gerais sobre a pessoa, como as doenças mais frequentes na família, hábitos de vida, etc.

Medicamentos utilizados na medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular desenvolveu-se a partir de estudos com vitaminas. Assim, elas compõem seu arsenal terapêutico, junto com outras substâncias nutritivas como oligoelementos, aminoácidos e nutrientes essenciais ao corpo.

A palavra vitamina vem do latim *vitae* (vital) e do termo inglês *anima*, (um radical químico básico com um átomo de nitrogênio). As vitaminas são substâncias essenciais aos processos bioquímicos do corpo. Como não podem ser fabricadas no organismo humano, precisam ser ingeridas na dieta regular. A descoberta das vitaminas resultou das pesquisas sobre antigas doenças comuns, como o escorbuto e a pelagra, provocadas por uma alimentação deficiente. As principais são:

Vitamina A (axeroftol) – Além de atuar como antioxidante, é essencial para a visão, pele e mucosas, e no auxílio ao crescimento dos ossos e na formação de espermatozóides.

Vitamina C (ácido ascórbico) – Além de atuar como antioxidante, é essencial para a síntese do colágeno (fibra que dá resistência e estrutura aos tecidos) e ajuda na síntese de anticorpos, fortalecendo o sistema imunológico.

Vitamina B1 (tiamina) – É uma peça essencial para o funcionamento do “ciclo de Krebs”, um ciclo vital do metabolismo, compondo o estágio final na oxidação dos alimentos nas células e produzindo, assim, a energia para a biossíntese. Além disso, é essencial para o funcionamento do coração e do sistema nervoso.

Vitamina B3 (niacina) – É fundamental para as reações básicas do metabolismo e sua falta afeta principalmente os tecidos com metabolismo alto, como os neurônios, a pele e as mucosas.

Vitamina B12 (cobalamina) – Suas funções incluem atuação na síntese da hemoglobina, para formar os glóbulos vermelhos do sangue, e na formação da capa de mielina que recobre os nervos.

Vitamina E (tocoferol) – Apesar de reconhecida como vitamina, seu mecanismo de ação só foi elucidado a partir das pesquisas ortomoleculares. Ela atua auxiliando o metabolismo das gorduras, protegendo a membrana das células e ajudando na formação de espermatozóides.

Os oligoelementos são substâncias minerais encontradas em mínimas concentrações em nosso corpo. Exercem papel fundamental para o metabolismo e sua falta prejudica funções vitais. Muitos oligoelementos só foram descritos graças às pesquisas ortomoleculares. Os principais são:

Aminoácidos – Conforme o nome deste grupo de substâncias indica, os aminoácidos possuem um radical *amina* e outro radical *ácido* em sua formação química. Assim, por causa dessa afinidade entre os radicais amina com os radicais ácido, eles podem se ligar uns aos outros, formando grandes moléculas, que são as proteínas. Além de participarem da formação das proteínas, essas substâncias exercem várias funções extremamente importantes no organismo humano. Participam, por exemplo, na formação de hormônios, de neurotransmissores (substâncias que transmitem informações de um neurônio para outro) e outras substâncias vitais. Usando este ou aquele aminoácido é possível atuar em vários níveis da função do

corpo e das células. Existem mais de vinte aminoácidos, cada qual com uma função complexa e atuação em várias reações bioquímicas diferentes.

Cromo – Auxilia a insulina a introduzir a glicose na célula e pode beneficiar diabéticos. Também melhora os níveis de colesterol e triglicídeos no sangue.

Selênio – Antioxidante, ajuda o principal sistema de proteção das células, chamado de “glutation-peroxidase”. Também participa da formação de espermatozóides, auxiliando as proteínas a se arranjarem no espaço, e pode prevenir alguns tipos de câncer.

Zinco – Fortalece o sistema imunológico, auxilia a cicatrização, previne o estresse, regula o nível de hormônios sexuais e melhora os sintomas de artrite.

Como é o tratamento pela medicina ortomolecular

O tratamento na medicina ortomolecular, para a obtenção de resultados palpáveis, deve ser continuado: o paciente não deve estar preocupado apenas em aliviar sintomas. É importante lembrar que essa terapêutica em muitos casos previne o aparecimento de degenerações que poderão resultar em doenças futuras. Para tanto, porém, é necessário um acompanhamento de longo prazo.

Na consulta inicial, o médico determina os exames que o paciente deve fazer, de acordo com sua avaliação clínica. De posse do resultado dos exames, especialmente o de dosagem de radicais livres e o mineralograma, ele então formula uma prescrição adequada. Podem ser necessários, ainda, exames adicionais.

No início do tratamento, o médico deve reavaliar o paciente uma vez ao mês. Em seguida, salvo casos de doenças mais complicadas, a avaliação pode ser trimestral ou semestral.

Na maioria dos casos, a prescrição ortomolecular é baseada apenas em vitaminas, oligoelementos, aminoácidos, substâncias nutritivas e extratos de plantas medicinais. Em casos especiais, onde haja

uma contaminação importante por um metal pesado, pode ser necessário a aplicação de uma quelação venosa, feita com um aminoácido chamado EDTA, injetado diretamente na veia.

O médico que faz a quelação deve ser experiente, pois o recurso pode causar complicações. É recomendável, inclusive, o paciente tomar uma reposição de substâncias essenciais logo após a quelação, pois esse procedimento pode provocar deficiência de outros minerais não tóxicos.

Para um tratamento ortomolecular adequado, na maioria dos casos o paciente deve também fazer um ajuste em sua dieta, que poderá ser orientada pelo próprio médico ou por um nutricionista capacitado.

Quem pode procurar a medicina ortomolecular

Qualquer pessoa pode se tratar pela medicina ortomolecular, seja para reduzir as conseqüências do envelhecimento, seja para corrigir possíveis carências ou excessos de oligoelementos ou mesmo acúmulos assintomáticos de metais tóxicos muito acima dos níveis aceitáveis.

Os portadores de doenças crônicas também se beneficiam dessa abordagem terapêutica. Nestes, a medicina ortomolecular pode reduzir a necessidade de medicação, bem como os efeitos colaterais e a incidência de complicações.

A medicina ortomolecular pode exercer ação extremamente benéfica particularmente nos atletas, tanto no controle nutricional e de melhora de desempenho físico, quando na redução da ação deletéria dos radicais livres, que é maior nesse grupo.

Vantagens da medicina ortomolecular

As principais vantagens da medicina ortomolecular são a sua capacidade de prevenir doenças e a de oferecer tratamentos que utilizam substâncias que não são estranhas ao corpo. Ela possibilita, ainda, atenuar os efeitos da idade sobre o corpo. Em vários casos de doença crônica, como diabetes, doença coronariana, hipertensão,

osteoporose, etc., o tratamento ortomolecular costuma auxiliar o controle da doença e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Desvantagens da medicina ortomolecular

A principal desvantagem da medicina ortomolecular é o preço dos medicamentos. Alguns tratamentos podem custar até 500 dólares ao mês. Além da matéria-prima cara, as farmácias de manipulação se acostumaram a operar com superlucro, ganhando, às vezes, mais de 100% em cada da fórmula. Por fim, e infelizmente, alguns médicos que trabalham com medicina ortomolecular esqueceram do juramento de Hipócrates que fizeram ao receber seus diplomas e têm o péssimo hábito de ganhar comissões das farmácias sobre os medicamentos que prescrevem. Isto pode encarecê-los em mais de 30% ou 40%. É aconselhável que o paciente questione o preço, compare-o em diferentes farmácias e desconfie do médico que exigir o aviamento da receita em apenas uma ou duas farmácias.

Como a especialidade ainda não está regulamentada, qualquer médico pode se aventurar a prescrever substâncias às quais não está completamente familiarizado e o fato é que existem vários profissionais despreparados no mercado. Farmacêuticos que aviam receitas têm se deparado com tamanhos absurdos, que chegam a recusar algumas. Por isso é recomendável pesquisar em mais de uma fonte, solicitando, se possível, o auxílio de um médico de confiança para confirmar a indicação de um médico ortomolecular.

Outro problema, ainda, é a falta de critérios para avaliar características individuais e procurar o equilíbrio do paciente. Apesar de a medicina ortomolecular visar um equilíbrio capaz de melhorar o metabolismo e prevenir doenças, ainda há pouca informação sobre o assunto. Em alguns casos, a pessoa pode sofrer efeitos colaterais e não suportar bem os medicamentos. Se isso acontecer, o paciente deve questionar o médico, solicitando a troca da medicação. Caso encontre resistência, deve procurar outro profissional. Essa deficiência da medicina ortomolecular, a propósito, tem levado muitos médicos a estudarem outras medicinas não convencionais como fitoterapia, medicina chinesa e homeopatia.

Como procurar a medicina ortomolecular

Atualmente, o tratamento ortomolecular está disponível apenas em capitais e grandes cidades do país. Fora do eixo Rio-São Paulo pode ser difícil encontrar um médico ortomolecular. Se a pessoa desejar muito fazer o tratamento e não tiver um problema muito complexo, poderá viajar para uma cidade maior onde haja disponibilidade desta abordagem terapêutica e manter consultas regulares a cada três ou seis meses.

O que não é aconselhável é a pessoa tomar vitaminas e oligoelementos sem acompanhamento médico. As vitaminas podem ser contra-indicadas em algumas doenças. A vitamina C, por exemplo, não deve ser usada por portadores de cálculos renais ou cristais urinários de ácido úrico, sob pena de desenvolverem sérios problemas nos rins. Outras, como as vitaminas A e D, podem se acumular no corpo e produzir quadros de intoxicação. O cálculo da quantidade de vitamina a ser usada por cada pessoa depende de uma avaliação complexa, que pode requerer exames de sangue e urina.

No caso dos oligoelementos, o problema é ainda maior. Para calcular a sua dose diária é preciso avaliar o seu déficit e o consumo diário da pessoa. Se a reposição for abaixo do necessário, não adiantará nada; e se for superior causará acúmulo no corpo, podendo gerar intoxicações.

O paciente que desejar uma indicação e conselhos pode também procurar a Sociedade de Oxidologia, com sede em São Paulo.

Terceira Parte

Obstetrícia

Medicina Doce



Concepção anatômica sobre o feto humano
por Leonardo da Vinci.

Introdução

Durante milhares de anos, ao longo de todo o período nômade, nossos antepassados não sabiam da participação ativa do homem no ato da criação humana. O filho era considerado fruto exclusivo da mulher. Só a partir do período sedentário e do desenvolvimento da atividade do pastoreio – observando a procriação das ovelhas –, o homem aprendeu a noção de ser pai. O parto permaneceu restrito à esfera exclusivamente feminina até meados do século XIX, devido ao mistério que cercava os processos de gestação e nascimento e à falta de conhecimento. A mulher dava à luz com a ajuda exclusiva de outra: a parteira.

O Êxodo, no Antigo Testamento, menciona Séffora e Phua, as parteiras do início do mundo. O Egito dos antigos faraós já conhecia e considerava a obstetrícia uma especialidade, apesar de sua prática ser vedada aos homens. Na Grécia antiga, a mãe de Sócrates foi uma das parteiras mais famosas. Em Roma, as especialistas contavam com status social e trabalhavam com o auxílio de assistentes. Duas delas, Artemísia e Laís, chegaram a merecer palavras elogiosas de Plínio. Na Idade Média, as mais requisitadas da Europa eram as francesas, significativamente chamadas de *ventrières* (derivativa da palavra “ventre”, que é a mesma em português).

Desde que o mundo é mundo, o mistério do nascimento propicia a proliferação de superstições e misticismos. As profissionais da antiguidade eram consideradas dotadas de poderes mágicos. A mãe de Sócrates, por exemplo, quando não estava praticando o ofício de

parteira, dedicava-se a fabricar e a vender poções, especialmente as abortivas e os filtros do amor.

As superstições e crenças associadas a facilitar o trabalho de parto variam de acordo com cada cultura e cada época. Já foi recomendado colocar sal na boca da parturiente; ou ministrar-lhe uma alimentação saborosa, composta por ovos de perdiz, lagosta, vinho e chocolate. Sobre o ventre, foram colocadas pele de cobra, pó de testículos de cavalo cozido em vinho branco, artemísia e segurelha cozidas em vinho tinto, pó de fígado de enguia e lágrimas de veado.

O primeiro livro escrito sobre o parto foi publicado na França, em 1725, e as primeiras escolas especializadas surgiram na Inglaterra, no início do século passado. Pouco depois, os hospitais passaram a contar com alas separadas para obstetrícia e as parteiras começaram a perder sua hegemonia nos grandes centros urbanos. Numa espécie de revanche pelo tempo perdido, os homens passaram a dominar esse terreno, para o qual as mulheres só retornaram, então investidas do diploma médico, graças às recentes conquistas feministas.

A ênfase dada aqui à disputa entre homens e mulheres na hora do nascimento não é gratuita. Ao longo dos séculos, povos ditos civilizados – Rússia, Itália, França, países ibéricos e País Basco – compartilharam com os chamados primitivos – inclusive os índios brasileiros – um hábito curioso: logo após o parto a mulher era afastada da criança e voltava aos seus afazeres, enquanto o homem deitava-se durante dias, em resguardo, com a criança a seu lado. O costume foi registrado originalmente por Marco Polo, o comerciante veneziano que cruzou mares e terras e trouxe a pólvora e o macarrão para o Ocidente. Em seu livro *Casa Grande e Senzala*, o sociólogo brasileiro Gilberto Freyre apresenta uma explicação para o ato: “a afirmação do direito de paternidade”. Uma reação natural e atávica, pode-se especular, de quem ignorou por milhares de anos sua participação no ato da criação humana.

O valor das pesquisas e o avanço da ciência proporcionaram conquistas inquestionáveis. Antes da anestesia, por exemplo, a cesariana até era eventualmente praticada. A consequência inevitável, porém, era a morte da mãe e, na maioria dos casos, do filho também. Por outro lado, na mesma medida em que o homem passou a assumir

o lugar antes ocupado pelas parteiras, o pai perdeu seu espaço, afastando-se do processo do nascimento. Enquanto isso, a mulher foi obrigada a abandonar a naturalidade na hora de parir. Nos primeiros hospitais ingleses especializados ela continuava dando à luz de cócoras, apoiada sobre o lado esquerdo, como sempre fez desde tempos imemoriais. Logo, porém, a ciência determinou que ela ficasse deitada. Como resultado, durante um século inteiro – de meados do século XIX aos anos 40/50 – a sociedade ocidental urbana impôs a hegemonia da posição horizontal até para os partos normais.

A seguir, descreveremos alguns métodos e procedimentos desenvolvidos ou resgatados recentemente. Em comum, todos compartilham uma visão mais humanizada do processo de nascimento e visam a adaptação de certos conceitos antigos à moderna sociedade urbana.

Método Leboyer

O método Leboyer parte do princípio de que o nascimento, da forma como é praticado convencionalmente na sociedade ocidental, é uma violência contra o ser humano. O bebê, acostumado a viver durante nove meses flutuando num ambiente fechado, protegido da luz, do barulho e do frio, respirando e se alimentando através da placenta materna, é subitamente exposto ao choque do vazio, à luz, ao frio, e se vê repentinamente desligado de sua antiga provedora de vida (a mãe), o que gera um inevitável estresse.

Pode-se dizer que, mais ainda do que a mãe, o método Leboyer visa o bem-estar do recém-nascido. Trata-se de um parto humanizado, onde são observados os mínimos detalhes, de forma a amenizar o impacto do nascimento e proporcionar todo o conforto ao bebê, preservando pelo máximo de tempo possível as mesmas condições ambientais nas quais ele vivia dentro do útero.

O método Leboyer pode ser aplicado tanto em partos normais quanto em cesarianas. O que importa é prolongar, no ambiente exterior, as condições que o bebê conhecia no interior do útero materno, de forma que a transição para o mundo externo se efetue da maneira menos traumática possível.

Origem do método Leboyer

Fascinado com a eficácia do parto sem dor para o bem-estar da

parturiente – desenvolvido pelos russos no início do século –, o obstetra francês Frédérick Leboyer (nascido em 1918) procurou durante anos uma forma de amenizar igualmente o impacto do nascimento sobre a criança no momento de vir ao mundo.

Leboyer considera uma violência a brusca transição imposta pelo sistema ocidental convencional, que obriga a criança a enfrentar um ambiente completamente desconhecido e diferente do qual viveu ao longo de nove meses, sem nenhum período de adaptação. Expulsa do útero e obrigada a enfrentar sons, luzes e temperaturas totalmente diversas das que lhe eram familiares até então, a criança sofre toda espécie de angústia e estresse, o que a leva a apresentar um semblante carregado por rugas e a manter os olhos fechados.

Em visita à Índia durante a década de 60, Leboyer conheceu uma mulher chamada Shantala, que lhe ensinou uma técnica de massagem que as hindus aplicam nos recém-nascidos. Percebendo os efeitos benéficos da prática sobre as crianças, o médico levou a técnica para a França, batizou-a de Shantala e a partir de então passou a desenvolver um método de nascimento mais suave.

Leboyer constatou que as crianças vindas ao mundo sob seu método nasciam sorrindo, ao contrário das rugas e do choro que caracterizam as nascidas através de partos convencionais. Ao mesmo tempo, ele acreditou no efeito de longo prazo de sua técnica, que influiria positivamente no futuro de cada indivíduo – este se tornaria mais seguro que os demais em relação a si mesmo e ao mundo que o cerca.

A fama mundial surgiu a partir de 1974, quando Leboyer publicou o livro *Nascer Sorrindo*, no qual explica passo a passo o seu método. Apesar de muito difundido, ele é relativamente pouco praticado no Brasil, em decorrência das condições impostas pela política nacional de saúde – um parto Leboyer dura horas, tempo suficiente para a realização de várias cesarianas, do qual o país detém o triste e desnecessário recorde mundial.

Como funciona o método Leboyer

Para amenizar o choque da transição entre o útero materno e o

ambiente externo, o método Leboyer preconiza uma série de procedimentos, a saber:

Penumbra – A iluminação da sala de parto deve ser suave, próximo à penumbra, de forma a minimizar o impacto da luz sobre a criança que acaba de sair de um ambiente escuro, o útero.

Silêncio – Todos os envolvidos – da parturiente ao marido, passando pela equipe médica – devem se manter calados durante todo o trabalho de parto, lembrando que o útero é um ambiente silencioso. Se a comunicação for imprescindível, deve-se falar em voz baixa.

Temperatura – Leboyer desaconselha o uso do ar-condicionado, sugerindo que a sala de parto e todos os instrumentos médicos sejam aquecidos a uma temperatura próxima à do corpo humano, para evitar que o bebê sofra com o choque térmico.

Cordão umbilical – O cordão deve ser mantido enquanto pulsar, procedimento que pode durar até meia hora. Com isso, a substituição da respiração uterina (via placenta) pela aérea (via pulmão) é realizada sem a angústia respiratória causada pela brusca redução do oxigênio.

Banho – Logo após o corte do cordão umbilical, o bebê deve ser colocado numa banheira com água morna, para reproduzir o ambiente flutuante e tépido do útero. Esse banho deve ser dado pela própria mãe ou pelo pai da criança, de forma a estabelecer um contato imediato entre o recém-nascido e os que lhe são mais próximos.

Amamentação – Ao contrário do que ocorre nos partos tradicionais, Leboyer recomenda que o bebê seja amamentado logo na primeira hora de vida, ainda na sala de parto.

Manipulação – Todo cuidado é pouco nos primeiros contatos físicos com o bebê. Leboyer é contra as tradicionais manipulações pelas quais passa o bebê, desde o estiramento até a palmadinha que faz a criança chorar para provar que está viva.

Contato com a mãe – Para Leboyer, o ideal é que o recém-nascido seja deitado de bruços, quase em posição fetal, sobre o peito da mãe. Dessa forma, além de se promover o estreitamento da relação mãe-filho, a criança terá tempo para, ela mesma, estirar o próprio corpo, percebendo as dimensões do novo espaço que habita.

Equipe médica – A intimidade deve ser grande entre todos os envolvidos com o nascimento de uma criança. Para uma equipe coesa, Leboyer recomenda que seus integrantes trabalhem junto com frequência.

Quem pode procurar o método Leboyer

Todas as mulheres podem procurar o método Leboyer e dele se beneficiar. Principalmente porque, guardadas as proporções, pode ser praticado em qualquer tipo de parto, natural ou cesariana.

Vantagens do método Leboyer

Ao amenizar a transição entre o ambiente uterino e o mundo externo, o método Leboyer evita – ao menos suaviza – o trauma do nascimento na criança.

Outra vantagem é o estabelecimento imediato de uma estreita relação afetiva entre o bebê e a mãe, dando continuidade ao ambiente uterino e amenizando a sensação de perda característica do pós-parto que ambos sofrem.

Por fim, vale lembrar que o método Leboyer também pode ser aplicado em casos de cesariana. Com exceção da retirada forçada do bebê do útero, todos os demais procedimentos podem ser mantidos.

Desvantagens do método Leboyer

Uma vez predisposta a respeitar o tempo de seu filho, não há desvantagens para a mãe, muito menos para a criança.

Método Leboyer

A desvantagem só pode ser creditada ao sistema médico, que privilegia o atendimento mecanizado e em série. Para praticar o método Leboyer é preciso tempo e paciência. A equipe é obrigada a se envolver por muito mais tempo e com muito mais intimidade, tanto ao longo de todo o processo do nascimento – nos cuidados com a parturiente – quanto ao bebê propriamente dito.

Como os seguros-saúde não costumam cobrir as despesas de um parto tão prolongado e especial, e o médico tende a aumentar seus honorários – no período em que poderia realizar alguns partos participará de apenas um –, o método se torna oneroso.

Como procurar o método Leboyer

O método Leboyer é praticado em todas as grandes cidades do país. Na falta de um centro de referência e de clínicas especializadas, o melhor é cruzar o maior número possível de informações sobre o profissional em vista.

Medicina Doce

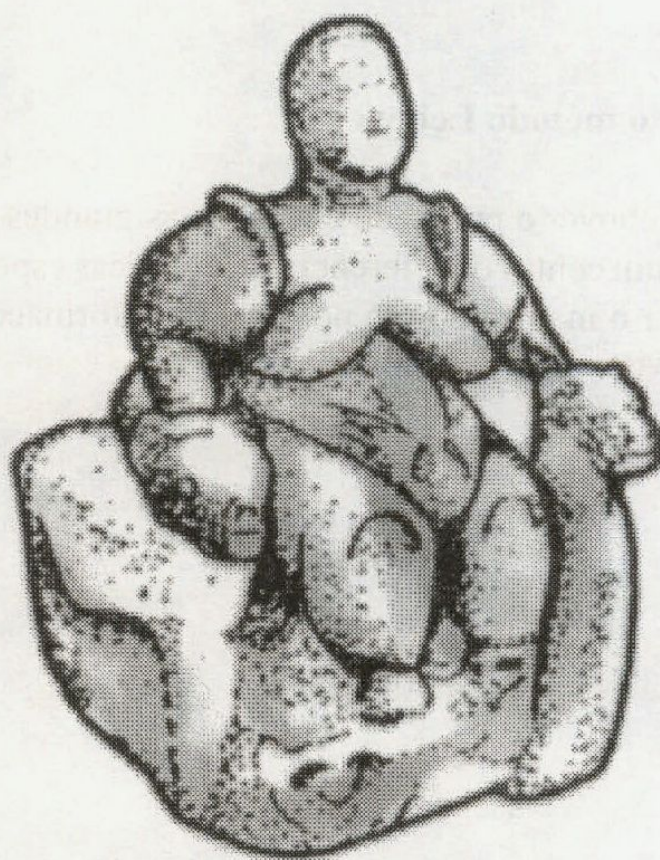


Imagem pré-colombiana em barro encontrada no Peru,
representando uma deusa no momento do parto.

Parto de Cócoras

Neste método, a mulher deve ficar na posição vertical e não na horizontal, como nos partos convencionais, seguindo o princípio básico da lei da gravidade. Como o canal vaginal não é reto, apresentando uma curva ascendente, o parto horizontal exige um esforço muito grande da criança contra a gravidade para poder subir e sair do útero. A mãe, por sua vez, também é muito exigida, especialmente por se encontrar virtualmente imobilizada. Ela acaba forçando muito o ânus e os órgãos pélvicos, especialmente o períneo, que normalmente sofre uma incisão (episiotomia) para facilitar o nascimento – prática contestada por vários profissionais.

No parto de cócoras, ao contrário do que se imagina, o bebê não nasce em direção ao chão mas sim paralelo a ele, em função da curva do canal vaginal.

Origem do parto de cócoras

Característico das culturas ancestrais e ainda hoje hegemônico entre os povos indígenas, o parto de cócoras foi resgatado para o ocidente pelo obstetra paranaense Moysés Paciornik (nascido em 1914). Junto com seu filho Cláudio – responsável pela criação de uma cadeira especial para as mulheres urbanas –, ele ficou fascinado ao visitar uma reserva indígena no sul do Paraná, na década de 60. Parir era um ato corriqueiro na vida das índias, que o praticam

na mesma posição em que passam a maior parte da vida: de cócoras. Elas, por sua vez, ficaram espantadas ao saber que as brancas pariam deitadas. Mesmo sem conhecerem a Lei de Newton, sabiam que o bebê tinha que “descer”, o que é impossível ocorrer na posição horizontal.

De volta a Curitiba, Moysés Paciornik fundou o Centro Paranaense de Pesquisas, onde o parto de cócoras é uma praxe e sua prática difundida por intermédio de cursos, artigos e livros – o primeiro foi publicado em meados da década de 70.

Vale observar que o parto de cócoras não exige nenhuma preparação prévia especial e, caso a parturiente assim o deseje, poderá ser aplicada uma analgesia peridural, que reduz a sensação de dor, preservando intacta a necessária mobilidade do corpo.

Como funciona o parto de cócoras

O parto de cócoras funciona respeitando a lei da gravidade e a anatomia feminina. Na posição vertical a mulher tem maior mobilidade das coxas e do quadril, propiciando um maior relaxamento do períneo, das articulações do púbis e da bacia. Com isso, o feto se movimenta mais facilmente no canal vaginal, o que facilita o período expulsivo.

Na posição horizontal, o peso fixa o corpo da mulher à cama, permitindo apenas um leve movimento do púbis, previamente relaxado durante a gestação. Nesse caso, o bebê tem um único caminho a percorrer – subir até sair do útero – e à mãe nada resta além de empurrá-lo para fora, forçando todas as suas articulações.

A mulher urbana, no entanto, muitas vezes encontra-se em desvantagem em relação ao parto de cócoras. Para a mãe indígena, que passa a maior parte do tempo trabalhando a terra, agachando-se com frequência até para descansar, a posição de cócoras é como uma segunda natureza.

O mesmo, aliás, ocorre com as camponesas e mesmo com aquelas que moram em favelas, obrigadas a um constante subir e descer de ladeiras. Nessas, o períneo, requisitado rotineiramente, é mais trabalhado, o que lhe confere maior flexibilidade. A mulher urba-

na, em contrapartida, passa a vida sentada e sofre de falta de articulação do períneo, por exemplo, além de se cansar facilmente na posição acocorada.

Cláudio Paciornik, observou essa diferença e criou uma cadeira para ajudá-la a permanecer de cócoras. Além do que, a mulher não precisa passar todo o tempo do trabalho de parto acocorada. Entre uma contração e outra ela pode se levantar, deitar, sentar, caminhar. O importante é manter os pés firmes, liberando o movimento dos quadris e das coxas.

Quem pode procurar o parto de cócoras

Qualquer mulher pode fazer o parto de cócoras, a menos que possua alguma limitação física ou neurológica, tais como escoliose grave, seqüelas de poliomielite, problema perineal, ou se tiver realizado uma cesariana menos de dois anos antes.

Portadoras de problemas como hipertensão, estresse emocional, cardiopatias e má posição fetal são contra-indicadas ao parto normal e, portanto, ao parto de cócoras.

Vantagens do parto de cócoras

A principal vantagem do parto de cócoras é trabalhar a favor da lei da gravidade, de forma anatômica. O processo todo é facilitando, e o período expulsivo pode se reduzir em mais de 50% do tempo normal.

A mãe tem uma participação mais ativa no processo, ora pressionando a própria barriga, ora pressionando o períneo e outras partes do corpo, o que ajuda no período expulsivo da criança.

Com a liberação do movimentos dos quadris, coxas e períneo, reduz-se drasticamente a necessidade da realização de episiotomia (corte do períneo).

Por facilitar o trabalho, o parto de cócoras exige menos medicamentos, como a anestesia.

Por fim, a mãe tem maior contato físico e visual com o bebê,

estreitando-se imediatamente os laços entre os dois. No parto horizontal, é impossível à mãe ver o filho saindo de seu interior.

Desvantagens do parto de cócoras

O parto de cócoras não é aconselhável para portadoras de patologias neurológicas ou ósseo-articulares que dificultem a movimentação. Tampouco deve ser utilizado pela mulher estressada ou portadora de má posição fetal.

Além disso, na maioria das cidades brasileiras, ainda é difícil encontrar profissionais que pratiquem esse método.

A pior desvantagem, porém, refere-se ao nível de exigência do trabalho médico – e equipe. Geralmente, o obstetra acompanha a evolução do trabalho de parto através de comparações, cujos parâmetros tradicionais se referem à mulher na posição horizontal. O exame realizado na mulher deitada, num primeiro momento, comparado a outro exame efetuado com ela acorada, num segundo momento, apresenta distorções que apenas bons profissionais são capazes de distinguir.

Como procurar o parto de cócoras

Com exceção do Centro Paranaense de Pesquisas, dirigido por Moysés Paciornik, não existe no Brasil nenhuma clínica especializada. Apesar disso, pode-se encontrar profissionais gabaritados na maioria das grandes cidades do país. Como sempre, é indispensável verificar o maior número de informações antes de escolher o médico.

Parto Natural

Executado com o máximo de respeito ao processo fisiológico, o parto natural prevê a utilização do menor número de intervenções médicas possível. O obstetra evita ao máximo as manobras e manipulações realizadas nos partos convencionais para ajudar o período expulsivo. Da mesma forma, são igualmente evitados os medicamentos. A idéia é permitir que a mulher tenha o seu bebê com o menor nível de interferências externas. Por isso, seus conceitos podem ser aplicados a qualquer tipo de parto, com exceção da cesariana, que implica na obrigatoriedade de anestesia.

Origem do parto natural

A prática do parto natural começou na Europa, no início do século. Um de seus maiores incentivadores foi o obstetra inglês Grantly Dick Read, que em 1929 publicou o livro *Natural Childbirth*, defendendo o método. A partir de 1933, o dr. Read passou a fazer viagens regulares à França, onde formou um grupo de discípulos. Em 1947, mudou-se definitivamente para Paris, onde passou a trabalhar na Clínica Tarnier, dirigida pelo médico naturalista professor Lantuejoul.

Na Europa, onde existe uma faculdade de naturopatia (na Alemanha), o parto natural é largamente difundido e praticado até mesmo em instituições oficiais. No Brasil, o método é difundido e praticado especialmente pelos médicos homeopatas, médicos natura-

listas e profissionais ligados à filosofia oriental, menos afeitos à prescrição de medicamentos.

Como funciona o parto natural

O princípio básico do parto natural é o respeito ao processo fisiológico do parto. Para isso, o profissional precisa ter uma grande paciência e uma boa dose de sensibilidade, para evitar o radicalismo e intervir quando necessário, seja ministrando algum medicamento, seja realizando alguma manobra com a mãe ou o bebê.

Quem pode procurar o parto natural

A princípio, toda mulher pode recorrer ao parto natural. As exceções são as parturientes já submetidas à cesariana e as candidatas a ela. As portadoras de alguma patologia impeditiva, como diabetes, hipertensão, cardiopatias, má posição fetal e de cordão, ou as que possuem contra-indicação ao parto natural, tampouco devem recorrer ao método.

Vantagens do parto natural

A principal vantagem é o respeito ao processo fisiológico do parto, evitando induções, manipulações e o uso de medicamentos desnecessários.

Outra vantagem é o estabelecimento imediato da relação entre mãe e bebê logo após o nascimento.

Desvantagens do parto natural

Em geral, a responsabilidade recai sobre o ombro do obstetra. Se ele não tiver uma boa percepção, poderá radicalizar e deixar de intervir quando necessário.

Parto Natural

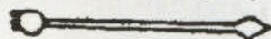
Em decorrência, a parturiente pode ser prejudicada, uma vez que o parto pode se tornar mais doloroso por não ser usada anestesia, por exemplo.

Como procurar o parto natural

Apesar de praticado em quase todo o país, não existe nenhum centro de referência nacional. Portanto, o melhor a fazer é verificar o maior número de informações sobre o profissional em vista.

九針圖

鑿針 平半寸長一寸六分頭大末銳病在皮膚刺熱者用此今之名箭頭針是也



圓針 其身圓鋒如卵形長一寸六分指摩分肉用此



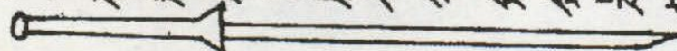
鍤針 其鋒如黍粟之銳長三寸五分版氣虛少用此 鍤音時又音低



鋒針 其刃三隅長一寸六分發痼疾刺六者用此今之所謂三發針是也



鑱針 一名鉞針末如劍鋒廣二寸半長四寸破癰腫出膿今名劍針是也



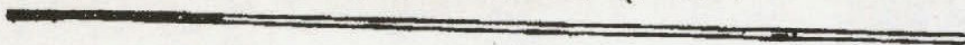
圓利針 尖如毫且圓且利其末微大長一寸六分取暴癰刺小者用此



毫針 法象毫尖如蚊喙長三寸六分取痛痺刺寒者用此



長針 鋒如利長七寸療深居骨解腰脊節膿之間者用此今之名跳針是也



火針 一名燭針長四寸風虛腫毒解肌排毒用此



Ilustração chinesa antiga sobre os tipos de agulha utilizadas na acupuntura.

Parto com Acupuntura

Baseado na milenar medicina tradicional chinesa, o parto com acupuntura é o acompanhamento da parturiente com a estimulação de determinados pontos de seu corpo com finíssimas agulhas ou moxas (ver capítulo sobre a acupuntura).

Praticada durante todo o processo de gestação, e podendo ir além do parto, a acupuntura pode prevenir ou reequilibrar certos problemas comuns da gravidez, como edemas, varizes, enjôos, etc. Nesse período e no pós-parto, o médico pode complementar o tratamento com a moxabustão, prescrevendo chás fitoterápicos e ensinando a mulher os pontos a serem estimulados com automassagem (*do-in*), para dar continuidade em casa ao tratamento efetuado no consultório.

Origem do parto com acupuntura

A origem do parto com acupuntura corresponde ao próprio desenvolvimento da acupuntura. Um dos pilares da medicina tradicional chinesa, uma das mais antigas do mundo, a acupuntura é praticada desde tempos imemoriais.

Como funciona o parto com acupuntura

A acupuntura visa o reequilíbrio do organismo pelo estímulo de

determinados pontos estabelecidos pela medicina tradicional chinesa. Esse estímulo pode ser feito com o uso de agulhas finíssimas, aplicação de calor com a moxabustão ou massagens.

Durante o período de gestação, a acupuntura pode tratar vários problemas comuns nesta fase, como a formação de edemas, varizes e enjôos.

O método também pode ser utilizado para induzir o início do trabalho de parto em mulheres que não estão conseguindo desencadear o processo, apesar de o bebê já estar maduro. Neste caso, os pontos estimulados provocam a elevação dos níveis hormonais necessários à mulher para deflagrar trabalho de parto.

Já durante o parto, o repertório da aplicação da acupuntura é bastante amplo e diversificado. Podem-se estimular pontos que amolecem o colo uterino, facilitando a dilatação e o período expulsivo, e tornando-os menos dolorosos. Ao mesmo tempo, outros pontos são acionados para aumentar o nível de contração. Além disso, trabalhando nos níveis emocional e mental, com o estímulo de determinados pontos que induzem ao relaxamento, é possível reduzir o estresse da parturiente. Finalmente, existem pontos específicos que amenizam a dor, dispensando o uso de anestésias ou analgesias.

Na fase de pós-parto, os pontos de acupuntura podem ser estimulados para provocar o aumento da produção de leite, no caso de a mulher ter sofrido grande perda de líquidos orgânicos, em função de hemorragias, excesso de suor ou lágrimas durante o parto.

Quem pode procurar o parto com acupuntura

O parto com acupuntura pode ser utilizado por qualquer mulher, sem limitações ou contra-indicações, desde que não seja portadora de nenhum impeditivo ao parto normal.

Vantagens do parto com acupuntura

A principal vantagem do parto com acupuntura é a ausência do uso de medicamentos. Vale mencionar, ainda, que esse método pode

acelerar todo o processo, tornando-o sensivelmente menos doloroso.

Desvantagens do parto com acupuntura

A princípio não há desvantagens no parto com acupuntura, com exceção das mulheres que têm medo de agulhas. Neste caso, de nada adiantará estimular os pontos para, por exemplo, facilitar a dilatação, pois o nível de estresse estará elevado, prejudicando o efeito das agulhas.

Além disso, a aplicação das agulhas no momento do trabalho de parto poderá dificultar a mobilização da paciente.

Como procurar o parto com acupuntura

Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e regulamentada recentemente no Brasil, a acupuntura está largamente difundida no país, que conta com vários centros de referência. Na hora de procurar um profissional, o melhor é recorrer a uma instituição gabaritada.

Grupos de Gestantes

Os grupos de gestantes visam esclarecer, conscientizar e ajudar as mulheres grávidas e seus familiares mais próximos, de forma a torná-las mais ativas na hora do parto – desde a escolha do tipo do parto até a eventual troca do médico. Trata-se de grupos abertos, formados por mulheres nos diversos estágios da gestação, dos quais os pais também podem participar, caso desejem. Há até os que contam com a participação de avós, irmãos e filhos, e existem alguns grupos que reúnem exclusivamente os avós ou os pais.

As reuniões são semanais, com duração de três horas e divisão em dois módulos. Quando o horário é incompatível, são realizadas reuniões mensais de forma a reunir pais e mães. O trabalho corporal é baseado nas técnicas da RPG (reeducação postural global – veja capítulo mais adiante) e morfoanálise. Em seguida, os grupos discutem os mais variados temas, propostos pelos próprios componentes.

Além dos temas ligados diretamente à gravidez e ao bebê – o que é o parto, fisiologia do parto, como reconhecer que está em trabalho de parto, manobras de facilitação do parto, o que a mulher pode fazer para auxiliar o parto, como é a gravidez, o que a mulher tem dentro do útero, mudanças no corpo ao longo do processo, amamentação, cuidados com o bebê, explicações sobre os diversos tipos de parto, pós-parto, etc. –, os grupos discutem também temas mais subjetivos, como o papel da criança na história daquela mulher; mudanças no núcleo familiar a partir do nascimento do bebê, etc.

Origem dos grupos de gestantes

Os primeiros grupos de gestantes surgiram no início do século, na Rússia, com o objetivo de reduzir as dores do parto. Tais grupos foram criados por iniciativa de discípulos de Pavlov, acreditando que as mulheres poderiam ser treinadas a não sentir dor na hora do parto, segundo os princípios do reflexo condicionado propostos pelo mestre.

O médico francês Fernand Lamaze, em visita à Rússia, verificou os efeitos positivos da nova técnica e, em 1951, levou a idéia para Paris, onde ministrou vários cursos e fundou uma clínica especializada. Por obra de seus próprios discípulos, a prática foi se disseminando e logo se espalhou pelo mundo, chegando inclusive ao Brasil.

Os grupos de gestantes, difundidos pelo mundo, acabaram ampliando o conceito original. Além do desenvolvimento de novas técnicas para aliviar as dores do parto, esses grupos passaram a ocupar um espaço novo na sociedade urbana. Nas grandes cidades, a mulher perdeu o contato com o próprio corpo. Quando as cidades eram menores e ritmo de vida menos frenético, as mulheres sabiam muito mais sobre a gravidez porque acompanhavam de perto o nascimento – e o crescimento – de filhos de vizinhos e parentes.

Atualmente, existem grupos de gestantes espalhados por todo o Brasil, formados geralmente por profissionais paramédicos – professores de ginástica, fisioterapeutas, assistentes sociais, enfermeiros e psicólogos. Várias instituições oficiais também formam seus próprios grupos e outros, ainda, são criados por obstetras e pediatras.

Como funcionam os grupos de gestantes

Visando minimizar as dores do parto, o trabalho corporal é baseado nas técnicas da RPG e da morfoanálise. Por meio de exercícios específicos, a mulher aprende a respirar, fortalece a musculatura das coxas, do quadril e do períneo, tornando-a mais flexível. Além dos trabalhos realizados durante as sessões, os orientadores do grupo recomendam exercícios para serem praticados em casa.

As discussões do grupo, por sua vez, giram em torno de temas propostos pelos próprios integrantes e cobrem uma ampla gama de assuntos. São abordados desde temas específicos sobre a gestação, parto e pós-parto, até os mais subjetivos, relacionados a eventuais temores e angústias das gestantes.

Os grupos suprem, ainda, uma lacuna deixada pelas consultas mensais ao obstetra. Ao longo de um mês as gestantes sofrem grandes mudanças em seu corpo – e mesmo emocionais – e sentem necessidade de compartilhar a experiência.

Por reunirem num mesmo ambiente mulheres em vários estágios de gestação, e mesmo mulheres com experiências prévias ao lado de outras em primeira gravidez, os grupos permitem um maior nível de segurança às futuras mães. Não raro, os participantes do grupo estendem a convivência a suas próprias casas, formando assim um novo círculo de amizades.

Quem pode procurar os grupos de gestantes

A princípio, todas as mulheres podem se beneficiar do trabalho realizado nos grupos de gestantes. As que aproveitam melhor a experiência são aquelas que desejam tomar um papel mais ativo em todo o processo de gestação, parto e pós-parto.

Vantagens dos grupos de gestantes

Com um maior conhecimento do próprio corpo, da fisiologia e dos diversos tipos de parto, a mulher participa ativamente de todo o processo, deixando de lado a postura de “paciente-doente” que caracteriza os partos tradicionais nos centros urbanos, onde a mulher deixa todas as decisões nas mãos do médico.

Como os grupos não impõem um determinado tipo de parto como sendo o ideal, toda gestante pode se beneficiar dos novos aprendizados.

Outra vantagem é que os grupos podem ser freqüentados por mulheres de todos os níveis e classes sociais, culturais e econômi-

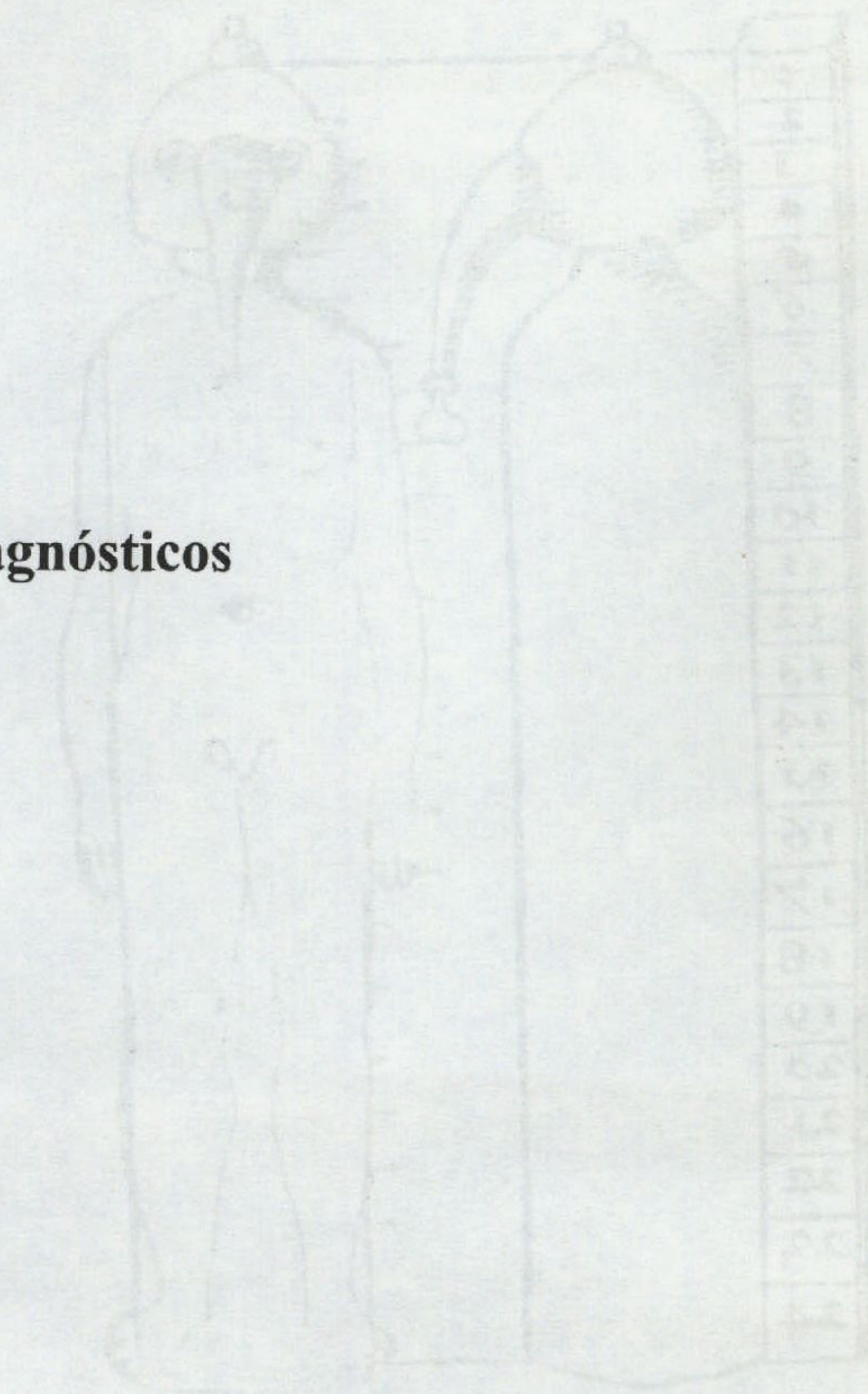
cos, já que vários desses grupos se reúnem em instituições oficiais.

Como procurar os grupos de gestantes

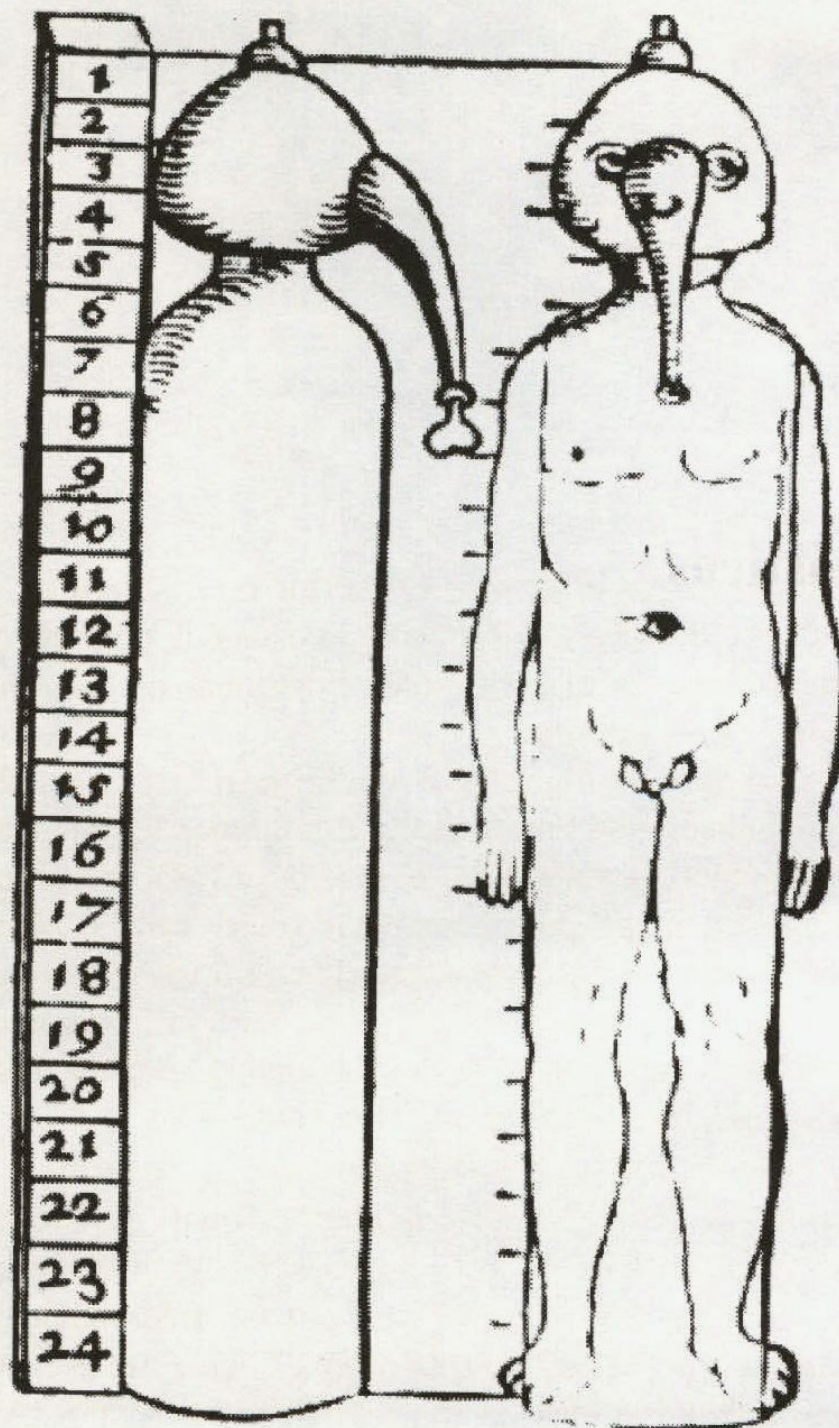
Esses grupos acham-se espalhados por todo o país e são facilmente localizáveis. Podem ser encontrados com a ajuda de um obstetra ou, até mesmo, em catálogos telefônicos.

Quarta Parte

Diagnósticos



Medicina Doce



Desenho de Paracelso sobre a "fornalha do corpo", com régua para o estudo da urina no diagnóstico da doença, publicado no livro *Aurora Thesaurusque Philosophorum*, Basiléia, 1577.

Introdução

Derivado do grego *diagnosis* (discernir ou distinguir), o termo diagnóstico designa a descoberta da causa de uma doença, que implica um processo de discernimento e distinção de diferentes causas para um mesmo sintoma.

O diagnóstico acompanha a medicina desde a origem, nos primórdios da história da humanidade. Em tempos remotos, as doenças eram consideradas maldições divinas ou invasão dos corpos por maus espíritos, e o diagnóstico era realizado pelos xamãs, um misto de médicos e feiticeiros. Cabia a eles distinguir o tipo de espírito malévolo ou maldição que haviam se abatido sobre o enfermo para neutralizá-los ou expulsá-los por meio de ritos e encantamentos. Essa distinção pode ser considerada o tataravô do diagnóstico atual.

De todos os procedimentos diagnósticos, a história da doença e do paciente é a mais antiga no ocidente. Rufus de Éfeso, sob o império de Trajano, em 100 d.C., escreveu o tratado *Sobre o Interrogatório dos Pacientes*. Hipócrates, pai da medicina ocidental, deixou histórias tão apuradas sobre seus doentes que é possível, ainda hoje, fazer o diagnóstico apenas pelos seus relatos. Aos poucos foi sendo desenvolvida no ocidente uma outra parte da avaliação do paciente. Chamada hoje de exame físico, essa outra parte é composta de inspeção, palpação, percussão e ausculta.

Inspeção – Consiste na avaliação detalhada, por meio da observação visual do aspecto do paciente e de suas características. Hipócrates

descreveu com detalhes a inspeção de seus pacientes. Seus relatos são tão realistas que a descrição da face dos pacientes em estado crítico é utilizada até hoje, denominada *facies hipocrática*.

Palpação – Trata-se da percepção dos tecidos por intermédio do tato. Não se sabe exatamente quando a palpação foi incorporada ao diagnóstico. É provável que a palpação do pulso tenha sido o primeiro tipo de palpação incorporada ao diagnóstico, já que os antigos médicos davam muita importância ao pulso. Paulo de Egina, por exemplo, publicou na primeira metade do século VII um trabalho onde descrevia 62 tipos de pulso.

Percussão – Trata-se da aplicação de pequenos golpes com os dedos sobre a superfície do corpo, para avaliar o som produzido. A percussão foi introduzida por Leopold von Auenbrugger (1722-1809) e comunicada ao mundo médico em 1761, na publicação *Inventum Novum*, em Graz, Áustria.

Ausculata – Trata-se da percepção dos ruídos do corpo. Foi introduzida pelo famoso médico francês René Laënnec (1781-1826), que inventou o estetoscópio em 1819, inspirado nas crianças que brincavam na rua com canudos de papel.

Na China antiga, a história da medicina percorreu caminhos curiosos e diferentes dos rumos do Ocidente. Já o primeiro livro de medicina chinesa publicado que chegou ao nosso tempo, o *Huang Di Nei Ching (Tratado Interno do Imperador Amarelo)*, entre 150 e 50 a.C.), conta com a descrição dos seis tipos de investigação diagnóstica: interrogatório, ausculata, olfação, inspeção, gustação e palpação. Os médicos chineses consideram a palpação do pulso e a observação da língua as partes mais importantes do exame do paciente.

Nos dias atuais, surgiram exames complementares, que visam dar informações adicionais e conferir maior precisão ao diagnóstico. De qualquer maneira, a realização do diagnóstico depende de toda a investigação já descrita, mas exige, igualmente, o raciocínio do médico. É ele quem reúne todas as informações obtidas nos exames e as sintetiza no diagnóstico final.

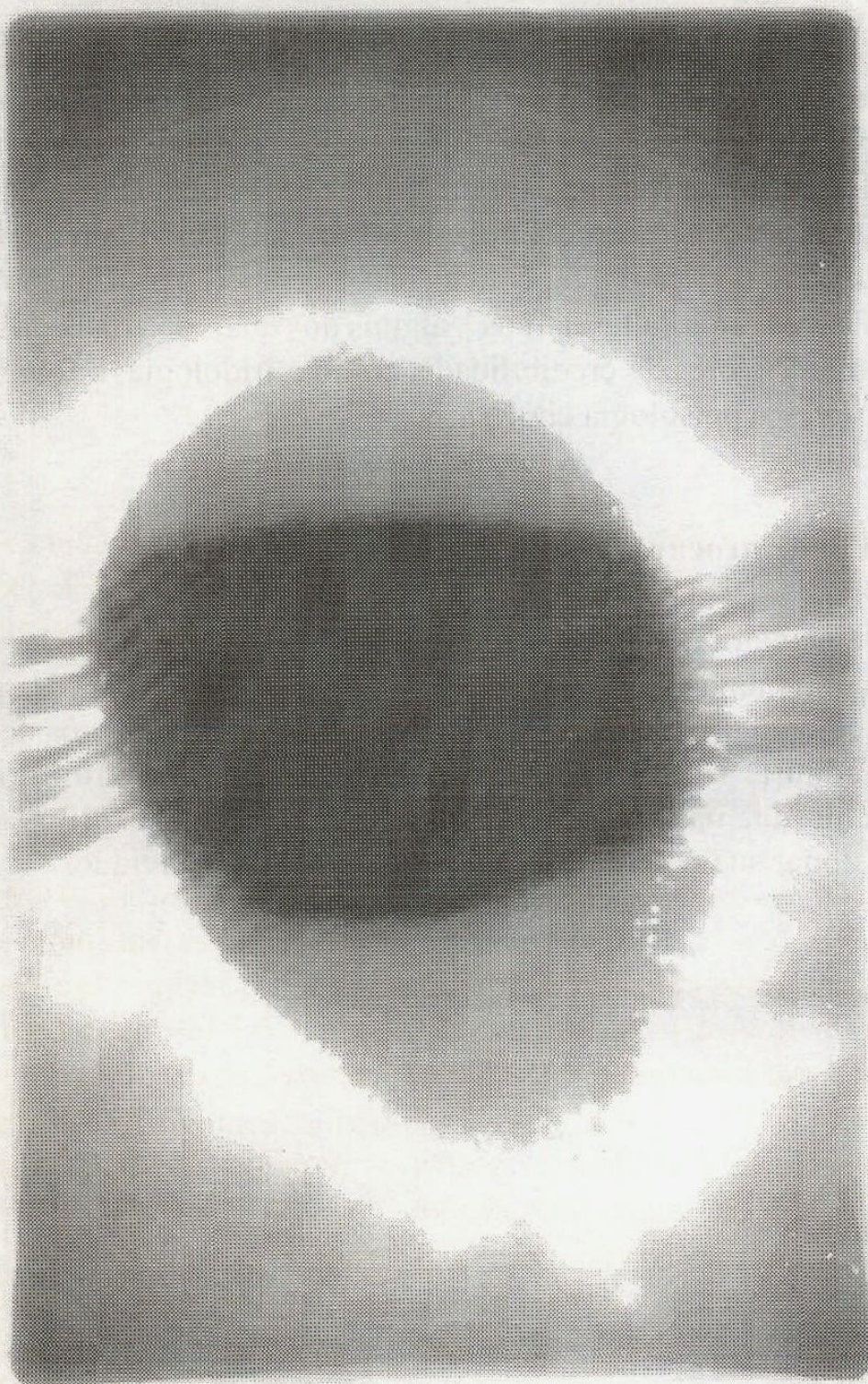
O que é diagnóstico “alternativo”

Com a evolução da tecnologia, certos métodos usados tradicionalmente para diagnóstico foram abandonados pela medicina científica, por serem considerados ultrapassados. Paralelamente, outros métodos surgiram mas não foram bem aceitos pela ciência. Muitos subsistem à margem do conhecimento oficial, sendo adotados por médicos que praticam terapêuticas não convencionais. Estes são os diagnósticos ditos “alternativos”, alguns dos quais são mais difundidos e merecedores de credibilidade, como a iridologia, a fotografia de Kirlian e a pulsologia chinesa.

Quem pode procurar os diagnósticos “alternativos”

De maneira geral, todos os diagnósticos visam evidenciar alterações que muitas vezes precedem as doenças. Partindo desse princípio, qualquer pessoa pode se submeter aos procedimentos descritos a seguir. No caso de portadores de alguma patologia já estabelecida, os diagnósticos “alternativos” são úteis para dimensionar sua repercussão na energia vital do indivíduo.

Medicina Doce



Reprodução em preto e branco de uma fotografia Kirlian
obtida por Johnny Eduardo D'Carli do dedo indicador do
autor deste livro, dr. Alexandros Botsaris.

Fotografia Kirlian

A fotografia Kirlian é um processo fotográfico que capta a imagem de um campo energético existente em todo o corpo. O nome Kirlian é uma homenagem a seu descobridor, o engenheiro elétrico russo Semyon Davidovich Kirlian.

Origem da fotografia Kirlian

Esse método de diagnóstico foi inventado em 1939, quando Kirlian morava na pequena cidade russa de Krasnovar, onde trabalhava com instalações elétricas. Certo dia, ao receber um choque, notou uma luminosidade em torno de seu dedo. Intrigado com o fenômeno, Kirlian começou a tentar reproduzi-lo e registrá-lo, contando com a ajuda de sua mulher, a também engenheira Valentina.

Depois de conseguir as primeiras fotografias, Kirlian mostrou sua descoberta a outros pesquisadores russos, despertando o interesse oficial sobre o seu invento. O governo da então União Soviética manteve o projeto de Kirlian em segredo por vários anos e, ao longo desse período, vários cientistas tentaram descobrir a natureza do fenômeno fotografado, que passou a ser chamado "fenômeno Kirlian". As pesquisas não conseguiram estabelecer nenhuma conclusão científica sobre a origem do fenômeno, limitando-se a comprovar a sua existência. Finalmente, em 1960 o governo da União Soviética apresentou ao Ocidente o efeito Kirlian, que foi recebido com ceticismo

pelos meios científicos. Ainda assim alguns pesquisadores dedicaram-se a investigar a natureza do fenômeno Kirlian, destacando-se dentre eles a dra. Thelma Moss, da Universidade da Califórnia, responsável pelo maior número de trabalhos científicos publicados sobre o assunto.

Na década de 70, os trabalhos realizados por pesquisadores de todo o mundo foram compilados no livro chamado *The Kirlian Aura*. Apesar de todo o embasamento científico, a fotografia de Kirlian continuou sendo vista como um fenômeno falso pelos cientistas ocidentais e ainda hoje ela subsiste marginalizada, graças aos esforços de alguns pesquisadores e interessados.

O que é o efeito Kirlian

O efeito Kirlian é o aparecimento de uma luz visível em volta de um corpo submetido a um campo elétrico. Apesar de os cientistas que estudam o assunto ainda não terem chegado a uma conclusão definitiva, as pesquisas já permitem algumas deduções.

O primeiro fato interessante descoberto pelos cientistas sobre essa forma de radiação luminosa foi a de que ela pode ser obtida em qualquer ser material, vivo ou inerte. A aura não se modifica se o corpo for aquecido ou resfriado, mostrando que não se trata de uma emissão de energia causada por agitação de suas moléculas. Apesar disso, ela possui um comportamento diferente em corpos inertes e corpos vivos. Enquanto nos primeiros ela é constante, nos últimos varia muito em condições diversas, tais como sob o efeito de emoções, após agressões e doenças.

Como é feita a fotografia Kirlian

O resultado é obtido com a colocação de um dedo dentro da máquina de fotografia Kirlian, que registra a imagem da aura correspondente. Na forma clássica, é batida apenas a foto do dedo indicador.

Alguns pesquisadores tiram fotos de todos os dedos, com o ob-

jetivo de estabelecer uma relação com os meridianos da acupuntura. Tais tentativas, porém, ainda não resultaram no estabelecimento de uma conexão entre as imagens obtidas e as alterações de energia dos meridianos.

Na Rússia, pesquisadores obtiveram fotografias Kirlian do corpo todo, o que exigiu a fabricação de uma máquina fotográfica gigantesca e um filme com 90 centímetros de base por 2 metros de altura. O alto custo do aparato inviabilizou seu uso comercial. De qualquer maneira, vale mencionar que esses cientistas concluíram que, na avaliação do efeito Kirlian, a foto do dedo é uma excelente substituta para a do corpo todo.

Como é a máquina de fotografia Kirlian

A câmara é composta de duas partes, chamadas módulos. O primeiro módulo consiste de uma fonte de eletricidade para gerar o campo elétrico, dotada de um alternador para modular a frequência da corrente e um amplificador para potencializar a voltagem. O segundo módulo é o local onde é feita a fotografia propriamente dita, composto de uma bolsa fabricada em tecido grosso, preto e opaco, com uma abertura que permite introduzir a mão a passagem da luz. Por meio de um fio com encapamento especial, a eletricidade passa para uma chapa metálica encaixada sobre uma antepara de borracha isolante no segundo módulo, por cima da qual corre o filme.

Para se obter a foto, introduz-se a mão através da abertura existente no segundo módulo e coloca-se o dedo sobre o filme. Uma vez posicionado o dedo, a fonte de energia é ligada, gerando uma forte corrente elétrica (de 6 a 12 quilovolts), que alcança a placa de metal, formando o campo elétrico. O tempo de duração da corrente é previamente regulado no primeiro módulo e costuma durar entre 5 e 20 segundos. A corrente se interrompe automaticamente, quando então basta avançar o filme. Tal como nos processos fotográficos comuns, a fotografia Kirlian é revelada ao final do filme.

No Brasil, as máquinas de fotografia Kirlian são fabricadas pelo professor Newton Milhomens, de Curitiba.

Como é o diagnóstico pela fotografia Kirlian

Apesar de ainda faltar uma concordância completa entre os diversos pesquisadores sobre todos os detalhes do diagnóstico pela fotografia de Kirlian, e de a interpretação depender muito da experiência de cada profissional, existem certos padrões básicos aceitos como unânimes:

Quantidade de luz – Em condições ideais, a aura é luminosa e grande. Se aparecer pequena e com pouca luz, significa enfraquecimento da energia vital.

Cor – As fotografias revelam três cores: azul (relacionado ao conceito oriental de *yin*); vermelho (relacionado ao conceito oriental de *yang*); e o branco, que pode denotar acúmulos (desequilíbrios de energia) ou plenitude de energia. Em condições normais, o azul e o vermelho aparecem em quantidades equivalentes.

Direção dos feixes luminosos ou estrias – Ao examinar as fotografias, observam-se feixes ou estrias orientados em sentido centrífugo. Em condições normais, eles se apresentam finos, regularmente orientados e retilíneos. Se apresentarem um aspecto grosseiro, desvios ou irregularidades, significa alteração do efeito Kirlian, causada por algum problema.

Falhas na aura – A aura se distribui circularmente, em torno do dedo. A presença de falhas nessa configuração também indica a existência de algum problema. As falhas podem se apresentar na forma de pequenos pontos ou manchas, ou como falta de uma parte do círculo. O normal é não haver nenhuma falha na aura.

Vantagens da fotografia Kirlian

A fotografia Kirlian oferece a visão objetiva do nível energético, permitindo confirmar a impressão de avaliações diagnósticas subjetivas. Com isso, torna-se um importante complemento diagnósti-

co para qualquer abordagem médica que trabalhe com energia.

Em casos que dão margem a dúvidas, pode ser empregada para avaliar a eficácia de um tratamento. Além disso, com sua utilização, é possível documentar as alterações energéticas causadas por diversos tratamentos não convencionais.

Essa técnica permite, ainda, o acompanhamento de doenças para as quais não existam parâmetros objetivos de avaliação.

Desvantagens da fotografia Kirlian

Para fazer a fotografia Kirlian é preciso dispor da máquina fotográfica especial, que é relativamente cara e de difícil obtenção. O diagnóstico também não é imediato, já que exige um certo tempo para a revelação do filme.

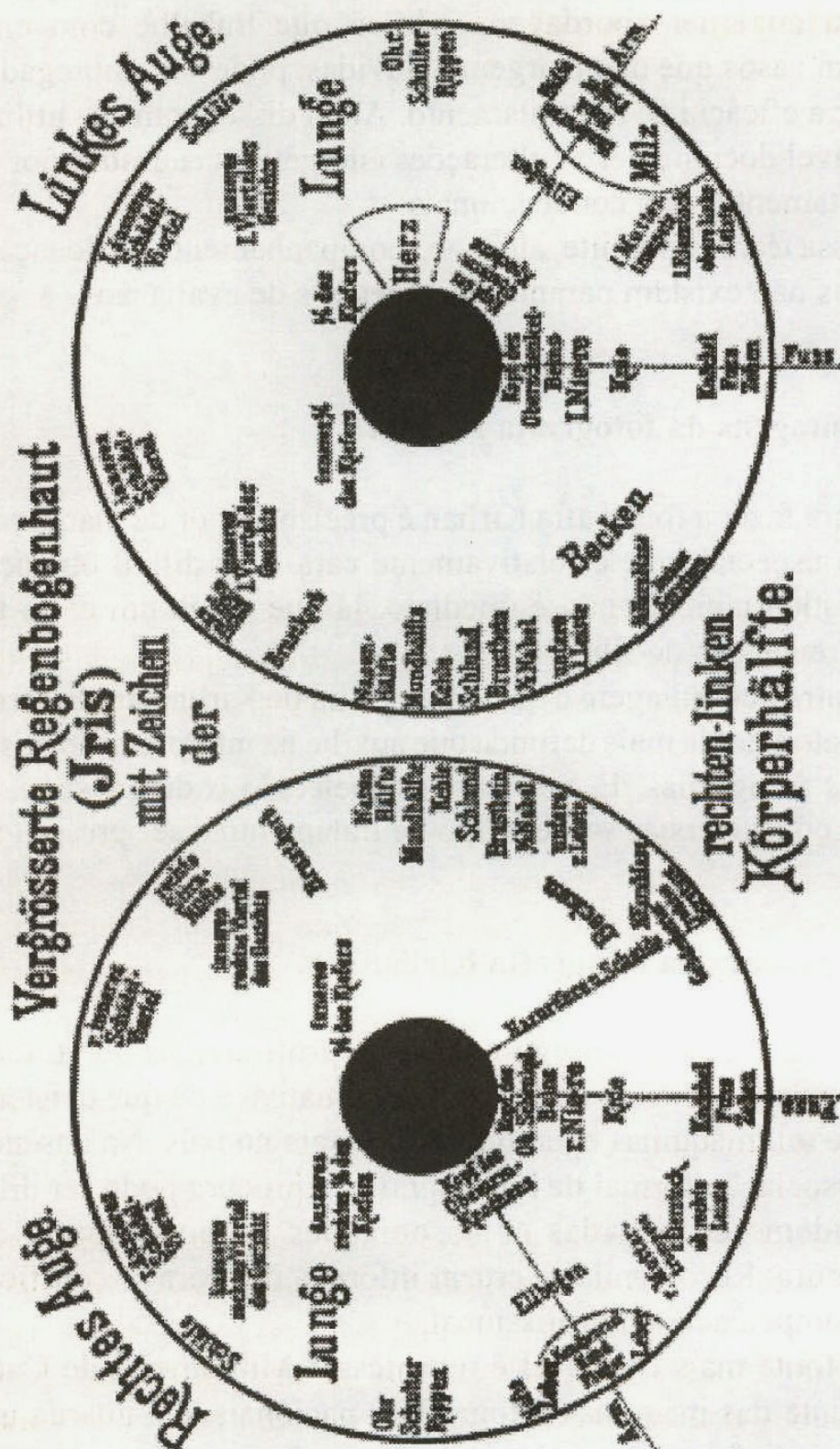
Outra desvantagem é que a fotografia de Kirlian ainda carece de uma metodologia mais definida que auxilie na interpretação dos achados das fotografias. E, uma vez estabelecido o diagnóstico, ainda restam controvérsias sobre o tipo de tratamento a ser prescrito.

Como procurar a fotografia Kirlian

Ainda é difícil conseguir acesso a profissionais que trabalhem com fotografia Kirlian no Brasil. A estimativa é de que existem não mais de mil máquinas operando atualmente no país. Na ausência de uma associação formal de kirliangrafia, a procura pode ser difícil.

Podem ser tentadas as associações de homeopatia ou de acupuntura. Recomenda-se cruzar informações para se certificar sobre a competência do profissional.

A fonte mais confiável é o professor Milhomens, de Curitiba. Fabricante das máquinas fotográficas nacionais, ele guarda um arquivo com informações sobre todos os profissionais que compraram suas máquinas.



O primeiro diagrama formal da íris, elaborado pelo dr. Ignatz von Peczely, que continua válido até os dias atuais .

Iridologia

Instituída há mais de cem anos, a iridologia – termo derivado do Grego *iridós* (círculo colorido) e *logia* (ciência) – é a técnica de diagnóstico de doenças pela análise cuidadosa das alterações da íris do paciente.

Ao examinar a íris, o iridologista tem diante de si uma estrutura única, pois cada pessoa tem uma íris peculiar, tão individual quanto as impressões digitais. Com o auxílio da iridologia, é possível diagnosticar não só o estado de saúde atual do paciente, como também prever antecipadamente a causa básica de uma doença que poderá vir a se manifestar no futuro.

Origem da iridologia

A iridologia remonta ao século XIX, e foi criada pelo médico húngaro Ignaz von Peczely. Aos 10 anos de idade, von Peczely, que morava nos arredores de Budapeste, capturou uma coruja em seu jardim e acidentalmente quebrou-lhe uma das pernas. Ao tratá-la, percebeu o aparecimento de uma mancha na íris do animal, a qual foi mudando de cor e forma à medida que o tratamento ia prosseguindo.

O fato permaneceu gravado em sua memória como um acontecimento marcante. Em 1861, a curiosidade deu lugar a um interesse mais intenso, ao acompanhar a doença da mãe e perceber o surgimento

de pontos na íris da enferma à medida que seu estado se agravava. Após a morte da mãe, von Peczely decidiu estudar medicina, o que fez inicialmente em Budapeste (em 1862) e em seguida em Viena (em 1864), onde formou-se médico e cirurgião.

Durante o curso de medicina, von Peczely acostumou-se a observar e relatar as alterações na íris dos pacientes que acompanhava, procedimento que manteve mesmo depois de ter se formado. Por fim, em 1867, publicou suas descobertas no livro *Descoberta no Domínio da Natureza e na Arte de Curar*. O trabalho causou muita polêmica nos meios científicos, recebendo tanto críticas quanto elogios.

Fato curioso é que, quase na mesma época, o homeopata sueco Nils Liljequist publicava outra obra, *Diagnóstico a Partir do Olho*, com conclusões semelhantes às de von Peczely. Sem que os autores se conhecessem nem tivessem qualquer contato entre si, as duas publicações foram fruto da coincidência, com o surgimento de uma idéia original em dois lugares diferentes ao mesmo tempo.

Apesar de as duas obras tratarem do mesmo assunto, o trabalho de Liljequist permaneceu ignorado durante alguns anos, até que iridólogos americanos o descobriram e traduziram para o inglês. A essa altura, porém, von Peczely já recebera os louros da descoberta. Polêmica à parte, um grupo de médicos interessou-se pelo livro de von Peczely. Dando continuidade a sua descoberta, empenharam-se no mapeamento da íris. Trocando informações entre si, esses médicos foram publicando vários livros – o mais importante até então, *Iridologia, o Diagnóstico Através do Olho*, foi escrito por Henry Edward Lane, médico australiano radicado nos Estados Unidos.

A iridologia moderna foi lançada pelo dr. Bernard Jensen, que desenvolveu um mapa da íris representando a localização dos órgão e tecidos. Em sua descrição, a íris é dividida em sete zonas: a íris direita representa o lado direito do corpo; a do olho esquerdo, o lado esquerdo. Existem noventa áreas específicas conhecidas em cada íris e cada uma é diferente da outra.

Apesar de contar com fervorosos defensores, a iridologia foi muito combatida. Como resultado, acabou abandonada quase por completo em benefício de novos métodos complementares de diag-

nóstico, sendo praticada quase exclusivamente por médicos adeptos da homeopatia e outras medicinas ditas alternativas.

Como funciona a iridologia

A íris é um diafragma e, como tal, dilata-se e contrai-se para regular a quantidade de luz que entra no olho. É composta por três camadas: uma película na superfície, uma trama de pequenas fibras, ou fibrilas, e uma camada de pigmento que dá a cor ao olho. As fibrilas são presas a um músculo, chamado ciliar, que ao se contrair puxa as fibrilas e altera o diâmetro da pupila.

Segundo os iridólogos, estímulos nervosos vindos das regiões doentes provocam alterações na íris. Por intermédio de um reflexo nervoso, as fibrilas da íris modificam suas características num determinado ponto, causando o surgimento de uma mancha. As manchas passam por quatro fases, a saber:

Fase aguda – Trata-se da primeira fase, ocorrendo logo no início de uma doença qualquer. Nesta etapa aparece um inchaço no local e, por isso, a lesão é mais clara e discretamente elevada. Corresponde a casos agudos com intensa atividade inflamatória.

Fase subaguda – Nesta segunda, fase começa a surgir uma pequena retração na região da mancha na íris, tornando a mancha mais escura. Corresponde a casos em que uma doença aguda passa a ser crônica.

Fase crônica – Na terceira fase há uma atrofia das fibrilas e a retração na superfície da pupila torna-se evidente. Em consequência, a mancha fica ainda mais escura e nota-se uma diminuição das fibrilas no local. Corresponde a casos de doença crônica.

Fase “necrótica” – Na quarta fase, a atrofia das fibras é intensa, formando uma grande depressão e uma mancha negra na região afetada da íris. Corresponde a doenças graves e destrutivas, como o câncer e a sífilis terciária.

O exame das lesões permite ao médico saber a gravidade e o estágio do problema apresentado pelo paciente.

Como é o diagnóstico pela iridologia

O diagnóstico é feito mediante o exame criterioso da íris, o qual pode ser realizado a olho nu. O ideal, porém, é a utilização de um instrumento óptico para ampliar a imagem e permitir um diagnóstico mais apurado. Esse instrumento pode ser uma lente de aumento comum ou um aparelho chamado "lâmpada de fenda", empregado pelos oftalmologistas para examinar os olhos.

O exame da íris permite ao médico estabelecer o diagnóstico pela localização das lesões. De acordo com o mapeamento das regiões da íris estabelecido pelo dr. Bernard Jensen, existe uma relação entre cada região com os órgãos internos e partes do corpo humano, como veremos no seguinte resumo prático:

- 1 - De maneira geral, as alterações de um lado do corpo causam modificações na íris do mesmo lado. Ou seja, o lado direito na íris direita, o lado esquerdo na íris esquerda.
- 2 - Considerando o disco da íris de dentro para fora, em várias camadas, temos vísceras na camada interna, órgãos sólidos na segunda, cérebro e centros nervosos na terceira, e músculos na mais externa.
- 3 - Considerando o disco da íris esquerda como um relógio, observam-se as seguintes relações: na posição de 12 horas, temos o cérebro e a cabeça; na posição de 3 horas, o tórax, o coração e o pulmão; na posição de 6 horas, a pelve, as pernas, a bexiga e os rins; na posição de 9 horas, a traquéia, o esôfago, a coluna e a tireóide.
- 4 - A íris direita é a imagem em espelho da esquerda.

O médico estabelece o diagnóstico pela localização das lesões na íris e pode pedir outros exames para confirmar o diagnóstico. Caso ainda não haja nenhuma lesão evidente, o médico propõe um tratamen-

to e vai controlando a melhora ou piora com exames periódicos da íris. O ideal é uma avaliação a cada três meses.

Vantagens da iridologia

A iridologia é um método que pode ajudar no diagnóstico de uma doença qualquer que ainda não apresente sintomas. Trata-se de um sistema barato, simples, rápido, e dispensa aparatos tecnológicos para a sua realização.

O método também pode funcionar como diagnóstico preventivo, permitindo descobrir antecipadamente a causa básica de uma doença em particular, que poderá vir a se manifestar mais tarde.

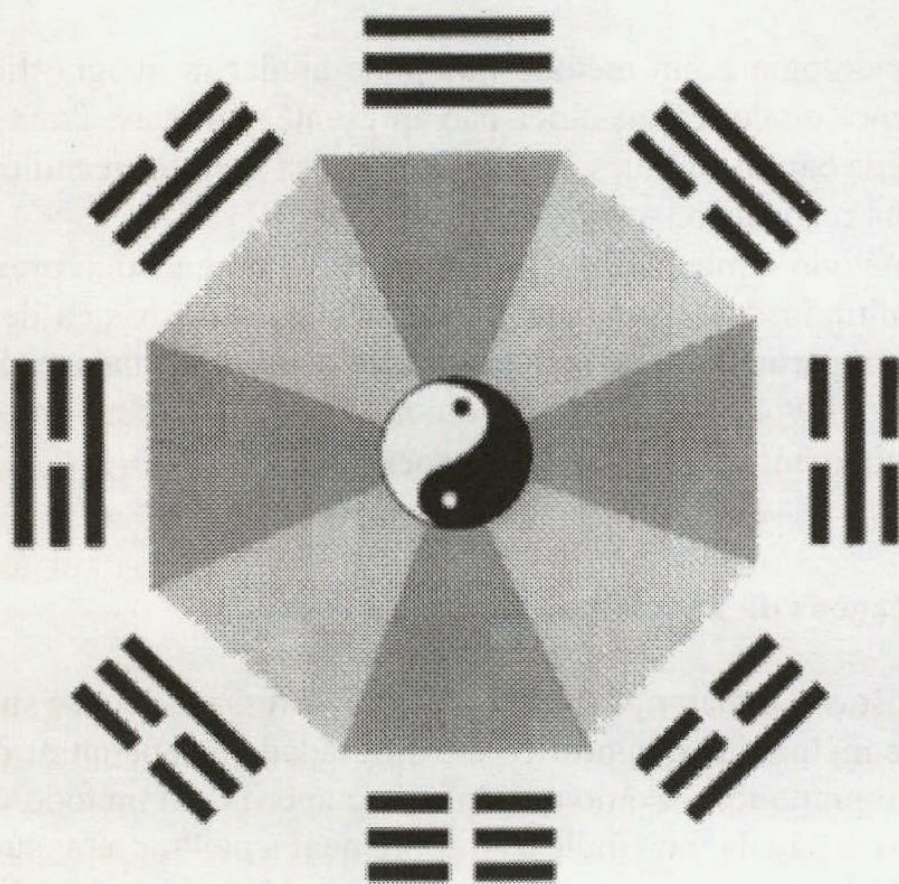
A iridologia pode ser usada, ainda, como um parâmetro para o acompanhamento da evolução das doenças.

Desvantagens da iridologia

No Brasil, o maior problema para os interessados em se submeter a este método de diagnóstico é a dificuldade de encontrar médicos que o pratiquem. Como a iridologia é apenas um método de diagnóstico, e não dá uma indicação sobre qual a melhor terapêutica a ser seguida, o tratamento vai depender da conduta adotada pelo médico. Por fim, um exame da íris normal não exclui a existência de uma doença qualquer, o que faz com que a iridologia seja um método com aplicação limitada.

Como procurar a iridologia

No Brasil, é muito difícil encontrar médicos aptos a praticar a iridologia. Além do número limitado de profissionais, não existe nenhuma sociedade ou instituição formal da classe. Assim sendo, e considerando que a maior parte dos médicos que se dedicam a esse tipo de diagnóstico são os homeopatas, a melhor opção é procurar uma associação de homeopatia.



Símbolo do *Tao*, em cujo significado se inspira
a medicina tradicional chinesa.

Pulsologia Chinesa

Típico exame praticado pela medicina tradicional chinesa, a pulsologia é o estudo do batimento dos pulsos objetivando o diagnóstico de doenças. A palavra tem origem do termo latino *pulsare*, que significa um batimento rítmico, como o dos pulsos, e o radical grego *logia* (ciência). O exame é feito por intermédio da palpação do pulso na artéria radial, perto do punho da mão.

São necessários muitos anos de experiência para conseguir sentir as diferenças de pulsação. Usam-se os três dedos médios, um em cada posição perto da artéria radial. O pulso palpita a três níveis de pressão – primeiro, um leve toque superficial, depois aplica-se uma pressão moderada, e em terceiro lugar, uma pressão profunda. Um pulso equilibrado é principalmente sentido no nível médio.

Origem da pulsologia chinesa

A pulsologia chinesa é tão antiga que é impossível determinar quando surgiu ou quem a desenvolveu. O registro mais antigo sobre essa técnica foi encontrado em uma tumba na província de Hunan, com data aproximada de 780 a.C.. A tumba pertencia a uma família de médicos e o texto versava sobre doenças, tratamentos e formas de diagnóstico.

No *Tratado Interno do Imperador Amarelo* (escrito por volta de

150 a.C), encontram-se várias referências à importância do pulso para o diagnóstico. Neste livro, são citadas “as nove posições dos pulsos”, acrescentando outros oito locais além da artéria radial. Apesar dessas oito posições serem estudadas até hoje pelos praticantes da pulsologia, seu emprego na prática é limitado.

A descrição das “nove posições do pulso” surgiu no livro *Nan Jing (Clássico das Dificuldades)*, escrito por volta de 100 a.C.. Mas foi no livro *Mai Jing (Clássico dos Pulsos)*, de 300 d.C., que a teoria dos pulsos foi amplamente desenvolvida. Desde essa época passou por constantes evoluções e vários livros foram publicados nos séculos seguintes, dos quais o mais importante é o *Bin Hu Mai Xue (Pulso do Lago Bin Hu)*, escrito por Li Shi Zen, em 1564. Em seu trabalho, Zen descreve 27 tipos diferentes de pulso, até hoje usados para o diagnóstico. Na China, este método é empregado nos hospitais e ensinado na universidades.

Como funciona a pulsologia chinesa

Ninguém sabe exatamente como funciona a pulsologia. Segundo os livros chineses, o pulso radial fica em cima do canal (ou meridiano) dos pulmões – o órgão que domina a energia no corpo – e por isso expressa a energia vital.

Na Coreia, pesquisadores acoplaram sensores a um computador e desenvolveram um programa especial para a interpretação dos pulsos chineses. Foi constatado que cada pulso específico tinha um traçado diferente no gráfico feito pelo computador, mas não foi possível estabelecer as variáveis responsáveis por essas diferenças.

Em decorrência da falta de uma demonstração definitiva sobre o seu funcionamento, este método de diagnóstico gera polêmica até hoje. Autores atuais acreditam que os pulsos resultem de diversos fatores, como a pressão arterial, a viscosidade do sangue, a velocidade da circulação do sangue, a tensão na parede das artérias. Seja como for, o médico treinado em medicina chinesa é capaz de identificar várias formas de pulsos diferentes e com isso saber o tipo de problema do paciente.

Dentre os 27 tipos de pulso chineses, os principais são:

Deslizante – Trata-se de um pulso amolecido, que indica problemas digestivos, doenças que causem muco, ou alterações no fluido corporal.

Em corda – É um pulso endurecido, indicando que a energia do corpo não está circulando adequadamente.

Deficiente – Pulso fraco, indicando falta de energia na pessoa.

Superficial – É um pulso palpado apenas na superfície e indica a existência de uma doença aguda provocada por um agente infeccioso qualquer.

Noduloso – Pulso de forma arredondada mas também irregular, duro, e que ocorre em doenças sérias como câncer, hepatite crônica e isquemia cardíaca.

Como é o diagnóstico pela pulsologia chinesa

O diagnóstico é realizado mediante a palpação do pulso e a identificação dos pulsos chineses. Para fazer a palpação, o médico senta-se de frente para o paciente e posiciona três dedos (indicador, médio e anular) sobre o pulso, em três posições predeterminadas, chamadas de “polegar” (*cun*), “portão” (*guan*) e “pé” (*chi*). Cada posição revela o que está acontecendo num órgão ou víscera do corpo.

Posição polegar – Relaciona-se com os órgãos do tórax e com as vísceras a ele ligadas, conforme a teoria dos órgãos e vísceras da medicina chinesa. Na posição polegar do pulso direito percebem-se o pulmão e o intestino grosso. No lado esquerdo, o coração e o intestino delgado.

Posição portão – Relaciona-se com os órgãos do abdome e com as vísceras a eles ligadas. Na posição portão do pulso direito percebem-se o baço, o pâncreas e o estômago. No lado esquerdo, o fígado e a vesícula biliar.

Posição pé – Relaciona-se com os órgãos e vísceras da pelve, ou seja, com o rim e a bexiga.

O ideal é que o diagnóstico pelo pulso seja realizado por um profissional que também seja médico. Dessa forma ele poderá aliar este conhecimento com os da medicina ocidental e solicitar exames complementares, caso necessário.

A palpação do pulso exige muita concentração do médico e de um relaxamento completo do paciente. Para isso deve ser feita em um local calmo, sem muita luz ou ruídos, e com tempo suficiente para um relaxamento.

Na primeira consulta, o médico estabelece um diagnóstico de acordo com o que foi percebido no pulso, que será reavaliado a cada nova consulta.

Vantagens da pulsologia chinesa

Trata-se de um método simples, rápido e barato, porque não depende de recurso adicional além do médico para a sua realização.

Como a pulsologia chinesa é um diagnóstico da energia do corpo, ela é dinâmica, proporcionando a compreensão da evolução das doenças e desequilíbrios. Pela mesma razão, o método permite que seja usado na prevenção de doenças, já que as alterações energéticas precedem os processos patológicos orgânicos.

Por fim, o método integra o sistema organizado da medicina chinesa, que permite estabelecer estratégias de tratamento a partir do diagnóstico.

Desvantagens da pulsologia chinesa

Como o diagnóstico dos pulsos chineses relaciona-se com as alterações da energia do corpo, não é possível saber se existe ou não uma lesão estabelecida. Por isso o médico é obrigado a pedir exames complementares, de forma a avaliar com precisão a existência (ou não) de uma lesão orgânica já estabelecida.

A pulsologia é um método muito difícil de ser aprendida e requer vários anos de prática para que o médico possa fazer diagnósticos precisos. Por esta razão, são poucos os médicos acupunturistas que realmente conseguem diagnosticar com precisão usando o pulso.

Portadores de alterações congênitas ou adquiridas da artéria do braço (como é o caso de quem tenha feito uma cineangiogramia, o exame para ver as artérias do coração), ou com amputação dos braços, têm seu diagnóstico prejudicado.

Como procurar a pulsologia chinesa

A forma mais fácil é procurar um médico experiente numa associação de acupuntura. Caso não haja uma associação na sua cidade, procure pesquisar informações de várias fontes.

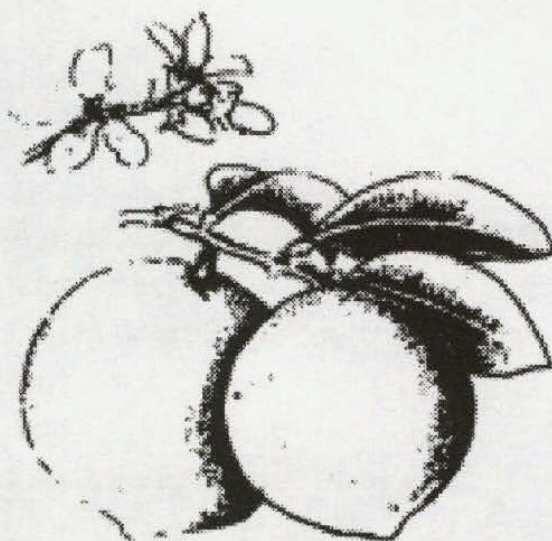
Quinta Parte

Terapias

Medicina Doce



Alecrim
(*Rosmarinus officinalis* L.)



Limão
(*Citrus limon*)



Tomilho
(*Thymus vulgaris* L.)

Alecrim, limão e tomilho são três essências muito utilizadas na fabricação de essências aromáticas terapêuticas no Brasil.

Aromaterapia

A aromaterapia é uma derivação da fitoterapia (veja na pág. 47), utilizando as essências aromáticas de plantas – extratos ou hormônios, chamados óleos essenciais – para fins terapêuticos. Nem todas as plantas, odoríferas ou não, produzem óleos essenciais. Atualmente são produzidos comercialmente cerca de quatrocentos, apesar de mais de 100 mil plantas já terem sido catalogadas.

É importante observar que os óleos essenciais empregados na aromaterapia são naturais, desprovidos de quaisquer corantes ou conservantes. Tais óleos são utilizados de diversas maneiras, cada qual com uma indicação própria. Podem ser inalados ou usados em banhos de imersão e massagens.

A aromaterapia possui três vertentes principais: a cosmética, a terapêutica e a esotérica, que associa os óleos essenciais às cartas de tarô, cristais, rituais de proteção, etc.

Origem da aromaterapia

O nascimento da aromaterapia perde-se no tempo. Contam os pesquisadores que, ao escavarem as tumbas dos antigos faraós no Egito, detectaram forte cheiro de mirra e de cedro entre as bandagens das múmias. Sabe-se, hoje, que a essência do cedro é um potente conservante, além de fungicida e antiputrefaciente, enquanto a mirra tem poder fungicida e bactericida naturais. Ao

lado das múmias, foram encontrados nas tumbas frascos de perfume e desenhos alusivos a seu uso.

Mas a aromaterapia, como toda terapêutica de origem remota, também é cercada de lendas. Segundo uma das mais conhecidas, teriam sido os antigos persas, há mais de 5 mil anos, que descobriram, casualmente, a produção de óleos essenciais a partir das plantas odoríferas. No dia das núpcias de uma de suas filhas, um sultão teria mandado cobrir de pétalas de rosas as piscinas do palácio. Algum tempo depois de expostas ao sol, essas pétalas “suavam”, exalando o aroma das rosas de forma ainda mais potente.

Os hindus, por sua vez, reclamam a paternidade da aromaterapia. De fato, a medicina ayurvédica usa com bastante frequência os óleos essenciais, especialmente nas sessões de massagem.

Os antigos, contudo, buscavam outros efeitos ao queimar as plantas aromáticas. Na maioria das vezes, usavam-nas em rituais religiosos ou místicos, em oferendas para a limpeza e purificação, já que associavam a doença à presença de maus espíritos. Com o tempo, perceberam que elas tinham mais a oferecer que o poder terapêutico: o alecrim, por exemplo, era usado para aumentar a clareza mental, a percepção, ao passo que o sândalo era considerado um poderoso auxiliar na meditação, abrindo as portas da mente para uma outra esfera, além da terrena.

Os primeiros registros escritos a esse respeito são encontrados a partir da Idade Média, no legado dos alquimistas. De acordo com uma dessas fontes, as pessoas que manipulavam plantas aromáticas para a produção de perfumes teriam escapado à morte pela peste negra que devastou a Europa no século XIV. Os próprios médicos que cuidavam dos doentes usavam máscaras de couro construídas com um nariz muito comprido, onde eram colocadas ervas aromáticas.

Apesar disso, essa ciência pouco evoluiu até a década de 1920, quando entrou em cena René Maurice Gattefosse, considerado o “pai da aromaterapia”. Originário de uma tradicional família perfumista francesa, o químico dedicou-se à pesquisa essências florais com o objetivo de criar novos perfumes. Trabalhando um dia em seu laboratório, Gattefosse sofreu um grave acidente com um ácido poderoso. Instintivamente, mergulhou o braço queimado

num vaso de óleo de lavanda puro. Além do alívio imediato da dor, Gattefosse percebeu que as feridas cicatrizavam muito rápido e eficazmente, sem infeccionar nem deixar cicatriz. A partir desse momento, ele abandonou a produção dos perfumes e passou a se dedicar integralmente aos estudos das plantas e de seus efeitos terapêuticos. Em 1928, lançou o primeiro livro sistemático sobre o efeito terapêutico de plantas aromáticas, batizando com o nome de aromaterapia às suas descobertas.

A partir de então, outros estudiosos franceses deram prosseguimento às pesquisas de Gattefosse, estabelecendo a França como um dos maiores centros mundiais da aromaterapia. Um dos principais pesquisadores nessa linha foi Jean Valnet. Clínico geral, Valnet foi além das pesquisas de Gattefosse e em seu livro descreve a composição química de todas as plantas analisadas, cada uma das quais podendo conter até quinhentos componentes químicos.

A aromaterapia chegou nos Estados Unidos em meados da década de 30. Lá foi retomada a prática das massagens com óleos essenciais (utilizada pelos hindus) e desenvolvida a aromaterapia cosmética, graças aos estudos de uma americana de ascendência francesa, Mme. Mourri.

No Brasil, a aromaterapia só passou a ser conhecida há cerca de dez anos e o único curso oficial é ministrado no Instituto de Aromaterapia, localizado em Campinas (SP), ligado ao Centro Edward Bach (dos Florais). Na França e na Inglaterra, a aromaterapia integra o currículo das faculdades de medicina. E nos Estados Unidos, apesar de a aromaterapia ainda não ser ministrada nas universidades, existem vários cursos reconhecidos.

Como funciona a aromaterapia

A inalação ainda é o meio mais poderoso para se desfrutar dos efeitos dos óleos essenciais, seja por meio de difusores, seja pelo uso de um simples chumaço de algodão. A essência aromática, ao ser inalada, passa pelo nervo olfativo, nas fossas nasais, e vai estimular diretamente o sistema límbico do cérebro, onde se localizam as emoções mais primitivas, como a raiva e o amor. Ao mesmo tempo, atra-

vés das vias aéreas superiores, essa emanção segue em direção aos pulmões, onde é absorvida pelo sangue.

Na massagem, os efeitos são menores, ainda que potentes. Ao ser massageada, a pele se aquece e os poros se dilatam, facilitando a penetração da essência, que passa então a circular pela corrente sanguínea.

Nos banhos, as essências atuam da mesma forma como na massagem. Neste caso, porém, o poder terapêutico dos óleos essenciais alia-se ao efeito relaxante da água quente. O banho tanto pode ser de corpo inteiro, numa banheira, como pode ser localizado – só para os pés, as mãos, banho de assento, etc.

Medicamentos utilizados na aromaterapia

A aromaterapia utiliza três diferentes processos para a extração dos óleos essenciais, a saber:

Destilação a vapor – É o processo mais empregado e o que produz os melhores óleos, por dispensar o uso de qualquer componente químico. Com a água aquecida, coloca-se a planta no recipiente. Depois de algum tempo, a água ficou aromatizada e o óleo permanece boiando na superfície, uma vez que é mais leve do que a água.

Enfloragem – É o método empregado na extração dos óleos essenciais das flores mais delicadas, como a rosa, por exemplo. As pétalas são colocadas sobre camadas de gordura e deixadas ao sol para que esta absorva a essência da flor. As pétalas são trocadas à medida que secam – em média, a cada vinte minutos. Ao final do processo, a gordura fica impregnada pelo odor da flor e usa-se o éter para separar o óleo essencial da gordura.

Expressão – Processo utilizado no trato com as frutas cítricas – laranja, limão, tangerina –, já que seus óleos essenciais se concentram na casca. Trata-se simplesmente de pressionar a casca até extrair o óleo.

Nos produtos de origem estrangeira, o fabricante costuma espe-

cificar a forma de extração do óleo essencial, ao passo que entre os produtores nacionais tal prática não é observada. De uma forma geral, todos os cerca de quatrocentos óleos essenciais produzidos no mundo são comercializados no Brasil, onde, aliás, são também fabricados em sua grande maioria.

Seguem-se alguns óleos essenciais e suas indicações na aromaterapia:

Alecrim – Recomendado para problemas nos aparelhos digestivo e respiratório, é também utilizado para baixar a taxa de colesterol. O alecrim é ao mesmo tempo um analgésico contra cólicas menstruais e induz à menstruação, o que, por outro lado, pode provocar efeito abortivo e deve ser evitado por mulheres grávidas. Utilizado no combate à caspa e à queda de cabelos, recomenda-se colocar um sachê com folhas frescas de alecrim no chuveiro, de forma que a água desça impregnada do óleo essencial.

Cânfora – Analgésico, estimula a circulação sanguínea. É também antiinflamatório e descongestionante, com efeitos calmante e antidepressivo.

Cedro – No antigo Egito, além de ser usado nas bandagens das múmias, era aplicado à entrada dos templos, por ser considerado capaz de abrir as portas da percepção interior. Recomendado no tratamento do sistema genito-urinário e no combate aos problemas respiratórios e de catarro, é um excelente bactericida, fungicida e anti-séptico geral.

Eucalipto – É um poderoso agente para o fortalecimento do sistema imunológico. Também é recomendado para os diabéticos, por ajudar a equilibrar o metabolismo do organismo. É, ainda, um poderoso antitérmico, cicatrizante, desintoxicante e bactericida.

Flor de laranjeira – Poderoso sedativo, calmante e redutor de taquicardia. O nome de seu óleo essencial, tanto na aromaterapia quanto na indústria de perfumaria, é Neroli, em homenagem à condessa italiana Neroli, que viveu no final do século XVIII. Todos os dias, seus criados eram obrigados a cumprir um mesmo ritual: im-

pregnar suas longas luvas, que quase lhe chegavam aos ombros, com flores de laranjeiras frescas, recém-colhidas.

Lavanda – Trata-se de um dos principais óleos da aromaterapia. Por ter um odor suave, às vezes é utilizado antes do tratamento propriamente dito, em especial nas pessoas com hipersensibilidade olfativa. Pelos seus efeitos calmante e equilibrante, é indicada para crianças hiperativas, adolescentes inquietos, pessoas agitadas em geral e para os portadores de alergia, problemas nos sistemas nervoso, respiratório e digestivo. Também é muito utilizada contra picadas de inseto – preventivamente, como repelente, ou para aliviar as dores posteriores.

Limão – Além do uso comum contra gripes e resfriados, o limão produz um óleo drenante que purifica, limpa e desintoxica o sangue, promovendo o aumento dos glóbulos brancos e a conseqüente melhora do sistema imunológico. Por essa característica, o limão tem sido alvo de estudo na Austrália para uma possível cura da AIDS.

Menta – Esta planta e todas as suas subespécies (hortelã, por exemplo) são digestivas e carminativas (eliminam gases). Também são recomendadas para tratar problemas respiratórios e de garganta.

Sândalo – Aplicado diretamente nos chakras frontal e coronário, induz a um estado alterado de consciência que facilita à meditação. É também um excelente desinfetante e bactericida, além de ser recomendado no tratamento do sistema genital-urinário.

Tomilho – Estimula a circulação sanguínea e é um excelente anti-séptico, recomendado para o sistema genital-urinário, pulmões e intestinos.

Ylang-ylang – Planta rara originária da Indonésia, o *ylang-ylang* é utilizado no tratamento do aparelho genital – miomas, problemas no útero, dificuldade de engravidar – e tem efeito calmante. De aroma doce e acentuado, é considerado um poderoso afrodisíaco, empregado na fórmula dos principais perfumes franceses.

Como é o tratamento pela aromaterapia

Existem três modalidades de tratamentos aromaterápicos: banhos (imersão localizada ou de banheira), inalação (através de difusores ou de um simples chumaço de algodão) e massagens, incluindo automassagem (como a reflexologia e o do-in).

A maioria dos aromaterapeutas brasileiros trabalha por meio de massagens, recomendando a inalação ou os banhos como tratamentos complementares, a serem feitos pelo próprio paciente, em casa.

Para cada manifestação patológica, existem diversos óleos essenciais capazes de provocar o efeito terapêutico desejado. Cabe ao aromaterapeuta mostrar todas as alternativas, deixando o paciente selecionar a que lhe for mais agradável ao olfato.

Muitos aromaterapeutas trabalham em conjunto ou em paralelo com médicos, sejam eles alopatas ou naturalistas. Esse sistema é o ideal, uma vez que a profissão não é regulamentada no país e a maioria dos profissionais não tem formação médica, tratando seus pacientes basicamente de acordo com o relato de seus sintomas.

Quem pode procurar a aromaterapia

A aromaterapia alivia sintomas e previne moléstias, sendo, portanto, mais eficaz no início da instalação da doença.

Os principais beneficiários do tratamento com os óleos essenciais são os pacientes psicossomáticos. A terapia é bastante eficiente no combate ao estresse, à insônia, depressão, angústia, etc.

A aromaterapia também é recomendada como preventiva, especialmente de gripes, resfriados e alergias.

Os franceses consideram que, pela inalação de aromas benéficos e agradáveis ao olfato, a pessoa vai se desintoxicando e começa a buscar uma vida mais saudável, mais equilibrada.

Vantagens da aromaterapia

A principal vantagem da aromaterapia é o seu baixo custo. Os

óleos essenciais são baratos, com exceção dos extraídos das flores. Em compensação, para cada essência floral existe um óleo de ervas correspondente, com propriedades terapêuticas equivalentes, tornando desnecessária a compra do produto mais caro.

O fato de o tratamento poder ser feito em casa também contribui para baixar seu custo. Já as consultas, com exceção das massagens, costumam ser semanais. Em casos mais graves, pode ser necessária mais de uma sessão de massagem por semana.

Outra vantagem da aromaterapia é o fato dela não apresentar contra-indicações, a não ser eventuais dores de cabeça e intoxicações. Isso, porém, só acontece em casos de overdose – excesso de inalação ou ingestão – praticada pelo próprio paciente.

Desvantagens da aromaterapia

Assim como acontece com as demais terapias não regulamentadas no país, o maior risco é cair em mãos de profissionais não qualificados.

Como procurar a aromaterapia

Existem profissionais de alto gabarito estabelecidos nas principais cidades do país. No interior, porém, ainda é difícil encontrar um aromaterapeuta.

O Instituto de Aromaterapia de Campinas está cadastrando todos os profissionais do país, o que o tornará uma fonte de referência segura. Caso não se consiga a informação desejada, deve-se procurar o maior número possível de informações sobre o profissional em vista.

Biodança

É bem conhecido o poder que a música e a dança exercem sobre o Espírito humano. Basta lembrar que essas duas manifestações artísticas incluem-se entre as mais antigas criadas pelo homem. E, antes de serem consideradas arte, eram consagradas aos deuses em rituais religiosos ou pagãos em culturas milenares – constituíam parte integrante e obrigatória nos períodos do plantio e da colheita, por exemplo.

Uma aplicação bem moderna dessas artes, a biodança é uma forma de terapia não verbal que, trabalhando a emoção pelo uso da música e de movimentos corporais integrados, visa o equilíbrio interno do organismo. Nas aulas de biodança são empregadas as mais diversas formas de sons, desde mantras indianos a temas folclóricos das mais diversas procedências musicais: dos clássicos aos regionais brasileiros, passando pela MPB e chegando até mesmo ao rock mais moderno.

Por se tratar de uma terapia não verbal, pode acontecer de determinado problema não ser resolvido apenas nas aulas de biodança. Nesses casos mais graves, a biodança trabalha num grau mais avançado, conhecido como o “minotauro”, que são desafios. No total, são 33 os desafios propostos pelo minotauro. Trata-se de exercícios específicos, por exemplo, para combater o abandono materno de forma violenta durante a infância, a vergonha de se expressar em público, etc.

Origem da biodança

A biodança foi criada há cerca de trinta anos pelo psicólogo chileno Rolando Toros. Trabalhando com doentes mentais, Toros percebeu que eles mudavam de comportamento – tornando-se mais calmos, menos agressivos ou melancólicos – ao ouvir determinadas músicas. No início, Toros realizou uma pesquisa sistemática só com músicas, as mais diversas. Numa segunda etapa, acrescentou movimentos e passou a tratar seus pacientes com essa nova terapia.

Uma vez sistematizada a biodança, Rolando Toros a levou para a Argentina, chegando ao Brasil há cerca de 25 anos, onde passou alguns anos em São Paulo, lecionando e criando discípulos. Hoje, o Brasil conta com escolas profissionalizantes no Rio de Janeiro, São Paulo, Recife, Belo Horizonte. Já bastante difundida no país, a biodança é praticada em suas maiores cidades. Não tanto, porém, quanto na Europa, onde Toros fixou moradia há vinte anos. Baseado na Itália, espalhou discípulos por todo o continente, os quais, por sua vez, criaram escolas na França, Alemanha, Dinamarca, Suíça, Inglaterra, etc.

Antes de cursar a escola de biodança, o candidato precisa cumprir cem horas de aula com um professor titular. Só depois dessas aulas preliminares está credenciado a ingressar no curso, cuja duração varia de três a quatro anos, completado pelo sistema de créditos. Uma vez graduado, o aluno é ainda obrigado a cumprir um ano de estágio, onde aprende a ministrar as aulas.

Como funciona a biodança

A biodança trabalha a emoção mediante cinco linhas de vivência, estabelecidas por Rolando Toros: a vitalidade, a sexualidade, a criatividade, a afetividade e a transcendência. De acordo com Toros, todos possuímos essas cinco linhas de vivência. Ao longo da vida, porém, algumas vão sendo bloqueadas, com prejuízos para o equilíbrio interno, o que pode ocasionar inúmeros problemas e até mesmo doenças. Por meio de exercícios próprios e música adequada, a biodança procura estimular as cinco linhas de vivência e reequilibrá-las.

Todas as aulas abordam as cinco linhas de vivência, numa sequência própria.

Como é o tratamento pela biodança

Os grupos são homogêneos, formados por faixa etária. Ou unidos por problemas específicos e comuns – cegos, mulheres mastectomizadas, aidéticos, etc.

Os cursos de biodança são divididos em três estágios de dois meses cada um: iniciante, médio e avançado. Todos começam pelo grupo iniciante e são transferidos para o médio ao final do período. O nível avançado em geral é praticado por psiquiatras, por envolver conhecimentos mais específicos.

Cada aula tem duração média de duas horas, nas quais é fundamental seguir duas regras básicas: respeitar a proposta do exercício (olhos fechados ou abertos, por exemplo) e nunca, em hipótese alguma, abandonar a aula em curso, sob pena de despertar reações diversas de mal-estar, incluindo vômito ou diarreia.

A aula, normalmente, começa em clima de euforia, o qual entra em curva descendente até o relaxamento e torna a despertar uma certa euforia, ainda que menor do que a inicial. Cada exercício tem a duração mínima de uma música e máxima de duas. Toda aula começa com a formação de uma roda, onde os participantes se dão a mão e fecham os olhos, para melhor sentir a música e a energia que passa pelas mãos. Depois, é realizada uma caminhada fisiológica, onde se ensina a postura correta para andar – e encarar a vida: coluna reta, ombros e face erguidos, peito aberto, abdome contraído e firmeza nas pernas. A aula termina com uma nova formação de roda. Ao contrário da primeira, a final começa num ritmo suave e vai se acelerando, até terminar de forma eufórica.

A seguir, uma breve explicação sobre as cinco linhas de vivência e alguns exercícios, na sequência em que são praticados nas aulas:

Linha da vitalidade – Trata-se da busca da criança livre que existe dentro de todos nós, em geral de forma bloqueada. Os exercícios, portanto, são lúdicos: correr, pular, brincar de labirinto, dança das cadei-

ras, etc. Terminadas as brincadeiras, são realizados exercícios de relaxamento, chamados “de regulação corporal”, que incluem a “respiração dançante” e a respiração abdominal – esta última igual à realizada no yoga. Em seguida, faz-se a rotação da cabeça e do ombro, para destensionar o corpo. Por último, é realizado um exercício de elasticidade integrativa, no chão, girando-se o corpo em todas as direções.

Linha da sexualidade – Esta linha trata de uma das emoções mais reprimidas, por tabus e medos de diversas naturezas. Na biodança, trabalha-se basicamente a região da pelve – a pelve rígida demonstra que o indivíduo tem um mau desempenho sexual.

Linha da criatividade – A biodança estimula a criação de padrões de criatividade até mesmo com a música. São utilizados vários exercícios de tai-chi-chuan, pois eles promovem uma maior fluidez, desacelerando e soltando o corpo. São realizados, também, exercícios baseados nos quatro elementos naturais (água, terra, fogo e vento), trazendo esses elementos para dentro do indivíduo.

Linha da afetividade – Trata-se de liberar emoções bloqueadas por repressões familiares ou mesmo geradas por relacionamentos afetivo, profissional e social. Um dos principais exercícios é o do “colo materno”, praticado dois a dois. Uma pessoa senta no chão e a outra deita em seu colo. O que faz o papel de mãe/pai, acaricia suavemente o rosto da “criança”, de forma ascendente, do queixo à testa, evitando a boca. Outro exercício importante é o caminhar a dois. Um conduz o outro, que apóia sua cabeça no ombro do parceiro e fecha os olhos, deixando-se conduzir. A proposta é estimular a confiança no outro e em si mesmo.

Linha da transcendência – É a que vincula o ser humano com o próximo e com o universo. Um dos principais exercícios é o “batismo da luz”. Nele, a pessoa ergue as mãos para o alto, com as palmas viradas para fora, para absorver a energia do cosmo. Em seguida, transfere essa energia com as mãos para o próprio corpo e depois escolhe um companheiro, quando ergue novamente as mãos para o alto e transfere a energia para ele. No companheiro, a energia é trans-

mitida de cima para baixo, ao longo de todo o corpo, cabeça, ombro, braços, abdome, costas, pernas, até o pé. Outro exercício importante é a dança do trabalho, onde se simula todo o processo da plantação, da sementeira à colheita, para estimular o contato direto com a natureza e o cosmo.

Quem pode procurar a biodança

A princípio, não há contra-indicações. Afinal, não há envolvimento nem de medicamento nem de seus possíveis efeitos colaterais. A dança, especialmente esta, que evita movimentos bruscos ou violentos, aumenta a circulação sanguínea e a elasticidade, além de promover uma melhora na postura corporal e na auto-estima. Os maiores beneficiários, porém, são as pessoas deprimidas, que sofreram perdas afetivas, ou as pessoas apáticas, ansiosas, agressivas, inseguras, bem como aquelas com a auto-estima comprometida.

Vantagens da biodança

A principal vantagem é a rapidez do tratamento. Os resultados aparecem antes mesmo do término do primeiro ciclo de dois meses de aulas semanais. Apesar de rápidos, os efeitos são prolongados. Se há o caso de pacientes que se eternizam nas aulas por uma questão de prazer, muitos se satisfazem com a proposta dos dois ciclos de dois meses. Ocasionalmente, o paciente pode voltar para uma "recarga de energia", na eventualidade de enfrentar uma crise inesperada.

Outra vantagem é relativa à parte financeira. Em média, os professores de biodança cobram uma mensalidade semelhante às das academias de ginástica.

Desvantagens da biodança

Apesar de contar com escolas de formação e, portanto, com um número grande de profissionais sérios, a pior desvantagem é a exis-

tência de charlatães. No entanto, são de fácil detecção. Esses, em geral, enfatizam a linha da sexualidade, deturpando a proposta da biodança, que é o equilíbrio integral do ser humano.

Como procurar a biodança

Existem escolas nas principais capitais do país. A forma mais segura de procurar um profissional gabaritado é recorrer a essas escolas. Tais instituições possuem um cadastro completo de seus ex-alunos e podem dar referências seguras.

Cromoterapia

A cromoterapia é uma técnica terapêutica que utiliza a cor de forma sistemática para curar o indivíduo de seus males físicos e mentais. Existem várias maneiras de aplicação direta da cor. Dentre as mais usadas estão a incidência de focos de luz, ingestão de água colorida, o uso roupa de cores específicas, as cores na decoração da casa ou do local de trabalho e, ainda, na alimentação.

A cor tem sido usada desde épocas antigas para produzir certos efeitos psicológicos e emocionais, bem como no tratamento e equilíbrio do corpo. A maioria das pessoas conhece, ainda que superficialmente, o poder da cor como fator de influência sobre o humor e a sensibilidade do ser humano. O exemplo clássico é o do vermelho, que pode tanto aumentar a energia quanto irritar. O azul, por outro lado, tranqüiliza. Pouca gente sabe, porém, que a utilização direta da cor numa pessoa pode curá-la de doenças físicas.

A cromoterapia parte do princípio de que a cor não só tem o poder de influenciar a psique humana, como também provocar efeitos terapêuticos tópicos. Muitas são as suas utilizações no caso de dor, ferimento ou patologia localizadas.

A aceitação cada vez maior dos efeitos da cor sobre comportamento humano pode ser medido, por exemplo, pelo crescente número de empresas que buscam profissionais de cromoterapia para trabalhar junto a arquitetos e engenheiros na reforma dos ambientes de trabalho. Recentemente, a companhia estatal de petróleo brasileira, Petrobrás, abriu licitação pública para contratar cromoterapeutas ca-

pazes de indicar as cores ideais a serem usadas numa plataforma marítima ainda em construção.

Origem da cromoterapia

O Egito antigo dos faraós já conhecia e praticava a cromoterapia. Era comum a utilização de bandagens coloridas, feitas de linho imerso em corantes, para curar determinadas doenças ou feridas. Suas técnicas ficavam a cargo dos sacerdotes, que em certos casos tinham ascendência até sobre os próprios faraós.

O registro mais antigo sobre o poder terapêutico das cores foi, porém, encontrado na Índia, em textos produzidos há cerca de 5 mil anos. O responsável pela introdução desta técnica no Ocidente foi o psiquiatra A. Babbit, que a difundiu na Inglaterra, na primeira metade do século XIX. No entanto, muitos acreditam que os vitrais das igrejas católicas, existentes há aproximadamente 2 mil anos, já seguiam os princípios da cromoterapia. Coincidência ou não, os tons azuis e violeta – predominantes nos vitrais – facilitam a introspecção e a meditação.

Babbit teve a curiosidade despertada ao constatar que os doentes mentais confinados em espaços vermelhos tornavam-se mais agressivos do que os que permaneciam em ambientes azuis ou verdes. Depois de algumas pesquisas, o dr. Babbit descobriu que as cores já eram estudadas e empregadas terapeuticamente na Índia, para onde embarcou, trazendo de volta os livros que ensinavam as técnicas da cromoterapia. Aos poucos, além de cuidar de seus pacientes psiquiátricos por este método, passou a tratar também os portadores de gripe, pneumonia, problemas articulares e outras doenças físicas.

O dr. Babbit relatou em um livro o resultado de seus estudos, o primeiro escrito sobre o assunto no Ocidente. Nele, Babbit observa que muitos pacientes curavam-se apenas com a aplicação da cor, enquanto outros obtinham resultados mais rápidos quando a técnica era empregada junto com outras da medicina tradicional.

Ao saber da novidade, médicos americanos cruzaram o Atlântico e tornaram-se discípulos e divulgadores da cromoterapia. Atualmente, os cromoterapeutas mais conceituados internacionalmente são

o inglês Theodor Gimbel e o americano Rubem Ambar. A técnica em si, porém, pouco evoluiu, por falta de estudos sistemáticos e científicos. O avanço mais notório ocorrido desde os tempos dos antigos faraós está na variedade de cores hoje empregadas. Se no início do século calculava-se a existência de cerca de 10 mil tonalidades diferentes, há dez anos foram catalogadas 70 mil, cada qual capaz de produzir um efeito terapêutico diverso.

Até pouco tempo atrás, o uso da cromoterapia no Brasil estava restrito aos centros espíritas e às diversas sociedades esotéricas, como a Rosa Cruz. Esta forma de terapia foi oficialmente introduzida no país, há dez anos, por René Nunes, líder de um centro espírita em Brasília. Aos poucos, a técnica vem sendo mais difundida entre médicos e a população em geral, embora ainda não exista nenhum centro de referência ou pesquisa. Recentemente foi criado, no Rio de Janeiro, o primeiro curso de formação. Com dois anos de duração, é ministrado no Núcleo de Terapias Integradas e é freqüentado tanto por profissionais da área de saúde como por leigos.

Como funciona a cromoterapia

Ainda não existe nenhum estudo científico conclusivo sobre a forma de atuação terapêutica das cores, já que sua aplicação tem uma ampla gama de variações internas e externas. Segundo a teoria mais aceita, o estímulo colorido, depois de captado pelos olhos, é assimilado pelo cérebro, onde é transformado em reações bioquímicas que provocam efeitos mentais e físicos.

Diagnose pela cromoterapia

Para estabelecer o diagnóstico, o cromoterapeuta tenta buscar o maior número de informações sobre o paciente. Além do histórico médico, ele traça o perfil psicológico do indivíduo mediante um minucioso questionário sobre suas preferências, abrangendo desde a cor até o ambiente, passando por música, etc. A

partir desses dados, e paralelamente à anamnese tradicional, ele traça uma analogia com os chakras, de acordo com o conceito da medicina ayurvédica. Analisa a aparência externa – a cor e o estado de unhas, cabelos, pele, dentes, etc. – e leva em consideração o simbolismo contido na postura e nas palavras do paciente. Finalmente, o cromoterapeuta usa o pêndulo – instrumento bastante difundido na Europa e utilizado na radiestesia –, para medir o campo energético da pessoa. Caso seja necessário, pode pedir exames laboratoriais ou outros.

Como é o tratamento pela cromoterapia

O tratamento básico consiste em quatro sessões semanais de quarenta minutos cada, quando é feita a aplicação direta de um foco de luz colorida sobre o corpo inteiro do paciente. Dependendo do caso, este poderá receber, ainda, incidência tópica de determinadas cores. Tópica ou geral, a aplicação direta é feita exclusivamente na clínica, ministrada por um profissional.

Caso seja necessário, o tratamento terá continuidade na residência do paciente. O terapeuta pode sugerir uma mudança na decoração e no seu próprio guarda-roupa. Pode, ainda, indicar uma dieta e a ingestão diária, por determinado período, de um copo de água colorida.

Dieta – Cada alimento tem uma cor, independente de sua aparência física. Os feijões, a beterraba e o espinafre, são considerados vermelhos na cromoterapia. Algumas variedades de laranja, a cenoura, a abóbora, o limão e a tangerina pertencem à cor laranja. A banana, a laranja-lima, a pera, a maçã e o nabo-redondo são amarelos. Com exceção dos brócolos e do espinafre, todas as folhas são verdes. Os alimentos que contêm amido – farinha de trigo, batata e inhame – são azuis. Finalmente, a beringela, os brócolos, o espinafre e o aipo são índigo/violeta.

Água colorida – Para colorir a água deve-se revestir um copo cheio de água com papel celofane de determinada cor e deixá-lo ao ar livre

durante um dia inteiro, exposto à luz do sol. A água deve ser ingerida na manhã seguinte. Outro método de “colorir” a água consiste em colocar cristais de determinada cor dentro do copo com água e deixá-lo à exposição da luz do dia.

A prática da colorização de bebidas com o auxílio de cristais com intuito terapêutico vem da Grécia antiga. Platão – e seus contemporâneos, – acreditava que, ao colocar um cristal dentro de um líquido e bebê-lo, a pessoa absorvia as qualidades daquela cor. Durante muito tempo foi comum, entre os gregos da antiguidade, o hábito de imergir um cristal de ametista no vinho para evitar ou retardar a embriaguez. Essa é, aliás, a origem do nome dessa pedra: *a* (não) e *metista*, que vem de *methismenos* (bêbado).

Existe, ainda, um outro sistema de utilização de cristais coloridos para efeitos terapêuticos. Trata-se da colocação do cristal ou de focos coloridos sobre a região dos chakras, enquanto a pessoa repousa ou medita.

Características de algumas cores

Vermelho – Cor ativa e estimulante, aumenta o desejo e a impulsividade sexual, a avidez e a excitação. Indicada em casos de anemia, frigidez, impotência sexual, convalescença, preguiça, insuficiência cardíaca, etc.

Amarelo – Cor da vivacidade e da alegria, estimula a desinibição, o relaxamento e a espiritualidade. Indicada em casos de doenças psicossomáticas em geral.

Verde – Símbolo da esperança, o verde é a cor da resistência e da perseverança. Indicada nos casos de depressão, falta de memória e de motivação, prisão de ventre, etc.

Azul – Cor suave que produz calma, tranquilidade, segurança, afetividade e paz, é indicada em casos de estresse, nervosismo, insônia, irritabilidade, pressão alta, taquicardia, etc.

Violeta – Cor do sonho e dos desejos espirituais, produz o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático do organismo.

Cromoterapia chinesa

Existe um outro tipo de cromoterapia, diferente da praticada na Índia e adotada no Ocidente. Derivada da medicina chinesa tradicional, atualmente está em desuso naquele país, embora tenha sido largamente empregada no passado. Nessa vertente da cromoterapia, as cores são associadas aos cinco movimentos, de acordo com a tradição chinesa, como veremos a seguir:

Preto (movimento água) – Corresponde ao extremo do yin e é usado nas doenças relacionadas aos rins ou nas manifestações extremadas do yang.

Verde (movimento madeira) – Corresponde ao nascimento do yang e é usado nas doenças do fígado ou nas manifestações discretas do yin.

Vermelho (movimento fogo) – Corresponde ao yang extremo e é usado nas doenças relacionadas ao coração ou nas manifestações extremadas do yin.

Amarelo (movimento terra) – Corresponde ao centro. Com neutralidade entre yin e yang, é usado nas doenças digestivas, do baço, do pâncreas ou doenças neutras, sem manifestações predominantes do yin e do yang.

Branco (movimento metal) – Corresponde ao surgimento do yin e é usado para tratar as doenças do pulmão ou nas manifestações discretas do yang.

O azul e o violeta são considerados as cores do espírito e agem sobre o cérebro. O laranja, por sua vez, age sobre o *ming men* (centro da sexualidade).

Cromoterapia

Apenas os profissionais ligados à medicina tradicional chinesa utilizam esta divisão de cores em seus tratamentos.

Quem pode procurar a cromoterapia

A princípio, todos podem recorrer à cromoterapia, como tratamento único ou paralelamente a outro tratamento convencional. As pessoas mais emotivas, sujeitas a doenças psicossomáticas, são as mais beneficiadas por essa terapia.

Vantagens da cromoterapia

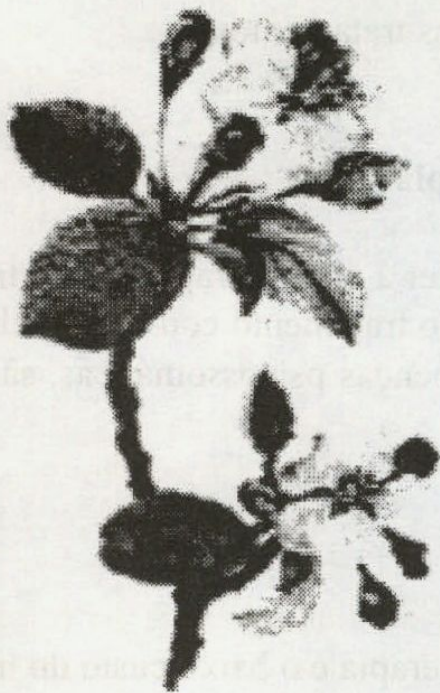
A principal vantagem da cromoterapia é o baixo custo do tratamento já que, a princípio, as sessões são ambulatoriais e a técnica dispensa a compra de remédios.

Desvantagens da cromoterapia

Em casos de necessidade de aplicação de focos de luz em casa, o custo pode ficar mais alto, já que os bons filtros de cor são caros.

Outra desvantagem é a falta de regulamentação da cromoterapia e a ausência de um centro de referência. A crescente proliferação de terapias ditas alternativas implicou o surgimento de profissionais não qualificados no mercado. Portanto, é preciso muito cuidado na hora de procurar um tratamento.

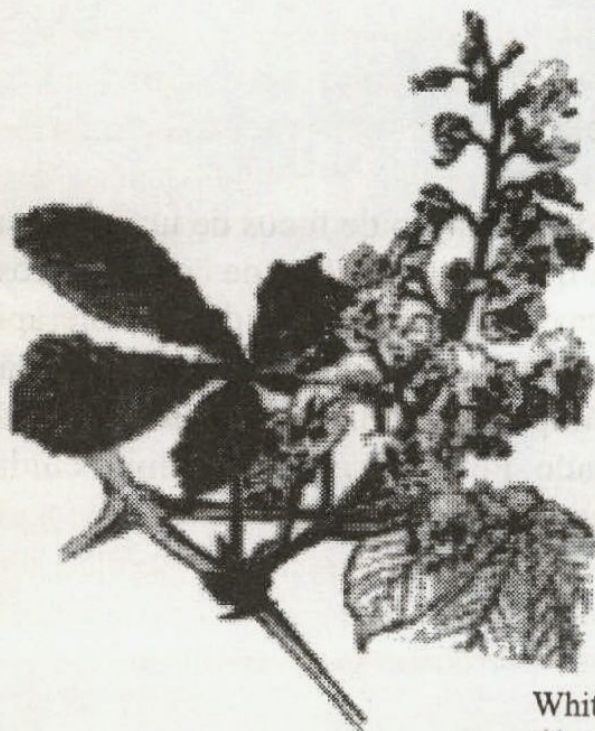
Medicina Doce



Clab apple
(*Malus pumila*)



Holly
(*Ilex aquifolium*)



White chestnut
(*Aesculus hippocastanum*)

Os Florais de Bach compreendem 38 essências florais combinadas,
que podem ser usadas concomitantemente com outros tratamentos.
Atuam no sistema nervoso e influem no estado emocional.

Florais de Bach

Reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde na categoria das terapias, os Florais de Bach integram o rol das terapêuticas energéticas, cuja característica é a visão holística do homem. Essa medicina visa equilibrar os estados emocionais e mentais, e restaurar a vitalidade, permitindo que o paciente supere as preocupações, o medo ou a depressão, com isso colaborando para a própria cura.

Trata-se de um método de tratamento desenvolvido pelo médico bacteriologista britânico Edward Bach (1886-1936), utilizando 38 essências florais combinadas. Bach observou que um estado de espírito desarmonioso torna o indivíduo uma presa fácil para as enfermidades. De suas observações, concluiu que era o paciente, não a enfermidade, que carecia de tratamento, afirmando que “não existem doenças, mas apenas pessoas doentes”. Quando a paz e a harmonia retornam à mente, a saúde e a força retornam ao corpo.

Assim sendo, mais do que tratar a doença em si, os Florais de Bach visam o retorno ao estado de harmonia momentaneamente perdido, tendo como complemento na cura a conscientização do próprio desequilíbrio emocional e da maneira como corrigir esse desequilíbrio.

Origem dos Florais de Bach

Tratando de vítimas da Primeira Guerra Mundial, Edward Bach percebeu que a recuperação desses pacientes estava ligada mais ao

temperamento e ao estado de ânimo de cada um do que ao tratamento do corpo físico. Tendo descoberto uma vacina contra doenças crônicas, trabalhava em seu aperfeiçoamento, quando contraiu um mal incurável. Decidido a terminar suas pesquisas, trancou-se em seu laboratório, trabalhando dia e noite, até que percebeu que estava curado. Convenceu-se, então, de que um forte interesse pela vida era decisivo na cura das doenças.

Bach voltou a trabalhar como patologista e bacteriologista em Londres. Em 1929, aos 43 anos, respeitado e consagrado na Europa, decidiu abandonar sua próspera clínica londrina e partir para o campo, no País de Gales, para estudar as flores e seus efeitos terapêuticos. Entre 1930 e 1934 descobriu os 38 remédios florais e escreveu os fundamentos de sua nova medicina.

Depois de sua morte as pesquisas prosseguiram em vários países, ampliando os tipos de emoções que podem ser curadas com essências florais, bem como a quantidade de flores e plantas que podem ser efetivas nos respectivos tratamentos.

Apesar de largamente disseminados no exterior há mais de cinquenta anos, os Florais de Bach só chegaram ao Brasil há cerca de dez anos e foram logo transformados em modismo, o que prejudicou a sua aceitação nos meios médicos acadêmicos.

Como funcionam os Florais de Bach

Direcionados aos aspectos mentais, visando os desequilíbrios emocionais, os Florais atuam no nível espiritual do ser humano. Na perspectiva holística, o homem não é só matéria; além do corpo físico, também possui o corpo etéreo, ambos em constante interação. A alma, quando perde o equilíbrio, quebra a harmonia entre os dois corpos, o que se traduz por uma ruptura em seu astral, que é o seu corpo etéreo. Esse corpo etéreo é formado por linhas e os Florais funcionam como uma espécie de "plugue" de ligação da linha quebrada. Ao reconduzi-la ao seu local original, os Florais recompõem a linha quebrada, propiciando o reequilíbrio do indivíduo.

Bach identificou as emoções capazes de provocar a desestabilização do ser humano, chegando a sete tipos básicos: medo, indeci-

são, apatia, solidão, desalento, preocupação com o outro e sensibilidade exacerbada à opinião alheia. A cada emoção, associou um certo número de Florais, totalizando os 38, que podem também ser usados em várias combinações.

Os Florais podem ser administrados concomitantemente a outros tratamentos. Apesar de normalmente não provocarem efeitos colaterais, existem regras básicas a serem cumpridas na prescrição e combinação dos remédios. Além de seu conhecimento profundo, é necessário muita sensibilidade, intuição e compreensão das leis espirituais que estão sendo violadas pela pessoa. Por isso não se aconselha a automedicação nem que as fórmulas sejam manipuladas por leigos.

Medicamentos utilizados nos Florais de Bach

Ao criar a sua terapêutica, Edward Bach estabeleceu sete tipos diferentes de “defeitos”, causadores das doenças: orgulho, crueldade, ódio, egoísmo, ignorância, instabilidade e ambição, aos quais relacionaou certas essências florais que lhes produziam a cura efetiva. Em seguida, isolou 38 estados mentais ou de ânimo negativos, mais diretamente envolvidos com as enfermidades, e a cada um deles destinou um remédio. Apenas sob o título “medo”, por exemplo, são cinco medicamentos: para o pavor, medo de causa conhecida, medo de causa desconhecida, medo de perder o controle da mente e medo de outras pessoas.

Para facilidade de uso, o dr. Bach agrupou seus remédios em sete categorias genéricas, relativas ao estado emocional geral a que se destinam: medo, indecisão, apatia, solidão, instabilidade/hipersensibilidade, desespero e preocupação. São eles:

Para combater o medo: Aspen (*Populus tremula*), Cherry Plum (*Prunus cerasifera*), Mimulus (*Mimulus guttatus*), Red Chestnut (*Aesculus carnea*), Rock Rose (*Helianthemum nummularium* ou *Helianthemum vulgare*).

Para combater a indecisão: Cerato (*Ceratostigma willmottiana*),

Gentian (*Gentiana amarella*), Gorse (*Ulex europaeus*), Hornbeam (*Carpinus betulus*), Scleranthus (*Scleranthus annuus*), Wild Oat (*Bromum asper* ou *Bromus mamosus*).

Para combater a apatia: Chestnut Bud (*Aesculus hippocastanum*), Clematis (*Clematis vitalba*), Honeysuckle (*Lonicera caprifolium*), Mustard (*Sinapsis arvensis*), Olive (*Olea europaea*), White Chestnut (*Aesculus hippocastanum*), Wild Rose (*Rosa canina*).

Para combater a solidão: Heather (*Calluna vulgaris*), Impatiens (*Impatiens grandulifera* ou *Impatiens royalei*), Water violet (*Hottonia palustris*).

Para combater a instabilidade emocional ou hipersensibilidade: Agrimony (*Agrimonia eupatoria*), Centaury (*Centaureum umbellatum* ou *Erythroea centaurium*), Holly (*Ilex aquifolium*), Walnut (*Juglans regia*).

Para combater o desalento ou desespero: Crab apple (*Malus pumila* ou *Pyrus malus*), Elm (*Ulmis procera* ou *Ulmus campestris*), Larch (*Larix decidua* ou *Larix europea*), Oak (*Quercus pedunculata* ou *Quercus robur*), Pine (*Pinus sylvestris*), Star of Bethlehem (*Ornithogalum umbellatum*), Sweet chestnut (*Castanea sativa* ou *Castanea vulgaris*), Willow (*Salix vitellina*).

Para combater a preocupação: Chicory (*Cichorium intybus*), Vervain (*Verbena officinalis*), Vine (*Vitis vinifera*), Beech (*Fagus sylvatica*), Rock water (simplesmente água fresca de rio pedregoso).

Com a popularização dos Florais de Bach, foram desenvolvidas essências peculiares à vegetação de outras regiões. Atualmente, as essências florais são produzidas em diversos países, como Alemanha, Austrália, Áustria, Bélgica, Estados Unidos, Holanda, Israel, Suíça, etc. No Brasil, elas são produzidas em Minas Gerais e em Campinas (SP). Embora todas essas essências sejam tratadas genericamente como "Florais de Bach", o nome é uma exclusividade dos 38 florais iniciais de Bach.

Devido à crescente demanda, o processo foi industrializado, mas a produção segue a mesma técnica desenvolvida pelo seu criador, que consiste em imergir as flores em água de fonte e expostas ao sol. O kit básico dos Florais de Bach é produzido no The Dr. Bach Centre, no País de Gales, e de lá exportado para o mundo todo – o Brasil é o maior importador.

Como é o tratamento pelos Florais de Bach

O tratamento é individualizado, de acordo com o paciente. Com a multiplicidade de essências florais, é possível combiná-los de centenas de maneiras diferentes, em dosagens igualmente diferentes, de forma a curar o problema específico de cada paciente. Deve-se, no entanto, limitar o número de remédios florais, numa mesma composição, ao mínimo possível. O ideal é não passar de seis no mesmo frasco, hierarquizando as emoções para encontrar o remédio adequado.

Os Florais curam a partir de causa profunda que dá origem à doença. Assim, numa primeira consulta, o médico traça o perfil psicológico do paciente, mediante um minucioso levantamento do seu histórico individual e familiar. Dependendo do caso, podem ser pedidos exames complementares para se chegar a um diagnóstico preciso. Se o indivíduo tem uma úlcera, por exemplo, o médico, além de indicar uma endoscopia para ter a dimensão correta do quadro da doença, procurará descobrir os motivos que levaram essa pessoa a desenvolver a úlcera. Trata-se de uma pessoa nervosa? Por quê? Porque é ansiosa? Está insatisfeita na profissão? Há quanto tempo tem essa úlcera? Os Florais serão, então, indicados de acordo com o problema, de forma a reequilibrar o paciente e a erradicar os motivos psíquicos para a origem da úlcera, e não a apenas controlar as crises e as dores.

Quem pode procurar os Florais de Bach

Como os Florais são preventivos da doença física, os maiores beneficiários do tratamento são os que ainda não apresentam a ma-

nifestação da doença.. Pessoas que se mantêm harmonizadas com o uso dos Florais podem nunca vir a desenvolver uma doença.

Atuando nos níveis mental e espiritual da pessoa, eles são particularmente eficazes no tratamento de pacientes tipicamente emocionais, como os que têm o sistema mental abalado (depressivos, ansiosos, etc.), os dependentes de drogas e os hipocondríacos, por exemplo.

Os Florais promovem uma mudança radical no padrão de vida da pessoa, sendo portanto especialmente indicados àquelas dispostas a redirecionar a própria vida, mais do que simplesmente as que querem apenas tratar de determinada doença.

Vantagens dos Florais de Bach

Os médicos que utilizam os Florais acreditam que a alopatia, na verdade, apenas perpetua a doença, ou seja, que os remédios controlam o avanço do mal mas não acabam com ele. Consideram que a alopatia, apesar dos evidentes e inegáveis avanços, acabou perdendo o sentido original de curar a doença, acabar com ela de vez. E é isso que eles se propõem fazer: erradicar o mal pela raiz, atacando a causa primordial da doença e não o seu sintoma.

Desvantagens dos Florais de Bach

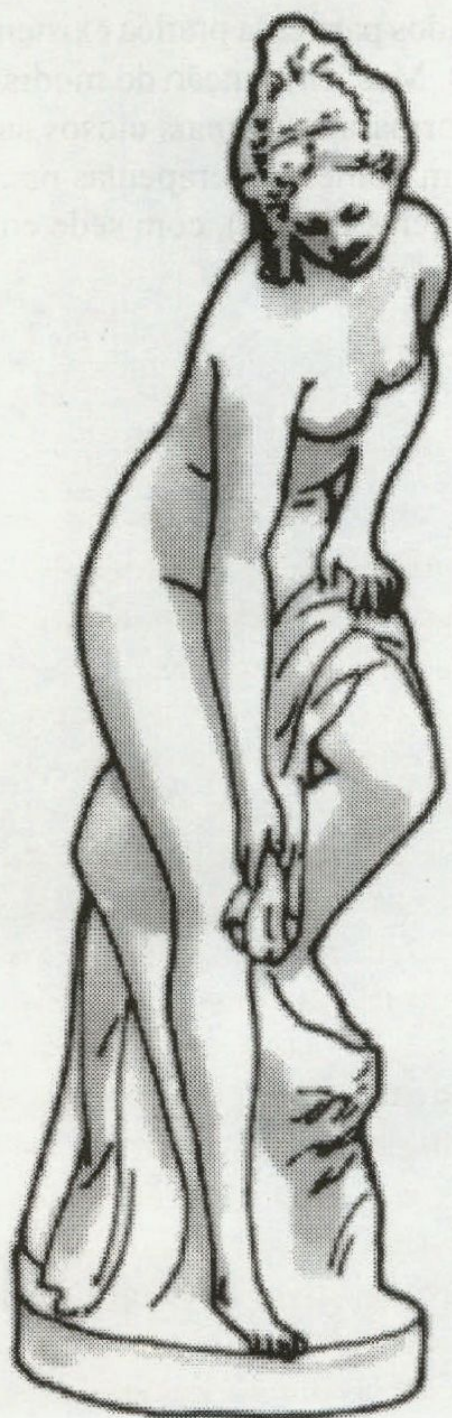
Os Florais têm aplicação limitada, uma vez que não atuam numa doença já estabelecida. Se o desequilíbrio emocional do indivíduo já provocou lesões irreversíveis no coração, por exemplo, os Florais não vão curá-lo. Ainda que possam ser usados para melhorar a qualidade de vida em geral, em paralelo à medicação necessária ao tratamento da doença, e prevenir o surgimento de outros males colaterais.

A pior desvantagem apontada pelos médicos decorre do fato de os Florais terem rapidamente se transformado em modismo. Isso acabou atraindo para sua prática um sem-número de pessoas não qualificadas, muitas vezes sem nenhuma habilitação reconhecida no campo das ciências médicas.

Como procurar os Florais de Bach

Médicos qualificados para essa prática existem em todas as grandes cidades brasileiras. Mas, em função do modismo no qual os Florais de Bach se transformaram, os mais ciosos sugerem aos futuros pacientes que procurem nomes de terapeutas na Abreflor (Associação Brasileira de Essências Florais), com sede em São Paulo.

Medicina Doce



A hidroterapia é praticada pelo homem desde a mais remota antiguidade. A prática do banho diário foi introduzida no Ocidente por influência dos chineses e japoneses.

Hidroterapia

A hidroterapia é um tipo de tratamento que utiliza as diversas propriedades da água. Dependendo de suas aplicações, seu uso pode ser interno ou externo.

Na hidroterapia de uso interno, o tratamento é feito pela ingestão de águas naturais de composições específicas. O Brasil é considerado um dos países mais ricos do mundo em matéria fontes hídricas e conta com diversas estâncias hidrominerais. As estâncias mais conhecidas são as de Poços de Caldas, São Lourenço, Araxá, Caldas Novas, Cambuquira, Lambari, Caxambu, entre outras. Nesses locais, encontram-se fontes com diferentes indicações medicinais.

Já a hidroterapia de uso externo se subdivide em três tipos: o primeiro compreende os banhos, duchas e saunas (seca ou a vapor), além de aplicação de compressas de água doce ou salgada; o segundo tipo é o praticado com a água do mar, também chamado talassoterapia (do grego *thalassa*, que significa mar), muito praticada na Europa, onde conta com diversas clínicas especializadas principalmente na França, Itália e Grécia; e o terceiro tipo, finalmente, é o tratamento praticado dentro de piscinas, por meio de exercícios específicos.

O próprio banho que tomamos diariamente já é uma hidroterapia. O banho frio, por exemplo, é bom para asma e alergias respiratórias, ao passo que o quente alivia dores musculares e tensões. O banho também diminui as infecções cutâneas e

parasitoses como pediculoses, etc. No tratamento de feridas, antes de mais nada, deve-se lavá-las com água e sabão.

Origem da hidroterapia

A hidroterapia é praticada pelo homem desde a mais remota antiguidade. Na medicina ayurvédica, por exemplo, segundo a filosofia hinduísta, a água é considerada um veículo da energia vital (*prana*), capaz de energizar o organismo humano e torná-lo mais saudável.

A prática do banho diário foi introduzida no Ocidente por influência dos chineses e japoneses. Na Grécia antiga, Hipócrates deixou inúmeros registros sobre o poder terapêutico das águas. E, na Roma antiga, as termas funcionavam tanto como centros de decisões políticas como locais de restauração de energia para seus freqüentadores.

Da talassoterapia, igualmente milenar, chega-nos uma história bastante significativa e curiosa. Ao desembarcar no Brasil, em 1808, dom João VI feriu sua perna e o médico recomendou que ele se banhasse nas então cristalinas águas do mar de São Cristóvão, no Rio de Janeiro. Avesso a qualquer tipo de banho, o príncipe regente recusou-se ao tratamento durante seis anos até que a ferida transformou-se em gangrena, ameaçando a integridade de sua perna – e de sua própria vida. Finalmente convencido, dom João VI mandou construir uma casa de banho no local determinado pelo médico. Ainda assim, em vez de entrar na água de corpo inteiro, limitava-se a sentar-se numa tina previamente furada e deixava a perna de molho na água salgada por alguns minutos. Consta que a ferida cicatrizou.

O terceiro tipo de hidroterapia, praticado dentro de piscinas, é bem mais recente, provavelmente deste século. Não se sabe ao certo suas origens, tampouco seu criador. Mas é possível especular que seu início esteve ligado aos profissionais da psicomotricidade.

Como funciona a hidroterapia

No tratamento interno, a água pura e destilada tonifica e limpa o organismo das impurezas, das substâncias tóxicas, de medicamentos e

de resíduos alimentares, graças a seu poder depurativo e diurético. Já as medicinais produzem efeitos vitalizantes e curativos específicos, desde que bebidas diretamente de fontes naturais – a água engarrafada, entretanto, não possui nenhum poder terapêutico.

As terapias com águas de uso externo – banhos, compressas, sauna, ducha, etc. –, embora milenarmente praticadas, ainda não contam com uma teoria que as explique em definitivo. Dois efeitos, no entanto, são incontestáveis: a água fria estimula e tonifica o organismo, enquanto a morna é relaxante.

Nos tratamentos relacionados à psicomotricidade, a água facilita o aprendizado e agiliza a recuperação (ou aquisição) de movimentos muitas vezes impossíveis fora dela, graças à perda de peso e a conseqüente redução do impacto que o corpo humano sofre submerso.

Modalidades de hidroterapia

As fontes medicinais abrangem uma vasta gama de indicações. A seguir, damos alguns exemplos dos tipos de águas encontradas no Circuito das Águas, localizado no sul de Minas Gerais, e outras estâncias hidrominerais:

Ácido-ferruginosa – Além de diurética, é empregada no tratamento de pressão alta, insuficiência cardíaca, cálculos e inflamações renais, e edemas. Também é indicada no combate à azia, à gastrite e nos distúrbios circulatórios cerebrais.

Alcalino-gasosa bicarbonata mista – Esta água é indicada nos casos de azia, úlcera, acidez estomacal e afta.

Carbogasosa alcalina – Diurética, esta água é indicada nas doenças agudas do fígado, cálculos e outras doenças renais agudas e crônicas, anemia, distúrbios digestivos e convalescenças.

Magnesianas – Indicada contra colites e diarréias, doenças crônicas do fígado e infecções generalizadas, além de ser um eficiente estimulante de apetite.

Alcalino-gasosa – Rica em sais de enxofre, esta água cobre uma ampla variedade de indicações. Devido a seu alto teor de lítio, é muito útil no tratamento auxiliar de doenças mentais. Também é empregada no tratamento de doenças crônicas e degenerativas como o câncer, reumatismo, artrites, arteriosclerose, etc. É, ainda, eficiente contra a constipação.

Na talassoterapia, além da água do mar propriamente dita, são empregadas a lama eventualmente depositada no fundo do seu leito e algas. Já na hidroterapia praticada dentro da piscina, o “medicamento” é a própria água, que deve ser mantida em temperatura estável, em torno de 26°C, localizada em ambiente fechado para evitar variações de temperatura, já que parte do corpo está sempre exposta ao ar livre.

A hidroterapia na piscina é particularmente eficaz no tratamento de artroses, artrites e osteoporose. É também indicada como tratamento auxiliar para psicóticos – especialmente o autista –, e deficientes mentais, como portadores de síndrome de Down.

Tanto as duchas quanto os banhos terapêuticos podem ser feitos com água fria, morna ou quente. Além disso, podem ser localizados ou de corpo inteiro. As saunas, por sua vez, podem ser secas ou a vapor.

Ducha fria – O jato de água deve ser mantido em 20°C e aplicado por 30 segundos, repetido várias vezes numa mesma sessão. De efeito tonificante, a ducha fria é indicada contra o cansaço, a pressão baixa e a sonolência.

Ducha quente – A água deve estar numa temperatura de cerca de 42°C e o ideal é a aplicação por mais de 3 minutos. De efeito calmante, alivia dores e nevralgias. Também pode ajudar no combate à insônia.

Ducha morna – O jato de água, a uma temperatura de 32°C, deve ser aplicado durante 10 minutos. De efeito relaxante e calmante, é eficiente no combate às cólicas menstruais e doenças das glândulas seminais.

Sauna seca – Indicada nos casos de obesidade, doenças reumáticas e articulares e problemas circulatórios.

Sauna a vapor – Indicada para as doenças respiratórias da garganta e da mucosa. O efeito terapêutico é ainda maior se forem adicionadas essências como eucalipto, pinho e capim cidreira, que protegem a mucosa e provocam a expectoração.

Banhos pélvicos – Indicados aos portadores de problemas do baixo ventre – hemorróidas, menstruação irregular, contrações e dores vaginais, hipertrofia da próstata, cólicas em geral, dor ciática, cistites, inflamações do reto, prisão de ventre, impotência sexual masculina, incontinência urinária, etc. Também atuam positivamente no combate à ansiedade e à depressão.

Banho perineal – Indicado para problemas ginecológicos em geral, impotência sexual masculina, inflamações e micoses do períneo, fístulas e fissura anal, hemorróidas, etc.

Banho troncular – Indicado para os portadores de febres altas, doenças infecciosas como a tuberculose e a pneumonia, asma e bronquites.

Banho dos pés – Indicado para os portadores de insônia e varizes, além de atuar como um eficiente descongestionante nasal e expectorante. Também ajuda no combate a gripes, resfriados, amigdalites, câimbras das pernas e pés, e cólicas menstruais.

Como é o tratamento pela hidroterapia

Uma vez que as águas medicinais devem ser ingeridas no próprio local de origem, o tratamento exige a permanência da pessoa na estância hidromineral. A quantidade e o tipo de água a ser bebida, bem como a duração do tratamento, variam caso a caso. As estâncias oferecem orientação médica para o uso correto de suas fontes. Já a água destilada pode ser ingerida seis vezes ao dia – a primeira vez

em jejum –, em doses de 200 mililitros cada. Uma vez que seu efeito é basicamente diurético, este tratamento é bem curto.

A talassoterapia é realizada em clínicas especializadas, sob supervisão de um médico, a quem cabe definir o tempo de duração do tratamento e o emprego simultâneo de algas e lama. Os efeitos terapêuticos são obtidos, ainda, com a ajuda das radiações solares e da ação dos ventos. A água do mar deve ser mantida em temperatura média de 32°C e pode ser empregada sob a forma de banhos, duchas submarinas e compressas de efeito relaxante e calmante.

De um modo geral, a prática regular da sauna duas vezes por semana mantém o organismo saudável, o sangue limpo e regula o funcionamento orgânico, além de propiciar maior tonicidade e beleza à pele. O tratamento com banhos e duchas varia caso a caso.

Em muitas doenças, a hidroterapia em piscina é um tratamento para a vida inteira. É o caso de tetraplégicos, hemiplégicos portadores de paralisia cerebral ou doenças neurológicas degenerativas. E, ainda, o caso de psicóticos, autistas, portadores de síndrome de Down. Trata-se de uma terapia de longa duração. Em geral, são praticadas duas sessões semanais, de 45 minutos cada.

O terapeuta estabelece um elo de comunicação com o paciente e deste com o mundo externo, já que na maioria dos casos o indivíduo sofre problemas graves de adaptação e locomoção. Apesar de o estado do paciente muitas vezes ser crônico, os efeitos da hidroterapia na piscina são visíveis a curto prazo. Não raro, a terapia na água é a única capaz de produzir mobilidade no indivíduo que, aos poucos vai transferindo-a para o mundo externo. No caso de doentes e deficientes mentais, a hidroterapia serve, ainda, como alavanca de educação e socialização.

Quem pode procurar a hidroterapia

A hidroterapia interna é indicada como tratamento auxiliar de uma ampla gama de doenças. De hepatite a cálculos renais, passando por cólicas menstruais, pressão alta, insuficiência cardíaca, etc., sempre sob supervisão médica.

Hidroterapia

A talassoterapia é indicada nos casos de reumatismos, fraturas, entorses, traumatismos, distúrbios circulatórios e respiratórios, psoríase, infecções ginecológicas, e na reeducação de hemiplégicos. Também é eficaz contra a depressão e pode ser aplicada para fins estéticos, no combate à celulite e à obesidade.

As duchas são indicadas aos portadores de nevralgias em geral, pressão baixa, cólicas menstruais. Os que sofrem de insônia também podem se beneficiar do tratamento.

A sauna seca é indicada no combate à obesidade, às doenças reumáticas, articulares e circulatórias, ao passo que a úmida deve ser praticada por portadores de doenças respiratórias.

Os banhos localizados atuam sobre determinadas doenças. Só o médico pode indicar o tipo e o período de tratamento.

A hidroterapia na piscina é particularmente indicada aos portadores de doenças mentais – autismo e psicoses em geral –, deficientes mentais – síndrome de Down –, deficientes físicos – tetraplegia, hemiplegia, doenças neurológicas degenerativas, etc. – e aos que sofrem doenças articulares e reumáticas – artrites e artroses em geral – além da osteoporose.

Vantagens da hidroterapia

A principal vantagem da hidroterapia é que, de uma forma geral, o tratamento com água é muito prazeroso. A exceção fica por conta das águas medicinais, várias das quais possuem um sabor acentuado e até desagradável.

Em alguns casos tratados pela hidroterapia na piscina, esta é a única maneira de estabelecer ou restabelecer a mobilidade do corpo do indivíduo. Ao reproduzir de certa forma o útero materno, a técnica também trabalha com o componente psíquico do paciente, ajudando-o a lidar com o mundo exterior e, finalmente, a estabelecer um canal de comunicação que o leva ao aprendizado em geral e à socialização.

A hidroterapia na piscina é, ainda, o tratamento mais eficiente no combate à osteoporose e às doenças articulares e reumáticas – artrites e artroses em geral.

Desvantagens da hidroterapia

O tratamento com águas medicinais exige o deslocamento do paciente à estância mineral, o que nem sempre é possível, seja por questões financeiras, seja por falta de tempo.

Para os brasileiros, a talassoterapia é muito cara, uma vez que exige a internação em clínicas localizadas na Europa.

A hidroterapia na piscina, em si, não é um tratamento caro. Mas pode tornar-se dispendioso, já que na maioria dos casos pode tratar-se de apenas uma das terapias à qual o paciente esteja se submetendo concomitantemente a outros.

Finalmente, a desvantagem dos banhos, saunas e duchas é que estes ficam estritamente por conta de uma consulta médica. Cada caso é um caso, e a água, nessas circunstâncias, é um remédio, o que pode implicar contra-indicações específicas.

Como procurar a hidroterapia

A hidroterapia com águas medicinais deve ser procurada diretamente nas estâncias hidrominerais. Todas contam com supervisão médica.

O caminho mais curto para um tratamento com talassoterapia é uma agência de viagens. Elas costumam oferecer pacotes e contam com folhetos explicativos das clínicas especializadas.

Saunas e duchas são encontradas em quase todas as cidades do país. Mas a sua prática, bem como a de banhos – em casa –, devem ser feitos sob supervisão médica.

Já a hidroterapia em piscina deve ser procurada junto a médicos e profissionais ligados à área de psicomotricidade – fisioterapeutas, preparadores físicos, etc.

Massoterapia

Massoterapia significa, literalmente, tratamento pela massagem. A palavra é composta por um radical latino, *massa* (mistura consistente, como argila úmida, própria para fazer vasos e esculturas), e outro grego, *therapeia* (tratamento). A palavra originalmente deriva do francês *massage* (massagem), que vem de *massa* em função da analogia entre os movimentos executados com as mãos para misturar a massa e os empregados na massagem.

Origem da massoterapia

É impossível precisar onde e como surgiu a massoterapia, uma vez que as referências a sua prática são muito antigas, originárias de diversas culturas. As citações mais remotas vêm de escrituras das civilizações orientais e do Egito antigo, onde os sacerdotes recebiam massagens após o banho, com aplicação de óleos aromáticos.

Na Índia, a medicina ayurvédica revelada nos Vedas – os quatro livros sagrados da religião hindu, escritos por volta de 800 a.C. – já empregava a massagem como método de tratamento (ver capítulo sobre medicina ayurvédica).

Na China, o livro mais antigo conhecido sobre o assunto, o *Clássico da Massagem de Qi Bo e do Imperador Amarelo*, escrito em 300 a.C., não chegou aos nossos dias. Em seu lugar, temos a obra em dez

volumes de *Han Quan Shu* (*O Livro Completo de Massagem da Dinastia Han*), de aproximadamente 150 a.C.

O grego Hipócrates, o maior médico da Antiguidade, considerado o pai da medicina ocidental, que nasceu na ilha de Cós, em c. 460 a.C. e morreu em Larissa, na Tessália, entre 375 e 351, usava a massagem como uma de suas técnicas terapêuticas. Gregos e romanos eram adeptos da massagem, praticada nas famosas casas de banho da época, para fins de relaxamento e prevenção de doenças.

Um dos maiores cientistas árabes do período medieval, Avicena, famoso filósofo e médico que viveu entre 980 e 1037 d.C., cita diversas técnicas de massagens terapêuticas em seu *Cânon de Medicina*.

Apesar de sua ampla disseminação em todo o mundo antigo, a massagem, no entanto, acabou banida durante a Idade Média. Na Europa, por pressão da Igreja Católica, que considerava o toque no corpo humano pecaminoso. Nos países árabes, igualmente, por influências radicais religiosas, que também inviabilizaram o uso da massagem como método terapêutico.

No Ocidente, a massagem só ressurgiu no século XIX. Em 1837, o médico francês Martin de Lion relatou a cura de diversos casos de dor lombar graças ao emprego da massagem. Em 1868, o médico holandês Johann Mezger desenvolveu novas técnicas baseadas nos conhecimentos de fisiologia, ciência então emergente. Dessa época em diante, a massagem passou a ser conhecida como método terapêutico nos meios acadêmicos. Mas foi na Suécia que ela ganhou seu mais forte impulso, dando origem à atual escola de massagem sueca (veja o capítulo a respeito dessa massagem).

Como funciona a massoterapia

A massagem foi alvo de extensas pesquisas e seus efeitos terapêuticos estão devidamente comprovados. Nas áreas massageadas, causa a dilatação dos vasos capilares, aumentando o fluxo sanguíneo. Quando realizada em musculatura contraturada, auxilia na drenagem de substâncias tóxicas, como os produtos de degradação do

Massoterapia

metabolismo e o ácido láctico, além de relaxar as fibras musculares e aliviar a dor

A massagem também produz ação benéfica sobre os vasos linfáticos. Em geral, a circulação de linfa nesses vasos é passiva e lenta. A massagem ativa a circulação da linfa, auxiliando, por exemplo, a drenar edemas.

Foi evidenciado, ainda, que a massagem provoca um aumento da quantidade de urina, melhora o sono e estimula os movimentos peristálticos do intestino.

Modalidades de massoterapia

Apesar de atualmente existirem diversas escolas de massagem, as principais são as que deram origem às mais recentes e que ainda hoje são praticadas: a massagem chinesa (*tui-na*), a japonesa (*shiatsu*) e a sueca.

Medicina Doce



Gravura antiga sobre a prática da tui-na, uma das principais ramificações terapêuticas da medicina tradicional chinesa.

Tui-na

Em chinês, *tui* significa pressionar e *na*, amassar. Duas das principais manobras da massagem chinesa são usadas como símbolo de todas as outras.

Origem da tui-na

A tui-na existe desde tempos imemoriais. Assim como a acupuntura, estima-se que a massagem chinesa tenha surgido há cerca de 5 mil anos. A partir do livro *Clássico da Massagem de Qi Bo e do Imperador Amarelo*, mais de uma dezena de livros foram escritos sobre o assunto na China.

Ao longo dos anos, foram se formando várias escolas de massagem diferentes, nas universidades do país. Calcula-se que existam mais de cem escolas reconhecidas na China.

Na década de 1980, o governo chinês organizou o Comitê Nacional de tui-na, encarregado de organizar o conhecimento existente sem, contudo, ferir os aspectos individuais de cada escola. O trabalho resultou na *Enciclopédia de Massoterapia Chinesa*, publicada em 1990. A tui-na praticada atualmente baseia-se nessa compilação.

Como funciona a tui-na

A tui-na é uma das principais ramificações terapêuticas da medicina chinesa. O massoterapeuta cumpre uma formação universitária com seis anos de duração, como qualquer outro médico do país. Isto significa que o processo terapêutico com massagem implica a realização de um diagnóstico, de acordo com os conceitos da medicina chinesa, para só então ser formulada uma estratégia de tratamento. Por isso a tui-na é o método de massagem mais complexo dentre as demais existentes. A *Enciclopédia de Massoterapia Chinesa* registra que a tui-na pode tratar com eficácia cerca de 140 doenças de adultos e cinquenta de crianças, exigindo do profissional o conhecimento de mais de trezentos pontos de acupuntura e de áreas específicas de massagem.

A tui-na é composta de manipulações simples e complexas, realizadas mediante a combinação das simples. Existem oito manipulações simples – como veremos a seguir – e o número de manipulações complexas varia de acordo com a escola, podendo chegar a 128.

As manipulações simples são:

Anmo (bater) – Movimento de bater rapidamente e de leve com as mãos ou os punhos.

Gun (rolar) – O punho ou a mão rola sobre a pele do paciente em movimentos alternados, como um rolo de abrir massa de pastel.

Mo (friccionar) – A mão ou os dedos são friccionados contra a pele do paciente em movimentos repetidos.

Na (amassar) – Movimento de pegar a pele e seus tecidos subjacentes, como se fosse uma massa. Esta técnica é tão universal e comum que originou o nome da própria massagem.

Shen (alongar) – O massoterapeuta puxa uma parte do aparelho locomotor do paciente, alongando sua musculatura.

Tui (empurrar) – Aplicação de pressão com as mãos ou os dedos

Tui-na

sobre um ponto de acupuntura numa região do corpo do paciente.

Zhua (beliscar) – Aplicação de beliscões leves na área massageada.

Zuan (rodar) – Aplicação de movimentos rotatórios na pele do paciente ou nos seus membros.

Como é a sessão de tui-na

A sessão começa com o levantamento do histórico da doença e um exame, que inclui a palpação dos pulsos chineses. Ambos são fundamentais para que o massoterapeuta possa estabelecer um diagnóstico do desequilíbrio energético do paciente.

O tratamento começa com a busca do equilíbrio do paciente, pela atuação nos pontos e meridianos da acupuntura (ver capítulo sobre acupuntura), seguindo-se a massagem nas partes do corpo em geral. Se o paciente tem algum problema postural ou no aparelho locomotor, recebe então manipulações específicas.

A sessões de tui-na podem ser semanais ou mesmo diárias, em casos mais agudos como uma dor. O tratamento varia de acordo com o problema do paciente, mas é possível fazer um acompanhamento de longo prazo, para aliviar o estresse e prevenir doenças.

Quem pode procurar a tui-na

Qualquer pessoa pode fazer tui-na, mesmo os muito idosos ou crianças pequenas e lactentes, que contam com uma técnica específica chamada “tui-na infantil”. A única contra-indicação são as queimaduras ou outras lesões extensas de pele.

A tui-na tanto pode ser feita para o tratamento de problemas específicos como apenas para relaxamento, alívio do estresse, correção postural e prevenção de doenças.

A tui-na é particularmente eficaz no tratamento de doenças no aparelho locomotor afetando músculos, tendões e ligamentos. Ela também pode ser usada para problemas psíquicos (depressão, ansie-

dade), dores de cabeça e prisão de ventre, além de aplicações com finalidades estéticas e como terapia auxiliar em doenças crônicas.

Vantagens da tui-na

Trata-se da massagem mais completa, pois combina técnicas gerais de massagem com a massagem energética nos pontos e meridianos. Esta característica permite à tui-na tratar um número maior de problemas e obter melhores resultados.

A tui-na dispõe de um sistema próprio de diagnóstico, que permite elaborar uma estratégia terapêutica específica para cada doença, além de possibilitar diferentes alternativas de tratamento.

Desvantagens da tui-na

A principal desvantagem é a dificuldade de encontrar um massoterapeuta bem qualificado. São poucos os que têm formação adequada, num mercado povoado por profissionais despreparados.

Além disso, uma vez que o estímulo da massagem é menos potente que o das agulhas de acupuntura, em várias doenças a tui-na pode exigir tratamento adicional com acupuntura ou qualquer outra técnica terapêutica.

Como procurar a tui-na

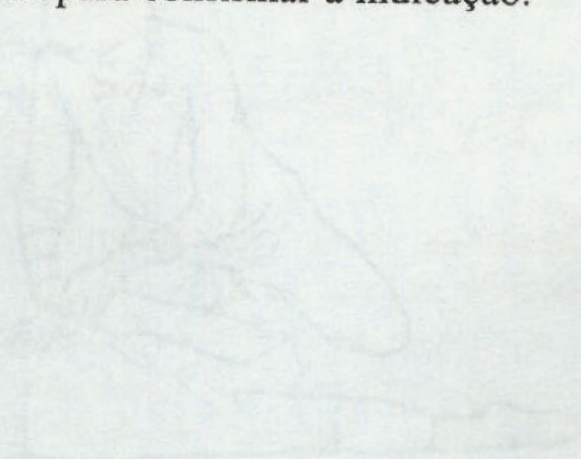
Não há sociedade ou organização dos massoterapeutas no Brasil, o que implica a falta de um órgão oficial ao qual o interessado possa recorrer para se informar. A profissão de massagista, porém, é regulamentada.

A tui-na, no entanto, é praticada ainda por poucos profissionais e só pode ser encontrada nas capitais e grandes cidades brasileiras.

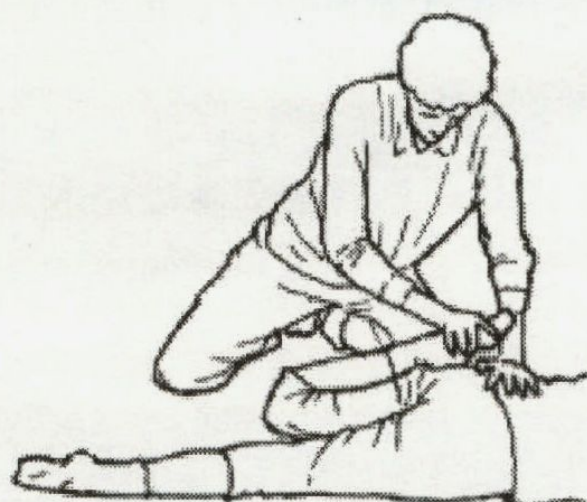
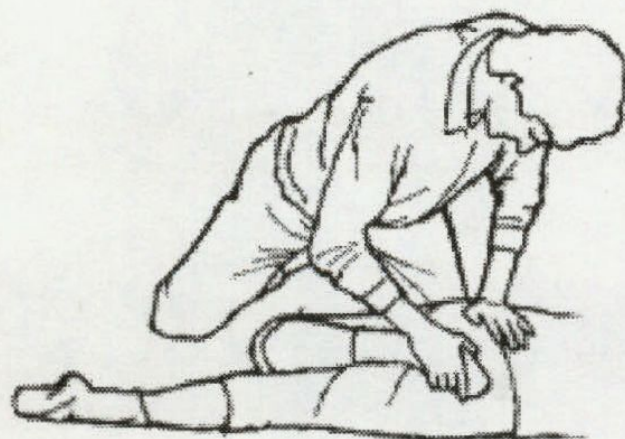
O ideal, portanto, é procurar um profissional formado por um curso reconhecido pela Secretaria de Saúde e com ênfase em

Tui-na

massagem chinesa. Recomenda-se, ainda, cruzar informações sobre o profissional para confirmar a indicação.



Medicina Doce



O shiatsu, assim como a massoterapia chinesa, também se baseia no estímulo dos pontos e dos meridianos de acupuntura, com a diferença de que utiliza apenas a pressão com os dedos.

Shiatsu

Shiatsu é o nome dado à massoterapia japonesa e significa “pressão com o dedo”. Esse tipo de pressão é a manobra básica desta técnica de massagem.

Origem do shiatsu

A maioria dos autores considera a massagem japonesa derivada da chinesa, embora não saibam precisar quando e como isso aconteceu. Acredita-se que tenha sido um processo contínuo, entre os séculos IV e XII, que incluiu também a absorção de outras técnicas da medicina chinesa e a acupuntura.

No Japão, a massoterapia desenvolveu-se principalmente nos mosteiros budistas e nas escolas de artes marciais. Com o tempo, foi adquirindo características próprias. Durante as guerras feudais, que se espalharam pelo Japão entre os séculos XIV e XVIII, esta massagem se popularizou, empregada no tratamento dos soldados contundidos.

Até hoje, muitas escolas de shiatsu funcionam em mosteiros japoneses ou associadas ao ensino de artes marciais do país. A emigração japonesa, ocorrida após a Segunda Guerra Mundial, impulsionou sua popularização em vários países do mundo.

Como funciona o shiatsu

Na concepção japonesa, os meridianos ou canais de acupuntura (ver capítulo sobre acupuntura) conduzem energia e linfa, um líquido que banha os tecidos. A aplicação do shiatsu atua sobre a energia e a linfa, regulando sua quantidade e circulação nos meridianos. Conseqüentemente, reequilibra o corpo do paciente.

Existem três tipos de alterações de equilíbrio, a saber:

- Excesso de energia e linfa;
- Deficiência de energia e linfa;
- Desequilíbrio entre energia e linfa, com predomínio de uma das duas substâncias sobre a outra.

O shiatsu emprega a força e a velocidade de pressão como manobras básicas para corrigir essas alterações. Ao pressionar com força, o massoterapeuta tonifica a energia para tratar uma deficiência. Se usa pouca força, ele a seda contra um excesso.

A pressão aplicada rapidamente e retirada lentamente promove o aumento da linfa. A pressão aplicada lentamente e retirada rapidamente propicia a circulação da linfa, inibindo seu acúmulo.

Como é o tratamento pelo shiatsu

Assim como a massoterapia chinesa, o shiatsu também se baseia no estímulo dos pontos e dos meridianos de acupuntura. A forma de estímulo e a estratégia de aplicação, porém, são bastante diferentes. O shiatsu utiliza apenas a pressão com os dedos e, ocasionalmente, outras partes dos membros superiores (cotovelos, punhos). O tratamento é composto por duas seqüências de massagem:

Seqüência básica – Aplicada em todos os pacientes, independentemente de seus problemas específicos.

Seqüência terapêutica – Esta é a parte do tratamento que visa aliviar as queixas dos pacientes.

Existem várias escolas de shiatsu no Japão, provenientes de diferentes regiões ou escolas de artes marciais. Cada qual se caracteriza por uma seqüência básica própria. Segundo a tradição, a seqüência básica é um conhecimento herdado das gerações passadas, com propriedade de prevenir doenças e promover a saúde.

Quem pode procurar o shiatsu

Qualquer pessoa pode fazer shiatsu, incluindo crianças, gestantes e idosos, salvo se a pessoa tem lesões extensas na pele. Em pessoas saudáveis, o shiatsu pode ser aplicado para estimular as defesas do corpo, reduzir o estresse e prevenir doenças da coluna.

Na área terapêutica, o shiatsu pode ser empregado no tratamento das doenças da coluna, do aparelho locomotor (tendinites, problemas musculares, etc.), dores em geral, insônia, bruxismo e tiques nervosos. Pode, também, ser usado em casos mais graves como terapêutica auxiliar.

Vantagens do shiatsu

O shiatsu é uma técnica simples e eficaz, que dispensa a necessidade de uma infra-estrutura sofisticada. Como pode ser aplicado em qualquer lugar, desde que por um massoterapeuta treinado, é um tratamento barato. Por sua ação preventiva, pode ser usado para evitar doenças ou como terapêutica auxiliar para evitar complicações em doenças graves, possibilitando uma melhora na qualidade de vida das pessoas.

Desvantagens do shiatsu

Como o shiatsu resume-se à aplicação de pressão sobre pontos

de acupuntura e meridianos, sua eficácia é limitada no tratamento de algumas doenças.

Algumas pessoas consideram o shiatsu excessivamente doloroso.

Como procurar o shiatsu

A maioria dos massoterapeutas que praticam o shiatsu no Brasil são de origem japonesa e não possuem formação, tendo aprendido a técnica informalmente. Isso significa que a única maneira de escolher um bom profissional é pelo cruzamento de informações. Recomenda-se a verificação de três procedências diferentes, no mínimo.

Massagem Sueca

P principal escola de massagem do Ocidente, a massagem sueca recebeu este nome em função de sua origem, por ter sido desenvolvida na Suécia.

Origem da massagem sueca

A massagem sueca surgiu a partir das idéias do fisiologista e mestre em esgrima Henrik Link, que viveu em Estocolmo no início do século XIX. Link foi o primeiro a estabelecer um conjunto de conhecimentos aplicados ao tratamento de problemas do aparelho locomotor. Depois de sistematizar os conhecimentos existentes na época, ele criou o método chamado Ginástica Médica, composto por movimentos ativos, movimentos passivos e massagens.

Em 1813, com apoio e patrocínio do governo, Link fundou o Instituto Central Real de Ginástica Médica da Suécia, destinado ao ensino e a pesquisas aplicadas a sua técnica. Conhecido como a “cura pelo movimento”, o método logo se popularizou na Europa: em 1850, já contabilizava 38 instituições de ensino em diversos países.

A massagem, que passava por um processo de popularização, ganhou forte impulso com a divulgação das idéias de Link na Europa e posteriormente nos Estados Unidos. Em pouco tempo, foram publicados vários livros sobre o método de Link, já então batizado de “massagem sueca”. Dentre eles, vale destacar *A Cura pela Mas-*

sagem e os Movimentos Suecos, publicado em 1861 por Charles Fayette Taylor, introdutor da técnica nos Estados Unidos, e o *Tratado Teórico de Massagem e Ginástica Sueca*, do dr. E. Malfort.

A virada do século marca o início do declínio do uso da massagem como terapêutica médica. Em 1894, pressionada pelo conservadorismo da era vitoriana, a Associação Médica Britânica instaurou um inquérito para avaliar a validade da massagem como método terapêutico para a medicina. O resultado foi devastador, revelando “irregularidades” no ensino e na prática da massagem, a qual foi considerada uma técnica de “pouca eficácia, apoiada em publicidade mentirosa”. Desde essa época, a massagem foi sendo banida pelos meios médicos ocidentais e subsistiu apenas na informalidade.

Na Suécia, porém, o Instituto Central Real de Ginástica Médica permaneceu em pleno funcionamento e o uso médico da massagem continuou a ser amplamente praticado nos países nórdicos. Na década de 50, a psicóloga norueguesa Gerda Boyensen lançou as bases da biodinâmica no Instituto Bulow Hansen, em Oslo. Discípula do psicanalista austríaco Wilhelm Reich (1857-1957), Gerda demonstrou a importância da ação da massagem sueca no tratamento de diversos problemas músculo-ligamentares.

Por essa mesma época, surgiram vários métodos de tratamento por intermédio da massoterapia. Em Copenhague, o dr. Olesen desenvolveu a técnica da drenagem linfática para ajudar a circulação de sangue e linfa. Ida P. Holf criou o *rolfing*, técnica que atua nas fáscias musculares. E o dr. James Cyriax elaborou a “massagem profunda”, para atuar em tendões e ligamentos articulares.

A massagem vem progressivamente conquistando mais terreno, especialmente mediante a regulamentação de seu ensino e da criação de associações em todo o mundo.

Como funciona a massagem sueca

Pesquisas realizadas, principalmente pelos suecos, apontam diversos efeitos benéficos da massagem para a musculatura, as articulações e o sistema nervoso central.

Massagem Sueca

Articulações – A massagem melhora a sua flexibilidade e previne a degeneração da cartilagem articular.

Musculatura – A massagem regula o tônus muscular, relaxando o músculo tenso ou aumentando o tônus do músculo flácido. Provoca a elevação do fluxo de sangue na musculatura, melhorando o aporte de oxigênio e outros nutrientes. Por fim, aumenta a elasticidade, prevenindo distensões.

Sistema nervoso central – A massagem induz a liberação de endorfinas, aliviando o estresse, melhorando o sono e promovendo uma sensação geral de bem-estar.

Como é o tratamento pela massagem sueca

Uma vez que a massagem sueca não conta com um sistema próprio de diagnóstico, como ocorre nas massagens orientais, o ideal é o paciente contar com uma recomendação médica, com o diagnóstico e as necessidades de tratamento.

No caso de a pessoa estar sob tratamento de um problema de saúde qualquer, o ideal é um mínimo de três sessões semanais de massagem. A duração do tratamento será determinada pelo médico que acompanha o paciente.

Se o paciente busca a massagem sueca para alívio do estresse ou como suporte para atividade física, as sessões podem ser semanais. Durante o tempo em que a fonte do estresse perdurar, o tratamento pode ser feito sempre.

A massagem sueca usa seis técnicas básicas, a saber:

Amassamento – Consiste em pegar a pele e os tecidos subcutâneos, amassando-os como se fossem uma massa de pão.

Deslizamento – Escorrega-se a mão e os dedos pelo corpo do paciente.

Fricção – As mãos são friccionadas rapidamente sobre a pele do

paciente até proporcionar sensação de calor no local massageado.

Movimentos articulares – Consiste em imprimir movimentos passivos nas articulações dos braços, pernas e pescoço.

Percussão – Aplicam-se golpes rápidos e suaves com as mãos ou os dedos.

Vibração – Consiste em apoiar a mão ou os dedos sobre a pele do paciente, imprimindo um movimento vibratório.

A massagem sueca também propõe uma seqüência básica, a saber: deslizamento, fricção, amassamento, vibração, percussão, movimentos articulares.

Cada massoterapeuta, no entanto, acaba desenvolvendo sua própria seqüência, de acordo com sua experiência individual.

Quem pode procurar a massagem sueca

Em princípio, quase todo mundo pode fazer massagem sueca. As contra-indicações referem-se a casos de doenças infecciosas graves e doenças ou lesões extensas da pele.

A massagem sueca é formalmente indicada a tratar, dentre outras, das seguintes doenças:

Alterações cardiovasculares: varizes, edema.

Alterações musculares: distensões, contusões, contraturas.

Disfunções digestivas: gastrite, prisão de ventre, dores abdominais.

Problemas gerais: dores de cabeça, insônia, ansiedade, depressão, falta de apetite.

Problemas ginecológicos: cólicas menstruais, tensão pré-menstrual.

Massagem Sueca

Problemas neurológicos: paralisias, problemas motores, seqüelas de acidente vascular cerebral.

Problemas osteoarticulares: artrose, tendinites, dor articular.

Até em casos de doenças graves ou crônicas, como câncer, diabetes e hipertensão, a massagem sueca pode ser empregada como terapia complementar, desde que indicada por um médico.

Vantagens da massagem sueca

A massagem sueca é a mais difundida no Brasil, contando com vários cursos reconhecidos oficialmente pelas secretarias estaduais de saúde. Isso significa que é fácil encontrar profissionais capacitados na maioria das cidades.

Por contar com um sistema organizado adaptado à linguagem médica ocidental, torna fácil o seu uso por indicação médica.

A massagem é um recurso simples, barato e sem qualquer potencial nocivo, podendo ser usada como tratamento auxiliar em diversas doenças.

Desvantagens da massagem sueca

Como a massagem sueca não possui um sistema próprio de diagnóstico, depende de um diagnóstico médico para sua aplicação.

Por não contar com um número amplo de manobras, a massagem sueca pode ter seu campo de ação limitado. Por desconsiderar o sistema de canais ou meridianos da acupuntura, não pode empregar este recurso adicional em suas manobras.

Como procurar a massagem sueca

Existem profissionais formados em cursos reconhecidos em praticamente todos os estados brasileiros. O interessado, além de cruzar

informações sobre o profissional em vista, deve averiguar sobre sua formação profissional.

Para conseguir uma boa indicação, pode-se também procurar em clínicas de fisioterapia ou de ortopedia, já que estas sempre contam com profissionais de massagem em seu corpo clínico.

Musicoterapia

A musicoterapia é uma terapia não verbal, que utiliza a música como método terapêutico. Com a utilização de música – ou qualquer emissão sonora – como elemento mobilizador, ela abre os canais de comunicação do paciente, visando sua recuperação física ou emocional.

A musicoterapia parte do princípio de que o som é o primeiro contato do ser humano, ainda no útero materno, com o mundo exterior – ao longo de nove meses, o feto ouve o som ritmado das batidas cardíacas e da respiração da mãe, além do líquido amniótico no qual flutua. Os sons da natureza – produzidos pelos animais, pelo vento, pelo mar, etc. –, tanto quanto os das grandes cidades também são considerados música pela técnica terapêutica, ainda que esta última seja estressante.

Ampliando o conceito de música para qualquer emissão sonora – do ruído mais sutil às vibrações corporais –, a musicoterapia considera o corpo humano um verdadeiro instrumento musical, na verdade vários. Neste sentido, a produção de sons e a resposta a estímulos sonoros tornam o indivíduo capaz de expressar o que muitas vezes não consegue através da fala, por incapacidade física ou emocional. Uma vez estabelecido um canal de comunicação com o mundo externo, no caso por intermédio do som, a pessoa pode então se reeducar ou quebrar bloqueios impeditivos.

Origem da musicoterapia

A musicoterapia foi criada nos Estados Unidos, logo após a Segunda Guerra Mundial, por um grupo de psiquiatras de um hospital para veteranos. Ao trabalhar com neuróticos de guerra, os médicos perceberam que estes logo se acalmavam quando ouviam música. Ampliando os estudos, descobriram que os efeitos terapêuticos da música eram extensivos ao processo de recuperação de outros ex-combatentes, a maioria portadores de diversos tipos de mutilações.

Desde o início, os Estados Unidos sempre se mantiveram em posição de vanguarda na evolução da musicoterapia em todo o mundo. Lá se encontram mais de cinquenta faculdades, além de centenas de cursos de especialização e extensão. Pouco depois de criada, a musicoterapia chegou à Europa, desenvolvendo-se especialmente na Alemanha, França, Inglaterra, Rússia, Espanha, Itália e Polônia, onde também são encontradas dezenas de faculdades e cursos de extensão e especialização, além de integrar o sistema oficial de saúde.

A musicoterapia chegou à América Latina na década de 60, por intermédio do psiquiatra argentino Rolando Benenzon. No Brasil, a musicoterapia foi introduzida oficialmente em 1972, com a vinda do médico argentino ao país e a criação, naquele mesmo ano, da Faculdade de Musicoterapia, ligada ao Conservatório Brasileiro de Música, no Rio de Janeiro. A faculdade foi fundada pelas musicistas Cecília Conde, Doris Carvalho e Gabriele de Souza e Silva.

As três pioneiras já praticavam a musicoterapia intuitivamente desde a década de 60, em três instituições oficiais. Cecília levou a música para o Hospital Psiquiátrico do Engenho de Dentro, onde trabalhava com a dra. Nise da Silveira, que já tratava pacientes psicóticos com métodos pouco ortodoxos como a pintura. Doris, por sua vez, cuidava de crianças excepcionais na Fundação Pestalozzi, utilizando a música, enquanto Gabriele empregava o mesmo recurso no tratamento de reabilitação de deficientes físicos na ABBR (Associação Brasileira Beneficente de Reabilitação), no Rio de Janeiro.

A vinda de Benenzon ao Brasil – onde ministrou aulas durante dez anos – serviu como aval às pioneiras, garantindo o respeito da musicoterapia junto as comunidades acadêmica e médica. Re-

gulamentada desde 1978, é praticada atualmente na maioria das instituições oficiais e existem profissionais atuando em todas as grandes cidades do país.

O pré-requisito básico para os candidatos a musicoterapeutas é um profundo conhecimento de música – leitura de partitura, teoria e prática de algum instrumento, de preferência vários. Na faculdade, além da ampliação da formação musical, são ministradas aulas de cadeiras científicas como anatomofisiologia, psiquiatria, psicologia e neurologia.

Além da faculdade carioca, o país conta com outras em São Paulo, Ribeirão Preto, Paraná e Bahia. Em Goiás e no Rio de Janeiro estão localizados os dois únicos cursos em nível de pós-graduação.

Como funciona a musicoterapia

Uma das manifestações artísticas mais antigas produzida pelo homem, a música atua diretamente sobre o sistema emocional, provocando estados alterados de percepção capazes, por exemplo, de acelerar ou desacelerar a pulsação cardíaca. Dois exemplos clássicos são o carnaval e a música techno – tanto num caso quanto no outro, excitada pela aceleração cardíaca, a pessoa continua a dançar, independente do cansaço. No outro extremo, a música também pode facilitar estados contemplativos, induzindo à calma e à meditação.

A música – qualquer emissão sonora – também provoca um forte registro na memória, consciente e inconsciente. Determinadas músicas, ritmos ou sons evocam imediatamente emoções e situações vividas pela pessoa.

Algumas pesquisas comprovam a relação da memória com a música e seus efeitos terapêuticos. Duas das mais interessantes foram realizadas na Rússia. Numa, o batimento cardíaco de uma mãe foi gravado e reproduzido num berçário com várias crianças – o filho foi o único a se manifestar, reconhecendo o som que ouviu ao longo de nove meses. Na outra, foi gravado o som dos músculos de um operário trabalhando e reproduzido para um portador de atrofia muscular – imediatamente seus próprios músculos começaram a reagir.

Medicamentos utilizados na musicoterapia

O arsenal terapêutico empregado na musicoterapia abrange um amplo leque de opções, desde gravações e instrumentos musicais convencionais até os criados especialmente para serem executados por deficientes físicos – que podem ser acionados apenas com um dedo da mão ou do pé ou com a boca, etc. O musicoterapeuta trabalha, ainda, com toques corporais que provocam vibrações e servem de estímulo à reabilitação – física ou emocional.

Na musicoterapia, qualquer fonte de som e/ou ritmo é válida. Os musicoterapeutas salientam que o silêncio dos surdo-mudos é uma falácia. Juntos, eles emitem sons que, embora ininteligíveis, em outra circunstância seriam considerados os de uma algazarra como os provocados por pessoas normais. Esses sons são trabalhados pelos profissionais para estabelecer um canal de comunicação e desenvolvimento do paciente.

Por último, o musicoterapeuta trabalha com a expressão corporal. Na impossibilidade total de comunicação sonora, o terapeuta incentiva os pacientes a se tocarem, produzindo vibrações que se transformam em sons.

Alguns profissionais limitam-se a trabalhar com o paciente a partir de um repertório musical já confirmado. É certo, por exemplo, que músicas de Vivaldi e Mozart produzem a sensação de bem-estar e calma, enquanto Beethoven e Wagner aceleram os batimentos cardíacos, levando a estados de excitação e mesmo exacerbação. Já as músicas produzidas segundo a escola New Age conduzem a estados contemplativos.

Os profissionais mais ligados à pesquisa, porém, recusam as fórmulas prontas. E alegam uma razão simples. Por mais que as músicas de Mozart exerçam, a princípio, um efeito relaxante, o paciente em questão pode ter uma memória adversa em relação a esse tipo de música e, conseqüentemente, o resultado será equivale. O importante, segundo os musicoterapeutas mais gabaritados, é acompanhar os desejos, gostos, impulsos e memórias do indivíduo, ao contrário de impor seus próprios conceitos – daí a importância da sólida formação musical do terapeuta. Se o paciente repetir uma determinada seqüência de sons, será funda-

mental que o terapeuta seja capaz de identificar uma linha de “raciocínio” e induza o paciente a transformar aquela aparente seqüência aleatória em alguma “música”, já registrada ou em processo de criação.

Como é o tratamento pela musicoterapia

A musicoterapia atua de diversas maneiras. O tratamento pode ser individual ou em grupo, no consultório ou na instituição – escola, hospital, etc. Casos mais graves exigem tratamento individual, mas sempre visam a integração futura do paciente a um grupo. Os grupos são de no máximo quatro pessoas, de igual estágio etário.

Em qualquer situação, o musicoterapeuta procura se inteirar do histórico – físico e psicológico – do paciente. São necessários, além de uma cuidadosa anamnese, exames complementares e o acompanhamento médico, variando caso a caso.

A musicoterapia trabalha desde o pré-natal até a terceira idade, sem distinção. No pré-natal, o ideal é trabalhar junto com o casal, visando gravar na memória da criança palavras e sons agradáveis. Os terapeutas também trabalham com mães solteiras, cujas necessidades são as de baixar o nível de ansiedade, depressão, angústia e medo. Fortalecendo o ego das mães, o tratamento visa um melhor desenvolvimento da criança.

No consultório particular, o ideal são duas sessões semanais com duração de 50 minutos cada. Nas escolas e instituições elas podem acontecer três vezes por semana, com variação de 30 minutos a uma hora.

Quem pode procurar a musicoterapia

De uma forma geral, todos podem se beneficiar da musicoterapia, desde o neurótico ao psicótico, passando por portadores de deficiências físicas e mentais.

O maior beneficiário da musicoterapia, porém, é o paciente in-

capaz de uma comunicação verbal, por problema físico ou bloqueio emocional. Autistas, psicóticos em geral ou indivíduos emocionalmente regredidos obtêm resultados surpreendentes com este tipo de terapia. Por meio da música eles estabelecem um canal – talvez o único – de comunicação com o mundo exterior, que lhes possibilita sair de seu próprio confinamento interior.

Junto aos deficientes físicos, a musicoterapia acelera o processo de recuperação ou aprendizado. O conceito se aplica tanto ao deficiente visual, quanto ao surdo-mudo ou aos atrofiados fisicamente – paralisia cerebral, hemiplegia, paraplegia, tetraplegia, etc.

O tratamento também é indicado para portadores de desvios de comportamento. Menores infratores e drogados em geral conseguem se socializar e abandonar as drogas, de acordo com vários trabalhos já realizados.

Vantagens da musicoterapia

A principal vantagem da musicoterapia é que ela é uma terapia breve, comparada às demais formas de terapias verbais.

Outra vantagem é que ela lida com o princípio do prazer – raras são as pessoas que não gostam de nenhum tipo de música –, tornando mais fácil e rápido o estabelecimento de um canal de comunicação do terapeuta com o paciente e dele com o mundo externo. Através de sinais de aprovação, desaprovação, gosto, etc., o indivíduo torna-se capaz de se comunicar com o mundo externo e consigo próprio, desenvolvendo habilidades até então bloqueadas.

A musicoterapia, por fim, exerce grande influência na socialização ou ressocialização do ser humano.

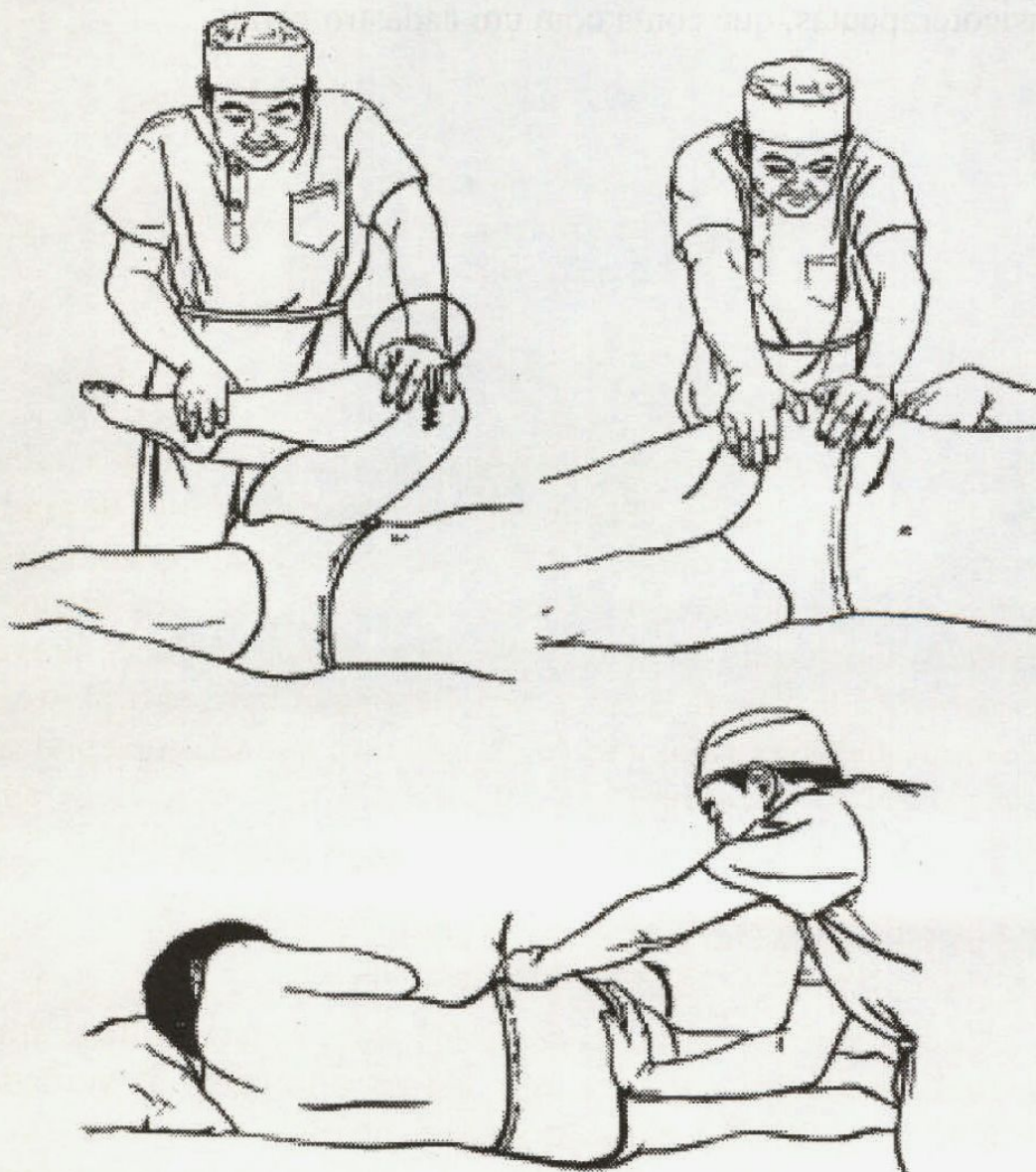
Desvantagens da musicoterapia

Apesar de se mostrar eficaz em relação a uma ampla gama de doenças, a musicoterapia é uma terapêutica complementar, exigindo outros acompanhamentos – psiquiatras, técnicos em reabilitação psicomotora, etc.

Como procurar a musicoterapia

Existem musicoterapeutas na maioria das grandes cidades brasileiras. Para conferir o gabarito do profissional, ou mesmo procurar um terapeuta, o ideal é comunicar-se com a Associação Brasileira de Musicoterapeutas, que conta com um cadastro geral.

Medicina Doce



Muitas pessoas confundem a osteopatia e a quiroprática, considerando-as a mesma técnica com nomes diferentes. A verdade, porém, é que cada qual possui origem e identidade próprias.

Osteopatia e Quiroprática

Osteopatia e quiroprática são técnicas de manipulação dos ossos, ligamentos e articulações. A palavra osteopatia deriva dos radicais gregos *ostheós* e *pathos*, que significam, respectivamente, osso e doença. Apesar de parecer “doença dos ossos”, para seu criador o verdadeiro significado do termo era “tratamento das doenças através dos ossos”. Já a palavra quiroprática é formada pelo radical grego *quirós*, que significa mãos e do latim *practica*, que significa prática, ou seja, o tratamento aplicado com as mãos.

Origens da osteopatia e da quiroprática

Muitas pessoas confundem a osteopatia e a quiroprática, considerando-as a mesma técnica com nomes diferentes. A verdade, porém, é que cada qual possui origem e identidade próprias.

Existem muitas divergências quanto à origem das técnicas de manipulação. Alguns afirmam serem originárias dos povos árabes do Oriente Médio, outros as atribuem aos egípcios e, finalmente, existem referências aos chineses.

O registro mais antigo do uso de técnicas de manipulação articular foi encontrado num papiro datado de 1600 a.C., o papiro Smith, assim chamado em homenagem ao seu descobridor. Na tumba do faraó egípcio Ramsés II (c. 1304-1237 a.C.) encontra-

se a figura esculpida de um médico manipulando o cotovelo de um paciente.

A massagem, na China, sempre foi muito valorizada e largamente utilizada, constituindo-se praticamente numa especialização médica. O país tem também uma tradição antiqüíssima na manipulação articular. Apesar disso, todos os textos conhecidos são posteriores a 220 a.C., já que os mais antigos teriam sido destruídos durante o período das guerras feudais (450- 220 a.C.). No livro *Huang Di Nei Ting (Tratado Interno do Imperador Amarelo)*, escrito entre 150 e 50 a.C., encontram-se algumas referências às manipulações dos ossos e das articulações. Existiu, ainda, um livro específico, o *Clássico de Massagem de Qi Bo e do Imperador Amarelo*, que se acredita ter sido escrito em 300 a.C. Apesar de algumas referências terem chegado até os nossos dias, este livro foi perdido.

O livro mais antigo inteiramente dedicado às técnicas de massagem da medicina chinesa tradicional, e que foi preservado até hoje, é o *Han Quan Shu (O Livro Completo de Massagem da Dinastia Han)*. Escrito aproximadamente em 150 a.C., é dividido em dez volumes. Posteriormente, algumas obras foram dedicadas especialmente à manipulação de ossos e articulações, como o livro *Lishang Xuduan Mifang (Segredos do Tratamento de Feridas e da Manipulação de Ossos e Articulações)*, escrito em 846 d.C. por Lin Dao Ren, e *Xiyuan Jilu (Manual de Instruções Médicas do Soldado)*, escrito em 1247 d.C. por Song Ci e dedicado ao tratamento por manipulação e cirurgia das lesões traumáticas ocorridas em combates.

Em outros países orientais, como Índia e Japão, as técnicas de massagem alcançaram um desenvolvimento considerável, com a diferença de que nestes não foram incorporadas como técnica da medicina. De qualquer maneira, sua importância como método de tratamento músculo-esquelético, acabou estabelecendo forte influência em toda Ásia e Oriente Médio.

É possível, portanto, encontrar referências à manipulação da coluna em textos originários do Império Persa, onde viveu Avicena, famoso filósofo e médico que viveu entre 980 e 1037 d.C., um dos maiores cientistas árabes do período medieval. Em seu livro *Cânon de Medicina*, Avicena dedica várias páginas à descrição de técnicas de manipulação, consideradas atuais por osteopatas modernos. En-

contram-se ainda outras referências à manipulação na escola persa, como em um capítulo ilustrado do livro *Tratado de Cirurgia*, de 1465 d.C., de autoria de Cherafati Saboundjoulou.

Durante a época áurea da Grécia antiga, os procedimentos de manipulação articular faziam parte da rotina médica, segundo registros encontrados no *Tratado das Articulações*, do grande sábio médico Hipócrates. Na Idade Média, porém, por força das pressões religiosas, as práticas de manipulação foram banidas da Europa, onde eram praticadas pelos cirurgiões. O tratamento das lesões osteoarticulares com técnicas manuais só voltou a ser praticado em meados do século XVIII, por médicos ligados a hospitais e serviços universitários emergentes.

No Ocidente moderno, a manipulação articular deu origem a duas escolas principais, a osteopatia e a quiroprática. A osteopatia foi criada no final do século passado pelo médico americano Andrew T. Still, influenciado pela cura de suas dores de cabeça com métodos de manipulação. Acredita-se que Still também tenha aproveitado idéias de Hipócrates e Paracelso. Em 1892, foi fundada a primeira escola de osteopatia, a American School of Osteopathy, em Kirksville. Por volta de 1920, William G. Sutherland, discípulo de Still, desenvolveu novos conceitos que influenciaram muito a osteopatia atual, ao propor os fundamentos da osteopatia craniana de Sutherland.

A quiroprática foi criada aproximadamente na mesma época por Daniel David Palmer, fortemente influenciado pelos trabalhos sobre manipulação vertebral escritos por J. E. Riadore (Inglaterra, 1842) e Martin (França, 1837), ambos baseados em registros antigos e na observação de praticos leigos. Já por volta de 1870, Palmer aplicava terapêuticas não convencionais nos Estados Unidos e começou a se interessar pelas técnicas de manipulação relatadas pelos dois autores europeus. Orientado por Jim Atkinson, um médico dedicado a estes estudos, Palmer acabou desenvolvendo seu próprio método, inicialmente chamado "medicina manual". Mais tarde, sob a influência de um de seus discípulos, o pastor Samuel Weed, adotou o nome quiroprática. O termo foi popularizado com o lançamento de seu primeiro livro, *The Chiropractor's Adjust*, no final do século passado. A maioria

dos autores acredita que a terapia criada por Palmer também tenha se baseado na osteopatia de Still, embora as duas técnicas guardem algumas diferenças entre si, como veremos a seguir.

Infelizmente, ambas foram rejeitadas pelas correntes médicas clássicas, ficando relegadas a praticantes leigos. A rejeição está claramente expressa no artigo escrito em 1925 pelo médico inglês Sir Herbert Backer e publicado na revista *The Lancet*: “É preciso encarar o fato de que os ‘consertadores de ossos’ têm tratado uma grande quantidade de casos com seus métodos primitivos e que nossas técnicas inadequadas, assim como nossa omissão, são responsáveis por sua existência”. Sofrendo forte reação no meio acadêmico, elas acabaram sendo desenvolvidas à margem do conhecimento médico, tanto na Europa quanto nos Estados Unidos e Canadá, onde foram criadas regulamentações distintas e específicas para o seu ensino e a sua prática.

Em 1961, a Associação Médica Americana no estado da Califórnia decidiu reconhecer a osteopatia como especialidade médica, elevando a escola local ao grau médico. Rejeitada por muitos osteopatas, a deliberação provocou a cisão da osteopatia em duas correntes. Atualmente existem dois graus diferentes para a prática da osteopatia nos Estados Unidos: o médico (MD), na Califórnia, e o outro em doutor em osteopatia (DO), válido para os demais estados do país.

Diferenças entre osteopatia e quiroprática

Muitas pessoas confundem a osteopatia e a quiroprática, considerando-as a mesma técnica com nomes diferentes. A verdade, porém, é que cada qual possui origem e identidade próprias.

A quiroprática é mais simples e menos pretensiosa. Ela procura tratar, principalmente, as doenças do esqueleto e enfatiza mais a manipulação da coluna. Suas manipulações costumam provocar estalidos nas articulações e às vezes são mais bruscas. A osteopatia é mais pretensiosa e pretende tratar qualquer doença através da manipulação. Suas manobras são menos bruscas, não costumam provocar estalidos e são aplicadas, também, em articulações sem

mobilidade, como o crânio e as articulações da cintura pélvica.

Em diversos países, quiroprática e osteopatia são ensinadas conjuntamente, já que muitos autores consideram as diferenças entre as duas escolas complementares. Esta união de conceitos possibilita uma melhor abordagem do paciente.

Como funcionam as técnicas de manipulação

As técnicas de manipulação funcionam mediante a mobilização dos ossos e das articulações. Quando a pessoa está desequilibrada, surgem anormalidades no esqueleto e nos tecidos moles do aparelho locomotor. Essas anormalidades são as seguintes:

Bloqueio – Redução da mobilização natural de determinada articulação.

Subluxação – Deslocamento muito discreto de determinada articulação.

Desvio – Deslocamento de um osso ou articulação do lugar original ou alteração de seu eixo de funcionamento.

Alterações do fluido e da textura dos tecidos – Se o fluido corporal for saudável, a textura dos tecidos será normal. Quando os fluidos ficam afetados, a textura pode ser maior, tensa ou menor, amolecida e sem elasticidade.

O tratamento visa corrigir essas anormalidades, colocando o esqueleto no lugar e estimulando a circulação do fluido corporal. O processo de manipulação estimula reflexos nervosos que relaxam a musculatura, acalmam a pessoa e aliviam as dores. Além disso, ajusta os ossos em suas posições anatômicas, recupera a mobilidade das articulações e recoloca o corpo na postura correta.

Os osteopatas acreditam que, ao corrigir os desvios do esqueleto, regulam também as disfunções fisiológicas, promovendo a cura de doenças internas.

Como é o tratamento pela osteopatia e pela quiroprática

O tratamento começa com uma consulta de avaliação, na qual o osteopata ouve as queixas do paciente, faz perguntas e examina-o cuidadosamente para chegar a um diagnóstico. O exame é abrangente e consiste desde observação da marcha e da postura a movimentar as articulações e a coluna, até palpar a coluna e as regiões afetadas. O osteopata pode pedir exames, principalmente de raios-X, para confirmar ou complementar o diagnóstico.

Uma vez definido o diagnóstico, o terapeuta submete o paciente a sessões de manipulação. Na fase inicial, quando estão sendo corrigidas anormalidades, são necessárias duas sessões semanais. Quando as alterações já estão corrigidas, uma sessão a cada duas ou três semanas é suficiente.

As sessões são divididas em duas partes. Na primeira, o osteopata faz o diagnóstico complementar, ao mesmo tempo que vai relaxando a musculatura do paciente. Em seguida, inicia a manipulação propriamente dita. É importante que a pessoa esteja bem relaxada durante a manipulação, para facilitar a realização das manobras, que são aplicadas em várias posições, algumas até bizarras. Em geral, porém, o paciente permanece deitado numa maca especial, que permite o ajuste das posições.

Para realizar as manobras, o terapeuta mobiliza as articulações, ora puxando, ora torcendo, ou até pressionando. Cada articulação, osso ou região do corpo exige manobras próprias para seu ajuste. As manobras também variam de acordo com o tipo de desvio, bloqueio ou anormalidade verificado no paciente.

Quem pode procurar a quiroprática ou a osteopatia

As técnicas de manipulação são mais indicadas para os problemas da coluna e do aparelho locomotor, como escoliose, dores na coluna, tendinites e pernas tortas. Mas podem ser usadas, também, para combater dores de cabeça crônicas, contraturas musculares, insônia, cansaço, nervosismo e dores em geral. Além das indicações específicas, qualquer pessoa pode se submeter ao tratamento

preventivamente, para evitar problemas de coluna e o estresse.

Indivíduos muito idosos, crianças com menos de cinco anos e pessoas com doenças afetando os ossos não devem ser submetidas à manipulação.

Vantagens das técnicas de manipulação aticular

A primeira vantagem é que, ao mesmo tempo que melhoram os sintomas que incomodam o paciente, as técnicas de manipulação articular corrigem sua postura e os desvios de sua coluna. Se a pessoa se trata regularmente com osteopatia, esta funciona de forma preventiva, evitando futuros problemas de coluna.

Outra vantagem é que a osteopatia trata vários problemas sem o uso de remédios, evitando o custo da compra e seus possíveis efeitos colaterais.

Desvantagens das técnicas de manipulação articular

A principal desvantagem é a falta de profissionais competentes no Brasil. Como o país não conta com escolas de osteopatia e quiroprática, tampouco com uma regulamentação para estas práticas, existem muitos profissionais despreparados no mercado.

A segunda desvantagem é que a ação destas técnicas é limitada, quando o problema não é de coluna. Nestes casos, para obter resultados mais satisfatórios, é preciso recorrer a um tratamento complementar, como a acupuntura, a homeopatia ou outros métodos terapêuticos.

Como procurar a quiroprática ou a osteopatia

Para iniciar um tratamento com técnicas de manipulação, é fundamental encontrar um profissional com boa formação. Quando mal praticadas, podem causar sérios problemas, como fraturas, lesões de ligamentos e até quadriplegia (paralisia do pescoço para baixo).

De acordo com o peso e a musculatura de cada pessoa, varia a força a ser empregada pelo terapeuta. Ele deve, portanto, possuir um bom treinamento, de modo a aplicar as manobras com a força adequada e de forma correta.

É difícil encontrar bons profissionais no Brasil. Na hora de procurar, é bom verificar certos requisitos. O ideal é que ele tenha estudado no exterior, de preferência Estados Unidos, França e Inglaterra. Outro dado que auxilia na avaliação do profissional é seu tempo de prática. Terapeutas com mais de dez anos de experiência já possuem bastante maturidade profissional, sendo, portanto, mais confiáveis.

Programação Neurolingüística

Programação neurolingüística (PNL) é uma expressão criada para designar uma nova abordagem para as terapias verbais. “Programação” vem da palavra latina *programma*, que significa planejar, e é usada aqui com a conotação de planejar um sistema de processamento de dados, de acordo com a linguagem usada pela informática. “Neurolingüística” é uma palavra composta pelo radical “neuro” (do grego *neuron*), que significa nervo ou atividade cerebral, e por “lingüística”, que vem do latim *lingua* e significa, como no português, um código fonado. Todos esses termos juntos, portanto, formam o seguinte significado: “Programar um sistema de processamento de dados cujo *hardware* é o sistema nervoso humano e cujo *software* utiliza um idioma (código fonado, o português, inglês, francês,) como linguagem”.

Origem da PNL

A partir do próprio nome é possível deduzir que a criação da PNL teve a colaboração de profissionais de informática. Tal influência originou-se de Richard Bandler, rapaz pobre nascido na periferia da cidade de San José, na Califórnia, que, graças a sua inteligência e perseverança, conseguiu obter um diploma de grau superior em matemática. Dando seguimento a seus estudos, Bandler fez o curso de pós-graduação em informática na Universidade da Califórnia, em

Santa Bárbara, na década de 70. Foi durante o curso que, seguindo seu estilo de assumir grandes desafios, Bandler resolveu estudar o funcionamento do mais complexo sistema de processamento de dados conhecido: o cérebro humano.

Na época, Bandler pensava haver regras bem definidas nas estruturas dos códigos de palavras e que, ao se modificar essas regras, do mesmo modo como se modifica um programa de computador, fosse possível influenciar as reações e a conduta das pessoas. Partindo desse pressuposto, desenvolveu propostas para mexer com as “regras” que ia identificando.

Bandler começou a disseminar suas descobertas em *workshops* promovidos em sua própria casa, os quais eram freqüentados por alunos da universidade. O sucesso de suas idéias foi tamanho que seus discípulos logo começaram a pressioná-lo para que as divulgasse em cursos regulares na UCSB.

Como sempre acontece quando se trata de conhecimentos novos e revolucionários, as idéias de Bandler foram alvo de uma forte resistência, e a universidade exigiu, como pré-requisito, que ele transformasse sua técnica em tese de doutorado, supervisionada por um professor da própria instituição. Bandler, então, deu uma cartada de mestre. Escolheu como supervisor uma pessoa muito especial que conheceu na biblioteca da universidade durante as pesquisas e com o qual já havia discutido suas teorias: o professor de lingüística John Grinder.

Além de professor de lingüística, Grinder fora também agente do serviço secreto das Forças Armadas americanas. Perito em disfarces, era capaz de operar transformações fantásticas em sua expressão facial, atitude, sotaque, etc., falava vários idiomas e sua função era treinar soldados e agentes a se disfarçarem.

Para Grinder, a linha de pensamento seguida por seu doutorando não poderia vir mais a calhar. Os dois pesquisadores arregaçaram as mangas e mergulharam no trabalho. Partindo do material já conseguido por Bandler e da experiência de Grinder, estabeleceram duas linhas de ação, ou seja, descobrir:

1 – Como as pessoas processam as informações e formam seus “programas pessoais”; e

2 – Como “programas pessoais” que funcionam muito bem quando utilizados por certas pessoas podem ser “transplantados” para outras.

Para responder a essas questões, os pesquisadores resolveram observar e entrevistar vários psicoterapeutas considerados magos da comunicação em função dos resultados espetaculares obtidos com seus pacientes. Dentre vários, foram pesquisados pela dupla o psiquiatra e hipnólogo Milton Erikson; o criador da terapia gestalt, Fritz Perls; a psicoterapeuta Virginia Satir; e o psicolinguísta Noham Chomsky.

Depois de recolher e analisar todas as informações obtidas nesse período de pesquisa, Grinder e Bandler resolveram formular uma experiência. Convocaram um estudante de psiquiatria sem nenhuma experiência em terapia e lhe ministraram um treinamento sumário de cerca de trinta minutos para tratar um paciente com fobia de alturas. O aluno submeteu o paciente a uma única sessão terapêutica e este ficou curado. Nascia a PNL.

Como funciona a PNL

A PNL propôs uma nova visão para as psicoterapias, que até então focavam seu interesse no simbolismo e nas emoções. A PNL direcionou-as para o modo *como* as emoções e o simbolismo (no caso, informações) são processados. Com isso, abriu campo para novas descobertas sobre o funcionamento do cérebro e como este armazena as informações. Encarando o cérebro como um sistema de processamento de dados, a PNL procurou, também, relacionar o *hardware* – o sistema nervoso central – com o *software* – os “programas” que a pessoa usa para processar suas informações.

Quem não tem conhecimento dos processos da “máquina” cérebro, e de como operam seus programas, pode ter uma comunicação imperfeita, o que pode prejudicar as relações interpessoais, sejam profissionais ou afetivas. Por outro lado, comunicação interpessoal é comunicação com o meio. Se a pessoa não se comunicar adequadamente com seu meio ambiente, sua adaptação também será prejudicada.

Para entendermos melhor o funcionamento da PNL precisaremos introduzir alguns conceitos por ela criados:

Realidade pessoal e realidade exterior

A realidade pessoal é o modo como a pessoa sente o mundo. É preciso lembrar que o que está fora de nós, a realidade exterior – a verdadeira realidade – é *sempre* diferente da que percebemos. Partindo desse pressuposto, a realidade percebida por uma pessoa deve ser diferente da percebida por outra. Portanto, devemos ter sempre em mente que a realidade de cada um é sempre diferente da nossa.

A realidade é diferente para cada pessoa porque existem restrições limitando a nossa percepção. A pessoa pode, ainda, perceber a realidade de forma modificada, prejudicando seu julgamento das situações. Por fim, é preciso saber qual é o canal dominante de percepção usado pela pessoa, uma vez que a realidade resulta do ângulo percebido por ela.

Existem ainda as restrições à percepção da realidade. As restrições atuam como “filtros” que limitam o universo de percepção da realidade. São elas:

Restrições neurológicas – São as impostas pelos sentidos. Por exemplo, um cachorro pode sentir odores imperceptíveis aos seres humanos. Mas o fato de esses odores não poderem ser sentidos pelas pessoas não significa que não existam.

Restrições socioculturais – São decorrentes de nossa formação. Por exemplo, se alguém der uma informação importante em finlandês o brasileiro comum não entenderá, ao passo que uma criança nascida na Finlândia não terá nenhuma dificuldade em compreendê-la.

Restrições pessoais – São decorrentes das características de cada indivíduo. Um provador de vinho, por exemplo, é capaz de reconhecer vinhos e até safras diferentes, pois desenvolveu o paladar e o olfato. Já uma pessoa comum pode não ser capaz de diferenciar um

vinho merlot de um cabernet. As restrições pessoais são as que causam as maiores diferenças de percepção da realidade.

As modificações da realidade

As modificações funcionam como processos de interferência na decodificação sensorial, alterando a percepção da realidade:

A generalização – É a atribuição de uma qualidade ou defeito específico em seu modelo geral de realidade. Uma pessoa foi mordida por um cachorro, por exemplo, e desenvolveu aversão a qualquer cachorro, mesmo àqueles sabidamente inofensivos.

A deleção – É a eliminação de informações da realidade do limite da nossa percepção, para que a atenção possa ser fixada. Quando dirigimos por uma estrada, por exemplo, não notamos as placas dos outros carros, mesmo que estejam estampadas na retina, pois nossa atenção está fixada no ato de dirigir.

A distorção – Acontece quando projetamos nosso modelo pessoal na realidade, modificando a verdadeira percepção desta. Por exemplo, uma pessoa soube que o vizinho foi assaltado na véspera e está deitada em sua casa num dia de chuva. Os pingos de chuva fazem um ruído ao cair sobre as folhas de uma árvore, a pessoa confunde o barulho com passos na sala e fica aterrorizada durante horas, imóvel na cama, achando que está sendo assaltada.

Os canais de memorização da realidade

À medida que a realidade vai sendo percebida, esta informação é armazenada na memória. Ou seja, a memória é formada a partir da experiência sensitivo-emocional gerada pela percepção da realidade. Bandler e Grinder notaram que as pessoas memorizam suas experiências sensitivo-emocionais por meio de três canais diferentes, de acordo com suas tendências individuais. Denominados pelos pes-

quisadores de canais sensoriais, esses canais podem, também, afetar o julgamento subjetivo da realidade.

De acordo com o canal, as pessoas são classificadas em:

Visuais – São aquelas cuja percepção dominante é a visual e usam as imagens como centro de impressões da realidade. São pessoas expansivas, organizadas, observadoras, cuidam da aparência, movem muito os olhos e não se incomodam com ruídos.

Auditivas – Aquelas em que o canal dominante de percepção é o auditivo. Os auditivos usam os sons como centro de suas impressões da realidade. São pessoas calmas, com voz suave ou melodiosa, pouco organizadas, têm dificuldade em fazer contas, são perturbadas pelos ruídos, têm mímica labial expressiva, gostam muito de música e escutam com paciência.

Cinestésicas – São aquelas pessoas cujo canal dominante de percepção é o sensitivo. Os cinestésicos usam as sensações corporais (tato, paladar, olfato, audição, visão) como centro de suas impressões da realidade. São pessoas introvertidas, gulosas, gostam de dramatizações, de serem tocadas, de ficar confortavelmente acomodadas e de atividades manuais; se expressam através do corpo, mexem com frequência no próprio corpo, falam pouco e baixo.

Como é o tratamento pela PNL

O tratamento com a PNL visa, em primeira lugar, identificar o nível de percepção da realidade do paciente e qual o seu canal dominante de percepção. A partir daí formula-se uma estratégia terapêutica, procurando adequar a percepção da realidade do paciente a suas necessidades familiares ou profissionais. É possível, também, melhorar a qualidade da comunicação interpessoal do paciente e flexibilizar os “modelos” de atitude usados pelo paciente.

A PNL se propõe a tratamentos curtos, com duração inferior a um ano. O tratamento é direcionado para o problema, ou problemas

que estão incomodando o paciente naquele momento. Em muitos casos, bastam algumas poucas sessões.

Antes de mais nada, o paciente é submetido a uma sessão de avaliação, onde o terapeuta investiga as razões que o levaram a buscar a terapia, além de fazer outras perguntas destinadas a avaliar seu grau de percepção da realidade e seu canal dominante de percepção. Em seguida, o paciente, é submetido a sessões de terapia, onde são aplicadas técnicas variadas, de acordo com o caso. Seguem-se algumas delas:

Técnica de autopercepção (perguntas empregando palavras de excelência) – Palavras de excelência são palavras-chave, que procuram ampliar a percepção da realidade experimentada pelo paciente. Reavaliando essa percepção, é possível resolver problemas de adaptação ao ambiente familiar ou profissional.

Exercícios de ampliação dos modelos pessoais – Quando o terapeuta identifica no paciente modelos limitados de resposta a situações específicas, pode propor exercícios com modelos novos de resposta àquelas situações, “incorporando-os” à gama de respostas possíveis do paciente. Dessa forma é possível modelar reações inadequadas, como fobias e pânico.

Técnicas de visualização – Às vezes, o paciente é estimulado a dar uma “forma” visual para o seu problema e o terapeuta trabalha sobre essa forma, no sentido de eliminá-lo. No caso de um paciente que sofre dores crônicas, por exemplo, o terapeuta sugere que ele dê a forma de um objeto a sua dor. Por sugestão, o paciente vai se livrando do objeto indesejado, até reduzir a intensidade ou mesmo eliminar aquela dor.

Técnicas de hipnose – O terapeuta pode induzir um transe hipnótico, tanto com o objetivo de investigar melhor as vivências de realidade incorporadas pelo paciente como para auxiliar na ampliação dos seus modelos de resposta.

Ressignificação – Em alguns casos, os significados incorporados

pelo paciente são inadequados a sua realidade e precisam ser modificados. O processo envolve técnicas de “apagar” os significados antigos e incorporar novos significados mais adequados.

As opções de técnicas e tratamento não se limitam às mais tradicionais da PNL. O terapeuta pode contar apenas uma história, por exemplo, para obter resultados até físicos. Há um caso descrito em que um paciente, com várias metástases de câncer, conseguiu reduzi-las significativamente após ouvir uma história onde uma fazenda havia sido invadida por ervas daninhas que estavam destruindo os pastos (simbolizando as metástases). O paciente foi estimulado a colocar todas suas vaquinhas brancas (os glóbulos brancos) para pastá-las.

Outro recurso, ainda, é a realização de “lições de casa” – tarefas propostas pelo terapeuta para serem realizadas entre as sessões, de forma a acelerar o processo da terapia.

Quem pode procurar a PNL

Qualquer pessoa pode fazer PNL, que tanto pode servir como tratamento quanto como treinamento para o desenvolvimento de uma aptidão especial. Nos Estados Unidos, por exemplo, essa terapia tem sido usada com sucesso como técnica para aumentar a eficiência de vendedores.

Na área terapêutica, a PNL é aplicada principalmente para tratamento de problemas emocionais, tiques nervosos, fobias, medos, além de ser igualmente eficaz no controle de dores crônicas. Existem, ainda, vários relatos de resultados promissores no tratamento de diversas patologias, como hipertensão arterial, distúrbios digestivos e até o câncer, mesmo, conforme o exemplo citado acima.

Vantagens da PNL

A PNL é um tratamento curto e objetivo, adequado para problemas psíquicos bem definidos pelo paciente. Sendo breve, pode ser mais barato do que as psicoterapias convencionais.

A PNL possui técnicas para problemas que antes não contavam com nenhuma abordagem objetiva, como o medo, fobias e redução de memória. Além disso, também pode ser empregada para melhorar o desempenho profissional e não é incompatível com outros tratamentos psicoterápicos.

Desvantagens da PNL

Ainda é muito difícil encontrar um bom terapeuta. Por falta de regulamentação adequada, o mercado está cheio de oportunistas.

Além disso, a PNL só está disponível em poucos centros urbanos, limitando o acesso da maioria dos brasileiros a seus benefícios.

Finalmente, por se tratar de uma técnica muito nova, seus profissionais carecem ainda de experiência e conhecimento dos seus resultados para um maior aprimoramento.

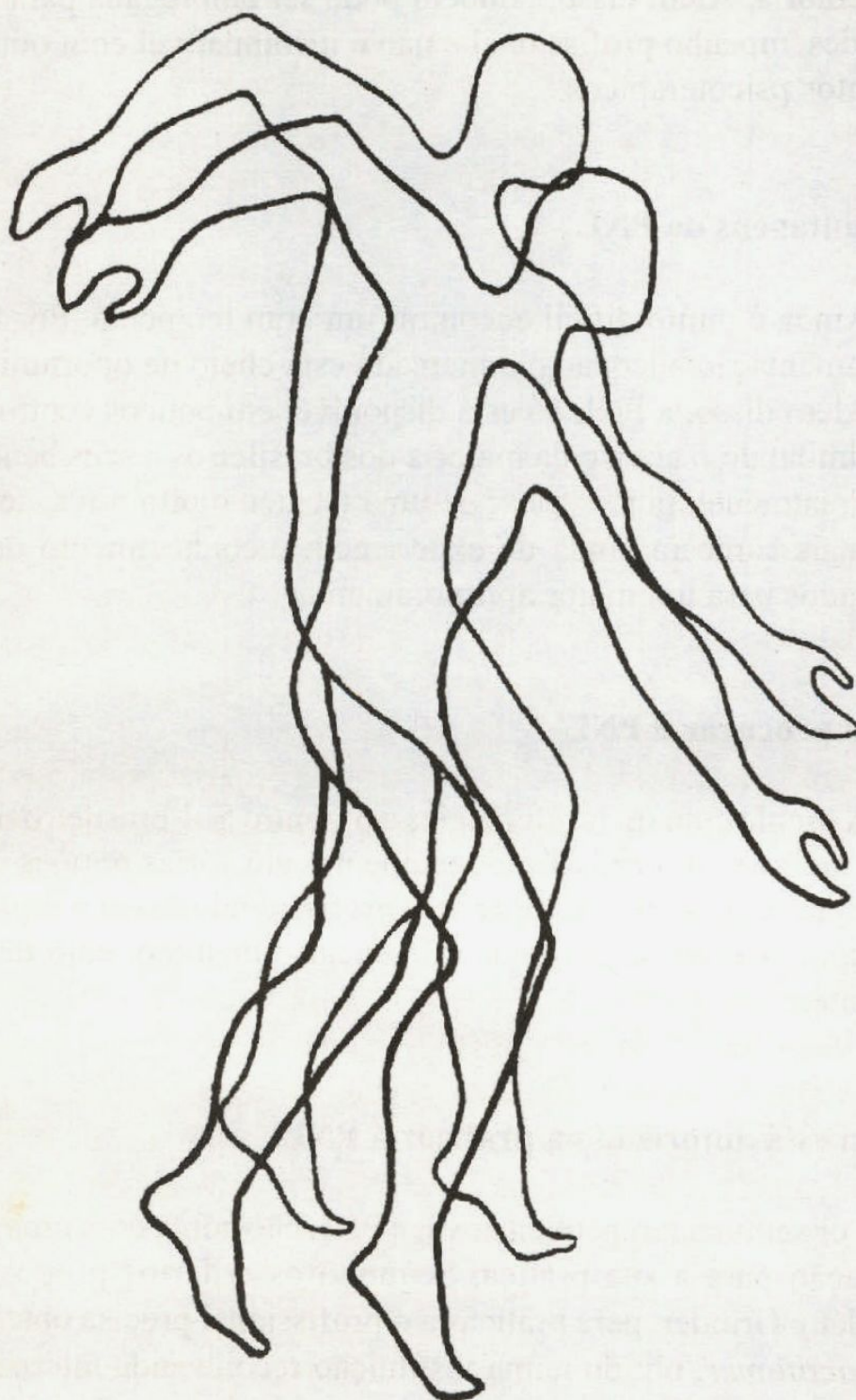
Como procurar a PNL

A escola com mais referências é o Centro Sul-brasileiro de PNL, que conta com um cadastro de terapeutas em várias regiões do país. É sempre importante verificar se o profissional possui o diploma de *practitioner* e conseguir boas referências por intermédio de outros pacientes.

Quem está autorizado a praticar a PNL

Por ser uma terapêutica nova, a PNL não conta com uma regulamentação para a sua prática. Segundo os critérios propostos por Bandler e Grinder, para praticá-la o profissional precisa obter o grau de *practitioner*, obtido numa instituição reconhecida internacionalmente. Até agora, apenas Porto Alegre, São Paulo e Rio de Janeiro contam com instituições desse nível. A maioria das instituições formadoras de terapeutas em PNL de bom padrão só aceita candidatos com formação superior completa, sem exigência de área.

Medicina Doce



As terapias corporais partem de uma visão holística do homem,
segundo a qual o “corpo é o santuário da mente”.

Terapias Corporais

Existem diversas técnicas de terapia corporal, que serão analisadas individualmente. Apesar de divergirem na abordagem, todas elas visam a regularização do tônus, da força e da elasticidade muscular por meio de exercícios que privilegiam a tomada de consciência do próprio corpo, o controle neuromuscular e a reorganização da função muscular.

Ao mesmo tempo, mais do que os exercícios em si, os terapeutas acreditam que a chave mestra para a correção de distúrbios, desvios e vícios posturais – sejam eles congênitos, inatos, traumáticos ou adquiridos ao longo da vida – é o autoconhecimento e a consequente reeducação da pessoa.

As terapias corporais partem de uma visão holística do homem – segundo a qual o “corpo é o santuário da mente” – e, mesmo quando não conseguem corrigir por completo determinado problema, propiciam uma sensível melhoria na qualidade de vida, tanto física quanto mental. Iniciado o trabalho antes do surgimento de algum problema, essas técnicas previnem futuras patologias.

Com exceção dos distúrbios congênitos, inatos ou traumáticos, os desvios posturais são provocados pelo próprio ser humano, em decorrência de dois fatores básicos: a permanente luta contra a gravidade que o mantém ereto e sua má adaptação ao mundo externo. Ao sentar, levantar ou executar qualquer movimento de forma errada, o homem sobrecarrega o trabalho de determinados músculos em detrimento de outros até o ponto da atrofia.

Origem das terapias corporais

As terapias corporais foram criadas originalmente por psicólogos, na primeira metade do século. Logo no início de sua prática, um de seus inspiradores, o psicanalista austríaco Wilhelm Reich percebeu que o corpo é capaz de expressar muitos problemas e estados emocionais que a fala não consegue por bloqueios mentais do indivíduo. A bioenergética – criada por Gerda Boyensen, discípula de Reich – parte do mesmo princípio. Ao longo do tempo, os terapeutas adeptos dessas técnicas passaram a se intitular “psicoterapeutas corporais”.

Apesar de não visarem os aspectos psíquicos dos pacientes, os fisioterapeutas, influenciados por esses métodos psicoterapêuticos, e também pelo trabalho desenvolvido desde o final do século passado pelo bailarino e coreógrafo húngaro radicado na Alemanha, Rudolf von Laban, começaram a pesquisar novos métodos de correção de problemas músculo-esqueléticos, dando origem a duas escolas principais: a americana e a francesa. Na França, as novas técnicas foram criadas partir da década de 40 por Françoise Mézières, Phillipe Souhard, Godelieve Denys Struyf, Thérèse Bertherarp e Ida Holf. Nos Estados Unidos, os pioneiros foram Gerda Alexandre, Mathias Alexandre, Moshe Felbenkrais e Ingarv Bartenieff.

O Brasil, até a década de 70, conhecia basicamente a escola francesa. Curiosamente, o país acabou adotando a denominação americana (*body therapy*), em detrimento do “trabalho de corpo” até então empregado pelos profissionais. Vale mencionar, ainda, o trabalho de expressão corporal criado pelos brasileiros Angel Vianna, no Rio de Janeiro, e Ivaldo Bertazzo, em São Paulo. Embora não possam ser considerados tratamentos, propriamente ditos – como tampouco a antiginástica, que veremos adiante –, seus efeitos terapêuticos são incontestáveis. Os exercícios de alongamento proporcionam maior autoconhecimento corporal e sensação de bem-estar, que afetam positivamente os estado físico e mental do indivíduo.

Diagnose nas terapias corporais

Independentemente do tipo de terapia corporal praticada, o pri-

Terapias Corporais

meiro passo antes de estabelecer um tratamento é a avaliação minuciosa do estado físico do paciente. Para tanto, o terapeuta examina-o em diversas posições. Em condições ideais, assim deveria estar o corpo do indivíduo:

De frente

Cabeça – Reta e livre.

Ombros – Nem recuados, nem elevados, nem caídos.

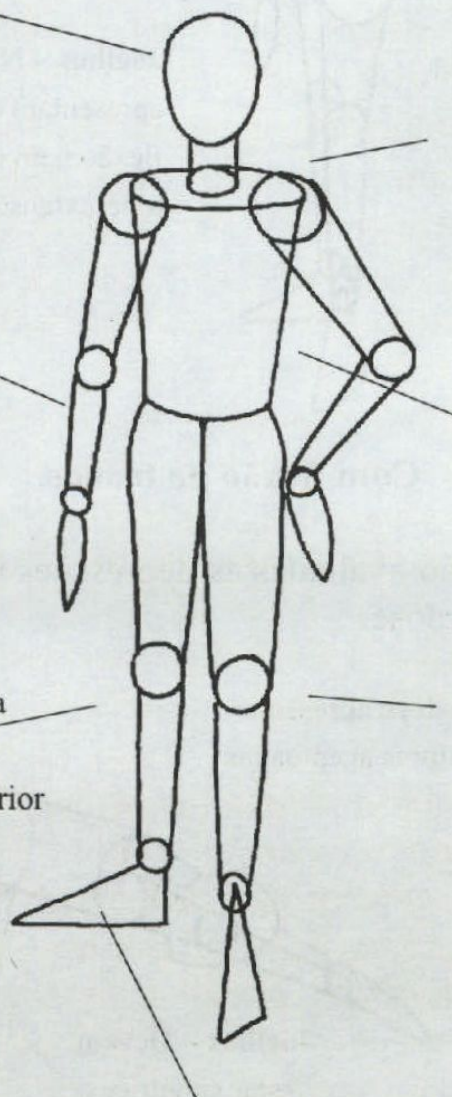
Cintura e quadril – A cintura deve estar marcada e o quadril, no mesmo nível.

Tronco – As linhas laterais devem ser retas, desde as axilas até a cintura

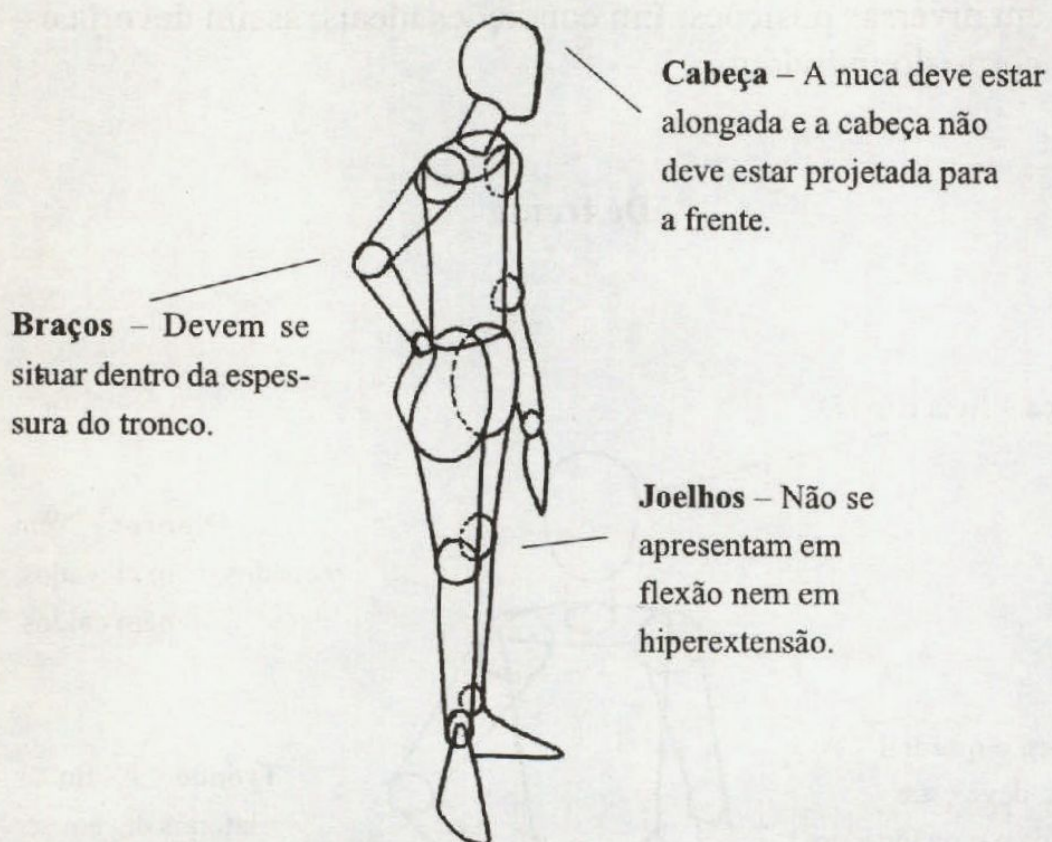
Membros inferiores – Devem se tocar na altura das panturrilhas, dos joelhos e da região superior das coxas.

Joelhos – As patelas (rótulas) devem estar voltadas diretamente para a frente, sem apresentar a forma de “X” ou parênteses.

Antepé – Deve se abrir de maneira normal; os artelhos não devem apresentar a forma de garras, nem estar deformados lateralmente.

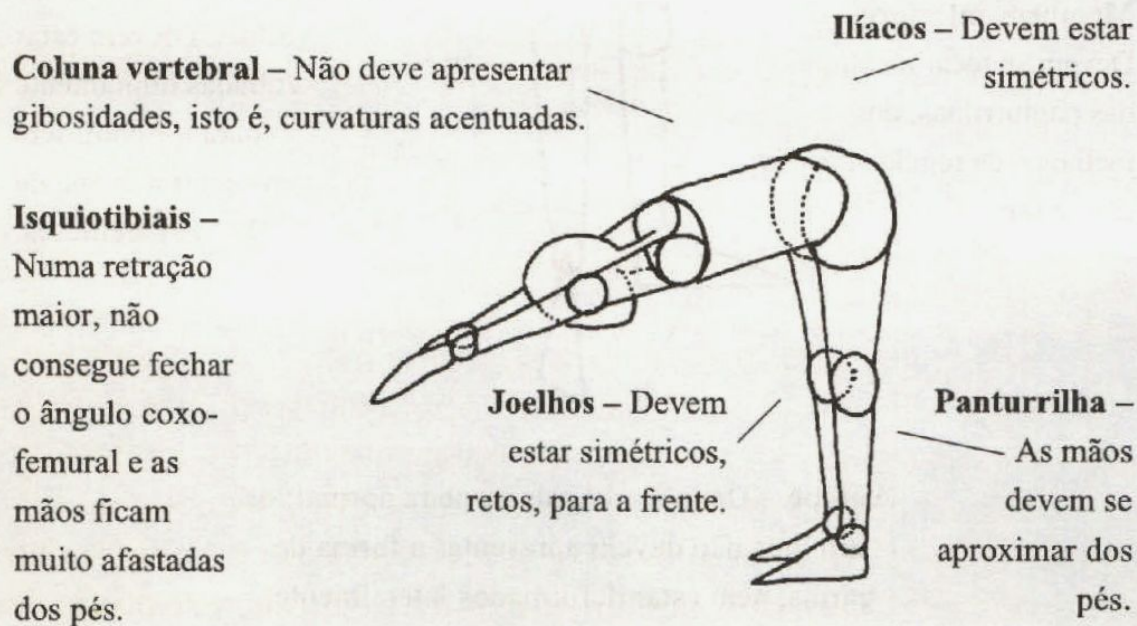


De perfil



Com flexão de tronco

Nesta posição são avaliadas as depressões vertebrais, especialmente no caso de lordose:



Terapias Corporais

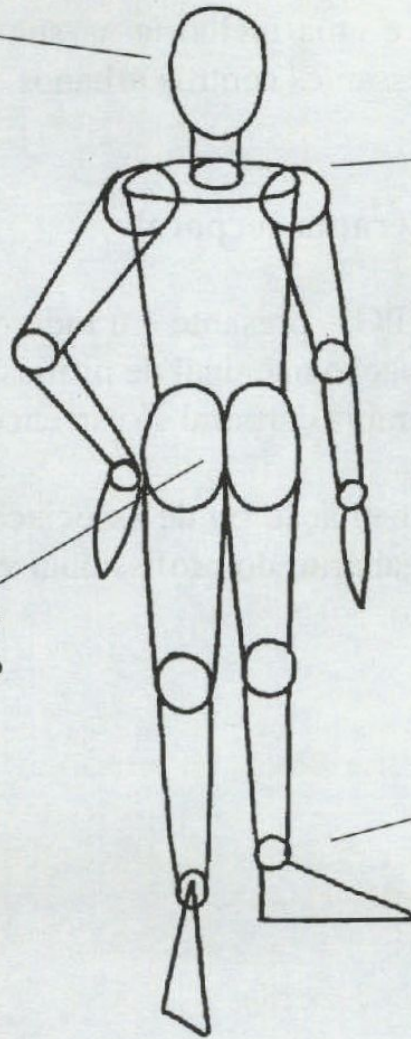
De costas

Cabeça – Reta.

Omoplatas – Devem estar no mesmo nível, nem descoladas, nem em abdução.

Glúteos – As linhas inferiores dos glúteos e póplites devem estar no mesmo nível.

Pés – Nem cavos, nem planos, com o tendão de Aquiles na posição vertical.



Quem pode procurar as terapias corporais

As terapias corporais são especialmente indicadas para os portadores de vícios posturais ou desvios na coluna (escoliose, cifose, lordose, etc.); em casos de disfunções músculo-esqueléticas (tendinites, bursites, entorses, artrites e artroses); e seqüelas de acidentes ortopédicos e neurológicos. São também bastante eficazes no tratamento de doenças respiratórias, como a asma, além de prisão de

ventre, pressão alta, estresse e mesmo problemas emocionais. As exceções serão tratadas caso a caso.

De forma geral, porém, todos podem se beneficiar com a reeducação corporal proposta pelas terapias. No mínimo porque, qualquer que seja a técnica escolhida, todas proporcionam ao indivíduo uma sensação de bem-estar e uma melhoria na sua qualidade de vida, especialmente nos estressantes centros urbanos.

Como procurar uma terapia corporal

Com exceção da RPG – presente em todo o país, com sede na Bahia e com uma associação nacional de profissionais habilitados – as demais técnicas de terapia corporal só são encontradas nas principais cidades brasileiras.

Na falta de regulamentação ou de associações de classe, recomenda-se confirmar o gabarito do profissional visado, cruzando informações a seu respeito.

Antiginástica

Antiginástica foi criada por Thérèse Bertherarp, discípula de Françoise Mézières. Eclética, Bertherarp estudou psicologia reichiana, bioenergética, ginástica holística, os pioneiros alemães – como Laban –, as terapias chinesas, etc. Ao contrário de Mézières, porém, Bertherarp propõe um tratamento coletivo – é a única técnica de terapia corporal em grupo.

Bertherarp parte do pressuposto de que o ser humano sobrecarrega determinados músculos – ou cadeias musculares – em detrimento de outros, comprometendo, assim, o bom funcionamento de seu corpo. Para reverter o processo, a terapia se baseia em exercícios de alongamento.

Mais eficaz em portadores de problemas brandos, a antiginástica não é considerada por muitos profissionais como uma terapia corporal, apesar de seus benéficos efeitos terapêuticos, tanto físicos quanto mentais.

Como funciona a antiginástica

Seguindo o princípio das cadeias musculares desenvolvido por Françoise Mézières e outros conceitos criados por ela própria, Thérèse Bertherarp baseou seu método exclusivamente nas técnicas de alongamento. Para ela, todos os males, dismorfismos e desvios corporais decorrem de encurtamentos musculares provocados por vícios ad-

quiridos – com exceção, obviamente, de problemas congênitos, inatos ou traumáticos.

Como é o tratamento pela antiginástica

A partir de uma análise física minuciosa do paciente, o terapeuta estipula o tratamento, baseado em exercícios de alongamento e realizado com grupos homogêneos, em três sessões semanais com duração de 45 minutos cada.

Existem duas diferenças, portanto, entre a antiginástica e o método Mézières. Em primeiro lugar, Bertherarp propõe um tratamento coletivo. Em segundo, utiliza instrumentos – bolas, saquinhos de areia, etc. –, desprezados por Mézières, mas já usados por Laban no século passado. Para Bertherarp, esses recursos possibilitam ao paciente um maior conhecimento – autocontrole – de seu próprio corpo e do espaço ao seu redor.

Vantagens da antiginástica

A principal vantagem da antiginástica é o seu caráter lúdico. Ela é melhor tolerada graças a maior facilidade de execução de seus exercícios, que são vivenciados como se fossem um divertimento. Ao propiciar uma maior autoconsciência do corpo, ajuda o paciente a reposicionar a musculatura ao seu local de origem, aumentando a elasticidade e proporcionando um bem-estar global, físico e mental.

A antiginástica é indicada particularmente como técnica preventiva para evitar a instalação de vícios posturais decorrentes da vida sedentária nos grandes centros urbanos. Ela eleva o grau de auto-estima do indivíduo e, conseqüentemente, a sua sociabilidade. O efeito terapêutico sobre pacientes brandos é incontestável. Em casos mais graves, proporciona sensação de bem-estar e melhoria na qualidade de vida.

Por fim, por se tratar de uma atividade em grupo, a antiginástica é um tratamento mais barato do que as demais modalidades de tera-

Antiginástica

pias corporais. O que levou, aliás, vários profissionais adeptos de outras técnicas a aderirem às sessões coletivas.

Desvantagens da antiginástica

Paradoxalmente, a principal desvantagem da antiginástica é o fato de ela ser praticada em grupo. Em casos mais graves, que exigem tratamento personalizado, torna-se pouco eficaz.

Outra desvantagem, comum às demais terapias corporais, é que o tratamento é de longa duração. Finalmente, não é fácil encontrar profissionais gabaritados fora das grandes cidades brasileiros.

Educação Corporal Integrada

Ao contrário das demais terapias corporais e, como o próprio nome indica, a educação corporal integrada não segue uma fórmula rígida. Pelo contrário, ela pretende ser uma terapia corporal multidisciplinar – ainda que em estágio inicial.

Como funciona a educação corporal integrada

Baseada numa visão holística do ser humano, visa a reeducação corporal mediante a utilização das diversas terapias corporais conhecidas, aliadas a outras práticas médicas, terapêuticas e psicoterapêuticas, de acordo com cada caso. O terapeuta, portanto, pode utilizar princípios da RPG, da técnica rolfing, de Mézières e até mesmo da bioenergética e da psicoterapia reichiana.

Como é o tratamento pela educação corporal integrada

Na primeira sessão, o terapeuta faz uma avaliação completa do paciente, com base na observação de seus movimentos. A forma como ele anda, senta, levanta, sobre qual lado do corpo se apóia, etc. Pode pedir exames complementares, laboratoriais e radiológicos.

Em geral, antes de iniciar o tratamento propriamente dito, o paciente será submetido a uma série de sessões de exercícios de

alongamento, considerado pré-requisito básico pela educação corporal integrada, por proporcionar a soltura dos músculos e articulações do corpo.

As sessões de educação corporal integrada são individuais, semanais e com duração de 50 minutos cada. Em geral são divididas em duas partes: uma com exercícios estáticos e a outra com exercícios participativos.

Vantagens da educação corporal integrada

A principal vantagem da educação corporal integrada é a de não impor um padrão único de tratamento mas, sim, adaptar o tratamento às necessidades do paciente.

Desvantagens da educação corporal integrada

A teoria, na prática, nem sempre é a mesma. A principal desvantagem da educação corporal integrada é o despreparo de alguns terapeutas, muitos dos quais carentes de conhecimento suficiente nas diversas técnicas, de forma a indicar o tratamento adequado. Esta crítica, porém, é válida para os demais terapeutas corporais – para não falar dos médicos e terapeutas em geral.

Existem poucos profissionais gabaritados no país e apenas nas principais cidades. O interessado deve cruzar as informações sobre o profissional em vista.

Método Alexandre

A terapia corporal criada por Mathias Alexandre não é propriamente uma técnica terapêutica. Melhor seria classificá-la como um trabalho de reeducação do movimento. Alexandre aponta o mau posicionamento da cabeça como o principal agente responsável pela desarmonia dos movimentos e, conseqüentemente, das tensões musculares e desvios posturais.

Partindo do princípio de que a maioria dos sentidos de orientação humana no espaço – olfato, visão, paladar e audição – estão localizados na cabeça, Alexandre acredita na tendência natural do corpo de se corrigir a partir do bom posicionamento da cabeça – mantendo-a sempre erguida.

A terapia de Alexandre atua a partir da conscientização do paciente de seus movimentos parasitas, aqueles praticados na vida cotidiana de forma automática – escovar os dentes, comer, levantar, deitar, sentar, etc.

Como funciona o método Alexandre

Baseado em técnicas de alongamento, o método Alexandre, em vez de propor exercícios específicos para cada disfunção ou disformismo, tem em vista a conscientização dos movimentos chamados parasitas e seu respectivo descondicionamento.

Como é o tratamento pelo método Alexandre

A terapia de Alexandre começa com a identificação dos movimentos parasitas do indivíduo. Um exemplo clássico é a escovação dos dentes, quando a maioria das pessoas projeta a cabeça para frente em vez de trazer a escova para a boca.

O método desenvolvido por Alexandre não ensina a trazer a escova de dentes para a boca. A pessoa é reeducada – até mesmo pela indução direta pelo terapeuta –, visando a eliminação dos movimentos parasitas, sejam eles quais forem.

As sessões são individuais e semanais, com duração média de 45 minutos.

Vantagens do método Alexandre

A principal vantagem da terapia Alexandre é a de trazer a reeducação corporal para as tarefas da vida diária de qualquer ser humano sem o uso de condicionamentos diretos, exercícios específicos, massagens, etc.

Ao eliminar os vícios diários que agem negativamente sobre a postura do paciente, o método Alexandre atua diretamente na causa de alguns desvios posturais.

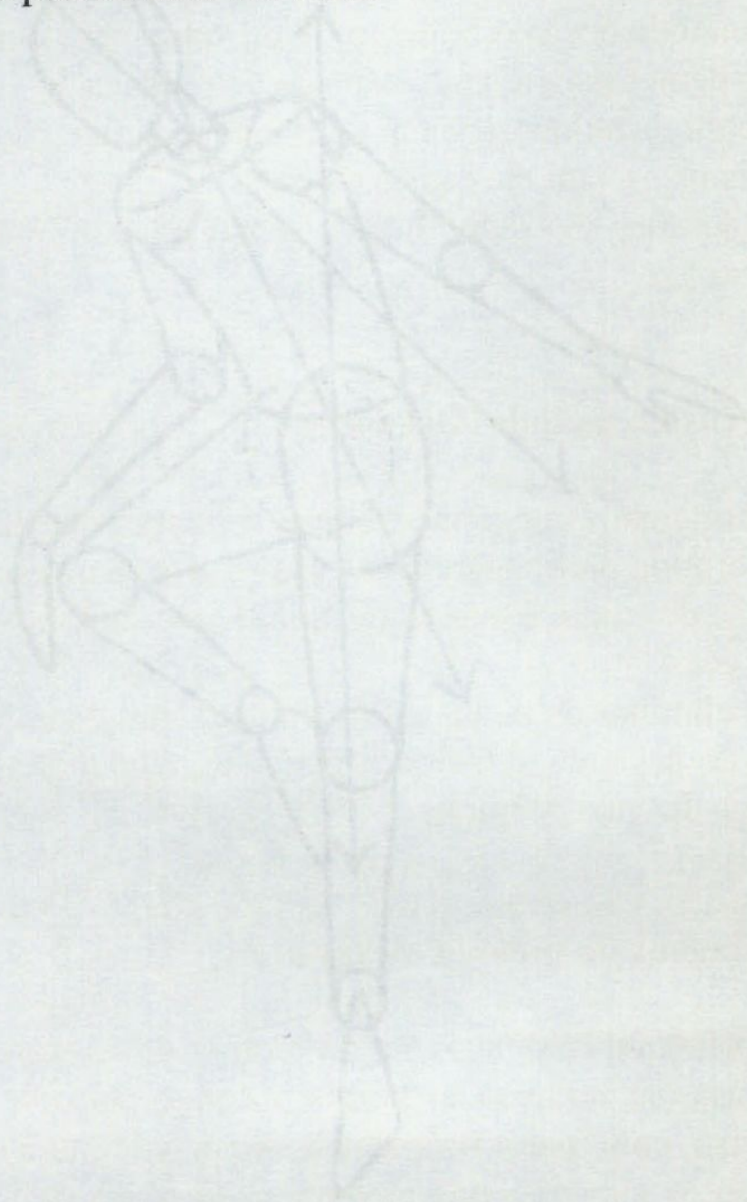
Desvantagens do método alexandre

A principal desvantagem da terapia de Alexandre é a mesma da maioria das terapias corporais: o longo período de tratamento. Neste caso, com maior frequência. Ao privilegiar a eliminação dos movimentos parasitas que povoam o dia-a-dia de todo e qualquer ser humano – em vez de se propor apenas à correção de desvios posturais e dismorfismos –, o método exige uma participação ativa do paciente num grau maior do solicitado em geral nas demais terapias corporais – todas não verbais e algumas até mesmo estáticas. Além dos exercícios, a pessoa é obrigada a usar seus sistemas cognitivo e volitivo de forma a se reeducar a partir de uma

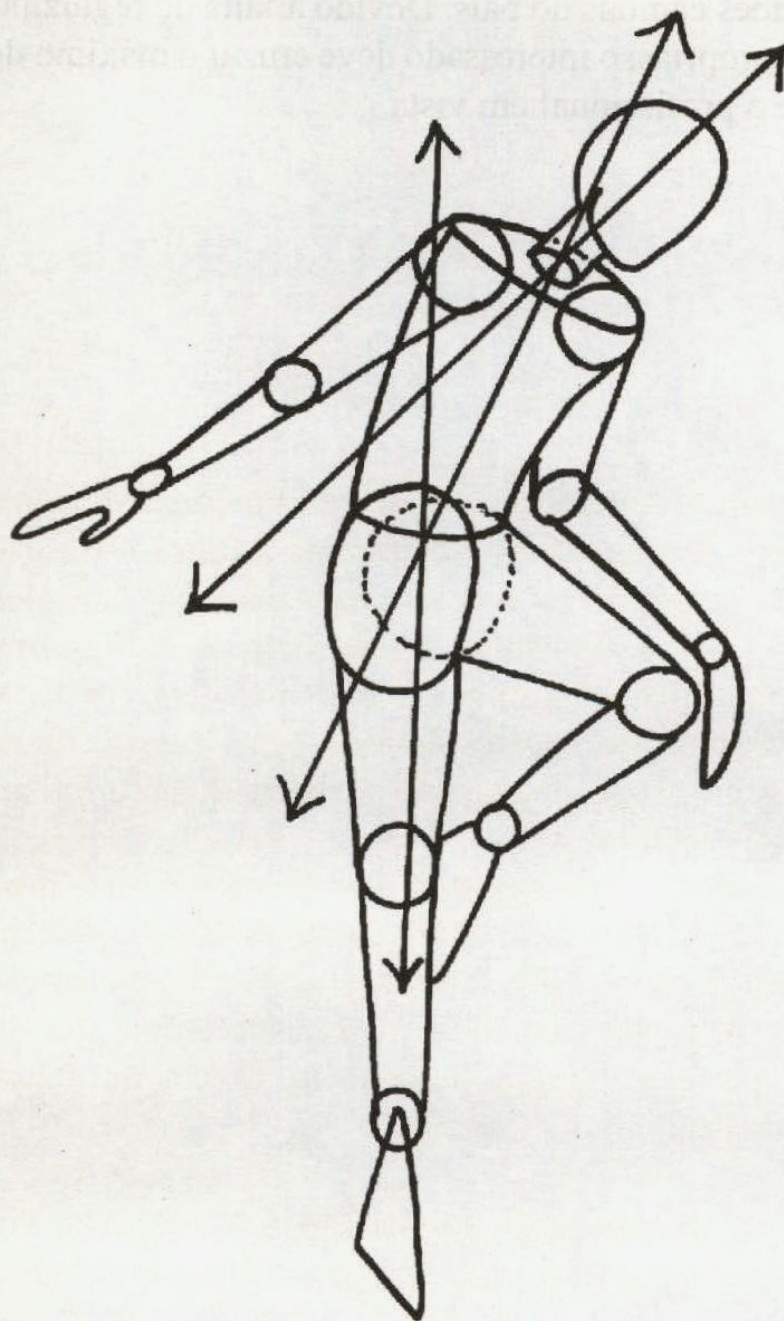
Método Alexandre

conscientização – o mesmo princípio das psicoterapias, todas elas de longo prazo.

Pouco difundida no Brasil, a terapia de Alexandre só é encontrada nas grandes capitais do país. Devido à falta de regulamentação e associações próprias, o interessado deve cruzar o máximo de informações sobre o profissional em vista.



Medicina Doce



Mme. Mézières preconizava que todo ser humano é capaz de alcançar a perfeição da forma mediante uma reeducação postural.

Método Mézières

Pioneira de todas as terapias corporais, Françoise Mézières partiu do princípio de que a forma determina a função. Baseada – ou inspirada – na perfeição da beleza grega clássica, considerava os dismorfismos e desvios posturais consequências da desarmonia da forma provocados pelo encurtamento dos músculos, em decorrência dos próprios vícios posturais do indivíduo. Mézières preconizava que todo ser humano é capaz de alcançar a perfeição da forma mediante uma reeducação postural.

A grande revolução promovida por Mézières foi a introdução do conceito de “cadeias musculares”, que provocou uma mudança radical no campo da reeducação postural. Em suas pesquisas, Mézières percebeu que nenhum músculo exerce uma função isoladamente, mas sim por intermédio de quatro blocos músculo-articulares, aos quais denominou “cadeias”:

Cadeia anterior do pescoço – Própria do bloco superior do corpo, reúne os músculos responsáveis pela movimentação da cabeça

Cadeia braquial – Pertence ao bloco superior do corpo, abrangendo os músculos que se estendem do ombro até os dedos.

Cadeia antero-interna – Própria do bloco inferior do corpo, conecta os blocos inferior e superior através dos músculos anteriores que se estendem do diafragma ao ilíaco

Cadeia posterior – Inclui os músculos dorsais dos blocos superior e inferior, além dos músculos que conectam os dois blocos. Esta cadeia se subdivide em duas: a do bloco superior e a do inferior

Mézières considerava a cadeia muscular posterior – a antigravitária – a mais importante de todo o corpo humano. Mecanicamente mal adaptado à gravidade, à postura bípede, o ser humano sobrecarrega a musculatura do dorso, que segura o tronco na posição ereta e liga o corpo aos membros inferiores. Hipersolicitadas, essas musculaturas sofrem um encurtamento, que é, segundo a terapeuta francesa, responsável por todos os distúrbios e desvios posturais – com exceção dos congênitos, inatos e traumáticos.

O conceito de cadeia muscular foi posteriormente ampliado pelos discípulos de Mézières, particularmente por Godelieve – que identificou as cadeias musculares laterais – e por Phillipe Souchart, criador da reeducação postural global.

Como funciona o método Mézières

Baseada no conceito do encurtamento das cadeias musculares – particularmente a posterior –, a terapia criada por Mézières privilegia exercícios de alongamento nessa região, capazes de soltar a musculatura e fazê-la retornar à posição original, proporcionando ao indivíduo a recuperação da harmonia de sua forma física e, conseqüentemente, das funções que o corpo deve desempenhar.

Como é o tratamento pelo método Mézières

Antes de mais nada, o terapeuta faz uma avaliação física do paciente. Caso não haja um distúrbio aparente, como por exemplo a escoliose, o terapeuta verifica a forma como o paciente fica de pé, sentado, se ele se curva mais para a frente, para trás, para um dos lados, etc. – sendo a maioria das pessoas destros, a tendência natural é sobrecarregar as cadeias musculares do lado direito do corpo. Dependendo do caso, podem ser pedidos exames comple-

mentares ou fazer-se um acompanhamento médico especializado.

Uma vez estabelecido o diagnóstico, o terapeuta prescreve uma série de exercícios de alongamento. A princípio realizados no consultório, com auxílio e supervisão do terapeuta, podem, na sequência do tratamento, ser praticados pelo paciente em sua própria casa.

As sessões são individuais, em geral uma vez por semana (com exceção de casos mais graves), com duração média de 50 minutos.

Vantagens do método Mézières

Assim como nas demais terapias corporais, a principal vantagem do método Mézières é a correção de dismorfismos e desvios músculo-esqueléticos mediante um maior autoconhecimento do corpo, que leva o indivíduo a sua reeducação postural.

Desvantagens do método Mézières

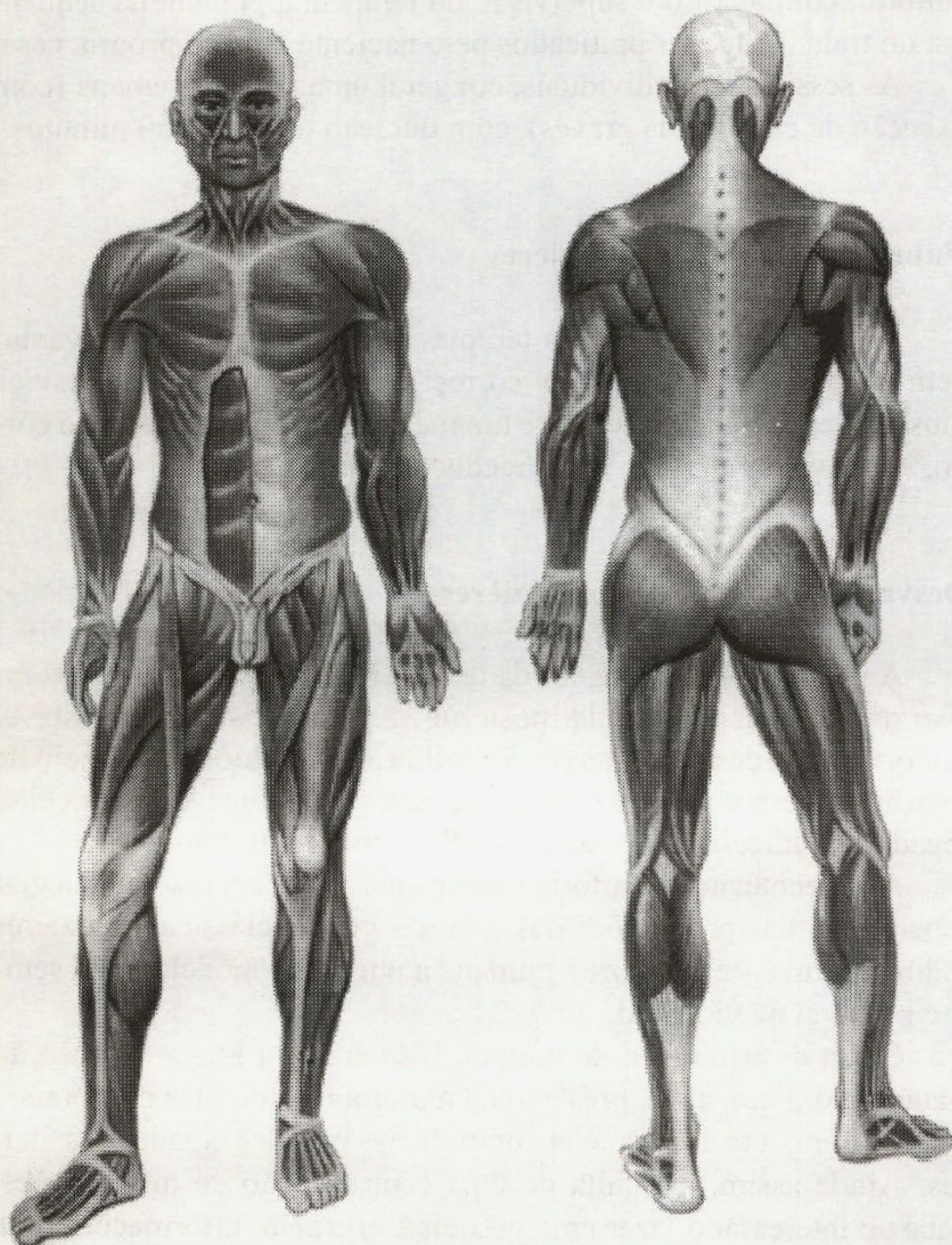
A principal desvantagem da terapia Mézières é a ênfase excessiva dada à cadeia muscular posterior. Apesar de sua incontestável importância – desde promover o equilíbrio até o fato de ser o elo de ligação entre a cabeça, corpo e membros inferiores –, o conceito, levado ao radicalismo, pode gerar distorções no tratamento.

Ao preconizar que a forma determina a função, e ao privilegiar a perfeição das proporções das estátuas gregas clássicas, Mézières reduz a forma – e a beleza – humana a um único modelo, nem sempre possível na vida real.

Outra desvantagem do método Mézières é a longa duração do tratamento. Fato, aliás, presente na maioria das terapias corporais.

Por fim, a técnica só é encontrada nas grandes cidades brasileiras. Ainda assim, por falta de uma centralização de informações, cabe ao interessado fazer uma pesquisa, cruzando informações para encontrar um profissional gabaritado.

Medicina Doce



No método rolfing, a chave da reeducação postural está nas *fáscias*,
bainha ou faixa que reveste músculos e vários órgãos do corpo.

Método Rolfing

Assim como outros pioneiros das terapias corporais, Ida Holf parte do princípio de que a forma determina a função. Para Holf, porém, a chave da reeducação postural está nas *fáscias* do corpo. Fáscia é o nome genérico de um tipo de tecido conjuntivo.

Debaixo da pele, na camada mais superficial, a fáscia é uma espécie de envelope do corpo, uma bainha ou faixa que reveste músculos e vários órgãos do corpo, presente em toda a seqüência muscular. Um outro tipo de fáscia envolve cada grupo muscular – fletores, extensores, adutores, abdutores, etc. Cada músculo e cada fibra muscular conta com a sua própria camada de proteção de uma fáscia, que controla a temperatura corporal e outras funções do organismo.

Como funciona o método rolfing

A técnica criada por Ida Holf é baseada em massagens profundas, que visam descolar os músculos dos ossos, de forma a restituir a harmonia e a funcionalidade do corpo humano.

Segundo Ida Holf, para que a estrutura músculo-esquelética possa voltar às suas origens morfológicas e funcionais é necessário liberá-la da sobrecarga e das trações às quais é submetida diariamente. Estas são responsáveis pela aderência dos músculos aos ossos, o que lhes retira a mobilidade, provocando dismorfismos e desvios posturais.

Como é o tratamento pelo método rolfing

Após um exame morfológico minucioso, Ida Holf preconiza uma série de dez sessões de massagem, com uma hora de duração cada, uma vez por semana.

Em cada sessão, o terapeuta segue toda a trajetória de uma cadeia muscular através das respectivas fáscias, com massagens profundas.

Vantagens do método rolfing

A principal vantagem da técnica criada por Ida Holf é o fato de ser uma terapia breve, de efeitos positivos e comprovados.

Desvantagens do método rolfing

A principal desvantagem da terapia rolfing é a de as massagens serem dolorosas.

A terapia rolfing, apesar de proporcionar efeitos benéficos efeitos a curto prazo, exige sessões complementares periódicas, de forma a manter o bem-estar conquistado durante o tratamento propriamente dito.

Baseada na prática de massagens profundas, esta terapia é desaconselhada para portadores de disfunções neurológicas que geram espasmos, como a epilepsia.

Por fim, assim como a maioria das terapias corporais, a de rolfing só é encontrada nas maiores cidades do país.

RPG – Reeducação Postural Global

Criada por Phillipe Souchart, discípulo de Françoise Mézières, a reeducação postural global (RPG) é a terapia corporal mais bem difundida no mundo ocidental, e é a única recomendada pelos médicos alopatas. Deixando um pouco de lado a sua formação original e o conceito de cadeias musculares, Souchart propõe a reeducação postural por meio de um forte condicionamento reflexo.

Vale assinalar que, de todas as técnicas de terapia corporal, a RPG é a única que só aceita formar fisioterapeutas já graduados nesta área. Todas as demais acolhem profissionais de outras áreas, como professores de educação física e os ligados à psicomotricidade.

Como funciona a RPG

Mal comparando, pode-se dizer que o princípio da RPG é o mesmo que norteia tanto a homeopatia quanto a produção de vacinas. Assim como nestas últimas, a RPG se baseia na “lei dos iguais” e propõe a correção e a reeducação postural a partir da própria patologia do indivíduo.

Como é o tratamento pela RPG

O exame inicial é minucioso. Antes de estabelecer o tratamen-

to, o terapeuta fotografa o paciente em diversas posições. O recurso será repetido periodicamente, para avaliação da evolução do paciente, mostrando com clareza objetiva ou subjetiva os desvios posturais apresentados.

A RPG propõe um tratamento baseado no condicionamento direto. Assim, se determinado movimento ou postura são os causadores das dores, estes mesmos movimentos ou posturas serão executados à exaustão. O tratamento é basicamente estático, passivo. O terapeuta posiciona o paciente na postura ou posturas que lhe provocam dor ou desconforto e o mantém nesta mesma posição por longos minutos. Em cada sessão são trabalhados, no máximo, quatro diferentes movimentos. As sessões são individuais, semanais e com duração entre 50 minutos e uma hora.

Vantagens da RPG

A principal vantagem da RPG decorre do fato de ela ser baseada no condicionamento direto, produzindo efeitos rápidos, ao contrário da maioria das demais terapias corporais.

Há uma vasta rede de atendimento em RPG em todo o país.

Desvantagens da RPG

A principal desvantagem da RPG é que ela é dolorosa, uma vez que força o paciente a se manter imóvel por longos minutos, justamente na posição que mais lhe causa desconforto.

O próprio fundamento da RPG leva a outras desvantagens, apontadas por profissionais de outras técnicas. Apesar de o condicionamento direto produzir benefícios a curto prazo, seus críticos questionam se esses efeitos serão de longa duração. Mais ainda, se o tratamento funcionará efetivamente para a reeducação postural, como sua própria nomenclatura apregoa. Uma vez que o paciente é pouco solicitado a participar ativamente, pode não ocorrer o reaprendizado desejado, tornando plausível supor que os mesmos problemas que o afligiam antes do tratamento voltem a se manifestar brevemente.

Bibliografia e Fontes Consultadas

1 – Profissionais e instituições que contribuíram com a pesquisa dos autores

Alair Ritter Leal
Hidroterapia

Associação Médica Brasileira de Acupuntura

Casa do Parto
Denise Araújo
Grupo de Gestantes

Casa do Parto
Dra. Dalila Weber de Castilho
Obstetrícia

Centro de Terapias Alternativas
Sr. Johnny Eduardo D'Carli
Fotografia Kirlian

Conservatório Brasileiro de Música
Cecília Condé
Musicoterapia

Dr. Darlan Schottz Ferreira
Medicina Antroposófica

Dr. João Batista Braga
Florais de Bach

Dr. Mário Henrique Aguiar
Medicina Ortomolecular

Medicina Doce

Dr. Orlando Gonçalves Filho
Pulsologia Chinesa

Dr. Roberto Leal Boorhem
Fitoterapia

Dra. Denise Bem David
Programação Neurolingüística e Homeopatia
Escola de Professores de Biodança do Rio de Janeiro
Marlene Figueiredo
Biodança

Fisioterapeuta Lilian Jacques
Massoterapia Chinesa e Ocidental

Instituto Aurora de Terapias
Helder Carvalho
Medicina Ayurvédica

Instituto de Acupuntura do Rio de Janeiro
Acupuntura, Medicina Chinesa, Massoterapia Oriental e Fitoterapia

Instituto de Acupuntura do Rio de Janeiro
Dra. Christianne Dardenne
Terapias Corporais

Instituto Hahnemaniano do Brasil
Homeopatia

NUTHI – Núcleo de Terapias Integradas
Dra. Elaine Moreira Lopes
Cromoterapia

NUTHI – Núcleo de Terapias Integradas
Dra. Valéria Lúcia Queiroz Moreira
Terapia Natural

Rosane Helena de Oliveira
Aromaterapia

2 – Obras consultadas durante a pesquisa

_____. *Fotografias Kirlian: Como Interpretar*. São Paulo, Ibrasa, 1988, 126 pp.

_____. *Chinese Massage*. Pequim, Foreign Languages, 1990.

Bibliografia e Fontes Consultadas

- _____. *Encyclopaedia Britannica*. Chicago, R. R. Donnelley, 1955, 24 vols.
- _____. *Il Fiori del'Arte di Sanare*. Roma, Instituto Paracelso, Biblioteca Nazionale Centrale di Roma, 1992, 592 pp.
- BACH, E. *Os Remédios Florais do Dr. Bach*. São Paulo, Pensamento, 1995, 96 pp.
- BONTEMPO, M. *Medicina Natural*. São Paulo, Nova Cultural, 1994, 584 pp.
- BROWN, D. *Encyclopaedia of Herbs and Their Uses*. Londres, Dorling Kindersley, 1995, 423 pp.
- CHANCELLOR, P. M. *Manual Ilustrado dos Remédios Florais do Dr. Bach*. São Paulo, Pensamento, 1995, 193 pp.
- JENSEN, Bernard. *The Science and Practice of Iridology*. Escondido, Califórnia, Bernard Jensen, 1952.
- KENT, J. T. *Lectures on Homeopathic Philosophy*. Nova Delhi, Jain Publishers, 1977, 276 pp.
- LEHNINGER, A. L. *Biochemistry*. Nova York, Worth Publishers, 1975, 1104 pp.
- LUNDBERG, P. *Il Grande Manuale Illustrato de Shiatsu*. Como, Red Studio, 1995, 193 pp.
- MILHOMENS, N. *O Modelo Energético do Homem: O Efeito Kirlian*. São Paulo, Ibrasa, 1988, 115 pp.
- MORANT, George Soulié de. *L'Acupuncture Chinoise. La tradition chinoise classifiée, précisée*. Paris, Librairie Maloine, S.A. Éditeur, 1957.
- NIBOYET, J. E. H. *La Pratique de la Medicine Manuelle*. Paris, Maisonneuve, 1968, 345 pp.
- ODY, Penelope. *The Herb Society's Complete Medicinal Herbal*. Londres, Dorling Kindersley, 1993, 250 pp.
- OLIVEIRA, J. M. *A Teoria da Medicina Ortomolecular*. Rio de Janeiro, Nova Letra, 1995, 370 pp.
- POLUNIN, M. & ROBINS, C. A. *Farmácia Natural*. São Paulo, Editora Civilização Brasileira, 1993, 143 pp.
- REID, D. P. *Chinese Herbal Medicine*. Hong Kong, CFW Publications, 1987.
- SPRITZER, N. *Pensamento e Mudança: Desmistificando a Programação Neurolingüística*. Porto Alegre, L. & P. M., 1992, 173 pp.

Medicina Doce

XINNONG, C. *Chinese Acupuncture and Moxibustion*. Pequim, Foreign Languages, 1987, 544 pp.

ZENGGUANG, C. & Cols. *El Tratamiento Ortopédico de la Medicina China*. Pequim, Foreign Languages, 1992, 269 pp.

Num livro único, todas as respostas às dúvidas mais comuns sobre as terapias não convencionais

A medicina do futuro já existe e está ao seu alcance. Aprovadas pela Organização Mundial de Saúde, as terapias ditas “alternativas” – algumas tão antigas quanto a humanidade – unem forças com a medicina convencional e outras abordagens terapêuticas.

**Medicina Ayurvédica • Homeopatia • Acupuntura
• Medicina Tradicional Chinesa • Florais de Bach
• Naturopatia • Medicina Antroposófica
• Cromoterapia • Medicina Ortomolecular • Partos
• Diagnósticos • Aromaterapia • Fitoterapia
• Hidroginástica • Massoterapia • Musicoterapia
• Osteopatia e Quiroprática • Programação
Neurolingüística • Terapias Corporais**

**Neste livro você vai saber tudo sobre as principais
medicinas tradicionais e terapias alternativas, a
maioria das quais já aprovadas e homologadas pela
Organização Mundial de Saúde.**

- Como funcionam
- Medicamentos utilizados
- Como é o tratamento
- Quem pode se consultar
- Vantagens e desvantagens
- Como procurar

**Medicina Doce: um livro útil e instrutivo,
que desfaz mitos, esclarece
todas as dúvidas e encaminha para o
tratamento mais adequado.**

MEDICINA

158N 85-86278-01-7



9 788586 278013