

# Terapias Alternativas e Qualidade de Vida

# Terapias Alternativas e Qualidade de Vida

Paulo Heraldo Costa do Valle

#### © 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

#### Presidente

Rodrigo Galindo

#### Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

#### Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi Camila Cardoso Rotella Danielly Nunes Andrade Noé Grasiele Aparecida Lourenço Isabel Cristina Chagas Barbin Lidiane Cristina Vivaldini Olo Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

#### Revisão Técnica

Simone Nunes Pinto

#### Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora) Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente) Elmir Carvalho da Silva (Coordenador) Leticia Bento Pieroni (Coordenadora) Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Valle, Paulo Heraldo Costa do

V181t Terapias alternativas e qualidade de vida / Paulo Heraldo Costa do Valle. – Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018. 200 p.

ISBN 978-85-522-0702-3

 Terapias alternativas. 2. Medicina alternativa. I. Valle, Paulo Heraldo Costa do. II. Título.

CDD 615.5

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

# Sumário

Unidade 1   Fundamentos da terapia alternativa	7
Seção 1.1 - Qualidade de vida	9
Seção 1.2 - Fundamentos da bioenergia e metafísica quântica	21
Seção 1.3 - Medicina tradicional chinesa	_ 37
Unidade 2   Terapias alternativas I	53
Seção 2.1 - Acupuntura e auriculoterapia	55
Seção 2.2 - Reflexologia	70
Seção 2.3 - Moxabustão e ventosa	. 86
Unidade 3   Terapias alternativas II	103
Seção 3.1 - Hidroterapia	106
Seção 3.2 - Cromoterapia e aromaterapia	121
Seção 3.3 - Terapias mentais	135
Unidade 4   Terapias alternativas III	153
Seção 4.1 - Plantas medicinais	155
Seção 4.2 - Florais	168
Seção 4.3 - Homeopatia	183

# Palavras do autor

Prezado aluno, vamos ingressar em uma nova proposta de estudo e entender a importância dos conteúdos que estão relacionados com as terapias alternativas e qualidade de vida. Temos certeza que, ao final deste livro, você terá uma grande quantidade de informações muito importantes que serão fundamentais para o seu futuro profissional.

A competência geral desta disciplina é conhecer e compreender as principais técnicas complementares utilizadas para proporcionar melhor qualidade de vida aos clientes.

As competências técnicas desta disciplina são:

- conhecer e entender as técnicas da medicina tradicional chinesa utilizadas para promover a qualidade de vida.
- Conhecer e identificar as melhores técnicas a serem utilizadas para promover uma melhor qualidade de vida nos tratamentos.

Ao longo desta disciplina trabalharemos atitudes muito importantes para você, futuro profissional, que é o raciocínio crítico e a iniciativa. Espera-se que, ao final desta disciplina, você tenha condições de solucionar todos os problemas que foram apresentados através do desenvolvimento destas habilidades.

Neste livro você terá acesso a todas as informações relacionadas à terapias alternativas e à qualidade de vida, através da divisão dos vários assuntos em quatro unidades, que são:

- Fundamentos da terapia alternativa
- Terapias alternativas I.
- Terapias alternativas II.
- Terapias alternativas III.

Na Unidade 1, *Fundamentos da terapia alternativa*, serão abordados os temas qualidade de vida, fundamentos da bioenergia, metafísica quântica e medicina tradicional chinesa.

Já na Unidade 2, *Terapias alternativas I*, os assuntos abordados serão a acupuntura, auriculoterapia, reflexologia, moxabustão e ventosa.

Na Unidade 3, *Terapias alternativas II*, serão abordados temas como hidroterapia, cromoterapia, aromaterapia e terapias mentais.

Finalmente, na Unidade 4, *Terapias alternativas III*, o estudo estará pautado nas plantas medicinais, florais e homeopatia.

Sua participação nesta disciplina é fundamental, por isso, é muito importante que você leia sempre todos os materiais disponibilizados neste livro didático.

Podemos iniciar? Boa sorte para você nesta nova jornada.

# Fundamentos da terapia alternativa

#### Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta primeira unidade está relacionado aos fundamentos da terapia alternativa. Estes conteúdos darão condições para você entender quais são estes fundamentos, e também irão prepará-lo para entender todos os conteúdos que serão abordados nas próximas unidades.

Você conhece as terapias alternativas? Quais técnicas podem ser úteis na promoção de qualidade de vida e no tratamento dos clientes?

Vamos abordar ao longo destas unidades muitas informações relevantes sobre este importante assunto.

O objetivo desta unidade é despertar em você, futuro profissional, o interesse pelo estudo e a aplicação das terapias alternativas. Para isso, apresentamos situações hipotéticas que nos acompanharão durante nossos estudos.

Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória são quatro amigos que estão fazendo a graduação na área da saúde. Neste semestre, os quatro amigos estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, estes quatro amigos conhecerão algumas técnicas e terapias alternativas utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes

Neste percurso, eles irão realizar pesquisas, refletir, discutir e resolver situações que os preparem para sua atuação profissional.

Você já conhece o conceito de qualidade de vida? Sabe quais são as terapias alternativas, seus benefícios e técnicas utilizadas para promover a qualidade de vida?

Portanto, convidamos você para, junto aos quatro amigos, buscar os conhecimentos que serão abordados ao longo da disciplina.

Em cada seção do livro será trabalhada uma situação-problema nas quais os quatro amigos, Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória, estarão envolvidos situações que vão obrigá-los a utilizar todos os conhecimentos já adquiridos no decorrer do curso e, em específico, na referida disciplina. Isso dará subsídios para que você tenha condições de resolver todas estas situações do dia a dia que estão relacionadas com a sua futura profissão.

Nesta seção estudaremos as diferentes abordagens sobre qualidade de vida, definição da qualidade de vida e sua aplicação. Também veremos os questionários SF 36, a roda da vida e o pentáculo do bem-estar.

Na Seção 1.2 abordaremos a bioenergética – matéria, energia e essência, sistema energético sutil –, corpo sutil; centros energéticos canais energéticos; energia, processo quântico e metafísica; energia e física quântica.

Na Seção 1.3 veremos os princípios básicos da medicina tradicional chinesa, sua história, a diferença entre a medicina tradicional chinesa e a medicina ocidental, a filosofia da medicina tradicional chinesa e a teoria dos seus cinco elementos

# Seção 1.1

#### Qualidade de vida

# Diálogo aberto

Você já refletiu sobre como está sua qualidade de vida? Você sabe como e quais são os instrumentos utilizados para a avaliar?

Como você poderá avaliar a qualidade de vida de seus clientes?

Para facilitar a compreensão dos conceitos de qualidade de vida e instrumentos utilizados e os aproximar da prática profissional, vamos retomar a situação-problema:

Os quatro amigos que estão fazendo a graduação na área da saúde e cursam juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida conhecerão algumas técnicas e terapias alternativas utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes. Na primeira aula da disciplina, o professor abordou o significado de qualidade de vida, um importante assunto para os profissionais de saúde.

Os quatro colegas ficaram tão interessados sobre este assunto que resolveram, após o término da aula, fazer uma pesquisa para entender um pouco mais sobre este tema tão relevante.

Com base em todas estas informações, nós o convidamos a ajudar os quatro amigos a descobrirem o que é qualidade de vida e quais são os principais instrumentos que podem ser utilizados na avaliação da qualidade de vida.

# Não pode faltar

Diferentes abordagens sobre qualidade de vida

Qualidade de vida

Figura 1.1 | Qualidade de vida



Fonte: <a href="http://www.istockphoto.com/br/foto/polegares-para-cima-gm519387208-90503907">http://www.istockphoto.com/br/foto/polegares-para-cima-gm519387208-90503907</a>>. Acesso em: 19 out. 2017.

A qualidade de vida pode estar associada tanto à saúde quanto ao trabalho. No caso da qualidade de vida relacionada à saúde, podemos observar que muitas das mudanças que ocorreram nas últimas décadas em todo o mundo trouxeram enormes transformações na maioria das pessoas

Um dos principais exemplos dessas mudanças são todos os avanços tecnológicos que ocorreram na área da informática, por exemplo.

Cada dia que passa são inventados novos dispositivos para as pessoas, com o principal objetivo de poupar o esforço físico. Podemos citar a invenção do elevador, da escada rolante, do controle remoto entre outros tantos.

Todos os mecanismos que poupam o esforço físico são conhecidos como labor saving devices, fazendo com que cada vez mais as pessoas sejam sedentárias. Infelizmente, aliada a essa mudança de padrão de vida, podem também ser observadas principalmente mudanças no padrão alimentar juntamente com um aumento assustador do nível de estresse nos indivíduos. Portanto, é fundamental que esse processo seja revertido através da busca de uma maior qualidade de vida relacionada à saúde.

A qualidade de vida também pode ser avaliada através da sua relação com o trabalho. Existem várias pesquisas (LIMONGI-

FRANÇA,2012) que comprovam que o sucesso das maiores empresas no Brasil, assim como em qualquer outro país no mundo, está relacionado à participação e o envolvimento de todos os indivíduos.

Muitas empresas estão atualmente adotando programas de qualidade de vida, pois quanto mais qualidade de vida os colaboradores tiverem, tanto no ambiente de trabalho como também fora dele, a probabilidade de terem mais saúde será maior, garantindo, então, melhor produtividade, clima organizacional, redução de faltas e de custos com saúde.

Esses programas de qualidade de vida relacionados ao trabalho são imprescindíveis para as empresas que estão buscando uma gestão que acredite na importância da valorização da vida, através do desenvolvimento das capacidades de cada trabalhador e pelo bem-estar coletivo.

Existem várias ações que podem ser tomadas nas empresas com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, por exemplo:

- Uso e desenvolvimento de capacidades.
- Integração social e interna.
- Respeito à legislação.
- Condições de segurança e saúde no trabalho.



Gostaríamos de chamar a sua atenção para perguntar: você conseguiu assimilar o que é a qualidade de vida relacionada à saúde? E o que é a qualidade de vida relacionada ao trabalho?

#### Definição da qualidade de vida e sua aplicação

A qualidade de vida pode ser definida como o nível de saúde física, espiritual e psicológica de um indivíduo, grupo ou população através de avaliações subjetivas.

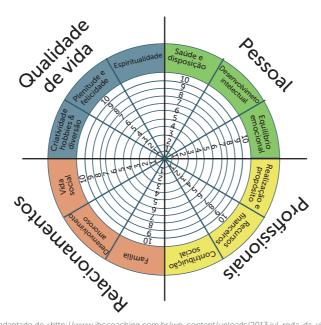
Muitos estudiosos consideram a qualidade de vida como uma rede de fenômenos que apresentam uma importante relação como a longevidade, estado de saúde, satisfação no trabalho, relações entre os familiares e amigos. Portanto, fica claro que é necessário um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que vão evidenciar todas as condições de vida dos indivíduos.



O termo qualidade de vida relacionada à saúde tem sido bastante utilizado por profissionais e pesquisadores de saúde, podendo ser avaliada através de vários instrumentos, por exemplo o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL,2000),>. Acesso em: 12 out. 2017.

#### Roda da vida

Figura 1.2 | Roda da vida



 $Fonte: adaptado \ de < http://www.ibccoaching.com.br/wp-content/uploads/2013 \ jul. \ roda-da-vida.jpg >. \ Acesso \ em: 12 \ out. \ 2017.$ 

A roda da vida é um instrumento bastante utilizado nos programas de *coaching*. Foi criado por Paul J. Meyeré. É constituído por um círculo com oito, dez ou 12 partes, em um formato de gráfico do tipo pizza.

A sua aplicação é muito fácil, sendo considerada como uma das mais importantes ferramentas utilizadas no mundo por profissionais de coaching.

O principal objetivo deste instrumento é visualizar a situação atual de um indivíduo tendo como finalidade planejar qual será a sua situação ideal no futuro.

A seguir, vamos apresentar para você os domínios da roda da vida e o que cada um desses domínios leva em consideração

- Pessoal: saúde, disposição, desenvolvimento intelectual e equilíbrio emocional.
- Profissional: realização, propósito, recursos financeiros e contribuição social.
- Relacionamentos: família, desenvolvimento amoroso e vida social.
- Qualidade de vida: criatividade, hobbies e diversão, plenitude, felicidade e espiritualidade.

#### Pessoal

Esse domínio, como já dissemos, leva em consideração os itens como saúde e disposição, desenvolvimento intelectual e equilíbrio emocional.

- Saúde e disposição podem ser consideradas os mais importantes itens, uma vez que a saúde é a base de tudo.

Nesse item deve ser avaliado o quanto o indivíduo está cuidando realmente da sua saúde, se realiza ou não todos os exames periódicos, os cuidados com a alimentação e a prática de exercícios.

- Intelectual: está relacionado ao tempo utilizado para a educação, levando em consideração se o indivíduo está ou não realizando algum curso e qual é a sua satisfação.
- Equilíbrio emocional: esse é um importante item, que avalia se o indivíduo está ou não em equilíbrio com todas as suas emoções.

#### Profissional

Esse domínio compreende os itens realização e propósito, recursos financeiros e contribuição social.

- Realização e propósito: este item leva em consideração o quanto o indivíduo está feliz e realizado em seu trabalho, benefícios, como está frente ao seu ambiente de trabalho e com todas as atividades que ele exerce diariamente, se tudo o que está recebendo em seu trabalho está de acordo com o que ele almeja.
- Recursos financeiros: leva em consideração se o rendimento financeiro é suficiente ou não, garantindo o suprimento de todas as necessidades básicas e uma vida mais confortável.
- Contribuição social: leva em consideração qual é a contribuição que o indivíduo está dando para a sociedade na qual está inserido.

#### Relacionamentos

Os itens envolvidos neste domínio são a família, desenvolvimento amoroso e vida social

Nos itens familiares e vida social deve ser levado em consideração como está o relacionamento com os indivíduos mais próximos, permanência de diálogos e a resolução de conflitos.

Quanto ao item amor, este vai levar em consideração como são os relacionamentos com as outras pessoas através dos sentimentos, respeito mútuo, metas, qual a visão de futuro quanto aos relacionamentos, quais as dificuldades encontradas e como elas podem ser trabalhadas.

#### Qualidade de vida

Para este domínio, os itens envolvidos, como já mencionamos, são a criatividade, hobbies e diversão, plenitude, felicidade e espiritualidade.

- Criatividade, hobbies e diversão: este item está relacionado ao tempo utilizado para todas as atividades nas quais estão envolvidos a diversão e qualquer tipo de hobbie, que proporcionam sensações de prazer e, ao mesmo tempo, relaxamento.
- Plenitude e felicidade: este ponto avalia o quanto a pessoa está equilibrada, portanto, em plenitude e feliz.
- Espiritualidade: tem a finalidade de avaliar a força interna, a forma com que é trabalhada a fé e todos os preceitos, e se estão de acordo com a visão e os valores do indivíduo.

Por meio da aplicação do questionário, o indivíduo deve pontuar de 0 a 10 cada um dos domínios. Desta forma, ao final, ele consegue identificar qual área necessita de maior atenção e cuidados.

#### Pentáculo do bem-estar



Fonte: adaptado de Nahas (2000, p. 57).

Existem cinco componentes ou fatores que fazem parte do pentáculo do bem-estar:

- Fator 1 características nutricionais (fator nutrição).
- Fator 2 controle do estresse.
- Fator 3 níveis de atividade física habitual.
- Fator 4 comportamento preventivo.
- Fator 5 Qualidade dos relacionamentos.

O avaliado, ao utilizar o pentáculo do bem-estar, deve responder a 15 itens e, de acordo com as suas respostas, vai preencher os campos com cores de acordo com cada um dos itens, em uma escala que varia de 0, que corresponde à ausência total desta categoria, até 3, quando este item estiver muito presente.

Quanto mais coloridos os campos estiverem, significa que existe um estilo de vida mais adequado, ou seja, mais saudável. Devem sempre ser levados em consideração todos os cinco fatores individuais relacionados à qualidade de vida.

Esta importante ferramenta pode ser aplicada com adultos tanto de forma individual quanto em grupos. No caso das avaliações em grupos, devem sempre ser levados em consideração os escores médios.

Para os escores que estiverem com 0, significa que o indivíduo ou o grupo precisa ser orientado quanto aos seus comportamentos, sendo necessárias algumas mudanças, uma vez que o(s) comportamento(s) indicam que existem riscos para a saúde do indivíduo ou grupo.

Essa ferramenta tem como objetivo mostrar para o indivíduo ou grupo como ele se encontra quanto aos aspectos positivos e negativos frente ao seu estilo de vida, dando importantes informações para que ele(s) possa(m) sempre buscar uma maior qualidade de vida através de mudanças em seu(s) comportamento(s).

Agora, convidamos você para preencher a ferramenta respondendo atenciosamente a todos os itens a seguir relacionados ao estilo de vida. Podemos considerar o estilo de vida como um

grupo de ações realizadas no dia a dia que estão relacionadas às atitudes e aos valores, apresentando uma íntima relação com a saúde geral e a qualidade de vida de cada indivíduo.

#### Sem medo de errar

Nesta seção, os amigos Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória farão uma pesquisa sobre a qualidade de vida e aprofundarão seus conhecimentos sobre os principais instrumentos utilizados para avaliar a qualidade de vida.

A qualidade de vida pode ser avaliada através de um único indivíduo, grupo ou população, utilizando-se de vários instrumentos de avaliações subjetivas e/ou objetivas.

Podemos afirmar que a qualidade de vida é uma rede de fenômenos relacionados à longevidade, estado de saúde, satisfação no trabalho, relações entre os familiares e amigos. Portanto, para que exista a qualidade de vida, é fundamental a presença de vários parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que vão evidenciar todas as condições de vida dos indivíduos.

Como já mencionamos, existem vários instrumentos utilizados para avaliar a qualidade de vida, que são: WHOQOL, SF 36, roda da vida e pentáculo do bem-estar.

O instrumento SF 36 pode ser utilizado principalmente para avaliar a qualidade de vida para qualquer tipo de indivíduo.

Já a roda da vida é um instrumento de avaliação bastante utilizado nos vários programas de coaching, no qual o próprio indivíduo, ao responder ao questionário, avalia seu grau de satisfação nos diferentes aspectos de sua vida: pessoal, profissional, relacionamentos e qualidade de vida.

O pentáculo do bem-estar pode ser utilizado para avaliar qualquer tipo de indivíduo, no qual, por meio de cores, avaliam-se cinco aspectos de sua vida: nutrição, controle do estresse, níveis de atividade física habitual, comportamento preventivo e qualidade de relacionamento.

# Avançando na prática

#### Qualidade de vida no trabalho

#### Descrição da situação-problema

Moacir é um profissional da saúde contratado para prestar um serviço em uma empresa multinacional para fazer uma pesquisa sobre a qualidade de vida no trabalho.

Com base nestas informações, nós o convidamos a fazer uma pesquisa sobre a origem da qualidade de vida no trabalho.

#### Resolução da situação-problema

A qualidade de vida surgiu na Inglaterra da década de 1950 através de algumas pesquisas com a finalidade de entender a relação entre o indivíduo, trabalho e empresa, sendo fundamental que o indivíduo sinta-se realizado em seu trabalho.

Atualmente, muitos países, como Estados Unidos, Canadá e vários da Europa, estão bastante preocupados com a qualidade de vida relacionada ao trabalho. No Brasil este tema está cada vez mais presente nas discussões nas empresas, com a finalidade de dar suporte para que elas possam atender a todas as necessidades psicossociais de todos os colaboradores, de modo a buscar uma maior qualidade de vida.

## Faça valer a pena

**1.** O questionário World Health Organization Quality of Life reflete a capacidade de um indivíduo para desempenhar as atividades da vida diária, levando em consideração a idade e o papel social. O questionário pode ser utilizado através de duas versões, uma completa e uma resumida. Assinale a alternativa que apresenta qual é o número total de perguntas do questionário completo.

- a) 50.
- b) 100.
- c) 81.
- d) 25.
- e) 33.
- **2.** O pentáculo do bem-estar é uma ferramenta gráfica em forma de uma estrela e é utilizado através de dados obtidos por meio de um questionário sobre o estilo de vida individual através de cinco tipos de características, sendo composto por 15 perguntas fechadas.

Quais são os cinco itens utilizados na avaliação com o pentáculo do bemestar? E o que significa o escore zero?

- a) Comportamento preventivo e curativo, nutrição, relacionamento social e inatividade física. O escore zero significa que o indivíduo ou grupo já atingiu um comportamento ideal quanto a este item, não sendo mais necessário nenhum ajuste.
- b) Comportamento preventivo, relacionamento social, nutrição, controle do estresse e nutrição. O escore zero significa que o grupo precisa realizar várias mudanças em até três itens dos dez que estão presentes no pentáculo do bem-estar.
- c) Atividade física, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. O escore zero significa que o indivíduo ou o grupo precisa ser orientado quanto aos seus comportamentos, sendo necessárias algumas mudanças, uma vez que este ou estes comportamentos estão indicando que existem riscos para a saúde deste indivíduo ou grupo.
- d) Atividade física e aumento do estresse, comportamento preventivo, relacionamento social e sedentarismo. O escore zero significa que o indivíduo ou grupo já atingiu o seu máximo de qualidade de vida, não sendo mais necessário nenhuma mudança quanto aos seus costumes.
- e) Relacionamento não sociável, atividade física, nutrição e controle do estresse. O escore zero significa que o indivíduo precisa ser orientado quanto aos seus comportamentos, sendo necessárias algumas mudanças, enquanto que o grupo não precisa realizar nenhuma mudança.

#### 3.

Coluna I – Instrumentos	Coluna II.
I. Questionário SF-36	1. É um instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida. Foi desenvolvido no final dos anos 1980 nos Estados Unidos, e posteriormente traduzido e validado no Brasil.
II. Roda da Vida	2. É um instrumento bastante utilizado nos programas de <i>coaching</i> . Foi criado por Paul J. Meyeré. É constituído por um círculo com oito, dez ou 12 partes, em um formato de gráfico do tipo pizza.
III. Pentáculo do Bem-Estar	3. Os componentes ou fatores que fazem parte do instrumento de avaliação são as características nutricionais (fator nutrição), controle do estresse, níveis de atividade física habitual, comportamento preventivo e qualidade dos relacionamentos).

Com base em todas estas informações, assinale a alternativa que relaciona os instrumentos SF-36, roda da vida e pentáculo do bem-estar com as suas peculiaridades:

- a) I 4; II 3; III 2; IV 1.
- b) I 3; II 4; III 1; IV 2.
- c) I 1; II 2; III 3; IV 4.
- d) I 2; II 1; III 4; IV 3.
- e) I 4; II 1; III 2; IV 3.

# Seção 1.2

# Fundamentos da bioenergia e metafísica quântica

# Diálogo aberto

Seja bem-vindo a esta seção do nosso livro didático.

Você já pesquisou alguma vez sobre bioenergética, corpos sutis e a física quântica?

Nesta semana, os quatro personagens que ilustram esta unidade, durante a aula de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida, ficaram muito curiosos a respeito dos chakras, um importante assunto para as terapias alternativas.

O professor apresentou vários casos de pacientes durante a aula, e o que mais chamou a atenção do grupo foi o da paciente Valdirene, que está com um problema na glândula timo. Ela também apresenta uma grande dificuldade em amar os indivíduos.

Com base em todas estas informações, nós o convidamos a fazer uma pesquisa e descobrir qual é o chakra que está envolvido nesse caso e quais os cristais que podem ser utilizados para o tratamento de Valdirene, bem como as maneiras e como pode ser feito este tratamento.

# Não pode faltar

Figura 1.4 | Bioenergética



Fonte: <a href="http://www.istockphoto.com/br/foto/casal-pulando-gm495962032-78300915">http://www.istockphoto.com/br/foto/casal-pulando-gm495962032-78300915</a>>. Acesso em: 19 out. 2017.

#### Bioenergética - matéria, energia e essência

Antes de apresentarmos o conteúdo desta seção, faremos-lhe um questionamento.

Você sabe o que é a bioenergética?

**Bio** significa **vida**, e energética tem relação com a **energia**. A bioenergética estuda a energia da vida, podendo ser trabalhada através de vários tipos de exercícios e movimentos sincronizados, sempre em combinação com a respiração.

Alexander Lowen é considerado o principal precursor da bioenergética. Ele nasceu em Nova Iorque, em 23 de dezembro de 1910, e faleceu em 28 de outubro de 2008.

A função dos exercícios praticados na bioenergética é ativar a energia presente em cada indivíduo para que ela possa circular por todo o corpo, com a função de eliminar tudo o que não é necessário ao longo de todo o percurso pelo corpo.

Durante a execução de todos esses exercícios, os indivíduos podem chorar, apresentar expressões de raiva, risos, gritos, tremores de medo, entre outras manifestações.

O nosso corpo armazena nos músculos todos os sentimentos que são reprimidos ao longo da vida. Por exemplo, as situações de raiva vão tensionar a musculatura do maxilar e do pescoço dificultando a respiração e prejudicando o funcionamento fisiológico do músculo diafragma. Através dos exercícios de bioenergética é possível liberar essa musculatura, trazendo para o indivíduo mais alegria e amor para a sua vida.

Um outro exemplo no qual estes exercícios podem ser aplicados está relacionado com o sexo. Todas as repressões sexuais vão causar uma maior contração na pélvis, chegando, em muitos casos, até a provocar o seu deslocamento físico anterior ou posterior, o que ao longo do tempo poderá acarretar hérnias de disco na região lombar. A função dos exercícios nesses casos é provocar o desbloqueio de todas estas energias, tornando a pessoa mais leve, de modo a sentir muito prazer nas suas relações sexuais e também em todos os níveis da sua vida.

# **Exemplificando**

Alexander Lowen(1982) descobriu um dos principais exercícios da bioenergética ao observar os esquimós em atividades. Ele chamou este exercício de arco *grounding*.

Quando os esquimós saem do iglu, eles entram em contato com temperaturas a -50 °C. Nessa temperatura, o indivíduo enrijece devido ao frio. O esquimó abaixa a cabeça, estendo os braços em direção ao solo, com os joelhos fletidos, o que acaba provocando um tremor, seguido de outro mais forte.

Para ele, esses tremores provocam um aumento na energia vital, trazendo mais calor para todo o corpo, ou seja, esses movimentos podem ser usados como potentes atividades para aumentar a sua energia.

Infelizmente, o homem moderno tem utilizado a sua energia de forma incorreta, gastando-a com várias tensões que acabam não tendo nenhuma importância para a sua verdadeira essência, o que tem provocado, na maioria das vezes, muito cansaço e nenhuma vontade para realizar atividades que realmente lhe tragam prazer.

## Sistema energético sutil – corpo sutil





Fonte: <a href="http://www.istockphoto.com/br/foto/colorido-medita%C3%A7%C3%A3o-gm512806210-87319071">http://www.istockphoto.com/br/foto/colorido-medita%C3%A7%C3%A3o-gm512806210-87319071</a>. Acesso em: 19 jul. 2017.

Os corpos sutis ou campos dimensionais compõem a aura humana. São considerados um sistema de energia não física, da qual fazem parte várias camadas de energia que vão se interpenetrando. Uma circunda a outra, como também ao corpo físico, formando círculos concêntricos. Esses corpos que formam o corpo sutil são o corpo etérico, astral, mental e causal.

Todas as doenças crônicas estão relacionadas com alterações nos corpos sutis e também nos chakras.

#### Corpo físico

Pode ser sentido através dos cinco sentidos. É o mais denso de todos os corpos, sendo fundamental para a sobrevivência de todos os indivíduos na Terra. É fundamental que o corpo físico seja muito bem tratado.

#### Corpo etérico

É o que está mais próximo do corpo físico, localizado ao redor e dentro dele. Pode ser considerado como uma segunda pele. A interconexão entre ele e todos os outros corpos é que faz circular a energia entre todos os indivíduos e o universo.

A energia no corpo etérico vai assumir uma determinada cor, de acordo com a saúde de cada indivíduo e também conforme a maturidade psicológica e o grau de desenvolvimento espiritual.

As principais funções desse corpo são: recepção, assimilação e transmissão de energia, sendo que esta atividade não é realizada apenas no contato com a matéria e com os sentidos humanos, mas também através da relação com os corpos mais superiores, o corpo astral e o corpo mental. É considerado um canal para o desenvolvimento de estados de consciência mais superiores.

O corpo etérico é considerado como um espelho que reflete tanto o estado do corpo físico, de um lado, quanto os corpos astral e mental, do outro.

Existe uma importante relação entre o corpo etérico e todos os chakras. Para que exista a troca de energia entre o corpo físico e o campo de energia universal, o corpo etérico precisa estar sempre limpo, permitindo que não exista nenhum bloqueio impedindo que ocorra o fluxo energético.

#### Chakra

Figura 1.6 | Chakra



A palavra chakra tem origem no sânscrito e significa roda de luz, também pode ser chamada de centros vitais ou ainda, centros de forças, podendo ser comparada a uma flor de lótus com um determinado número de pétalas.

Você sabe o que é o sânscrito?

 $Fonte: \\ < https://www.istockphoto.com/br/vetor/medita%C3%A7%C3%A3o-aura-chakras-gm522278935-50794262 >. \\ Acesso em: 19 jul. 2017.$ 

É uma língua ancestral do Nepal e da Índia. Faz parte do conjunto das 23 línguas oficiais da Índia, e está relacionada com o hinduísmo e o budismo.

Todo o corpo é regido por estes centros que vibram em harmonia uns com os outros. Existem centenas de chakras. Em cada indivíduo, podem ser classificados em mínimos, menores, maiores, secundários, principais e primordiais. Todos esses centros desempenham várias funções, como gerenciar as atividades fisiológicas dos órgãos a eles relacionados.

Existem sete chakras principais ou centros de energia, que são:

- Básico glândula gônadas verbo ter.
- Umbilical glândula suprarrenais verbo sentir.
- Plexo solar glândula pâncreas verbo agir.
- Cardíaco glândula timo verbo amar.
- Laríngeo glândula tireoide verbo expressar.
- Frontal glândula hipófise verbo perceber.
- Coronário glândula pineal verbo saber.

Como apresentado, ao lado dos sete principais chakras foi colocado o nome de uma glândula, ou seja, é exatamente nesse local (glândula) que a atividade pode estar normal ou em equilíbrio, assim como também podem haver situações nas quais existe um desequilíbrio. Dizemos, então, que determinada glândula está com deficiência em seu funcionamento, podendo estar com a sua atividade muito aumentada ou muito diminuída.

Ao lado da glândula foi colocado também um verbo, é exatamente esse verbo que deve ser trabalhado nos indivíduos que apresentam uma deficiência quanto a determinado chakra.

Todos esses chakras vão emanar e absorver energias vitais dos corpos sutis, do meio ambiente e também de outras fontes, e estão presentes nos corpos sutis e ligados às glândulas e órgãos do corpo físico. Alterações na captação e na distribuição de energias para as glândulas como para os órgãos vão acarretar desordens de ordem física, mental e emocional.

Vamos conhecer como os principais chakras podem influenciar no funcionamento do organismo e equilíbrio físico, mental e emocional, observando o quadro a seguir.

Quadro 1.1 | Chakras principais: equilibrados e desequilibrados

CHAKRA	EQUILIBRADO	DESEQUILIBRADO
Básico	Equilíbrio físico, mental e espiritual, boa resolutividade, poder de decisão e prosperidade.	Tristeza, depressão, medo do futuro, avareza, problemas em relação a prosperidade e de visão.
Esplênico	Equilíbrio na autoestima, criatividade, prazer e intuição.	Frustração, imaturidade, problemas nos genitais, rins e visão, impotência e medo de prazer.
Plexo Solar	Bom funcionamento do metabolismo, digestão, sensibilidade e emoção.	Nervosismo, irritabilidade, choro fácil, depressão, tristeza profunda e obesidade.
Cardíaco	Equilíbrio das emoções, compaixão, boas relações afetivas.	Problemas respiratórios, cardíacos, apego a posse, ciúmes, solidão, rigidez e falta de noção de limites.

Laríngeo	Fluidez na fala, desembaraço, criatividade e abertura para telepatia.	Problemas na função sexual e de garganta, dificuldades na audição e na fala, alterações no ritmo e medo de falar em público.
Frontal	Vidência e facilidade de interpretação dos fatos.	Problemas nasais, endócrinos e de memória, dificuldades de sono, alucinações e pesadelo.
Coronário	Sabedoria, autoconhecimento, conexão espiritual.	Confusão mental, apatia, descrença e desesperança.

Fonte: adaptado de Martins (2017, p. 77).



Você sabe como pode se equilibrar ou trabalhar as deficiências nos referidos chakras?

#### Cristais

Os cristais são muito utilizados na região dos chakras como forma de tratamento. A seguir, veja quais os cristais podem ser utilizados em cada chakra.

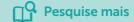
- Básico turmalina negra, ônix, quartzo negro, rodonita e granada.
- Umbilical pedra do sol e calcita laranja.
- Plexo Solar citrino e jasper amarelo.
- Cardíaco quartzo rosa e malaquita.
- Laríngeo água marinha e turquesa.
- Frontal lápis lazuli, sodalista e safira.
- Coronário ametista, diamante e quartzo cristal.

O tratamento dos cristais na região dos chakras pode ser realizado de duas maneiras:

- Através da colocação de um cristal em cada um dos sete chakras, o quartzo branco em cada uma das mãos e o ônix negro próximo aos pés. Esses cristais devem ficar nestes locais de 20 a 30 minutos. O tratamento deve ser realizado de duas a três vezes por semana durante quatro a cinco meses.

- Através da ingestão de um elixir feito com a água em contato com os cristais, devendo ser utilizadas quatro gotas deste elixir quatro vezes ao dia, durante quatro a cinco meses. Para a preparação do elixir, o cristal deve ficar em um recipiente cheio de água por no mínimo duas horas.

Neste momento, chamamos sua atenção dado o fato de que nem todos os cristais podem ser preparados através de elixires de forma direta, pois alguns cristais soltam substâncias tóxicas (amianto, alumínio, zinco entre outros). Nesses casos, o procedimento indicado é colocar o cristal em um recipiente sem contato com água de forma direta e colocar esse recipiente dentro de um outro com água. Essa forma é chamada indireta.



Aproveitamos este momento para convidar você a assistir a este vídeo, no qual a terapeuta Andréa Nunes aborda a utilização dos cristais nos sete chakras principais. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rShBzn90Fdk&t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=rShBzn90Fdk&t=65s</a>. Acesso em: 2 out. 2017.

Todas essas desordens podem ser manifestadas como doenças, medos, pensamentos negativos, podendo ser tratados através dos alinhamentos dos chakras com o uso dos cristais e da cromoterapia, devendo, então, ser colocado o cristal correspondente sobre o chakra durante 15 a 20 minutos.

A cromoterapia tem como finalidade utilizar a vibração das cores para a harmonização e a busca do bem-estar físico, mental e emocional. Cada cor possui uma determinada vibração e um comprimento de onda diferente, podendo ser utilizada em conjunto com os cristais.

# Corpo astral ou corpo emocional

Neste corpo encontra-se a personalidade, sendo o local de todas as experiências emocionais. Nesse local a frequência vibratória é maior do que no corpo etérico. É nesse corpo que a personalidade se encontra e, quando o indivíduo está em equilíbrio, vai apresentar uma grande intuição em tudo que acontece em sua vida, sentindose muito mais seguro.

#### Corpo mental

Esse corpo é constituído de material mental. Através da vontade, a vibração mental vai coordenar o funcionamento do corpo físico, influenciando então o bem-estar físico, fazendo a ligação entre o eu inferior e a consciência superior, ou o inconsciente coletivo, que é uma forma antiga de perceber o mundo à nossa volta, algo que pode trazer respostas a profundos questionamentos sobre a vida e que pode ser acessado quando não há ameaças ou exigências sobre nós.



Você conseguiu assimilar todos os conceitos sobre corpo físico, etérico, astral ou emocional e mental?

Pois então, nós o convidamos para, agora, fazer um resumo contendo as principais informações de cada um dos corpos.

A personalidade de todo ser humano é formada através da união dos corpos mental, astral e físico, e o nível de personalidade é o único de que todos nós temos consciência.

De acordo com a evolução de cada indivíduo são abertos canais mais elevados de consciência, adquirindo-se a capacidade para intensificar a consciência para planos espirituais mais elevados, podendo ser chamados de transpessoais, e que estão relacionados com a intuição ou a alma. Esses canais estão divididos da seguinte maneira:

## \* Aspectos transpessoais – plano espiritual

- Corpo divino da divindade.
- Corpo monâdico.
- Corpo espiritual ou atímico.
- Corpo intuitivo o búdico (anímico).

# \* Personalidade – plano físico

- Corpo mental.
- Corpo astral/emocional.
- Corpo etérico/físico.

#### Centros energéticos e canais energéticos

Para uma grande maioria de estudiosos, todas as coisas são formas de energia, e tudo o que existe em formas de vida, animadas ou inanimadas, está em constante movimento. Portanto, o que distingue o ser humano de um objeto qualquer é a taxa de vibração de energia.

O corpo humano pode ser considerado como um pequeno universo, podendo ser chamado de um microcosmo dentro de um macrocosmo. Até a nível celular pode ser considerada a existência de um pequeno universo.

Outra comparação que pode ser feita com o corpo humano é com um acorde musical, em que cada órgão é capaz de produzir uma nota característica, e em que todos vibram em harmonia, apesar da diferença de frequências.

O corpo está vibrando todo o tempo, apesar de não percebermos. Cada célula está vibrando a todo momento. Ela pode ser considerada como uma minúscula bateria na qual os átomos estão interagindo entre partículas de cargas positivas e negativas, gerando a energia necessária para que cada célula consiga exercer as suas funções.

Os átomos isolados vão vibrar cada um com seu próprio ritmo e vão se combinar formando moléculas de diversas frequências, sendo que a taxa de vibração de uma célula corresponde à somatória das frequências de todos os seus componentes.

Existem características únicas nas células no nosso corpo, em que cada órgão possui uma taxa própria de vibração. Essa taxa alterase quando muda a composição celular do órgão, sempre quando se passa pelo processo natural de nascimento, crescimento, morte e dissolução.

O nosso corpo só pode funcionar de maneira totalmente eficaz quando todas as partes estão em plena harmonia. Caso contrário, quando as vibrações estão perturbadas em alguma parte do nosso corpo, por conseguinte, todo o corpo estará afetado, tendo como resultado o desenvolvimento de uma doença.

#### Energia e processo quântico

As novas descobertas no campo da física ocorridas na virada do século XIX para o XX alteraram de forma muito marcante a compreensão científica da natureza e da estrutura tanto do espaço como do tempo.

A física quântica começou a ser estudada em 1900 quando o físico alemão Max Planck propôs que a energia era enviada em pacotes chamados de quanta.

Einstein também contribuiu significativamente para a ciência, propondo várias teorias, sendo que uma delas é conhecida como teoria da relatividade. Ele foi também considerado um dos fundadores da física quântica.

Carl Gustav Jung foi um importante psiquiatra e psicoterapeuta. Trabalhou com assuntos que são muito importantes ainda hoje, ao desenvolver alguns trabalhos em conjunto com Freud.

Você sabia que Jung criou vários conceitos psicológicos muito importantes?

Dentre eles, podemos destacar o arquétipo, inconsciente coletivo, complexo e sincronicidade. Nesse momento, vamos aprofundar sobre o tema sincronicidade. Para ele, a sincronicidade era uma coincidência significativa, sendo que esse fenômeno está relacionado a acontecimentos psíquicos e psicofísicos.

Existem vários exemplos de sincronicidade espalhados pelo mundo. Um dos mais conhecidos ocorreu em 1979, através do filme Síndrome da China, exibido pela Columbia Pictures. O filme foi exibido 15 dias antes do desastre nuclear de Three Mile Island. Ocorreu, portanto, uma história que foi narrada no filme exatamente igual ao acidente ocorrido 15 dias depois.

Para Jung e outros pesquisadores, esses acontecimentos não são simples coincidências, sendo que acontecimentos semelhantes vão ser atraídos reciprocamente, e que essas coincidências seriam manifestações da consciência coletiva humana. Para ele, os indivíduos nas camadas mais profundas da mente estão ligados a uma psique

universal, a qual é compartilhada com todos os indivíduos, sendo que acabam transcendendo todos os indivíduos, o tempo e o espaço.

De acordo com Jung, existem padrões que se movem no tempo, com a capacidade de influenciar vários acontecimentos que aparentemente não estariam relacionados e se manifestariam em várias mentes ao mesmo tempo. Para ele, esses arquétipos atrairiam acontecimentos muito próximos uns dos outros.

#### Metafísica, energia e física quântica

Figura 1.7 | Física quântica



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/bolha-esf%C3%A9rica-qu%C3%A2ntico-energ%C3%A9tico-qm831503154-135220049">https://www.istockphoto.com/br/foto/bolha-esf%C3%A9rica-qu%C3%A2ntico-energ%C3%A9tico-qm831503154-135220049</a>, Acesso em: 19 jul. 2017.

A física quântica é específica para estudar o microcosmo, ou seja, o mundo do átomo. Essa ciência estuda, portanto, os constituintes básicos da matéria e também tudo que tenha um tamanho bastante pequeno (milímetros). Esses constituintes podem ser observados através das lentes de um microscópio. A física quântica é considerada como uma parte da física que não é intuitiva.

Infelizmente, muitas pessoas não aceitam ou não acreditam na física quântica, uma vez que estão acostumados com tudo em uma escala macroscópica, ou seja, com tudo que podem enxergar.

No mundo em que vivemos tudo é feito de átomos, sendo que o mesmo é formado de nêutrons (possuem carga neutra), prótons (possuem carga positiva). As partículas menores que os átomos são os elétrons

A física quântica está relacionada aos conceitos de partícula, com uma mínima dimensão de massa que compõe os corpos maiores e também a radiação eletromagnética, que não é visível para nenhum indivíduo.

A seguir, vamos apresentar dois exemplos de pesquisadores envolvidos com a pesquisa relacionada aos conceitos da física.

O indiano Amit Goswami, professor titular da Universidade de Física de Oregon, Ph.D. em física quântica, apresentou várias provas científicas da existência da imortalidade, da reencarnação e da vida após a morte.

Suas propostas estão presentes no filme *Quem somos nós?* (2004) Como nos livros a *Física da Alma* (2015) e *O Médico Quântico* (2015), para ele existe uma importante relação da física quântica com a espiritualidade, filosofia e consciência.

Fritjof Capra (1996) apresentou a importância da produção dos fenômenos quânticos. Para ele, a consciência dos indivíduos é que vai definir todos os comportamentos, existindo, então, uma íntima relação entre a mente e a matéria.

# Pesquise mais

Convidamos você para fazer a leitura do artigo *O estilo científico de Einstein na exploração do domínio quântico*, pois ele vai o ajudar bastante a entender um pouco mais sobre física quântica. Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/pdf/ss/v3n4/a03v3n4.pdf">http://www.scielo.br/pdf/ss/v3n4/a03v3n4.pdf</a>>. Acesso em: 10 set. 2017.

## Sem medo de errar

Com base em todas essas informações, nós o convidamos a fazer uma pesquisa e descobrir qual é o chakra que está envolvido no caso da paciente Valdirene, que está com problema na glândula timo. Considere que ela está apresentando uma grande dificuldade em amar os indivíduos. E ainda, discuta quais cristais podem ser utilizados para o tratamento do indivíduo e como ele pode ser realizado.

Neste caso, o chakra envolvido é o cardíaco, e os cristais que podem ser utilizados são a esmeralda, quartzo rosa e malaquita.

O tratamento com essa paciente pode ser realizado de duas maneiras: uma delas é através da colocação de um cristal na região entre os seios (quartzo rosa e malaquita), como também através da colocação do quartzo branco em cada uma das mãos e o ônix negro próximo dos pés. Os cristais devem ficar nestes locais de 20 a 30 minutos e o tratamento deve ser realizado de duas a três vezes por semana durante quatro a cinco meses.

Outra possibilidade de tratamento, caso a paciente não possa frequentar os atendimentos toda semana, é o terapeuta preparar um elixir com um desses cristais e a paciente utilizar quatro gotas deste elixir quatro vezes ao dia, durante quatro a cinco meses.

## Avançando na prática

#### Explorando os chakras

#### Descrição da situação-problema

Nadir é uma profissional da área da saúde que se formou há um ano no Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética.

Ela está muito interessada sobre o assunto dos chakras, pois tem percebido que a maioria dos seus pacientes estão acima do peso e com problemas psicológicos, sendo que uma grande parte está com depressão.

Com base em todas essas informações, nós o convidamos a fazer uma pesquisa e descobrir qual é o chakra que pode ser tratado nos casos de depressão e obesidade.

## Resolução da situação-problema

O chakra em questão é o plexo solar. Esse chakra faz com que a depressão seja transformada em alegria, amor e confiança através da ativação das reservas de combustíveis presentes no organismo.

# Faça valer a pena

**1.** Alexander Lowen nasceu em Nova Iorque em 23 de dezembro de 1910 e faleceu em 28 de outubro de 2008. É considerado o principal

precursor da bioenergética. Essa técnica pode ser trabalhada através de vários tipos de exercícios e movimentos sincronizados, sempre em combinação com a respiração.

Assinale a alternativa que apresenta o que a bioenergética estuda.

- a) Estuda a energia do mundo.
- b) Estuda a energia dos planetas.
- c) Estuda a energia dos deuses.
- d) Estuda a energia da vida.
- e) Estuda a energia das galáxias.
- 2. A palavra chakra tem origem no latim e significa roda de luz.

Considere as afirmações a seguir enquanto verdadeiras (V) ou falsas (F):

- Os chakras também podem ser chamados de centros vitais, ou ainda centros de forças. O chakra pode ser comparado a uma flor de lótus com um determinado número de pétalas.
- Existem centenas de chakras. Em cada indivíduo, podem ser classificados em mínimos, menores, maiores, secundários, principais e primordiais. Todos esses centros desempenham várias funções, como gerenciar as atividades fisiológicas dos órgãos a eles relacionados.
- Existem cinco chakras principais ou centros de energia.
- Todos os chakras vão emanar e absorver energias vitais dos corpos sutis, do meio ambiente e também de outras fontes e estão presentes nos corpos sutis e ligados as glândulas e órgãos do corpo físico.
- Todas as desordens devem ser tratadas através dos alinhamentos dos chakras pelos cristais e cromoterapia, devendo ser colocado o cristal correspondente sobre o chakra durante 15 a 20 minutos.

Com base nas informações, assinale a alternativa que apresenta sequência correta:

b) 
$$F - V - V - F - V - V$$
.

c) 
$$V - V - V - F - V - V$$
.

d) 
$$V - V - V - V - V - V$$
.

### 3. I. Corpo físico

II. Corpo etérico

III. Corpo astral ou corpo emocional

IV. Corpo mental

- 1. É o que está mais próximo do corpo físico, localizado ao redor e dentro dele. Pode ser considerado como uma segunda pele. A interconexão entre ele e todos os outros corpos é que faz circular a energia entre todos os indivíduos e o universo.
- 2. Nesse corpo encontra-se a personalidade. É o local de todas as experiências emocionais. É nesse local que a personalidade encontra-se e, quando o indivíduo está em equilíbrio, vai apresentar uma grande intuição em tudo o que acontece em sua vida.
- 3. Esse corpo coordena o funcionamento do corpo físico, influenciando, então, o bem-estar físico, fazendo a ligação entre o eu inferior e a consciência superior.
- 4. Pode ser sentido através dos cinco sentidos. É o mais denso de todos os corpos, sendo fundamental para a sobrevivência de todos os indivíduos na Terra.

Assinale a alternativa que apresenta a associação correta de cada um dos corpos sutis com os seus respectivos significados.

- a) I 4; II 2; III 1; IV 3.
- b) I 4; II 3; III 2; IV 1.
- c) |-3; ||-4; |||-1; |V-2.
- d) | -1; || -2; ||| -3; |V -4.
- e) |-4; ||-1; |||-2; |V-3|.

# Seção 1.3

### Medicina tradicional chinesa

## Diálogo aberto

Nesta seção vamos abordar vários conceitos muito importantes sobre a medicina tradicional chinesa através do estudo dos seus princípios básicos, sua história, a diferença entre a medicina tradicional chinesa e a medicina ocidental, filosofia da medicina tradicional chinesa e a teoria dos cinco elementos.

Nesta semana, os quatro amigos participaram de uma palestra promovida por uma organização não governamental sobre a medicina tradicional chinesa. Eles ficaram impressionados com relação à quantidade de informações que foram abordadas, à riqueza de detalhes e principalmente à relevância das informações quanto à utilização das terapias.

Com base em todas essas informações, convidamos você a ajudar os quatro amigos a descreverem as principais características e diferenças entre as energias yin e yang.

### Não pode faltar

## Princípios básicos da medicina tradicional chinesa

Figura 1.8 - China



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/pt/foto/cidade-proibida-pequim-gm504042454-82929345">https://www.istockphoto.com/pt/foto/cidade-proibida-pequim-gm504042454-82929345</a>. Acesso em: 4 out. 2017.

A medicina tradicional chinesa também é conhecida como medicina chinesa e compreende uma série de práticas que foram inicialmente utilizadas na China ao longo de milhares de anos. Atualmente, essas práticas são utilizadas não só na China como em todo o oriente e em boa parte do ocidente.

Para os chineses, a energia responsável por todos os fenômenos e reações, tanto animadas quanto inanimadas, vem da chamada energia vital (Qi), considerada responsável pela criação do universo através de dois polos, que são ao mesmo tempo opostos e complementares entre si: o yin e o yang.

A concepção de que o universo é divido entre dois polos e de que tudo é regido através desta polaridade existe há mais de quatro mil anos. O yin é considerado uma força escura e negativa, enquanto que o yang é claro e positivo, atuando de forma antagônica e, ao mesmo tempo, com a função de proporcionar equilíbrio entre eles.

A deficiência de uma dessas duas energias (yin e yang) acaba gerando um desequilíbrio no indivíduo, impedindo que exista uma harmonia. Portanto, o fluxo harmônico dessas duas energias é considerado o responsável pelo equilíbrio de um indivíduo.





Fonte: <a href="https://goo.gl/9DB12J">https://goo.gl/9DB12J</a>. Acesso em: 4 out. 2017.

Este símbolo reflete a totalidade: o círculo representa a forma arredondada do planeta, enquanto que as polaridades estão expressas através da parte clara (yang) e a escura (ying). O símbolo yin penetra o yang e vice-versa, indicando que existe sempre um movimento constante entre eles.

Podemos, então, concluir que não existe um elemento que seja totalmente yin ou yang, ou seja, cada um contém o elemento oposto, chamados jovem yin e jovem yang. Portanto, tudo pode ser considerado relativamente yin ou yang.

Para cada uma das situações no quadro a seguir, podemos observar que existe sempre o contrário entre o yin e o yang.

Quadro 1.2 | Divisão entre yin e yang

YIN	YANG	
Terra	Sol	
Frio	Calor	
Feminino	Masculino	
Repouso	Atividade	
Escuro	Claro	
Esquerda	Direita	
Ваіхо	Alto	
Pesado	Leve	
Sangue (como um todo)	Sangue (como um todo) Energia	
Doenças crônicas	Doenças agudas	
Pressão baixa	Pressão alta	

Fonte: elaborado pelo autor.

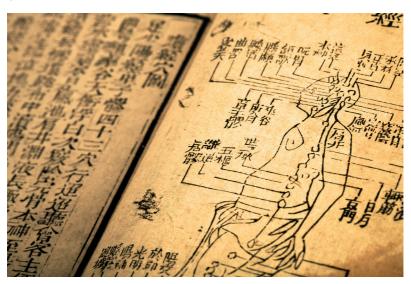


Aproveitamos esse momento para lhe fazer um convite: faça uma importante reflexão sobre a sua vida e você. Procure fazer uma autoanálise, observando se você está em equilíbrio entre o seu yin e o yang, se uma das energias está ou não se sobressaindo em você.

Segundo Nei Ching (1989), Yin e Yang formam a base do universo, constituindo, então, o princípio de todas as coisas e de toda a criação, sendo que o céu foi criado pelo acúmulo de yang e a terra, pelo acúmulo de yin.

#### História da medicina tradicional chinesa

Figura 1.10 | História da medicina chinesa



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/velho-livro-da-dinastia-qing-medicina-am184347392-17430502">https://www.istockphoto.com/br/foto/velho-livro-da-dinastia-qing-medicina-am184347392-17430502</a>, Acesso em: 4 out. 2017.

A medicina tradicional chinesa é a terceira forma de medicina mais antiga do mundo. Fica atrás somente da medicina egípcia e da babilônica.

Um dos textos mais antigos sobre a medicina tradicional chinesa foi escrito por Nei Ching, por volta de 2697 a 2596 a.C.

Neste material, ele apresenta importantes informações sobre o uso da acupuntura, tanto para as pessoas comuns como também pelos imperadores.

Existem duas pessoas ao longo da história que foram consideradas lendas: o Imperador amarelo, chamado de Huang Di, e o Imperador do fogo, chamado de Shennong. Para a maioria dos

historiadores, ambos viveram por volta de 2500 a 2700 a.C. Ambos foram considerados também como importantes autores de livros que contribuíram para a medicina tradicional chinesa.

Durante muitos anos, todos esses ensinamentos ficaram muito fechados na China. Foi só em 1972, quando a China ingressou no Conselho de Segurança das Nações Unidas através do apoio do presidente americano Richard Nixon, que o país passou a não se isolar mais política, cultural e economicamente do restante do mundo. A partir daquele ano, todos os ensinamentos da medicina tradicional chinesa começaram a ser espalhados pelo mundo.

# Diferença entre a medicina tradicional chinesa e a medicina ocidental

A medicina tradicional chinesa é muito ampla. Ela é dividida em várias especialidades semelhantes à medicina ocidental, porém observa-se que a medicina tradicional chinesa acaba tendo um olhar muito mais holístico e humanista, com um importante foco principalmente na prevenção de doenças, diferentemente da medicina ocidental, que ainda está focada na doença e não no indivíduo como um todo, infelizmente, em muitos casos.

Existem várias diferenças entre as duas medicinas, por exemplo:

- A medicina ocidental convencional não reconhece a existência dos meridianos ou canais de energia no corpo humano.
- Para a medicina chinesa, em qualquer questão, existe sempre o envolvimento do lado físico e do lado espiritual, e devem sempre ser trabalhados os dois lados.
- Um resfriado, para a medicina ocidental, é devido a uma infecção viral, enquanto que, para a medicina chinesa, é resultado de um bloqueio dos canais de energia, o que causa um desequilíbrio entre o yin e o yang.

#### Filosofia da medicina tradicional chinesa

Figura 1.11 | Medicina tradicional chinesa



Fonte: <a href="https://goo.gl/KWDzFq">https://goo.gl/KWDzFq</a>. Acesso em: 4 out. 2017.

A medicina tradicional chinesa é praticamente a única medicina que existe continuamente a mais de 2000 anos, sendo considerada pelo Estado Chinês em igualdade com a medicina moderna. A Organização Mundial da Saúde e a Organização das Nações Unidas também reconhecem a existência e a prática da medicina tradicional chinesa.

O campo de aplicação da medicina tradicional chinesa é muito amplo. Inicialmente, ela foi considerada uma prática empírica e, posteriormente, seus resultados foram comprovados cientificamente. Ela foi classificada não como uma técnica com algumas limitações, mais sim como um sistema completo.



Agora, aproveitamos esse momento para apresentar a você alguns exemplos de terapias que formam a medicina tradicional chinesa:

- Acupuntura.

- Auriculoterapia.
- Moxabustão.
- Ventosaterapia.
- Fitoterapia.
- Tui Ná.
- Dietoterapia.
- Tai Chi Chuan
- Artes marciais.



Convidamos você a fazer uma importante leitura quanto à aplicação da acupuntura junto ao Sistema Único de Saúde através do artigo Acupuntura no Sistema Único de Saúde: uma análise nos diferentes instrumentos de gestão.

O artigo mostra a importância da utilização dessa terapia milenar através do sistema público de saúde. Disponível em: <a href="http://www.redalyc.org/html/630/63049169034">http://www.redalyc.org/html/630/63049169034</a>>. Acesso em: 12 out. 2017.

### Teoria dos cinco elementos da medicina tradicional chinesa

Figura 1.12 | Cinco elementos



Fonte: <a href="https://goo.gl/sy3otL">https://goo.gl/sy3otL</a>>. Acesso em: 4 out. 2017.

Os elementos fundamentais da vida, para os gregos, eram constituídos em quatro: água, fogo, terra e ar. Já para os chineses, esses elementos são cinco. O ar, para os chineses, é o metal, e o quinto elemento é a madeira, que é representada como a primavera, considerada o princípio da vida.

Tanto no macrocosmo quanto no microcosmo a energia dos cinco elementos deve ser sempre manifestada de forma igualitária. Essa teoria é considerada básica para a medicina tradicional chinesa. A teoria faz a relação da natureza com os seus elementos a todas as atividades, tanto físicas quanto psíquicas dos indivíduos. Essas atividades podem ser aplicadas em qualquer campo nos humanos.

Podemos afirmar que os cinco elementos (madeira, fogo, terra, metal e água) são fundamentais para a avaliação energética de qualquer indivíduo e também para o sucesso do tratamento de cada patologia.

Todos esses movimentos da energia estão relacionados com os fenômenos da natureza, como também com todos os órgãos dos sentidos, estações do ano, alimentação, cromoterapia, entre outros. A utilização dos cinco elementos presentes na natureza humana é considerada básica para o entendimento da complexidade humana.

#### Madeira

A madeira é um elemento que está relacionado à vida, ao nascimento, ao crescimento e ao desenvolvimento, garantindo o livre fluxo do Qi.

O fígado é considerado o centro do metabolismo. Tem como principal função coordenar e determinar o ritmo de atividade dos demais órgãos do corpo. Atua também na eliminação de toxinas e resíduos nos níveis físico, mental e psíquico. Existe uma propensão de se acumularem as tensões nesse órgão, provenientes de raiva e aborrecimentos passados.

### Fogo

O elemento fogo está relacionado com o verão, sendo mais yang. Aquece nossos corpos, ativando o crescimento das plantas. Está também relacionado com a cordialidade e as relações humanas.

O coração representa a circulação de todos os produtos do metabolismo, representando também o centro do amor e da segurança.

### Terra

A terra está ligada ao tempo de colheita. Tudo que pode ser considerado nutriente está relacionado a esse elemento.

O baço e o pâncreas retêm energia de reserva. São considerados órgãos de resistência a mudanças.

### Metal

O metal está relacionado com a força e a estrutura. É considerado o principal componente de comunicação. Proporciona a condutividade elétrica e o magnetismo.

O pulmão tem a função de receber o oxigênio para o metabolismo. É considerado um órgão de reserva de energia vital.

## Água

A água representa mais de 75% do nosso corpo. Além disso, somos gerados dentro de uma bolsa contendo água, que é o líquido amniótico. A água é considerada o elemento mais yin, sendo essencial para a vida. Possui a capacidade de sempre fluir.

Os rins são considerados órgãos de energia de reserva, e expelem os subprodutos do metabolismo. São considerados os órgãos do desapontamento, da tristeza e da melancolia.

O quadro a seguir apresenta os cinco elementos e suas relações com as estações do ano, clima, órgãos, órgãos dos sentidos, partes do corpo, secreção, sentimento, som, sabor e cor.

Quadro 1.3 | Cinco elementos

	MADEIRA	TERRA	FOGO	METAL	ÁGUA
Estação	Primavera	Final do verão	Verão	Outono	Inverno
Clima	Vento	Umidade	Calor	Seco	Frio
Órgãos	Fígado Vesícula biliar	Baço Pâncreas Estômago	Coração Intestino delgado Circulação Sexo Pericárdio	Pulmões e intestino grosso	Rins Bexiga
Órgãos dos sentidos	Olhos	Воса	Língua	Nariz	Ouvido
Partes do corpo	Músculos Tendões Unhas	Tecido conjuntivo	Vasos sanguíneos	Pele e pelos	Ossos Medula óssea
Secreção	Lágrimas	Saliva	Transpiração	Muco	Saliva
Sentimento	Raiva	Ansiedade	Alegria	Tristeza	Medo
Som	Grito	Canto	Riso	Choro	Gemido
Sabor	Ácido	Doce	Amargo	Picante	Salgado
Cor	Verde	Amarelo	Vermelho	Branco	Azul

Fonte: elaborado pelo autor.



Você conseguiu assimilar a função de cada um dos cinco elementos (madeira, fogo, terra, metal e a água)? Conseguiu assimilar as relações dos cinco elementos com as estações do ano, clima, órgãos, órgãos dos sentidos, partes do corpo, secreção, sentimento, som, sabor e cor?

Caso perceba que esteja com dúvidas, é fundamental que você volte para o material e faça uma nova leitura para que todas as dúvidas possam ser sanadas.

### Sem medo de errar

Nesta semana, os quatro amigos participaram de uma palestra promovida por uma organização não governamental sobre a medicina tradicional chinesa e terão de descrever as principais características e diferenças entre as energias yin e yang.

#### São elas:

- As energias yin e yang correspondem a dois polos que são ao mesmo tempo opostos e complementares entre si, e têm a função de proporcionar equilíbrio entre eles, fazendo parte da energia vital (Qi), que é considerada responsável pela criação do universo.
- A energia yin é considerada uma força escura e negativa, enquanto que o yang é claro e positivo.
- Quando uma dessas duas energias (yin e yang) estão deficientes, ocorre um desequilíbrio no indivíduo impedindo que exista a harmonia. Esse fluxo harmônico gerado através das duas energias é considerado o responsável pelo equilíbrio de um indivíduo.
- O símbolo (yin e yang) está relacionado com a totalidade. O círculo representa a forma arredondada do planeta. As duas polaridades estão expressas no círculo: a parte clara (yang) e a escura (ying). O símbolo yin penetra o yang e vice-versa, indicando que existe sempre um movimento constante entre eles.

Como conclusão, podemos afirmar que não existe um elemento que seja totalmente yin ou yang, ou seja, cada um vai conter o elemento oposto.

### Avançando na prática

#### Medicina ocidental versus medicina tradicional chinesa

### Descrição da situação-problema

Alcides passou por uma avaliação com um terapeuta especialista em medicina tradicional chinesa. Após a avaliação, o profissional informou que ele está com uma alteração importante no fígado e que isso tem relação com sentimento de raiva.

Com base nessas informações, responda: qual elemento está relacionado com o fígado e a raiva? O que esse elemento representa e qual é a sua principal função?

### Resolução da situação-problema

Nesse caso, o elemento envolvido é a madeira, que está relacionada com a vida, nascimento, crescimento e desenvolvimento. Ela também garante o livre fluxo do Qi.

O fígado é o centro do metabolismo. Ele coordena e determina o ritmo de atividade dos demais órgãos do corpo. É considerado um órgão de eliminação de toxinas e resíduos em todos os níveis: físico, mental e psíquico, podendo acumular tensões provenientes de raiva e aborrecimentos.

# Faça valer a pena

**1.** A medicina tradicional chinesa também é conhecida como medicina chinesa e compreende uma série de práticas que foram inicialmente utilizadas na China. Atualmente, essas práticas são utilizadas não só na China como em todo o oriente e em boa parte do ocidente.

Assinale a alternativa que apresenta o nome que os chineses dão para a energia responsável por todos os fenômenos e reações, tanto animados quanto inanimados.

- a) Energia global (Eg).
- b) Energia cósmica (Ec).
- c) Energia solar (Es).
- d) Energia mundial (Em).
- e) Energia vital (Qi).

- 2. Analise as afirmações a seguir enquanto verdadeiras (V) ou falsas (F):
- ( ) O símbolo yin e yang representam a totalidade.
- ( ) O círculo representa a forma arredondada do sol.
- ( ) As polaridades estão expressas através das partes clara (ying) e escura (yang).
- ( ) O símbolo yin penetra o yang e vice-versa, indicando que existe um movimento constante entre eles.
- ( ) Não existe um elemento que seja totalmente yin ou yang.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à ordem correta:

- a) V F V V V.
- b) V F F V V.
- c) V V V V F.
- d) V V F V V.
- $e) \ F V V V F.$
- **3.** Associe os cinco elementos e as suas relações com as estações do ano, clima, órgãos, órgãos dos sentidos, partes do corpo, secreção, sentimento, som, sabor e cor.

I. MADEIRA	<ol> <li>Verão – calor – coração, intestino delgado, circulação, sexo e pericárdio – língua – vasos sanguíneos – transpiração – alegria – riso – amargo – vermelho.</li> </ol>
II. TERRA	2. Outono – seco – pulmões e intestino grosso – nariz – pele e pelos – muco – tristeza – choro – picante – branco.
III. FOGO	3. Final do verão – umidade – baço, pâncreas e estômago – boca – tecido conjuntivo – saliva – ansiedade – canto – doce – amarelo.
IV. METAL	4. Inverno – frio – rins e bexiga – ouvido – ossos e medula óssea – saliva – medo – gemido – salgado – azul.
V. ÁGUA	5. Primavera – vento – fígado e vesícula biliar – olhos – músculos, tendões

Agora, assinale a alternativa que apresenta a associação correta:

- a) I 4; II 2; III 5; IV 1; V 3.
- b) I 1; II 4; III 2; IV 3; V 5.
- c) I 5; II 3; III 1; IV 2; V 4.
- d) I 1; II 3; III 5; IV 2; V 4.
- e) I 1; II 2; III 3; IV 4; V 5.

# Referências

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

ARNTZ, A. Quem somos nós. Phoenix: Arizona, 2004.

CAPRA, F. **A teia da vida uma nova compreensão científica dos sistemas vivos.** São Paulo: EDITORA CULTRÍX,1996.

CHING, N. O livro de ouro da medicina chinesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 1989.

COELHO, P. O Alquimista. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

FLECK, M. P. A. **A avaliação da qualidade de vida**: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000 . Available from. Disponível em:<a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1413-81232000000100004&lng=en&nrm=i-so">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1413-81232000000100004&lng=en&nrm=i-so</a>. Acesso em: 18 out. 2017.

GOSWAMI, A. A física da alma. 3. ed. São Paulo: Cultrix, 2015.

GOSWAMI, A. **O médico quântico:** orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2015.

HARTMAN, J. E. **Radiônica e radiestesia**: manual de trabalho com padrões de energia. São Paulo: Pensamento, 2015.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

LOWEN, Alexander. Bioenergética. São Paulo: Summus editorial, 1982.

MARTINS, E. A era dos cristais. 7. ed. Curitiba: Escola flor da vida. Ebook 2017.

MFRCIF.R. P. A Bíblia dos chakras. São Paulo: Pensamento, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS; M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

PATHY,M. O estilo científico de Einstein na exploração do domínio quântico (uma visão da relação entre a teoria e seu objeto). **Scientiæ Zudia**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 597-619, 2005. < Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/pdf/ss/v3n4/a03v3n4.pdf">http://www.scielo.br/pdf/ss/v3n4/a03v3n4.pdf</a>>. Acesso em: 10 set. 2017.

RESNICK, E. Física quântica. Rio de Janeiro: Campus, 1979.

SANTOS, J. J. Os cinco elementos da saúde. São Paulo: All Print, 2017.

SEIFER, M. **Muito além da velocidade da luz**: consciência, física quântica e a busca pela quinta dimensão. São Paulo: Cultrix, 2011.

SOUSA, L. A. da et al. Acupuntura no Sistema Único de Saúde: uma análise nos diferentes instrumentos de gestão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 1, p. 301-310, 2017. Disponível em: <a href="http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=63049169034">http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=63049169034</a>>. Acesso em: 12 out. 2017.

TEIXEIRA, Ana Carlota Pinto; DA FONSECA, Ana Rita; MAXIMO, Izabel Maria N. da Silva. Inventário SF36: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL - U.E. de Lorena (SP). **Psic**, São Paulo , v. 3, n. 1, p. 16-27, jun. 2002 . Disponível em: <a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1676-73142002000100003">http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1676-73142002000100003</a>. Acesso em: 18 out. 2017.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. O corpo fala. 73. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

ZHUFAN, X. Prática da medicina tradicional chinesa. São Paulo: Ícone, 2009.

# Terapias alternativas I

#### Convite ao estudo

Nesta segunda unidade, serão abordados os temas acupuntura e auriculoterapia, reflexologia, moxabustão e ventosa. Esses conteúdos vão dar condições para você conhecer e entender essas terapias e irão prepará-lo para compreender e integrar os conteúdos que serão abordados nas próximas unidades.

Dentre as terapias alternativas, você sabe quais técnicas podem ser úteis na promoção de qualidade de vida e no tratamento dos clientes? Pois então, vamos abordar ao longo desta unidade muitas informações relevantes sobre esse importante assunto. O objetivo desta unidade é despertar em você, futuro profissional, o interesse pelo estudo e a aplicação das terapias alternativas.

Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória são quatro amigos que estão fazendo um curso de graduação na área da saúde.

Neste semestre, eles estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, eles irão conhecer algumas técnicas e terapias alternativas utilizadas com o objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida para os seus clientes.

Nesse percurso, irão realizar pesquisas, refletir, discutir e resolver situações que os preparem para sua atuação profissional.

Você já conhece o conceito de qualidade de vida? Conhece quais são as terapias alternativas, seus benefícios e técnicas utilizadas para promover a qualidade de vida?

Convidamos você para, com os quatro amigos, buscar esses conhecimentos

Em cada seção do livro será trabalhada uma situaçãoproblema na qual Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória estarão envolvidos.

Nesta unidade, vamos trabalhar com algumas terapias alternativas e, em cada seção, os quatro amigos vão passar por uma situação-problema diferente que vai desafiá-los a utilizar os conhecimentos adquiridos no decorrer do curso e, em específico, na referida disciplina. Isso dará subsídios para que você, aluno, tenha condições de resolver todas essas situações do dia a dia que estão relacionadas com a sua futura profissão.

Na Seção 2.1 serão estudadas a definição, a indicação, a classificação e a contraindicação das técnicas de acupuntura e auriculoterapia.

Na Seção 2.2 veremos a definição, indicações, tipos, procedimentos e contraindicações das técnicas de reflexologia.

Na Seção 2.3 estudaremos a definição, indicação, tipos, procedimentos e contraindicação da moxabustão e ventosa.

Então, prepare-se!

# Seção 2.1

## Acupuntura e auriculoterapia

## Diálogo aberto

Vamos abordar nesta seção vários conceitos importantes sobre a aplicação da acupuntura por meio das agulhas, como também a utilização das sementes de mostarda no pavilhão auricular.

Os quatro amigos, alunos que estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida, foram visitar um grupo de terceira idade chamado Vida e Esperança. Eles ficaram muito interessados em aplicar tudo o que aprenderam na aula sobre a utilização da acupuntura e da auriculoterapia nas pessoas que frequentam o grupo.

O caso que mais chamou atenção dos alunos foi o de uma paciente muito obesa chamada Maria. Ela disse que gostaria muito de emagrecer, que tem vontade de fazer caminhadas, porém, sente muitas dores em seus calcanhares e, segundo seu relato, devido à ansiedade, exagera na alimentação e não consegue emagrecer.

Com base em todas essas informações, convidamos você para ajudar os quatro amigos a descobrirem quais são os pontos no pavilhão auricular nos quais podem ser colocadas sementes de mostarda com o objetivo de diminuir a dor no calcâneo, como também auxiliar no emagrecimento e, ainda, se apenas essa técnica é suficiente para o emagrecimento da Dona Maria.

Para que você consiga responder a estes questionamentos, leia atentamente os conteúdos apresentados de forma contextualizada no item *Não pode faltar*. Bom estudo!

## Não pode faltar

### Definição das técnicas de acupuntura e auriculoterapia

Até hoje não se conhece uma única explicação sobre a descoberta da teoria dos meridianos. Acredita-se que ela surgiu primeiramente por meio da descoberta de que os pontos sensíveis na superfície do corpo poderiam ser utilizados para a diminuição da dor e, posteriormente, que esses pontos estavam relacionados com as funções de todos os órgãos.

Os pontos dos meridianos, ou pontos de acupuntura dos meridianos, são linhas formadas pelas conexões desses pontos e têm seu nome de acordo com o órgão interno a que está relacionado.

Existem doze meridianos longitudinais, chamados de meridianos principais, e doze conexões transversais entre os meridianos. Existem ainda mais oito meridianos chamados de extraordinários, doze meridianos tendinomusculares e doze meridianos cutâneos.

O sucesso do tratamento de acupuntura, de acordo com todos os critérios da medicina tradicional chinesa, consiste, em primeiro lugar, em se realizar um bom diagnóstico



Figura 2.1 | Acupuntura

 $Fonte: < https://media.istockphoto.com/photos/treatment-by-acupuncture-picture-id482423052?s = 2048x2048 > . \\ Acesso em: 13 nov. 2017.$ 

A escolha do ponto correto, que se dá a partir de um excelente conhecimento da localização anatômica exata dos pontos, da inserção e da manipulação, faz parte deste sucesso.

A utilização das agulhas na acupuntura é considerada o principal método de tratamento. Há diversos formatos de agulhas (mais grossas, mais finas ou intermediárias). Elas podem ser utilizadas com várias funções. Os principais tipos são as de aço, prata e ouro.

As agulhas mais grossas, com diâmetro de 0,5 mm e que medem em torno ½ polegada são as de prata e ouro, enquanto que as de aço têm diâmetros e comprimentos variáveis.

A principal função das agulhas é provocar a dispersão de energia no ponto. Porém, de acordo com a forma de aplicação, existem outros efeitos que podem ser provocados, como a tonificação, sedação e harmonização.

Para a tonificação utiliza-se as agulhas de ouro ou aço com cabo de cobre. Elas são deixadas por pouco tempo nos pontos. Devem ser introduzidas rapidamente e retiradas lentamente.

Já para a sedação, a agulha deve ser de prata ou aço com cabo de prata. Deve ser deixada por um longo período de tempo, ser introduzidas lentamente e retiradas rapidamente, com uma rotação rápida e fraca de pequena amplitude.

A harmonização, por sua vez, constitui uma mescla tanto de tonificação quanto de sedação.

A seguir, vamos abordar a utilização das agulhas tanto sob a ótica ocidental como oriental.

Utilização das agulhas sob a ótica ocidental: o estímulo de alguns pontos cutâneos produz reflexos orgânicos internos ao nível das vísceras, que provocam alterações no seu funcionamento. A introdução das agulhas produz vários efeitos, como bloqueio da transmissão da dor, liberação de neurotransmissores, variações nos níveis dos hormônios, aumento do número de glóbulos brancos ou vermelhos, aumento de anticorpos, regulação das funções e movimento de órgãos e vísceras.

Utilização das agulhas sob a ótica oriental: está baseada na circulação de energia. Acredita-se que toda doença é decorrente de um desequilíbrio energético entre todos os órgãos. A acupuntura é considerada um método global capaz de restabelecer o equilíbrio

físico, mental e emocional por meio da aplicação das agulhas nos locais que estão em desequilíbrio. Assim, se restabelece o equilíbrio e a saúde ou, ainda, promove-se a prevenção do desequilíbrio.

A auriculoterapia é uma técnica da acupuntura que utiliza sementes de mostarda, cristal ou metal presas por esparadrapos colocadas na orelha, que devem permanecer no local por volta de cinco dias. O procedimento tem como finalidade efetuar o tratamento da saúde por meio do reflexo que a orelha exerce sobre o sistema nervoso central. Quando são utilizadas agulhas, o tratamento é chamado de auriculoacupuntura.





Fonte: <a href="https://media.istockphoto.com/photos/auriculotherapy-on-human-ear-picture-id516354567">https://media.istockphoto.com/photos/auriculotherapy-on-human-ear-picture-id516354567</a>. Acesso em: 13 nov. 2017.

Existem registros que comprovam a utilização dessa técnica deste a Antiguidade. Por exemplo, a obra de Hung Ti Nei Ching, escrita há mais de 5.000 anos, diz que a orelha é um órgão isolado que mantém relações com os demais órgãos e regiões do corpo atrayés do reflexo cerebral

O desenvolvimento da auriculoterapia foi acentuado a partir do terceiro século da nossa era. Em 1572, foi publicada na China uma obra sobre acupuntura na qual se mencionavam as relações entre os meridianos da acupuntura e a orelha, considerada uma reunião dos meridianos

Alguns sábios orientais intensificaram os estudos sobre a associação dos pontos auriculares com a acupuntura sistêmica. Surgiu, então, o diagnóstico através da observação dessas regiões na orelha.

A utilização das agulhas na orelha, como já foi apresentado para você, é chamada de auriculoacupuntura.

Para o tratamento adequado, é indispensável conhecer a localização exata dos pontos na orelha e suas funções energéticas.





Fonte: <a href="https://media.istockphoto.com/photos/alternative-practitioner-treating-woman-with-acupuncture-picture-id459979901">https://media.istockphoto.com/photos/alternative-practitioner-treating-woman-with-acupuncture-picture-id459979901</a>. Acesso em: 13 nov. 2017.

Esses pontos podem ser localizados por meio dos pontos de acupuntura ou investigando-se a ocorrência de pontos dolorosos, alterações na pele, eczemas, entre outros sintomas.

Uma vez determinados os pontos na orelha a serem estimulados, devem ser considerados outros aspectos na técnica, como o ângulo de inserção da agulha auricular, a velocidade da inserção da agulha e a profundidade.

Quando as agulhas são aplicadas de forma correta (posição, mobilização e profundidade), percebe-se uma sensação imediata na orelha (calor, dor, pressão, aquecimento ou frio). Considera-se, então, por essas sensações, que o procedimento foi eficaz.

Aaplicação superficial das agulhas estimula mais a área circulatória, e esse estímulo intensifica o reflexo de tonificação, enquanto que a

aplicação profunda estimula mais a malha de filamentos nervosos, e esse reflexo, ao ser levado ao cérebro, provoca sedação.

### Indicação das técnicas de acupuntura e auriculoterapia

Figura 2.4 | Indicações da acupuntura



Fonte: <a href="https://media.istockphoto.com/photos/treatment-by-acupuncture-picture-id92028888">https://media.istockphoto.com/photos/treatment-by-acupuncture-picture-id92028888</a>. Acesso em: 13 nov. 2017.

A acupuntura é indicada para várias doenças, como:

- Doenças do trato respiratório (sinusite aguda, rinite aguda, resfriado, amigdalite aguda, bronquite aguda e asma brônquica).
  - Doenças oftalmológicas (conjuntivite aguda, miopia e catarata).
- Distúrbios da cavidade bucal (dor pós-extração dental, gengivites e faringites).
- Distúrbios neurológicos (neuralgia do trigêmeo, paralisia facial, paralisia pós-acidente vascular cerebral, neuropatia periférica e paralisia causada por poliomielite).
  - Distúrbios ortopédicos (dor ciática, lombalgia e artrite reumatoide).
- Distúrbios gastrointestinais (espasmos do esôfago, soluços, gastrite, colites, constipação e diarreia).

Os efeitos que podem ser considerados como colaterais estão relacionados com os pontos muito sensíveis, que ficam doloridos quando manipulados. Porém, com o tempo, a dor diminui e esses sintomas melhoram nas próximas sessões.



Leia o texto *A potência da acupuntura*. Você verá vários exemplos de indicação da utilização da acupuntura como forma de tratamento.

Disponível em: <a href="https://istoe.com.br/358059\_A+POTENCIA+DA+ACUPUNTURA/">https://istoe.com.br/358059\_A+POTENCIA+DA+ACUPUNTURA/</a>. Acesso em: 27 nov. 2017.

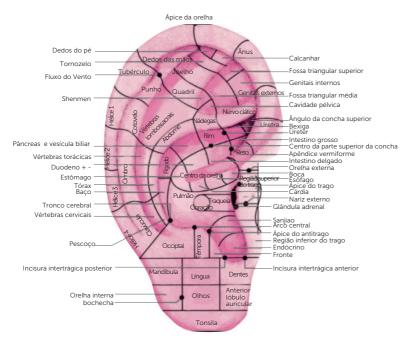
A auriculoterapia é indicada para pacientes de qualquer idade, pode, portanto, ser aplicada em crianças e até nos idosos. Pode ser utilizada contra vários tipos de problemas físicos e psíquicos, abrangendo uma vasta relação de tratamentos. Tem como fundamento o reflexo direto sobre o cérebro e por meio deste, sobre o organismo como um todo.

A associação dessa técnica com outras terapias provoca vários efeitos benéficos na majoria dos tratamentos

Veja quais são os pontos da orelha correspondentes aos órgãos do nosso corpo.

Esta figura apresenta os pontos auriculares padrões, com todas as suas divisões, e também com a localização de cada um dos órgãos.

Figura 2.5 | Pontos da auriculoterapia



Fonte: Shi-Ying et al. (2012, p. 30).

Sem dúvida alguma, é necessário um bom período de tempo e de estudo para que se consiga aprender a localização de todos esses pontos.



Uma área muito importante de atuação da auriculoterapia é a da estética, através da redução de medidas ou perda de peso.

Nesses casos, a utilização das sementes de mostarda nos pontos estratégicos da orelha é considerada uma técnica ideal para a perda de peso, pois provoca uma importante diminuição da ansiedade, uma vez que reduz os impulsos nos indivíduos de comer sem limites, trazendo um estado de tranquilidade e relaxamento.

Existem cinco pontos da orelha que são indicados para o tratamento da obesidade. São eles os locais correspondentes ao baço, estômago, sistema endócrino, apetite e mente.

Para que o sucesso seja maior ainda, é indicado que durante todo o período de tratamento o indivíduo também faça uma dieta.

Aproveite também para ver vídeo com o título *Pontos ativos para emagrecer*, pois é muito útil às pessoas que estão buscando emagrecimento. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DCJoHiRviTc">https://www.youtube.com/watch?v=DCJoHiRviTc</a>. Acesso em: 13 out. 2017.

### Classificação das técnicas de acupuntura e auriculoterapia





Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/agulhas-de-acupuntura-gm160372542-22851738">https://www.istockphoto.com/br/foto/agulhas-de-acupuntura-gm160372542-22851738</a>>. Acesso em: 13 nov. 2017.

Existem várias técnicas de acupuntura. Nesta seção, abordamos duas delas: o agulhamento, que, como o próprio nome diz, é o tratamento com a utilização das agulhas; e a auriculoterapia, que é o tratamento na região do lóbulo da orelha.

Como já dissemos, na Seção 2.3 serão abordadas outras técnicas, como a moxabustão e as ventosas.

Existem três técnicas principais da auriculoterapia: a auriculoterapia chinesa, que foi abordada até agora, como também a francesa e a cubana

Na França houve um movimento sobre a auriculoterapia que promoveu o desenvolvimento de uma técnica de tratamento e a descoberta de novos pontos. Essa técnica chama-se auriculoterapia francesa, sendo que não são utilizadas sementes, agulhas, moedas ou qualquer outro tipo de ferramenta para os estímulos, mas sim o laser.

A diferença da auriculoterapia chinesa para a cubana é que esta utiliza outros pontos na orelha.



### Reflita

Reflita quanto aos métodos de auriculoterapia chinês e francês: ambos os métodos utilizam alguns dos mesmos pontos na orelha relacionados com cada um dos órgãos do nosso corpo. Porém, esses dois métodos se diferem quanto à utilização do material para a colocação dos pontos na orelha. A auriculoterapia chinesa utiliza as sementes de mostarda nesses locais, e a francesa utiliza laser.

Você sabe dizer quais desses métodos é o mais viável para ser utilizado na área de estética?

### Procedimentos: acupuntura e auriculoterapia

Figura 2.7 | Procedimentos da acupuntura e da auriculoterapia



Fonte: <a href="fonte:">Fonte: <a href="fonte:">Fonte: <a href="fonte:">fonte: <a href="fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: fonte: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: one-pinter: fonte: fonte: one-pinter: fonte: font

Existem diversos métodos para localizar são os pontos de acupuntura, ou seja, onde serão colocadas as agulhas. São eles: relação anatômica, marcadores fixos de orientação, marcadores móveis de orientação e medida proporcional da distância até o ponto.

O mais utilizado de todos é a relação anatômica, ou seja, uma grande parte dos pontos de acupuntura estão localizados em locais anatomicamente demarcados, como depressões, inserções de músculos e tendões, sulcos da pele, sobre espaços na articulação e proeminências ósseas.

Por meio do treinamento adequado, o dedo do terapeuta consegue, na maioria das vezes, palpar a localização correta. Porém, como isso é um assunto muito detalhado e muito extenso, não é possível abordá-lo com profundidade em uma única seção dentro deste livro didático. Fica, então, o convite para você se aprofundar fazendo um curso específico de acupuntura. A maioria deles possui a duração de dois anos e é realizada após a graduação, ou seja, são cursos de pós-graduação.

A auriculoterapia possui ação anti-inflamatória. Ela é capaz de estimular a produção de corticoides pela glândula suprarrenal e tem, portanto, uma atuação não apenas de analgesia, mais sim anti-inflamatória, uma vez que provoca a resolução do processo inflamatório.

### Contraindicação das técnicas de acupuntura e auriculoterapia

A acupuntura é contraindicada nos seguintes casos:

- Estados de extrema debilidade.
- Febres muito altas.
- Mulheres grávidas, antes do quinto mês, não punturar o baixo ventre, a região lombar e o cóccix. Após o quinto mês, não punturar a região epigástrica.
  - Lesões de nervos periféricos.
  - Infecção local.

- Síncope cardíaca.
- Pneumotórax.

Já as contraindicações da auriculoterapia são as seguintes:

- Mulheres com menos de cinco meses de gestação ou mulheres com histórico de abortos espontâneos.
- Do quinto ao nono mês de gestação não podem ser estimulados os pontos auriculares relacionados com o ovário, útero, secreção glandular, abdome e pélvis, uma vez que podem desencadear contrações uterinas.
- Com pacientes desnutridos, com baixa resistência física ou hipotensos, é necessário tomar cuidado para não usar muitos pontos auriculares nem fazer estímulos fortes, pois podem provocar efeitos colaterais.
  - Pacientes com inflamação ou infecção na orelha.



Figura 2.8 | Acupuntura em animais

Fonte: <https://media.istockphoto.com/photos/vet-treating-dog-with-acupuncture-picture-id174385768?s=2048x2048>. Acesso em: 13 nov. 2017.

A acupuntura não se limita apenas aos humanos. Ela pode ser aplicada também nos animais, com resultados muito eficientes.

Esse procedimento é considerado pouco invasivo e muito eficaz principalmente quando associado à homeopatia, não importa a raça, o porte ou a idade do animal.



Você realmente conseguiu assimilar os principais conceitos que foram abordados? Ficou clara para você a definição do que é a acupuntura e a auriculoterapia?

Como essas técnicas podem ser classificadas e quais são os principais procedimentos?

Quais são as indicações e as contraindicações dessas técnicas?

Caso tenha ficado alguma dúvida, convidamos você a voltar para o material e ler novamente o conteúdo.

### Sem medo de errar

Os quatro amigos que estão cursando a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de vida foram visitar um grupo de terceira idade chamado Vida e Esperança. Eles ficaram interessados em aplicar os conhecimentos aprendidos na aula de acupuntura e auriculoterapia nas pessoas que frequentam esse grupo.

O caso que mais chamou atenção dos alunos foi o de uma paciente muito obesa chamada Maria. Ela disse que gostaria muito de emagrecer, que tem vontade de fazer caminhadas, porém, sente muitas dores em seus calcanhares e, segundo seu relato, devido à ansiedade, exagera na alimentação e não consegue emagrecer.

Com base em todas essas informações, convidamos você para ajudar os quatro amigos a descobrirem quais são os pontos no pavilhão auricular nos quais podem ser colocados sementes de mostarda com o objetivo de diminuir a dor no calcâneo, como também auxiliar no emagrecimento e, ainda, se apenas essa técnica é suficiente para o emagrecimento da dona Maria.

Deve-se colocar as sementes de mostarda em seis pontos específicos do pavilhão auricular, sendo que um deles será para a diminuição da dor no calcâneo, enquanto que os outros cinco pontos serão para auxiliar no processo de emagrecimento de Maria.

O local para a diminuição da dor está no ponto na orelha que está relacionado com o calcanhar, enquanto que os pontos responsáveis pelo emagrecimento são o baço, estômago, sistema endócrino, apetite e mente. Em todos esses seis locais, devem ser colocadas sementes de mostarda com o objetivo de auxiliar no processo de diminuição da dor e também para contribuir com o emagrecimento. É importante ressaltar que para que ocorra uma grande perda de peso, é fundamental que a auriculoterapia seja associada a uma dieta.

## Faça valer a pena

**1.** As agulhas são consideradas o principal método de tratamento da acupuntura. Elas possuem diversas espessuras (mais grossas e mais finas) e podem ser utilizadas em várias funções. A principal função das agulhas é provocar a dispersão de energia no ponto.

Quais são os principais tipos de agulha utilizados na acupuntura?

- a) Alumínio, cobre e prata.
- b) Aço, prata e ouro.
- c) Cobre, prata e ouro.
- d) Prata, cobre e aço.
- e) Cobre, aço e ouro.
- **2.** É extremamente importante que os profissionais de saúde conheçam as indicações e contraindicações da acupuntura. **Analise as afirmativas abaixo, considerando quais condições são indicações para utilização da técnica de acupuntura**:
- I. Sinusite aguda, rinite aguda, resfriado, amigdalite aguda, bronquite aguda e asma brônquica.
- II. Dor pós-extração dental, gengivites e faringites.
- III. Neuralgia do trigêmeo, paralisia facial, paralisia pós-acidente vascular cerebral, neuropatia periférica e paralisia causada por poliomielite.
- IV.Estados de extrema debilidade, febres muito altas, infecção local e síncope cardíaca.
- V.Dor ciática, lombalgia e artrite reumatoide.
- VI. Espasmos do esôfago, soluços, gastrite, colites, constipação e diarreia.

Dentre as alternativas abaixo, assinale a correta.

- a) I. II. IV e VI estão corretas.
- b) II,III,IVe V estão corretas.
- c) I,II,III,Ve VI estão corretas.
- d) III.IV e VI estão corretas.
- e) I,II,III,IV,V,VI estão corretas.
- **3.** Para a eficácia na utilização das técnicas de acupuntura e auriculoacupuntura se faz necessário que o profissional realize um bom diagnóstico, conheça as referidas técnicas bem como suas indicações e contraindicações. Considere as afirmações abaixo, classificando-as como verdadeira(V) ou falsa(F):
- ( ) A auriculoacupuntura está indicada para mulheres com menos de cinco meses de gestação ou com histórico anterior de aborto.
- ( ) A acupuntura está contraindicada em estados de extrema debilidade, febres muito altas, infecção local, síncope cardíaca e pneumotórax.
- ( ) Na auriculoterapia para o tratamento da obesidade são utilizados cinco pontos.
- ( ) A auriculoterapia chinesa utiliza as sementes de mostarda nos pontos, já francesa utiliza laser.

Assinale a alternativa que apresenta sequência correta de V e F:.

- a) F,V,V,V
- b) F,F,V,V
- c) V,V,V,V
- d) V.F.F.V
- e) V.V.F.F

# Seção 2.2

## Reflexologia

### Diálogo aberto

Nessa semana, os quatro amigos encontraram-se com uma amiga em comum chamada Flávia, que relatou que está com um problema de pele chamado dermatite e que já fez um tratamento, mas que os resultados não foram satisfatórios. Maria Vitória lembrou da aula que teve na semana anterior sobre reflexologia, que tinha abordado a forma de tratamento e a eficácia dessa terapia na referida patologia.

Com base em todas essas informações, convidamos você a ajudar Maria Vitória a explicar para a Flávia o que é a reflexologia, o que é dermatite, como pode ser realizado esse tratamento e qual é o procedimento para a área reflexa localizada no fígado.

## Não pode faltar

## Definição de reflexologia

A reflexologia é uma técnica de aplicação de pressão suave nas áreas reflexas da planta dos pés, dorso e palmas das mãos, que tem como finalidade promover um estado de relaxamento profundo por meio da estimulação dos processos curativos do próprio corpo.

É considerada uma terapia natural que estimula o fluxo de energia vital e fortalece o sistema imunológico.

Existem registros no Egito Antigo que foram descobertos por volta de 2500 a.C., junto à tumba do médico Ankmahor, o que já indicava que naquela época já se fazia a prática da reflexologia. Esse médico era considerado a pessoa mais influente após o faraó.

Figura 2.9 | História da reflexologia



Fonte: <a href="https://media.istockphoto.com/photos/the-ancient-practice-of-reflexology-wall-art-picture-id698567840">https://media.istockphoto.com/photos/the-ancient-practice-of-reflexology-wall-art-picture-id698567840</a>. Acesso em: 13 nov. 2017.

Essa prática foi utilizada nessa época com a finalidade tanto de prevenir doenças como de aliviar as dores nos casos em que as doenças já estavam instaladas, sendo então um tratamento tanto preventivo como também curativo.

Posteriormente, na América, África e Oriente, foram desenvolvidas várias formas de tratamento com a reflexologia, principalmente com relação ao período de tratamento, maior ou menor pressão e também utilização de instrumentos, como bastões e hastes de cachimbo

Um dos pioneiros da reflexologia moderna é o americano Dr. William Fitzgerald, que se destacou com os seus trabalhos a partir do ano de 1917, por meio das observações dos indígenas presentes nos Estados Unidos e da utilização de pressões com a finalidade de alívio da dor

Os principais benefícios da reflexologia são:

- Diminuição dos efeitos estresse.
- Estimulação do sistema imunológico.
- Melhora da circulação.
- Alívio da dor
- Melhora do trânsito intestinal
- Eliminação das toxinas.

- Auxílio na recuperação de procedimentos pós-cirúrgicos por meio da diminuição da dor e aceleração da cura.
  - Relaxamento geral do corpo.

A reflexologia trabalha no nível emocional, mental e físico.

#### Indicações das técnicas de reflexologia

A seguir, vamos abordar as indicações da reflexologia para vários segmentos:

- Células: auxilia na aceleração do envio de energia para todas as células e remove os detritos do corpo.
- Pele: ajuda na revitalização da pele, melhora o suprimento sanguíneo e nervoso, o que promove a redução de acnes.
- Sistema esquelético: contribui para melhor distribuição e absorção da vitamina D e minerais, auxiliando no alívio das dores articulares associadas com a artrite e também na recuperação dos ossos que sofreram fraturas.
- Sistema circulatório: estimula a circulação, o que facilita o fluxo sanguíneo, impedindo a formação de coágulos, hipertensão, angina, infarto e acidente vascular cerebral.
- Sistema digestório: facilita o movimento peristáltico dos intestinos e favorece a limpeza do cólon.
- Sistema nervoso: auxilia no controle dos níveis de estresse e na redução da dor por meio da liberação de endorfinas.
- Sistema endócrino: ajuda no controle da distribuição e equilíbrio dos hormônios.
- Sistema linfático: promove maior capacidade no combate às doenças e infecções, mantendo o indivíduo mais saudável.
- Sistema respiratório: melhora a função dos pulmões e do diafragma e a distribuição de oxigênio por todo o corpo. Auxilia na melhor recuperação da asma, bronquite, enfisema, gripe e resfriado.

- Sistema urinário: auxilia na melhor distribuição da água por todo o corpo, melhora a função renal e também promove a remoção de sódio e resíduos
- Sistema reprodutor: o tratamento possibilita a produção de um esperma mais saudável e auxilia também na regularização da ovulação.

#### Tipos de reflexologia

Existem técnicas reflexológicas que são muito indicadas para encontrar os pontos reflexos. A pressão correta é conseguida com o treinamento, devendo sempre variar durante uma sessão as técnicas utilizadas. Existem quatro técnicas chamadas de técnicas básicas: caminhada, círculos, gancho e vaivém.

#### Técnica de caminhada

Figura 2.10 | Técnica de caminhada



Fonte: Keet (2017, p. 130).

A técnica de caminhada é realizada com o polegar ou um dos dedos realizando um movimento semelhante à caminhada (passo a passo). O polegar ou o dedo deve sempre avançar para a frente, e não para trás.

O objetivo dessa técnica é encontrar os cristais em uma área reflexa e, nesse momento, procurar desfazê-los. É indicado aplicar uma pressão média nessa técnica

A presença dos cristais em uma área reflexa é um sinal que revela que existe um problema exatamente na área correspondente do corpo.

Na maioria dos casos, esses problemas já são conhecidos para o terapeuta em função da anamnese realizada anteriormente. Porém, em alguns casos, isso pode revelar uma patologia que até mesmo o paciente/cliente não sabia que tinha.

#### Técnica de círculos

Figura 2.11 | Técnica de círculos



Fonte: Keet (2017, p. 130).

Em um ponto reflexo, comece a fazer círculos com o polegar ou um dos dedos. Essa técnica não apenas vai estimular os pontos reflexos, mas também vai acionar os mecanismos de autodefesa do organismo.

Se forem encontrados cristais, devem ser feitos esses movimentos para que esses cristais sejam eliminados e os canais de energia sejam abertos. Nessa técnica, é indicada a aplicação de uma pressão média.

### Técnica de ganchos

Figura 2.12 | Técnica de ganchos



Fonte: Keet (2017, p. 131).

Essa técnica é indicada para que seja possível o acesso aos pontos reflexos ocultos sob tecidos e músculos. O profissional deve formar um gancho dobrando seu polegar em uma área reflexa, comprimindo esse local por meio do gancho.

Esses pontos devem ser trabalhados suavemente para que sejam eliminados os depósitos de ácido úrico e cálcio. É indicada a aplicação de uma pressão média para essa técnica.

## Procedimentos de reflexologia

O tratamento utilizando a reflexologia deve iniciar e terminar com técnicas de relaxamento. Antes de iniciá-lo, é indicado que os pés sejam envolvidos em uma toalha quente para que os mesmos fiquem aquecidos e relaxados.

Ao iniciar o tratamento, descubra apenas o pé que será tratado em primeiro lugar, deixando o outro coberto com a toalha. Ao terminar o tratamento com um dos pés ele deve ser coberto novamente e o outro, descoberto.

Em uma sessão de tratamento existem alguns passos que são recomendados quanto à divisão do tempo e os procedimentos realizados, por exemplo:

- Preparação do paciente/cliente: cinco a dez minutos.
- Preenchimento da ficha: cinco a dez minutos.
- Técnicas de relaxamento: cinco minutos.
- Tratamento: 20 a 30 minutos.
- Técnicas de relaxamento: cinco minutos

Em função da extensão sobre esse assunto, vamos abordar aqui a reflexologia realizada na planta do pé, mas é importante ressaltar que ainda existe a reflexologia que pode ser realizada no dorso e na parte medial dos pés, assim como nas mãos.



#### Reflita

Você sabia que as unhas podem revelar o estado nutricional dos indivíduos? Esclareceremos alguns pontos muito importantes, que estão relacionados com o estado nutricional das unhas, como:

Rachaduras nas unhas: indica que o paciente/cliente precisa ingerir mais líquidos.

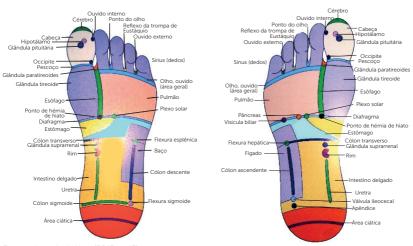
Unhas ressecadas e ásperas: sinal de carência de vitamina A e cálcio.

Ressecamento e manchas escuras: está relacionado com a falta de vitamina B12.

**Dorso da mão esbranquiçado**: está relacionado com a presença de anemia.

Unhas com sulco: sinal de alimentação pobre em ferro.

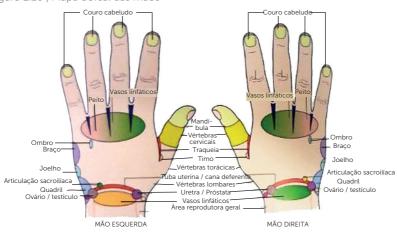
Figura 2.14 | Mapa plantar do pé esquerdo Figura 2.15 | Mapa plantar do pé direito



Fonte: adaptada de Keet (2017, p. 43).

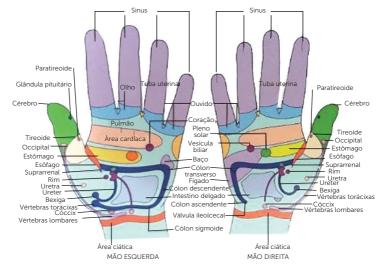
Fonte: adaptada de Keet (2017, p. 42).

Figura 2.16 | Mapa dorsal das mãos



Fonte: adaptada de Keet (2017, p. 356)

Figura 2.17 | Mapa palmar das mãos



Fonte: adaptada de Keet (2017, p. 357)

Como este é um assunto muito extenso, é impossível abordar todas as patologias e as formas de tratamento. Portanto, escolhemos abordar a dermatite, que é uma inflamação da pele que pode ser resultado de uma escamação com alteração da cor, ocasionando uma alergia.

As principais causas de dermatite são: sensibilidade aos perfumes, pomadas, cosméticos, metais e joias. Quanto à alimentação, o glúten e os laticínios estão associados a um agravamento na pele.

Os pontos que precisam ser trabalhados nessa doença são:

- Glândula pituitária.
- Vasos linfáticos superiores.
- Cólon ascendente.
- Cólon descendente
- Fígado.
- Baco.

- Glândulas suprarrenais.

#### Ponto reflexo da glândula pituitária

O halux do paciente/cliente deve ser sustentado com os dedos de uma das mãos do profissional enquanto que o polegar da outra mão deve traçar uma cruz, chegando ao centro do halux. O polegar deve pressionar essa região com movimentos circulares durante cerca de 15 segundos.

### Área reflexa dos vasos linfáticos superiores

Com os dedos indicador e polegar, o profissional deve direcionar a base dos dedos na direção do tornozelo. Deve ser aplicada uma pressão média, descendo em seguida por meio de movimentos circulares entre os dedos. Esse movimento deve ser repetido por cinco vezes.

#### Área reflexa do cólon ascendente

Essa região só está presente no pé direito. Através do polegar esquerdo, o profissional deve subir a partir da saliência do tornozelo até o meio da sola do pé. Essa área deve ser trabalhada por quatro vezes com movimentos suaves, com a finalidade de eliminar os detritos orgânicos.

#### Área reflexa do cólon descendente

Essa área só está presente no pé esquerdo. Com o polegar direito, o profissional deve subir até a saliência do tornozelo chegando até o meio da sola. Essa área deve ser trabalhada por seis vezes por meio de movimentos suaves, com a finalidade de estimular os movimentos peristálticos da musculatura do cólon.

pituitária



Fonte: Keet (2017, p. 240).

Figura 2.18 | Ponto referente à Figura 2.19 | Ponto referente a vasos linfáticos superiores



Fonte: Keet (2017, p. 241).

Figura 2.20 | Ponto referente a cólon ascendente



Fonte: Keet (2017, p. 242).

## Área reflexa do fígado

Essa área só está presente no pé direito. O profissional deve sustentar o pé com a mão direita, pousando seu polegar esquerdo abaixo da linha do diafragma. Os movimentos devem ser sempre feitos em apenas uma direção em torno de seis vezes.

# Área reflexa do baço

Essa área só está presente no pé esquerdo. O pé deve ser sustentado com a mão esquerda, e o polegar direito deve estar logo abaixo da linha do diafragma. O movimento deve ser realizado em apenas uma direção e deve ser repetido por seis vezes.

### Área reflexa da glândula suprarrenal

Essa área está localizada abaixo da saliência da sola do pé. Os polegares do profissional devem estar juntos e devem ser pressionados suavemente com movimentos circulares em torno de 20 segundos.

colon descendente

Figura 2.21 | Ponto referente ao Figura 2.22 | Ponto referente ao fígado



Fonte: Keet (2017, p. 240). Figura 2.23 | Ponto referente à glândula suprarrenal



Fonte: Keet (2017, p. 241). Figura 2.24 | Ponto referente à glândula suprarrenal



Fonte: Keet (2017, p. 240).



Fonte: Keet (2017, p. 241).



Você assimilou os principais conceitos que foram abordados nessa seção? Falamos sobre a definição do que é a reflexologia, abordamos suas indicações e contraindicações, os tipos de reflexologia e os procedimentos.

Caso tenha ficado alguma dúvida, é fundamental que você volte para revisitar esse conteúdo de modo a saná-la.

#### Contraindicações das técnicas de reflexologia

Antes de abordarmos as contraindicações das técnicas de reflexologia, é preciso falar sobre as possíveis reações ao tratamento reflexológico. Todas essas reações listadas a seguir fazem parte do processo curativo e, na maioria dos casos, desaparecem em até 24 horas. As principais alterações são:

- Agravamento temporário dos sintomas.
- Sensação de um completo relaxamento.
- Sono mais profundo.
- Sensação de frio.
- Sensação de calor.
- Aumento da frequência na micção e na evacuação.
- Diarreia leve
- Intensificação das emoções.
- Reações na pele.
- Excesso de suor nas mãos e nos pés.
- Sede excessiva

As contraindicações da reflexologia são as seguintes:

- Pacientes com diabetes que apresentem machucados nos pés.

- Febre alta.
- Gangrena.
- Primeiro trimestre de gravidez.
- Indivíduos que fazem uso de marca-passo.
- Indivíduos com varizes expostas.
- Trombose venosa profunda.
- Fraturas nos pés ou nas mãos.



Convidamos você a fazer a leitura do artigo *Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2:* ensaio randomizado, que aborda um assunto muito importante, que é a utilização da reflexologia em pacientes diabéticos.

Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n4/pt\_0104-1169-rlae-23-04-00603.pdf">http://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n4/pt\_0104-1169-rlae-23-04-00603.pdf</a>>. Acesso em: 19 nov. 2017.

## Sem medo de errar

Nesta semana, os quatro amigos se encontraram com uma amiga em comum, a Flávia. Ela relatou que está com um problema de pele chamado dermatite e que já fez um tratamento, mas segundo ela,os resultados não foram satisfatórios. Maria Vitória lembrou da aula que teve na semana anterior sobre reflexologia, que tinha abordado a forma de tratamento e a eficácia dessa terapia na referida patologia.

Com base nessas informações, convidamos você a ajudar Maria Vitória a explicar a Flávia o que é a reflexologia e como esse tratamento pode ser realizado.

A reflexologia é uma técnica de aplicação de pressão suave nas áreas reflexas da planta, dorso e parte medial dos pés, além do dorso e das palmas das mãos. Ela tem como finalidade promover um estado de relaxamento profundo, estimulando os processos curativos do próprio corpo.

A dermatite é uma inflamação que pode ser resultado de uma escamação da pele com alteração da dor, ocasionando uma alergia.

No caso do tratamento para a dermatite, é indicada a reflexologia nos seguintes pontos: glândula pituitária, vasos linfáticos superiores, cólon ascendente, cólon descendente, fígado, baço e glândulas suprarrenais.

O procedimento para o tratamento na área reflexa do fígado deve ser realizado apenas no pé direito, por meio da sustentação do pé com a mão direita, o profissional pousa seu polegar esquerdo abaixo da linha do diafragma do pé do paciente. Todos os movimentos devem ser realizados em apenas uma direção em torno de seis vezes.

# Faça valer a pena

**1.** Existem registros no Egito Antigo que foram descobertos por volta de 2500 a.C, junto à tumba do médico Ankmahor, que indicavam que nessa época já existia a prática da reflexologia.

Um dos pioneiros da reflexologia moderna é o americano Dr. William Fitzgerald, que se destacou com os seus trabalhos a partir do ano de 1917, com as observações dos indígenas presentes nos Estados Unidos através da utilização de pressões com a finalidade de alívio da dor.

Assinale a alternativa correta que apresenta qual é a definição de reflexologia.

- a) É uma técnica de aplicação de pressão suave nas áreas reflexas da planta, dorso e parte medial dos pés, além do dorso e das palmas das mãos.
- b) É uma técnica de aplicação de pressão forte nas áreas reflexas do joelho e do ombro.
- c) É uma técnica de aplicação de pressão forte e suave nas áreas reflexas da planta e dorso dos pés.
- d) É uma técnica de aplicação de pressão suave, moderada e forte áreas reflexas do cotovelo.
- e) É uma técnica de aplicação de pressão suave nas áreas reflexas do dorso dos pés e dorso das mãos.
- 2. Analise as afirmações a seguir enquanto verdadeiras (V) ou falsas (F):
- Sistema esquelético: contribui na melhor distribuição e absorção das vitaminas A, B, C e D, promovendo o alívio das dores articulares associadas com a artrite como também na recuperação dos ossos que sofreram fraturas.

- Sistema circulatório: estimula a circulação, impedindo que exista um fluxo mais rápido que poderia produzir a formação de coágulos, auxiliando no aparecimento da hipertensão, angina, infarto e acidente vascular cerebral.
- Sistema digestório: facilita o movimento peristáltico dos intestinos e favorece a limpeza do cólon.
- Sistema nervoso: auxilia no controle dos níveis de estresse, provoca também a redução da dor por meio da liberação de endorfinas.
- Sistema endócrino: ajuda no controle da distribuição e equilíbrio dos hormônios.
- Sistema respiratório: melhora a função do diafragma e dos pulmões, auxilia na melhor distribuição de oxigênio por todo o corpo, auxilia na melhor recuperação da asma, bronquite, enfisema, gripe e resfriado. Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:
- a) V F V V V V.
- b) V V V V F V.
- c) V V V V F.
- d) V V F F V V.
- e) F F V V V V.
- 3. Associe as técnicas com suas devidas descrições:
- I. Técnica de caminhada
- II. Técnica de círculos
- III. Técnica de gancho
- IV. Técnica de vaivém
- 1. O objetivo dessa técnica é ter acesso a um ponto reflexo mais profundo. O dedo indicador deve ficar na parte dorsal do pé, enquanto que o polegar deve ficar na parte plantar do pé. Tanto o dedo indicador como o polegar do profissional devem fazer um movimento para cima e para baixo.
- 2. Em um ponto reflexo o profissional começa a fazer movimentos circulares com o polegar ou um dos dedos. Essa técnica não apenas vai estimular os pontos reflexos, mas também vai acionar os mecanismos de autodefesa do organismo.
- 3. Essa técnica é realizada com o polegar ou um dos dedos do profissional realizando um movimento de passo a passo. O polegar ou o dedo deve sempre avançar para a frente, e não para trás.
- 4. Essa técnica é indicada para que seja possível o acesso aos pontos reflexos ocultos sob tecidos e músculos. O profissional deve formar um gancho dobrando seu polegar em uma área reflexa, comprimindo esse local por meio do gancho.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) I 4; II 3; III 1; IV 2.
- b) I 2; II 1; III 3; IV 4.
- c) I 3; II 2; III 4; IV 1.
- d) I 1; II 2; III 4; IV 3.
- e) I 4; II 2; III 1; IV 3.

# Seção 2.3

### Moxabustão e ventosa

### Diálogo aberto

Os quatro amigos foram fazer uma visita a um espaço terapêutico chamado Vida e Saúde. O local trabalha com terapias alternativas e qualidade de vida.

Ao chegarem ao local, foram recebidos pela Maria, dona do espaço. Ela mostrou para eles toda a estrutura em termos de espaços e equipamentos e trocou algumas informações com eles, relatando que alguns clientes estão sendo tratados atualmente no seu espaço.

Logo em seguida, ela convidou os quatro amigos para participarem de uma sessão de atendimento a uma de suas clientes, a Mariana, que relatou para eles que estava fazendo um tratamento estético com a utilização de ventosas há cerca de um mês e já estava observando um bom resultado.

Com base em todas estas informações, gostaríamos de convidar você a ajudar os quatro amigos a responderem como é feito esse tratamento estético com ventosas, em quais casos ele pode ser utilizado e quais são os seus principais efeitos.

# Não pode faltar

#### Definição - moxabustão e ventosa

Figura 2.25 | Moxabustão



Fonte: iStock.

É uma técnica terapêutica que pertence à medicina tradicional chinesa, tendo como significado "um longo tempo de aplicação do fogo".

A prática é baseada nos princípios dos meridianos utilizados na acupuntura. Originou-se no norte da China e é considerada uma acupuntura térmica, uma vez que utiliza o fogo.

Nos escritos antigos há a indicação da utilização da moxabustão pois, nos casos em que era constatado que o sangue estava estagnado nos vasos ou bloqueados, a única forma de tratamento era com o uso do fogo.

A técnica é milenar. Dados históricos revelam que ela é usada desde a Grécia Antiga por atletas de forma muito similar a como é utilizada atualmente.

Na Antiguidade, para muitos indivíduos, a prática era realizada como forma de prevenção de um grande número de doenças, principalmente quando se ia viajar, com a finalidade de proteção contra todas as chamadas "energias perversas".

Atualmente, é utilizada em boa parte do mundo, mas principalmente no Japão, Coreia e Vietnã, sendo que o Japão é considerado o maior produtor de moxa do mundo.

A prática utiliza várias ervas para a "defumação", como o ramo de pessegueiro e da amoreira mergulhados em óleo de gergelim, tendo como erva principal a *artemísia sinensis* e a *artemísia vulgaris*. Elas são utilizadas devido ao fato de que possuem vários efeitos químicos, que são muito eficazes como forma de tratamento.

Figura 2.26 | Artemísia



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/artemisia-arborescens-gm596817462-102313753">https://www.istockphoto.com/br/foto/artemisia-arborescens-gm596817462-102313753</a>. Acesso em: 23 nov. 2017.

As folhas da planta são colhidas na primavera e secadas ao Sol e à sombra. Posteriormente, são trituradas e filtradas.

Esse processo se dá a fim de se remover a areia e também os talos mais grossos. Em seguida, são colocadas novamente ao Sol. Isso é repetido por várias vezes até que o resultado seja um pó bem macio, fino e claro.

A artemísia é utilizada para a produção da moxa e possui as propriedades anti-inflamatória, cicatrizante, de dispersar o frio e a umidade, de regular a circulação e de equilibrar a energia.

Figura 2.27 | Ventosa



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/v%C3%A1cuo-cupping-da-mulhers-back-s%C3%A9rie-de-acupuntura-gm182674288-12359266">https://www.istockphoto.com/br/foto/v%C3%A1cuo-cupping-da-mulhers-back-s%C3%A9rie-de-acupuntura-gm182674288-12359266</a>. Acesso em: 23 nov. 2017.

É considerada uma técnica auxiliar para vários outros tipos de tratamentos, como a massoterapia.

As ventosas como uma técnica terapêutica foi utilizada pelos índios, por meio de chifres de animais; pelos chineses, por meio de bambus; e pelos europeus, através de copos de vidro.

O tratamento é realizado geralmente com uma sessão semanal, mas isso depende sempre de cada cliente. Se o tratamento for para a manutenção da saúde, a aplicação deve ser feita a cada 15 ou 30 dias.

Durante o tratamento com ventosas, o cliente deve seguir algumas orientações, como:

- Controlar a alimentação, não ingerindo uma grande quantidade de alimentos ou alimentos de difícil digestão.
  - Ingerir bastante água.



A seguir, veja alguns exemplos de pessoas famosas que utilizam as ventosas como forma de tratamento.

Durante as Olimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro, o nadador Michael Phelps e o ginasta Alex Naddour foram vistos com manchas roxas pelo corpo, sinais do tratamento com ventosas, ou seja, de que estavam utilizando essa importante terapia como forma de tratamento.

O jogador de futebol Neymar postou nas redes sociais, em outubro de 2017, fotos durante uma sessão de tratamento com ventosas em suas costas





Fonte: <a href="http://www.canalacupuntura.com.br/atualidades/neymar-pratica-ventosa-terapia-para-relaxamento">http://www.canalacupuntura.com.br/atualidades/neymar-pratica-ventosa-terapia-para-relaxamento</a>. Acesso em: 30 out. 2017.

Gwyneth Paltrow, Jessica Simpson, Paris Hilton, Julia Roberts, Jennifer Aniston e Madonna já foram vistas algumas vezes com marcas roxas circulares por alguns dias, todas justificadas como o cuidado do corpo.

# Indicação das técnicas de moxabustão e ventosa

O calor da moxabustão é muito forte. Essa prática é muito eficaz nos locais onde existem pouca circulação sanguínea. Quando aplicada nos pontos que são específicos da acupuntura, o corpo vai reabsorver todo esse calor e recuperar mais rapidamente toda a energia do corpo.

As principais indicações da moxabustão são para:

- Anemia

- Cólicas.
- Debilidade do estômago.
- Diarreias.
- Epilepsias.
- Gastrites

É também indicada para várias doenças crônicas, como:

- Rinite, bronquite e asma.
- Depressão, angústia, ansiedade e medo.
- Impotência sexual e frigidez.
- Inflamação da garganta.
- Dor musculoesquelética.
- Psoríase, acne e eczema.



Convidamos você a fazer a leitura do artigo a seguir, intitulado *Moxabustão: uma revisão da literatura*. Ele será muito importante para o seu maior entendimento do que é a moxabustão. Disponível em: <a href="http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2734/5324">http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2734/5324</a>>. Acesso em: 6 dez. 2017.

A aplicação da ventosa como forma de terapia é considerada uma técnica muito segura e não invasiva. É aplicada principalmente nas costas, embora possa ser utilizada em outras áreas do corpo.

A terapia produz um efeito de vácuo sobre o corpo do cliente, sugando ao mesmo tempo a pele e o músculo, fazendo com que os poros sejam abertos.

O objetivo principal é controlar e aumentar a circulação sanguínea e linfática, através do aumento da produção de leucócitos no sangue, aumento da produção de hemácias e hemoglobina.

É muito utilizada por uma boa parte de atletas após o treino para auxiliar nos tratamentos da dor ou ainda para aumentar a velocidade de eliminação do ácido lático após a atividade física, uma vez que a prática aumenta o fluxo sanguíneo, acelerando, portanto, a eliminação do ácido lático no músculo.

É indicado para a desintoxicação do organismo, equilibrando os pontos de energia, sendo recomendada principalmente para os seguintes casos:

- Ansiedade e estresse.
- Artrite
- Cefaleia.
- Depressão.
- Desintoxicação do organismo.
- Dores musculares e abdominais
- Hipertensão arterial.
- Lombalgias.

Figura 2.29 | Aplicação da ventosa na estética



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/woman-receiving-cellulite-vacuum-therapy-on-buttock-qm584210202-100001107">https://www.istockphoto.com/br/foto/woman-receiving-cellulite-vacuum-therapy-on-buttock-qm584210202-100001107</a>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

A terapia também é muito indicada para o tratamento da celulite e como uma forma de emagrecimento, através da mobilização da gordura localizada.

O tratamento com ventosas para a celulite deve ser de no mínimo dez sessões, com duração de aproximadamente 20 minutos para cada área tratada em cada sessão. Após o tratamento, é indicada a utilização de uma bolsa de gelo no local durante cinco minutos.

No caso do tratamento de celulite, é realizado o deslizamento com a ventosa sobre a pele, realizando-se uma massagem a vácuo. A sucção, nessas situações, deve ser mais leve.

Os principais efeitos do tratamento, nesse caso, é a renovação e o fortalecimento da pele. Diminui o efeito da pele chamado de "casca de laranja", devido à presença de edema fibro geloide, mais conhecido como celulite.

A aplicação da técnica provoca a estimulação da circulação local, desorganizando, então, as células adiposas e, ao mesmo tempo, reorganizando as fibras colágenas.

A gordura localizada também é estimulada com a técnica, sendo transformada em glicerol, que é absorvido pela circulação e eliminado posteriormente pelo organismo, restaurando novamente a qualidade do tecido cutâneo.



Gostaríamos, neste momento, de chamar a sua atenção quanto à grande importância da utilização das ventosas no tratamento da celulite por meio da mobilização da gordura localizada.

Portanto, convidamos você para uma importante reflexão:

- Como as ventosas atuam no tratamento de estrias?
- De que forma a gordura é mobilizada?

A primeira forma de utilização da moxabustão foi a forma direta sobre a pele em cones, o tamanho do cone utilizado era variável de acordo com a região a ser aplicada e esses cones eram moldados de acordo com a necessidade.

#### Tipos - moxabustão e ventosa

Figura 2.30 | Aplicação de moxabustão de forma direta



Fonte: <goo.gl/VUDosx>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Foi desenvolvido um método indireto em forma de bastões no qual a moxa não é encostada na pele. Nesse caso, o bastão não precisa ser fino, sendo enrolado em um papel de pelo menos 15 cm de comprimento. Pode ser adicionado também pó de outras plantas, formando-se charutos ou os bastões para serem colocados em alguns pontos do corpo.

Figura 2.31 | Aplicação de moxabustão de forma indireta



Fonte: <goo.gl/wY1QWG>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Além do método direito e indireto, a prática também pode ser feita com a colocação da moxa em contato com outro material, como alho, feijão, soja ou gengibre.

#### Procedimentos - moxabustão e ventosa

Uma das técnicas de moxabustão é chamada de moxa acesa, tendo como finalidade aquecer maiores áreas do corpo por um maior período de tempo.

A moxa é colocada por meio de um aparelho, que é colocado próximo da pele. A técnica não pode ser aplicada próxima a cicatrizes nem na região lombo-sacra em mulheres grávidas.

O ambiente para o tratamento com ventosas deve ser bastante tranquilo. Sua aplicação pode ser realizada tanto com copos de vidro como de plástico, sendo chamadas de taças chinesas.

Essas taças devem ser aquecidas, para que todo o oxigênio que estava no interior da ventosa seja consumido. Elas devem ser aplicadas no cliente imediatamente sobre a pele, para que não entrem novamente em contato com oxigênio.



Figura 2.32 | Retirada do oxigênio

 $Fonte: < https://www.istockphoto.com/br/foto/terapia-cupping-em-medicina-tradicional-chinesa-gm518556358-90104643>. \\ Acesso em: 23 nov. 2017.$ 

Esse procedimento pode ser realizado com uma pinça e o algodão embebido em álcool e colocando em contato com a ventosa para que todo o oxigênio seja retirado.

As ventosas exercem um efeito de sucção, o que produz um desbloqueio dos pontos energéticos que estavam obstruídos, restaurando o fluxo de energia e auxiliando o cliente na desintoxicação de todo o seu organismo.

#### Contraindicações - moxabustão e ventosa

Figura 2.33 | Contraindicação da moxabustão



Fonte: <a href="https://www.istockphoto.com/br/foto/moxa-de-cenoura-gm484402259-37761078">https://www.istockphoto.com/br/foto/moxa-de-cenoura-gm484402259-37761078</a>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

As principais contraindicações da moxabustão são:

- Astenia/fraquezas.
- Cefaleia devido ao excesso de Yang do fígado.
- Coma.
- Edemas
- Esgotamento.
- Estresse.
- Febre
- Grandes intoxicações.

- Mudanças de estações.
- Processos inflamatórios.

As principais contraindicações da utilização das ventosas são:

- Cortes e ferimentos recentes.
- Dermatites.
- Insuficiência cardíaca
- Gestantes que estão no terceiro trimestre de gravidez.
- Micoses.
- Osteoporose.
- Suspeitas de hemorragias de qualquer natureza.
- Virose.



Você já assimilou os principais conceitos que foram abordados na seção relacionados com a moxabustão e a ventosa, bem como suas indicações e contraindicações, tipos de tratamento e procedimentos?

Caso tenha ficado alguma dúvida, é fundamental que você revise esse conteúdo, procurando sanar todas as suas incertezas.

# Sem medo de errar

Nesta semana, os quatro amigos foram fazer uma visita ao espaço terapêutico chamado Vida e Saúde. No local, conheceram Maria, a dona, e também Mariana, uma das clientes que está fazendo tratamento estético com a utilização de ventosas há aproximadamente um mês.

Com base em todas as informações apresentadas na seção, convidamos você a ajudar os quatro amigos a responderem como

é feito esse tratamento estético com ventosas e em quais casos pode ser utilizado, bem como quais são os seus principais efeitos.

A utilização das ventosas no tratamento estético é um pouco diferente do tratamento realizado com ventosas para outras patologias, como dor nas costas, uma vez que, na estética, no deslizamento sobre a pele através da massagem a vácuo, a sucção é bem mais leve.

A terapia é muito indicada para o tratamento da celulite e também como uma forma de emagrecimento, por meio da mobilização da gordura localizada.

O período de tratamento com ventosas para a celulite deve ser de no mínimo dez sessões, com período de duração de aproximadamente 20 minutos para cada área tratada. Após o tratamento, é indicada a utilização de uma bolsa de gelo durante cinco minutos

A renovação e o fortalecimento da pele são considerados os principais efeitos da prática.

A terapia vai provocar a estimulação da circulação local, produzindo, consequentemente, uma desorganização das células adiposas e, ao mesmo tempo, provocando uma reorganização das fibras colágenas.

Toda a gordura localizada vai ser estimulada também com a prática, sendo transformada em glicerol, que posteriormente será absorvido pela circulação e será eliminado pelo organismo, restaurando a qualidade do tecido cutâneo.

O período de tratamento com ventosas para a celulite deve ser de no mínimo dez sessões, com duração de aproximadamente 20 minutos para cada área tratada. Após o tratamento, é indicada a utilização de uma bolsa de gelo durante cinco minutos.

## Faça valer a pena

**1.** A moxabustão é uma técnica terapêutica pertencente à medicina tradicional chinesa, sendo utilizada principalmente no Japão, Coreia e

Vietnã, por meio dos princípios dos meridianos utilizados na acupuntura, utilizando-se das ervas *artemísia sinensis* e *artemísia vulgaris*.

Assinale a alternativa que apresenta o elemento utilizado na moxabustão.

- a) Vento.
- b) Metal.
- c) Fogo.
- d) Água.
- e) Ar.
- **2.** Com relação à moxabustão, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para verdadeiro ou (F) para falso:
- A palavra moxabustão é uma derivação do latim (*mechia*) e do chinês (*mogussa*).
- É uma técnica terapêutica que pertence à medicina tradicional chinesa, tendo como significado um longo tempo de aplicação da água.
- A técnica é milenar. Dados históricos revelam que ela é usada desde a Roma Antiga por atletas de forma muito similar.
- Na Antiguidade, para muitos indivíduos, a prática era realizada como forma de prevenção de um grande número de doenças, principalmente quando iam viajar, com a finalidade de protegê-los de todas as chamadas "energias perversas".
- Atualmente, é utilizada em boa parte do mundo, mas principalmente no Japão, Coreia e Vietnã. O Japão é considerado o maior produtor de moxa do mundo.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

- a) V F V V F.
- b) F V V F V.
- c) V V V V V. d) F - F - F - V - V.
- e) V V V V V.
- **3.** Dentre as técnicas terapêuticas pertencentes à medicina tradicional chinesa, temos as técnicas de moxabustão e ventosa. Analise os itens de indicações e contraindicações (I a IV) e relacione-os com seus respectivos sintomas e doenças (1 a 4):

Indicações e contraindicações de técnicas

- I. Indicações da moxabustão.
- II. Indicações da ventosa.

- III. Contraindicações da moxabustão.
- IV. Contraindicações da ventosa.

Sintomas e doenças

- 1- Ansiedade e estresse, artrite, cefaleia, depressão, desintoxicação do organismo, dores musculares e abdominais, hipertensão arterial, lombalgias, tratamento da celulite e uma forma de emagrecimento por meio da mobilização da gordura localizada.
- 2- Astenia/fraquezas, cefaleias, coma, edema, esgotamento, estresse, febre, grandes intoxicações, mudanças de estações e processos inflamatórios.
- 3- Cortes e ferimentos recentes, dermatites, insuficiência cardíaca, gestantes que estão no terceiro trimestre de gravidez, micoses, osteoporose, suspeitas de hemorragias de qualquer natureza e virose.
- 4- Anemia, cólicas, debilidade do estômago, diarreias, epilepsias e gastrites, rinite, bronquite e asma, depressão, angústia, ansiedade e medo, impotência sexual e frigidez, inflamação da garganta, dor musculoesquelética e psoríase, acne e eczema.

Assinale a alternativa que apresenta a associação correta dos itens:

a) 
$$I - 1$$
:  $II - 2$ :  $III - 3$ :  $IV - 4$ .

b) 
$$I - 3$$
;  $II - 4$ ;  $III - 1$ ;  $IV - 2$ .

c) 
$$I - 2$$
;  $II - 3$ ;  $III - 4$ ;  $IV - 1$ .

d) 
$$I - 4$$
;  $II - 3$ ;  $III - 2$ ;  $IV - 1$ .

e) 
$$I - 4$$
;  $II - 1$ ;  $III - 2$ ;  $IV - 3$ .

# Referências

CAMPOS, A. **Ventosaterapia**: o resgate da antiga arte da longevidade. Rio de Janeiro: Campos, 2014.

CIDRAL, F. **Reflexoterapia**: corpo integrado, saúde total. São Paulo: Lebooks, 2013.

CUNHA, A. A. Ventosaterapia. 3. ed. São Paulo: Ícone, 1996.

DOUGANS, I.; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da reflexologia**. São Paulo: Cultrix, 1996.

FOCKS, C.; MARZ, V. **Guia prático de acupuntura**. São Paulo: Manole, 2008.

FONSECA, W. P. Acupuntura auricular chinesa. 2. ed. São Paulo: Andreoli, 2013.

GONGWANG, L.; PAI, H. J. **Tratado contemporâneo de acupuntura e moxabustão**: pontos e meridianos. São Paulo: Roca, 2004.

ILLANDERS, A. Guia completo de reflexologia. São Paulo: Pensamento, 2013.

KEET, L. A bíblia da reflexologia. São Paulo: Pensamento, 2017.

KIM, C. H. Manual prático de acupuntura. 9. ed. São Paulo: Ícone, 2017.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. 2. ed. São Paulo: Roca, 2007.

MAO-LIANG, G. **Acupuntura chinesa e moxabustão**. São Paulo: Roca, 2001.

NOGIER, R.; BOUCINHAS, J. C. **Prática fácil de auriculoterapia e auriculomedicina**. 4. ed. São Paulo: Ícone, 2017.

PEREIRA, C; TARANTINO,M. **A potência da acupuntura.** Disponível em: <a href="https://istoe.com.br/358059\_A+POTENCIA+DA+ACUPUNTURA">https://istoe.com.br/358059\_A+POTENCIA+DA+ACUPUNTURA</a>. Acesso em: 13 nov. 2017.

ROSS, J. **Sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2009.

SENNA, V. S. Acupuntura auricular. São Paulo: Phorte, 2012.

SHI-YING, J.; WAN-CHENG, J.; PU, J. **Manual prático de auriculopuntura**. São Paulo: Roca, 2012.

SILVA, N. C. M.; CHAVES, E. C. L.; CARVALHO, E. C;. CARVALHO & IUNES, D. H. Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2: ensaio randomizado1. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** v. 23, n. 4, p. 603-610, 2015.

WEGNER, F.; COSTA, A. D.; RIBEIRO, G. K. S.; ANDOLFATO, K. M. & COMPARIN, K. A. **Moxabustão**: uma revisão da literatura. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Fiep Bulletin, 2013. v. 83.

# Terapias alternativas II

#### Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta terceira unidade está relacionado também às Terapias Alternativas, e serão estudadas a hidroterapia, cromoterapia, aromaterapia e as terapias mentais (toque terapêutico, Reiki, visualização, relaxamento e meditação).

Todos estes conteúdos vão dar condições para você, aluno, conhecer e entender estas terapias, e prepara-lo para os conteúdos das próximas unidades.

Você conhece as terapias alternativas e as técnicas que podem ser utilizadas no tratamento estético e na melhora na qualidade de vida de seus clientes?

Nesta unidade você conhecerá e poderá aprofundar teus conhecimentos a respeito das diferentes formas de aplicação de hidroterapia, aromatoterapia e ainda de algumas diferentes técnicas de terapias mentais que podem ser utilizadas para a promoção da qualidade de vida de seus clientes.

Para favorecer a aprendizagem e aproximá-lo da prática profissional, vamos conhecer a situação hipotética dos quatro amigos, Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória, que estão fazendo a graduação na área da Saúde. Neste semestre, estes quatro amigos estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida, e devem conhecer as diferentes técnicas de hidroterapia, aromatoterapia e terapias mentais, suas indicações e contraindicações.

Nesta unidade, convidamos você a buscar os conhecimentos sobre algumas terapias alternativas. Na primeira seção

serão apresentadas as definições e indicações dos recursos hidroterápicos, contraindicações da hidroterapia na estética, banhos, vaporização e sauna. Na segunda você poderá conhecer as definições de cromoterapia e aromaterapia: os diferentes tipos de utilização, as indicações e contraindicação destas técnicas. E na última seção serão estudados o toque terapêutico, Reiki, visualização, relaxamento e meditação.

Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória são quatro amigos que estão fazendo a graduação na área da Saúde.

Neste semestre, os quatro amigos estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, estes quatro amigos irão conhecer algumas técnicas e terapias alternativas utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes.

Neste percurso irão realizar pesquisas, refletir, discutir e resolver situações que os preparem para sua atuação profissional.

Nesta unidade, convidamos você para, junto com os quatro amigos, buscar os conhecimentos que serão abordados ao longo da disciplina.

Vamos trabalhar com algumas terapias alternativas e em cada seção desta unidade os quatro amigos vão passar por uma situação-problema diferente que vai obriga-los a utilizar todos os conhecimentos adquiridos no decorrer do curso e em específico na referida disciplina, dando subsídios para que você tenha condições de resolver todas estas situações do dia a dia que estão relacionadas à sua futura profissão.

Nesta primeira seção serão estudadas as definições e indicações dos recursos hidroterápicos, contraindicações da hidroterapia na estética, banhos, vaporização e sauna.

Na segunda seção trabalharemos a cromoterapia e aromaterapia: suas indicações, seus tipos, seus procedimentos e suas contraindicações.

Na terceira e última seção serão estudados o toque terapêutico, Reiki, visualização, relaxamento e meditação.

# Seção 3.1

# Hidroterapia

### Diálogo aberto

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da Saúde, foram visitar uma clínica de estética e ficaram muito interessados com os tratamentos que estavam sendo realizados nos clientes. Entre eles, o que mais chamou a atenção, foi o que estava sendo aplicado em Maria, uma cliente de 47 anos que, naquele momento, era submetida à vaporização na região do rosto com a utilização de óleos essenciais.

Com base em nestas informações, vamos ajudar os quatro amigos a descobrir quais são as indicações da utilização da vaporização nos tratamentos estéticos, especialmente no caso de Maria.

# Não pode faltar

# DEFINIÇÕES EINDICAÇÕES DOS RECURSOS HIDROTERÁPICOS

A utilização da água com finalidade terapêutica pode ter diversos nomes: hidrologia, hidrática, hidroterapia, hidroginástica, terapia pela água e exercícios na água.

De todos estes termos o mais utilizado é reabilitação aquática ou hidroterapia.

Figura 3.1 - Hidroterapia



Fonte: https://goo.gl/pnd4va. Acesso em 24 Out 2017.

A origem da palavra hidroterapia é grega e combina os termos *hydro* (água) e *therapeia* (tratamento). Ou seja, tratamento com água.

A água como terapia pode ser utilizada de várias formas:

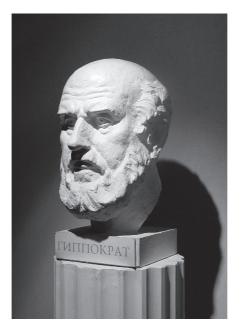
- Balneoterapia
- Compressas úmidas
- Crenoterapia
- Crioterapia
- Duchas quentes, frias ou mornas
- Fangoterapia
- Hidromassagem
- Saunas
- Talassoterapia
- Turbilhão
- Vaporização

Para seção não vamos abordar todas as formas de aplicação. Vamos focar nos banhos, saunas e vaporização.

Existem registros que comprovam que a água já era utilizada como um meio para a cura desde a civilização grega (por volta de 500 a C.)

Hipócrates, por meio de suas práticas, já utilizava a água como forma de tratamento para vários casos como, por exemplo, as doenças reumáticas, neurológicas, espasmos musculares e doenças articulares.

Figura 3.2 | Hipócrates



Fonte:https://media.istockphoto.com/photos/hippocrats-bust-picture-id139084210?s=170667a.Acesso .Acesso em 24 de Out 2017.

Os romanos utilizaram durante muitos anos os banhos para higiene e prevenção de lesões nos atletas. A temperatura da água nesses banhos poderia variar desde muito quentes até muito frias.

Infelizmente, durante a Idade Média a prática da utilização da água entrou em declínio, já que os religiosos da época consideravam os banhos um ato pagão.

Por volta do início do século XVIII, o médico alemão Sigmund Hahn e seus filhos defenderam a utilização da água para tratamento. A partir daí, esta prática começou a ser chamada de hidroterapia, sendo este termo utilizado até os dias atuais.

O professor austríaco Winterwitz (1834-1912), na metade do século XIX, fundou em Viena uma escola de hidroterapia e um

centro de pesquisa. Os estudos desenvolvidos ali estabeleceram toda a base fisiológica para a hidroterapia naquela época.

Simon Baruch foi um dos primeiros norte-americanos a dedicar seus estudos à hidroterapia. A partir deste momento a água deixou de ser utilizada de forma passiva, apenas através de banhos de imersão, passando a ser utilizada de uma forma mais ativa, empregando por exemplo a propriedade de flutuação para a realização de exercícios.

### CONTRAINDICAÇÕES DA HIDROTERAPIA

As contraindicações absolutas são:

- Doença sistêmica e tratamento radioterápico em andamento
- Feridas infectadas
- Infecções de pele e gastrointestinais
- Inflamações dentárias, amigdalites, faringites, otites, sinusites e rinites costumam apresentar piora com a imersão
  - Insuficiências respiratórias e epilepsia ou uso de válvulas intracranianas
  - Problemas cardíacos graves
- Processos micóticos e fúngicos graves também requerem afastamento do paciente de ambientes úmidos
  - Sintomas agudos de trombose venosa profunda

As contraindicações gerais são:

- Controle orofacial diminuído
- Doença cardiovascular grave
- Doença infecciosa
- Febre
- Ferida aberta
- Hipotensão ou hipertensão grave
- História de convulsões não controladas
- Menstruação sem proteção interna
- Uso de bolsa ou cateter de colostomia
- Tubos de traqueostomia, gastrectomia e/ou nasogástricos
- Resistência gravemente limitada



O artigo "Hidroterapia: Aplicações Clínicas" é muito útil para o melhor entendimento de todo o conteúdo desta seção.

http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id\_materia=3288 – visualizado em 07/11/2017.

BIASOLI,MC;MACHADO,CMC. Hidroterapia: Aplicações Clínicas". Revista Brasileira de Medicina e Pediatria,v.63,n.5,Mai 2006.pgs: 225-237.

#### **BANHOS**

Além da limpeza que o banho propicia, existem outras importantes funções como auxílio para a saúde da pele, alívio das tensões diárias e o relaxamento.

Um dos principais truques nos banhos é ajustar a temperatura da água: um banho mais quente vai auxiliar no processo de relaxamento dos músculos e dilatação dos vasos sanguíneos.

Figura 3.3 | Banhos



Fonte: https://media.istockphoto.com/photos/contrast-shower-picture-id506400197. Acesso em 24 de Out 2017

Durante o banho, pode-se trabalhar os 5 sentidos (olfato, paladar, visão, audição e tato), por meio de uma boa música, cromoterapia, essências aromatizantes, flores, frutas, leite e velas, aumentando as propriedades terapêuticas que o banho pode trazer.

Por exemplo, o coco verde é uma opção para a hidratação da pele, enquanto a rosa e sândalo são indicados contra depressão, ansiedade, mágoas e enxaqueca.

A banheira japonesa, mais conhecidas como ofurô, é mais curta e mais profunda do que as banheiras ocidentais, utilizando uma temperatura média entre 36º C e 40º C.

Quando a temperatura da água estiver mais fria, ela vai estimular o metabolismo, além de diminuir a irritabilidade muscular e ao mesmo tempo aumentar a imunidade. Enquanto a temperatura mais quente acaba estimulando os músculos que estão com algum tipo de dor e ao mesmo tempo auxiliando na recuperação após os exercícios de alta intensidade.

Figura 3.4 | Ofurô



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/wooden-washboard-and-bowl-made-of-boards-qm686886958-126218599. Acesso em 24 de Out 2017.

Os ofurôs eram construídos originalmente em cobre e ficavam sobre o fogo. Com o passar dos anos, foram substituídos por outros materiais, sendo que o mais utilizado hoje é a madeira. Mas também podem ser de aço inox, acrílico, alvenaria ou fibra de vidro.

A profundidade deve ser de no mínimo 60 cm para que a coluna fique totalmente submersa, para que o corpo fique em uma posição fetal, como se o indivíduo estivesse de volta ao útero materno.

O ofurô possibilita, para todos os seus praticantes, um relaxamento físico e mental, proporcionando também uma diminuição das tensões causadas pelo estresse diário. A proposta desta prática não é apenas lavar o corpo.

No Japão, os indivíduos geralmente vão se banhar antes de entrar na banheira, tendo como objetivo fazer uma limpeza geral tanto física como mental ao entrar no ofurô, com a proposta de deixar para trás todas as preocupações diárias.

O banho de ofurô não é indicado aos indivíduos que possuem problemas cardíacos, uma vez que a alta temperatura da água pode promover a dilatação dos vasos sanguíneos.

### VAPORIZAÇÃO

A vaporização provoca a dilatação dos poros, facilitando a remoção de impurezas e resíduos acumulados na pele, em função da exposição à poeira e poluição, como também devido ao uso de maquiagem e cosméticos, células mortas e suor excessivo.





Fonte: https://goo.gl/XjTn12 Acesso em 24 de Out 2017

Esta prática prepara a pele deixando a mesma mais acessível para a absorção de ativos e cosméticos como hidratantes e cremes anti-sinais.

Os principais benefícios desta prática são:

- Auxílio para a limpeza da pele
- Melhora da circulação sanguínea, auxiliando na desintoxicação da pele
  - Auxílio na remoção de resíduos e toxinas
  - Diminuição do aparecimento de cravos e espinhas
  - Desobstrução dos poros
  - Suavização e reidratação da camada mais superficial da pele
  - Remoção das células mortas

Este procedimento pode ser feito de várias formas como:

- Exposição ao vapor de água fervida
- Sauna facial
- Compressas quentes

A vaporização por meio da exposição do rosto ao vapor de água fervida deve seguir uma série de procedimentos. Em primeiro lugar o rosto deve ser lavado com um sabonete líquido. A água deve ser fervida e colocada em um recipiente.

O indivíduo deve pegar uma toalha bem grande e colocar em volta da sua cabeça, e ficar na frente do recipiente com a água fervida, curvando-se com bastante cuidado. Os olhos e a boca devem ficar fechados durante todo o procedimento, com o rosto sobre o vapor da água por volta de 10 a 20 minutos.

Após o término, o rosto deve ser enxugado com uma toalha. Posteriormente, deve ser realizada a rotina de cuidado com a pele, que é a esfoliação e aplicação de tônico e hidratante. Durante este procedimento, podem ser adicionados óleos essenciais.

Existem diferentes modelos de vaporizadores faciais no mercado que são utilizados nas clínicas de estética.

Conheça, a seguir, alguns exemplos de óleos essenciais e as suas principais propriedades terapêuticas.

Figura 3.6 – Óleos Essenciais



Fonte: https://goo.gl/ksQ4rU. Acesso em 24 de Out

- Alecrim analgésico, antisséptico, antiespasmódico, digestivo e hepático.
- Camomila analgésico, digestivo, diurético, febrífugo (reduz a febre) e sedativo
- Jasmim afrodisíaco, anti-inflamatório, galactagogo (aumenta o fluxo do leite materno), nervinho (estimula e fortalece o sistema nervoso) e sedativo.
- Lavanda antidepressivo, antiviral, descongestionante, desodorante e hipotensivo.
- Melaleuca bactericida, cicatrizante, expectorante, fungicida, imunoestimulante.
- Mirra adstringente, antisséptico, cicatrizante, estomáquico (ajuda na digestão) e fungicida.
- Tomilho antisséptico, carminativo (alivia a flatulência), emenagogo (regula a menstrução) estimulante e expectorante.

O principal cuidado relacionado com este procedimento é a exposição da pele a temperaturas muito altas, uma vez que esta prática pode causar rompimento de vasos sanguíneos na região do rosto ou provocar queimaduras.

O tempo de exposição ao vapor deve ser de acordo com o tipo de pele:

- sensíveis não devem ficar expostas mais que 10 a 15 minutos;
- secas e oleosas podem ficar expostas até 20 minutos;
- mistas não devem ultrapassar 15 minutos, dependendo do grau de sensibilidade.

A recomendação é que esta prática seja realizada semanalmente.

#### SAUNA

A sauna também é chamada como banho finlandês, que tem como finalidade promover um relaxamento e, ao mesmo tempo, garantir um importante convívio entre as pessoas.

Existem dois tipos de sauna:

- a vapor;
- seca.

### Sauna a vapor

A sauna a vapor também pode ser chamada de sauna úmida ou banho turco. Nessas, um dispositivo ferve a água e libera no ar o vapor resultante. Seu interior é revestido de azulejo e a umidade chega a atingir até 100%. A água no teto é condensada devido ao ar úmido e aquecido.

Figura 3.7 – Sauna a vapor



Fonte: https://goo.gl/2mwZQY Acesso em 24 de Out

Portanto, nesses locais, é fundamental que os tetos sejam inclinados, para que toda a água condensada escorra para baixo e vá descendo pelas paredes de modo que as gotas não caiam nos indivíduo. A temperatura não pode ultrapassar 60 °C.

#### Sauna Seca

Na sauna seca são utilizadas pedras ou outro material que, quando aquecido irradia o calor sem liberar vapor. Nessas, a temperatura excede 80 °C durante curtos períodos de tempo. O interior das saunas secas é revestido de madeira, uma vez que ela absorve a umidade existente e ao mesmo tempo impede a dissipação do calor.

Figura 3.8 – Sauna Seca



Fonte: https://goo.gl/GXyNqt Acesso em 24 de Out

Também os assentos são construídos de madeira, porque isso mantém suas superfícies mais frias e utilizáveis. Quanto mais alto o indivíduo estiver sentado, maior será o calor. Um respiradouro localizado no interior da sauna, próximo ao chão, garante a entrada do ar fresco.

Este tipo de sauna não pode ser construído com bancos de metal ou paredes de azulejos pois se aqueceriam ao ponto de não poderem ser utilizados.



A sauna traz vários benefícios e, apesar de ser praticada pela maioria dos indivíduos apenas como uma forma de lazer, ela é uma eficiente forma terapêutica.

Conheça alguns dos benefícios:

- Alívio de dores de coluna
- Aumento da circulação sanguínea
- Combate à hipertensão
- Combate ao estresse
- Desobstrução dos poros
- Desobstrução das vias aéreas
- Hidratação da pele
- Relaxamento da musculatura

Não é indicado para nenhum indivíduo uma frequência diária na sauna por um período prolongado, uma vez que algumas doenças respiratórias e circulatórias podem ser desencadeadas em ambientes quentes como a sauna.



Você conseguiu assimilar os principais conceitos abordados nesta seção com relação a hidroterapia? Ficou alguma dúvida com relação as indicações e as contraindicações? E quanto as práticas banhos, vaporização e saunas quais são as suas dúvidas?

Caso tenha ficado alguma, que tal ler novamente estes conteúdos para que possa sanar todas elas?

### Sem medo de errar

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da Saúde, foram visitar uma clínica de estética e ficaram muito interessados com os tratamentos que estavam sendo realizados nos clientes. Entre eles, o que mais chamou a atenção, foi o que estava sendo aplicado em Maria, uma cliente de 47 anos que, naquele momento, era submetida à vaporização na região do rosto com a utilização de óleos essenciais.

Com base em nestas informações, vamos ajudar os quatro amigos a descobrir quais são as indicações da utilização da vaporização nos tratamentos estéticos, especialmente no caso de Maria?

Como vimos, a vaporização é muito utilizada em tratamentos estéticos, para a limpeza e o preparo da pele, tornando-a mais acessível para absorção de ativos e cosméticos. No caso de Maria, além de promover melhora na circulação e desintoxicação da pele, a vaporização permite melhor absorção das propriedades dos óleos essenciais e de ativos anti-sinais.

# Faça valer a pena

**1.** Os registros existentes comprovam que a água era utilizada como um meio para a cura desde a civilização grega (por volta de 500 a.C.). Hipócrates, por meio de suas práticas, já utilizava a água como forma de tratamento para vários casos, como por exemplo o tratamento de doenças reumáticas, neurológicas, espasmos musculares e doenças articulares.

Assinale a alternativa que apresenta a justificativa correta sobre o motivo pelo qual, na Idade Média, a prática da utilização da água entrou em declínio?

- a) Esta prática foi considerada um ato cristão.
- b) Esta prática foi considerada um ato pagão.
- c) Esta prática foi considerada um ato cívico.
- d) Esta prática foi considerada um ato político.
- e) Esta prática foi considerada um ato sem nenhum significado importante.
- **2.** A sauna a vapor também pode ser classificada em sauna úmida ou banho turco.
- Neste tipo de sauna existe um dispositivo que vai ferver a água e liberar no ar o vapor resultante.

- O interior é revestido de azulejo e a umidade chega a atingir até 100%.
- A água no teto é condensada devido ao ar úmido e aquecido.
- Nestes locais é fundamental que os tetos sejam retos, para que toda a água condensada escorra para baixo e vá descendo pelas paredes de modo que as gotas não caiam nos indivíduos.

Com base em todas estas informações assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com a utilização da sauna a vapor.

a) 
$$V - V - V - F - V$$
.

b) 
$$V - F - V - V - V$$
.

c) 
$$V - V - V - V - F$$
.

d) 
$$F - V - V - V - V$$
.

**3.** O uso terapêutico da água pode ser realizado de diferentes formas. Existem registros que comprovam que a água já era utilizada como um meio para a cura desde a civilização grega (por volta de 500 a.C.). Relacione as diferentes formas de aplicação (Coluna I), a suas características e sua utilização (Coluna II).

Coluna I

I – Banhos

II - Ofurô

III - Vaporização

IV - Sauna

Coluna II

- 1 Eram construídos originalmente em cobre e ficavam sobre o fogo. Com o passar dos anos, foram substituídos por outros materiais, sendo que o mais utilizado hoje é a madeira. Mas também podem ser de aço inox, acrílico, alvenaria ou fibra de vidro.
- 2 Também é chamada como banho finlandês, que tem como finalidade promover um relaxamento e, ao mesmo tempo, garantir um importante convívio entre as pessoas. Pode ser de dois tipos: a vapor, ou seca.
- 3 Além da limpeza que propicia, existem outras importantes funções como auxílio para a saúde da pele, alívio das tensões diárias e o relaxamento. Um dos principais truques é ajustar a temperatura da água: mais quente vai auxiliar no processo de relaxamento dos músculos e dilatação dos vasos sanguíneos.
- 4 Provoca a dilatação dos poros, facilitando a remoção de impurezas e resíduos acumulados na pele, em função da exposição à poeira e poluição, como também devido ao uso de maquiagem e cosméticos, células mortas e suor excessivo.

Assinale a alternativa correta que apresenta a associação dos banhos, ofurô, vaporização e sauna com os seus respectivos significados.

- a) I 4; II 2; III 1; IV 3.
- b) I 2; II 4; III 3; IV 1.
- c) I 1; II 3; III 4; IV 2.
- d) I 4; II 3; III 2; IV 1.
- e) I 3; II 1; III 4; IV 2.

# Seção 3.2

# Cromoterapia e aromaterapia

### Diálogo aberto

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da Saúde foram visitar o Spa "Vida Mais" e conversaram com uma cliente chamada Daniela, uma senhora de 60 anos que escolheu ficar no spa durante uma semana para receber cuidados específicos para a sua pele.

Com base nestas informações, ajude os amigos a descobrir qual o tipo de tratamento que pode ser realizado e quais são os materiais?

## Não pode faltar

### DEFINIÇÃO - CROMOTERAPIA E AROMATERAPIA

A cromoterapia é definida como o tratamento pelas cores. É considerado um método simples, não invasivo, com o objetivo de atingir o equilíbrio e a harmonia entre o corpo físico, mental e o espiritual.

Figura 3.9 | Cromoterapia



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/vetor/pincel-arco-%C3%ADris-de-curso-bandeira-movimento-lgbt-gm691645448-128145157 – Acesso em 03/12/17.

Esta pratica vem sendo realizada desde as civilizações antigas – como, por exemplo, no Egito, Índia, Grécia e China – até os dias atuais.

Existe uma função terapêutica específica para cada uma das cores, sendo que cada uma delas atua diretamente sobre os 7 chacras ou em um órgão específico.

# **Exemplificando**

Conheça alguns exemplos da utilização das cores e quais são as suas funções.

No século XVIII, o cientista alemão Johann Wolfgang von Goethe pesquisou, durante muitos anos, as cores, e descobriu suas propriedades, por exemplo:

- Vermelho estimula a indivíduo.
- Azul acalma o indivíduo.
- Amarelo provoca sensações de alegria.
- Verde é repousante.

Vamos recordar qual a localização dos chacras, cores e a glândula envolvida.

- Básico Vermelho Gônadas
- Umbilical Laranja Supra-renais
- Plexo Solar Amarelo Pâncreas
- Cardíaco Verde Timo
- Laríngeo Azul Tireoide
- Frontal Índigo Hipófise
- Coronário Violeta Pineal

A função desta técnica é restabelecer ou energizar tudo que se encontra em desequilíbrio, sendo baseado nas cores do arcoíris: cada uma das cores possui uma vibração energética diferente, conforme a propagadas destas cores, podemos oferecer diversos efeitos para cura dos clientes/pacientes. É fundamental que o terapeuta esteja realmente envolvido durante a prática, para que este método tenha resultado. Assim como é muito importante, também, que o cliente ou paciente acredite na cromoterapia.

Os óleos essenciais são utilizados desde as civilizações antigas para a cura do corpo, mente e espírito. Nossos ancestrais aprenderam por tentativa e erro e pela observação das plantas que os animais doentes comiam.





Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/garrafas-de-tintura-argamassa-de-flores-de-cal%C3%AAndula-e-ervas-medicinais-gm658580712-120123649 . Acesso em: 03 dez. 2017.

A ingestão de certas raízes, frutos e folhas ocasionava uma ajuda, aliviando os sintomas de várias doenças, enquanto outras plantas não apresentavam nenhum efeito ou ainda acabam agravando os sintomas, chegando a causar vômitos e em alguns casos até a morte.

Todos estes conhecimentos foram passados de geração a geração, e aprimorando-se ao longo dos anos, até os dias atuais.

Os óleos essenciais são bastante concentrados e poderosos, devendo sempre serem diluídos para o tratamento. São muito voláteis, evaporando-se rapidamente quando estão expostos ao ar. Por isso, devem sempre serem armazenados em frascos bem fechados e escuros

# INDICAÇÕES DAS TÉCNICAS DE CROMOTERAPIA E AROMATERAPIA

A cromoterapia é indicada para vários tipos de tratamentos. Conheça alguns exemplos de indicações:

- Ansiedade o tratamento é realizado com a irradiação de luz azul e verde por todo o corpo.
- Asma deve ser ingerida água com a cor laranja ou então fazer a aplicação na região do peito e na garganta durante 10 minutos.

Figura 3.11 | Indicações da Cromoterapia



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/fotos/95811801?mediatype=photography&phrase=95811801&exclud enudity=true&sort=best - Acesso em 03/12/17.

- Catarata deve ser realizado um banho com água solarizada na cor índigo.
- Constipação Deve ser ingerida a água solarizada na cor amarela, ou realizar a aplicação da luz amarela na região do estômago e do abdômen durante 20 minutos pela manhã e noite.

Insônia – este tratamento deve ser realizado com a cor azul e índigo, pois possuem propriedades calmantes, relaxantes e anestésicas.

- Falta de apetite deve ser utilizada a cor laranja.
- Flatulência deve ser ingerida entre cada uma das refeições, quantidades pequenas de água solarizada da cor amarela.

- Inflamação no ouvido – neste caso deve ser aplicada a luz índigo ou ingerida água solarizada da cor índigo, duas vezes ao dia.

Existem muitos benefícios da aromaterapia para a saúde e bem-estar, sendo que os mais importantes estão relacionados às qualidades naturais de todas estas plantas de onde são extraídos os óleos essenciais.

Os óleos a base de vegetais também são naturais, e devem ser utilizados para diluir os óleos essenciais antes da aplicação da massagem, portanto ambos vão trabalhar em harmonia com o corpo reduzindo muito qualquer tipo de risco.

A prática da aromaterapia está muito voltada para a prevenção.

Ela preconiza que cada cliente/paciente deve ser responsável pela sua saúde, por meio dos cuidados com sua própria saúde e bem estar, sempre acompanhado por um terapeuta.

Um dos exemplos da utilização dos óleos essenciais é no tratamento de massagem (massoterapia). A diluição do óleo essencial no carregador, para este procedimento, deve ser entre 2 a 3%

Existem várias formas de utilização dos óleos essenciais além do tratamento. Todos eles podem ser diluídos e utilizados em casa:

- Durante o banho pode-se adicionar algumas gotas na banheira.
- Inalações a vapor.
- Compressas frias e quentes.
- Cremes faciais e corporais.
- Fragrâncias para ambiente.

Como os óleos essenciais são muito voláteis (evaporam rapidamente quando entram em contato com o ar), boa parte da sua utilização é feita pela inalação. E como a massagem corporal é considerada um dos principais métodos de aplicação, podemos afirmar que os pulmões e a pele são as principias regiões em que os óleos essenciais penetram no corpo e entram em ação.

Durante a aplicação da massagem, banho ou em qualquer outro tipo de tratamento com os óleos essenciais, os mesmos vão percorrer todo o sistema respiratório chegando aos alvéolos, onde serão trocados o dióxido de carbono por oxigênio e as partículas de óleo essencial.

Na aplicação da massagem corporal com os óleos essenciais, os mesmos serão absorvidos por todo o corpo, através da pele. Após a penetração para dentro do corpo, os óleos essenciais vão circular pela corrente sanguínea, chegando a todos os órgãos.

Figura 3.12 | Cuidados com a Pele



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/aromatic-oil-dripping-on-female-face-gm614855008-106521025 . Acesso em: 03 dez. 2017.

Cada óleo essencial tem afinidade com alguns órgãos ou sistemas do nosso corpo. A massagem deve ser realizada de 30 a 40 minutos

Os óleos essenciais são bastante utilizados para o cuidado da pele com o objetivo de buscar o rejuvenescimento e o embelezamento do rosto e do corpo.

Com o passar dos anos, o processo natural de renovação das células fica cada vez mais lento, ocorrendo a perda da chamada elasticidade juvenil da pele.

Existem vários óleos essenciais como rosa, olíbano, néroli e lavanda que têm como ação estimular a regeneração de novas células cutâneas, proporcionando um importante efeito rejuvenescedor para a pele, trazendo a vitalidade.

Os tipos existentes de pele são:

- Pele normal
- Pele seca e sensível

- Pele madura
- Pele oleosa e mista.

#### Pele normal

Este tipo é muito raro nos indivíduos após a puberdade. Ela tem como características uma boa hidratação, tônus muscular, metabolismo equilibrado e uma boa circulação.

Para os indivíduos que tem pele normal, são indicados quase todos os óleos essenciais, com exceção dos óleos que podem causar irritações.

Os principais para estes casos são: camomila vulgar, rosa attar, rosa absoluta, néroli, gerânio, palma rosa e pau rosa.

#### Pele Seca e Sensível

Este tipo de pele surge quando há uma produção insuficiente de sebo combinada a uma desidratação.

São indicados os óleos essenciais camomila vulgar, camomila romana, rosa attar, rosa absoluta, gerânio, lavanda, néroli, jasmim e sândalo

#### Pele Madura

Os óleos indicados para este tipo de pele, são os de semente de cenoura, olíbano, sândalo, mirra, rosa attar, rosa absoluta, camomila romana, camomila vulgar e palma rosa. O de semente de cenoura é muito indicado para a revitalização, e o de olíbano é atua na redução das rugas.

#### Pele Oleosa e Mista

A pele oleosa geralmente está acompanhada de acne e cravos. Geralmente os adolescentes têm este tipo de pele, uma vez que estão passando pelas mudanças da puberdade, principalmente relacionadas ao sistema endócrino.

Os óleos indicados para o tipo de pele oleosa, assim como a mista, são gerânio, lavanda, cedro, palma rosa, niaouli, junípero, melaleuca, ilanque-ilanque, cipreste, *grapefruit*, bergamota e murta.



Conforme foi abordado, para cada tipo de pele são indicados óleos essenciais específicos:

Quais os óleos essenciais indicados para a pele normal?

Quais os óleos essenciais para pele seca e sensível?

Quais os óleos essenciais indicados para pele madura?

Quais são os óleos essenciais para pele oleosa e mista?

#### TIPOS - CROMOTERAPIA E AROMATERAPIA

Existem duas formas de aplicação da cromoterapia que são:

- Água solarizada.
- Lâmpada colorida.

Figura 3.13 | Tipos de Aromaterapia



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/vetor/aquarela-abstrato-de-arco-%C3%ADris-m%C3%A3o-desenhada-aquarela-manchas-espirra-e-gotas-gm656634558-119684359 - Acesso em 03/12/17.

Para executar a prática da água solarizada é necessário que exista um copo ou uma garrafa com a cor necessária para o tratamento. Este objeto deve ficar exposto ao sol. O tempo de exposição vai depender da própria intensidade do sol. Nos dias ensolarados, o tempo deve ser de 2 horas, enquanto que, nos dias nublados, é indicado que fique por todo o período da manhã.

Na prática com as lâmpadas coloridas podem ser usados spots de luz ou bastões de luz. Quando for trabalhado um spot fixo deve então ser selecionado a cor desejada e direcionada na região do corpo que precisa ser tratada. Em se utilizando o bastão, este tratamento de irradiação da luz pode ser realizado com movimentos circulares na região tratada.

Existe uma distância mínima para o tratamento que deve variar de 5 a 10 cm da pele. Quanto ao tempo de exposição, deve ser de 5 a 10 minutos.

Existem três métodos principais para a extração dos óleos essências das plantas que são:

- prensagem;
- destilação;
- extração com solvente.

Figura 3.14 | Extração dos Óleos Essenciais



 $Fonte: \ https://www.istockphoto.com/br/foto/cai-sobre-o-\%C3\%B3leo-gm540384860-96464889 \ - \ Acesso \ em \ 03/12/17.$ 

### Prensagem

Este método é utilizado para as frutas cítricas. Os óleos essências deste tipo de fruta ficam na superfície da casca e sua extração é fácil de ser obtida ao espremer ou ao escarificar (fazendo pequenos furos na casca).

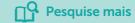
### Destilação

Neste processo é feito o aquecimento do material para formar vapor e posteriormente o resfriamento até que se torne líquido.

Na destilação a água, a mesma fica coberta por água e aquecida em um recipiente sem ar, enquanto que a destilação a vapor é considerada como mais eficiente possibilitando uma rápida extração do óleo essencial.

### Extração com Solvente

São indicadas para as plantas mais delicadas como, por exemplo, as flores. Os principais solventes são os hidrocarbonos voláteis como o hexano.



Faça a leitura do artigo "Projeto Óleos Essenciais: extração, importância e aplicações no cotidiano"

http://web.unifoa.edu.br/praxis/numeros/09/89-96.pdf - acesso em 21/11/2017.

A aromaterapia pode ser utilizada de várias maneiras:

- banhos;
- spray de ambientes;
- temperos;
- perfumes;
- tratamentos.

### CONTRAINDICAÇÕES - CROMOTERAPIA E AROMATERAPIA

Agora vamos apresentar para você todas as cores e quais são as contraindicações da cromoterapia:

Figura 3.15 | Contraindicações da Cromoterapia



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/vetor/cor-de-fundo-de-arco-%C3%ADris-listrado-qm641715644-116439423 – Acesso em 03/12/17.

Amarelo – Alcoolismo, diarreia, gastrite, infecções, inflamações, insônia e úlceras.

Vermelho – Euforia, febre, hipertensão arterial, situações estressantes e tumores.

Laranja – Indivíduos com problemas com insônia.

Verde - Não existe nenhuma contraindicação.

Azul – Cansaço, fadiga e resfriados.

Violeta - Não existe nenhuma contraindicação.

Índigo - Não existe nenhuma contraindicação.

As contraindicações para a aromaterapia são:

- Óleos fototóxicos - causam queimaduras na pele quando estão em contato com a luz solar. São eles a bergamota, *grapefruit*, laranja amarga, laranja doce, limão e tangerina.

Figura 3.16 | Contraindicações da Aromaterapia



Fonte:Istockphoto.com-https://www.istockphoto.com/br/foto/orange-essential-oil-gm639101182-115003003 - Acesso em 03/12/17.

- Gravidez durante o período de gestação não são indicados a sua utilização.
- Hipertensão Arterial alecrim, canela, cravo, hortelã pimenta e gengibre não são indicados pois aumentam muito o fluxo sanguíneo.
- Epilepsia não devem ser utilizados todos os óleos que afetam o sistema nervoso como o alecrim, canela, cravo, erva doce, hortelã pimenta e sálvia.
- Bebês e crianças nestes casos, é preciso sempre aumentar a diluição dos óleos.



Você conseguiu assimilar os principais conceitos abordados nesta seção sobre a cromoterapia e a aromaterapia?

Caso tenha ficado alguma dúvida eu convido você a ler novamente estes conteúdos para que possa sanar todas elas.

## Sem medo de errar

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da Saúde foram visitar o Spa "Vida Mais" e conversaram com uma cliente chamada Daniela, uma senhora de 60 anos que escolheu ficar no spa durante uma semana para receber cuidados específicos para a sua pele.

Com base nestas informações, ajude os amigos a descobrir qual o tipo de tratamento que pode ser realizado e quais são os materiais?

O tipo de tratamento indicado neste caso é a massagem corporal associada com os óleos essenciais. Por meio desta manobra, os óleos essenciais serão absorvidos por todo o corpo, através da pele, para proporcionar o rejuvenescimento e o embelezamento do rosto e do corpo.

Os óleos essenciais indicados para este caso são semente de cenoura, olíbano, sândalo, mirra, rosa attar, rosa absoluta, camomila romana, camomila vulgar e palma rosa.

O óleo de semente de cenoura é muito indicado para a revitalização enquanto que o de olíbano é indicado para a redução das rugas.

# Faça valer a pena

**1.** Os óleos essenciais são utilizados desde as civilizações antigas para a cura do corpo, mente e espírito. São bastante concentrados e poderosos, devendo sempre ser diluídos para o tratamento. são muito voláteis e evaporam rapidamente quando estão expostos ao ar, por isso devem sempre ser armazenados em frascos bem fechados e escuros.

Assinale a alternativa que apresenta quais são os principais métodos para a extração dos óleos essências das plantas?

- a) Extração com soluto, extração com solvente e prensagem.
- b) Redução, manutenção e extração com soluto.
- c) Prensagem, destilação e extração com solvente.
- d) Ampliação, redução e destilação.
- e) Extração com soluto, prensagem e redução.
- **2.** Para a utilização da aromaterapia é imprescindível conhecer as indicações dos óleos essenciais para cada tipo de pele. Analise as afirmações abaixo:
- A pele normal é um tipo muito raro nos indivíduos após a puberdade.
- A pele seca e sensível é causado pela produção insuficiente de sebo.
- Os óleos essenciais utilizados para a pele madura são os de semente

de cenoura, olíbano, sândalo, mirra, rosa attar, rosa absoluta, camomila romana, camomila vulgar e palma rosa.

- A pele madura geralmente está acompanhada de acne e cravos.
- Os óleos essenciais indicados para a pele oleosa são gerânio, lavanda, cedro, palma rosa, niaouli, junípero, melaleuca, ilangue-ilangue, cipreste, grapefruit, bergamota e murta.

Assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com os tipos de pele (Pele normal, pele seca e sensível, pele madura e pele seca e sensível).

- a) V V V F V.
- b) V V V F V.
- c) V V F V V.
- d) V V F V V.
- e) V V V V V.
- **3.** Para o sucesso na utilização da cromoterapia e aromaterapia é preciso conhecer suas indicações e contraindicações. Relacione as colunas:
- I Indicações da cromoterapia
- II Indicações da aromaterapia
- III Contraindicações da cromoterapia
- IV Conta indicações da aromaterapia
- 1 Tratamentos de todos os órgãos ou sistemas do corpo.
- 2 Alcoolismo, cansaço, diarreia, euforia, fadiga, febre, gastrite, infecções, inflamações, insônia, resfriados, situações estressantes, tumores e úlceras.
- 3 Bebês, crianças, epilepsia, gravidez e hipertensão arterial.
- 4 Ansiedade, asma, catarata, constipação, insônia, falta de apetite, flatulência e inflamação no ouvido.

Assinale a alternativa que apresenta a correlação correta das indicações e as contraindicações da cromoterapia e aromaterapia com os seus respectivos significados.

- a) I 1; II 2; III 3; IV 4.
- d) I 1; II 4; III 3; IV 2.
- b) I 3; II 4; III 1; IV 2.
- e) I 4; II 1; III 2; IV 3.
- c) I 2; II 1; III 4; IV 3.

# Seção 3.3

# **Terapias mentais**

### Diálogo aberto

Neste semestre, os quatro amigos estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, eles irão conhecer algumas técnicas e terapias utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes. Os alunos foram visitar uma escola de treinamento educacional chamada de "Equilíbrio do Universo" pois queriam saber mais informação sobre a formação em Reiki.

Com base nestas informações, ajude os quatro amigos a descobrir quem foi o fundador do Reiki, quais os fundamentos e os graus em que é dividido.

# Não pode faltar

Até agora falamos sobre vários tipos de terapias. Mas, nesta seção, especificamente, vamos abordar as terapias mentais, tema fundamental o futuro profissional. Pois, com estes estudos, terá condições de entrar no mundo de cada indivíduo, trabalhando o mental e o espiritual.

### **TOQUE TERAPÊUTICO**

É um método de terapia baseado em várias práticas orientais de cura, pela troca de energia entre o terapeuta e paciente ao aplicar as mãos sobre ele. Este método é utilizado aliado a vários outros tipos de terapia, por esta razão é considerada uma forma complementar.

Figura 3.17 – Toque Terapêutico



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/massagem-de-cabe%C3%A7a-gm609813024-104523791 – Acesso em 26 Nov. de 2017.

A proposta deste método é equilibrar as energias do cliente/ paciente por completo com o propósito de harmonizar o organismo, para que o mesmo consiga curar-se.

Este método é baseado nos seguintes propósitos:

- O ser humano é composto por um sistema de energia dividido em camadas que estão sempre em constante interação consigo mesmo, com as outras pessoas e com o Universo.
- Toda doença é considerada um desequilíbrio ou alteração energética do campo.
- Todas as ações que promovem a saúde vão levar a um equilíbrio de energia.
  - Todos os indivíduos são capazes de curar os outros indivíduos.

Esta terapia é muito eficiente quanto utilizada como terapia complementar com os clientes/pacientes submetidos a quimioterapia ou radioterapia, pois auxilia na redução de alguns efeitos colaterais decorrentes deste tipo de tratamento, provocando a diminuição de fadiga, fraqueza, náuseas e vômitos (RAMADA;ALMEIDA;CUNHA,2013).

#### REIKI

O Reiki é uma técnica de tratamento holística, não invasiva. Foi desenvolvida no Japão por Mikau Usui, seguindo várias influências. Ao chegar no Ocidente sofreu várias mudanças, o que tornam as práticas diferente das do Oriente.

O fundador do Reiki nasceu em 15 de agosto de 1865, na vila que hoje chama-se Miyamo. Sua família era descendente de Hatamoto, guerreiro de muito prestígio no sistema samurai.

Figura 3.18 - Mikau Usui



Fonte: https://goo.gl/n4ZzGc - Acesso em 26 Nov. de 2017.

A palavra Reiki utiliza dois pictogramas japoneses, conforme pode ser observado na figura 3.19, que representam as palavras "energia vital universal". Rei significa "espírito universal" ou ainda "essência ilimitada", e Ki está relacionada à energia da "força vital".

Estes dois pictogramas japoneses correspondem, portanto, à energia no universo. Acredita-se, segundo essa filosofia, que não existe nenhuma outra força energética que pode estar separada desta.

Figura 3.19 - Pictogramas Japoneses



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/envio-de-reiki-cura-gm687511022-126578655 – Acesso em 26 Nov. de 2017.

Cinco Elementos do Reiki

São cinco os elementos do método que permanecem até os dias atuais:

Tabela 3.1 - Elementos Originais do Reiki

NOME JAPONÊS	NOME OCIDENTAL
Gokai	Os cinco princípios espirituais
Kokiû Hô	Técnicas respiratórias
Tenohira	Imposição das mãos
Jumon e Shirushi	Símbolos e mantras
Reiju	Sintonizações

Fonte: MCKENZIE (2016, p16).



Vamos aproveitar este momento para dar alguns exemplos de como o Reiki pode ser utilizado associado a outras terapias:

- Acupuntura
- Aromaterapia
- Ayurveda
- Cristais
- Cromoterapia
- Florais de Bach
- Massagem
- Yoga

O tratamento do Reiki é feito com a imposição das mãos, sendo dividido em três graus:

- Primeiro Grau: focado na cura de si mesmo como também dos outros indivíduos, como também da cura da sua casa e do mundo como um todo.

Figura 3.20 – Imposição das Mãos no Reiki



Fonte:https://www.istockphoto.com/br/foto/atraente-jovem-mulher-tendo-tratamento-de-cura-reiki-gm521269984-91298431 – Acesso em 26 Nov. de 2017.

- Segundo Grau: busca um maior aperfeiçoamento dos mistérios que estão relacionados à energia, como também com o modo

como esta energia transcende em relação às nossas ideias de tempo e espaço.

- Terceiro Grau: está relacionado ao ensinamento do Reiki para as outras pessoas por meio de um compromisso da orientação em seu caminho espiritual.



Aproveite este momento e faça a leitura da tese de doutorado com o título "Efeitos da Prática Reiki sobre Aspectos Psicofisiológicos e de Qualidade de Vida de Idosos com Sintomas de Estresse: estudo placebo e randomizado"

http://www.reikitradicional.com.br/arquivosPDF/Tese%20de%20 Doutorado%20-%20Ricardo%20Monezi%20-%202013%20pr.pdf—Acesso em 30 Nov. de 2017.

OLIVEIRA, RMJ. Efeitos da Prática Reiki sobre Aspectos Psicofisiológicos e de Qualidade de Vida de Idosos com Sintomas de Estresse: Estudo Placebo e Randomizado. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, 2013.

### VISUALIZAÇÃO

Conforme já abordamos em outras seções, são cinco os nossos sentidos: visão, audição, olfato, paladar e toque. O sexto sentido está relacionado aos chamados poderes psíquicos. Existem vários deles, e nesta seção vamos abordar especificamente a visualização.

Figura 3.21 – Visualização



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/double-exposure-portrait-of-a-businessman-qm638439454-114471365 – Acesso em 30 Nov. de 2017.

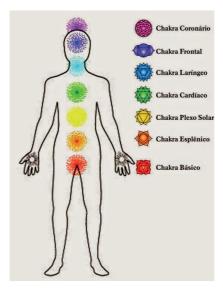
A visualização é fundamental para o desenvolvimento da percepção, como também da concentração e da clareza, sendo conhecida como clarividência: a capacidade psíquica em que o indivíduo apresenta uma visão mais clara, conseguindo descrever formas espirituais, que podem materializar-se ou serem vistas através do terceiro olho.

A clarividência pode ser desenvolvida pela participação em cursos com enfoque no desenvolvimento psíquico. Uma das principais formas de desenvolvimento da clarividência é com a meditação.

Para esta prática é fundamental que seja trabalhado o chacra frontal. Este exercício deve ser realizado várias vezes por semana, conforme os seguintes passos:

- 1) Reservar um momento em que você esteja calmo, devendo sentar em uma cadeira confortável com os pés apoiados no chão.
- 2) Procure ficar relaxado com os olhos fechados, imaginando que está em volta de uma bolha com luz branca.
- 3) Procure enviar um luz colorida em direção ao chacra básico, posteriormente quando estiver visualizando o chacra frontal imagine um luz azul, posteriormente vá para o chacra coronário.

Figura 3.22 - Chacras



Fonte: https://goo.gl/wjZjTK - Acesso em 19 de Dez de 2017.

- 4) Permaneca com os olhos fechados e procure imaginar, na região entre as sobrancelhas, a presença de uma tela. Procure criar vários botões de liga e desliga que vão estar relacionados com o tamanho, brilho e nitidez das imagens que você está visualizando nesta tela
- 5) Agora imagine que você está apagando esta tela. Faça este exercício até que a tela esteja completamente apagada.
- 6) Terminada esta atividade, pressione o interruptor para ligar novamente a tela, procure anotar todas as imagens que forem materializadas
- 7) Finalmente vá fechando todos os chacras e procure voltar calmamente tomando consciência do local em que você se encontra.

### **RELAXAMENTO**

Existem várias técnicas que podem ser utilizadas para provocar o relaxamento do corpo e da mente, com a finalidade de aliviar a tensão e renovar as energias, como por exemplo:

- Relaxamento corporal
- Autocinética

Figura 3.23 | Relaxamento



Fonte: https://www.istockphoto.com/br/foto/jovem-descansando-na-praia-gm498200370-79538891 Acesso em 27 Nov. de 2017

### Relaxamento Corporal

Diferentes métodos e escolas podem ser utilizados para realizar esta prática. O indivíduo deve pensar em cada grupo muscular do seu corpo, contraindo e relaxando cada grupo muscular. Com o passar do tempo é possível conseguir controlar os sintomas de ansiedade, uma vez que o praticante vai conseguir controlar a mente e o corpo ao mesmo tempo.

#### Autocinética

É considerada uma técnica simples, desenvolvida por Bradford Keeney, que atinge ótimos resultados, sendo muito fácil de ser executada. Os principais benefícios desta técnica são a revitalização do corpo e o combate ao estresse com foco no controle da mente.

A seguir, a descrição de como esta técnica pode ser:

- 1) O cliente/paciente deve estar sentado em uma cadeira, os pés apoiados no chão, não devendo encostar a coluna na cadeira, mas manter a mesma ereta, os braços devem ficar soltos ao lado do corpo.
  - 2) Os olhos devem ficar fechados e a respiração deve ser profunda.
  - 3) Em seguida, é preciso concentrar-se na entrada e na saída do ar.
  - 4) Os olhos devem continuar fechados e, com as pontas dos

dedos médios, deve-se realizar uma leve pressão no canto interno dos olhos por 2 a 3 segundos.

- 5) Ainda com os olhos fechados, deve-se iniciar um leve movimento para frente e para trás e de um lado para o outro, estes movimentos são realmente a autocinética.
- 6) O praticante neste momento deve pensar qual é o objetivo desta prática: se é para resolver um problema, deve neste momento focar no objetivo que pretende alcançar durante alguns segundos, procurando depois desligar-se deste objetivo conforme a atividade prossegue.
- 7) Além dos movimentos corporais também, podem ser associados vários tipos de sons.
- 8) Os movimentos e os sons (música de fundo) devem ser realizados de forma natural por no mínimo trinta minutos.

# **MEDITAÇÃO**

A meditação é o ato de concentrar a mente em alguma coisa. É uma atividade bastante prática, que está disponível para qualquer pessoa, independentemente da sua religião ou crença.

Essa técnica é muito utilizada, atualmente, para reduzir o sofrimento e encorajar o desenvolvimento de qualidades positivas, tais como a atenção plena, a sabedoria e a compaixão.

As técnicas de meditação são classificadas em quatro categorias:

- concentrando-se:
- pensando;
- visualizando:
- e vivenciando.

Figura 3.24 | Meditação



Fonte:https://www.istockphoto.com/br/foto/mulheres-meditating-pastel-no-alto-da-montanha-ao-p%C3%B4r-do-sol-fundo-gm538353314-95713517 – Acesso em 26 Nov. de 2017

#### Concentrando-se

Nesta técnica de meditação, é necessário que o indivíduo concentre a mente em um objeto, que pode ser, por exemplo, uma vela, uma imagem, uma flor ou qualquer outro objeto, ou ainda algo interior como a respiração ou os batimentos cardíacos.

A finalidade desta técnica é aquietar a mente dos pensamentos cheios de preocupação para atingir a paz.

Esta técnica de concentrar-se em um objeto vai fazer com que o indivíduo consiga acalmar-se e centrar-se mais facilmente, estabilizando a sua mente.

O benefício secundário desta técnica é a presença de padrões de pensamentos e emoções que vão auxiliar ainda mais o aprendizado sobre si mesmo.

#### Pensando

Aqui, o objetivo não é parar de pensar nos problemas, mas sim escolher um único que seja mais urgente. Ou ainda algo que se deseja desenvolver, como a paciência ou a bondade.

A meditação é realizada então com o foco em um único tópico, com a finalidade de criar uma mudança positiva em si mesmo. Nesta prática a mente é treinada, pois acredita-se que a interpretação dos acontecimentos é mais importante que os fatos.

#### Visualizando

Nesta técnica é solicitado que se visualize algo que deseje por meio da representação desta imagem na mente. Assim, facilita-se a criação de uma nova realidade, com a manifestação dos seus desejos e intenções.

#### Vivenciando

Aqui, o praticante é guiado por um processo e convidado a vivenciar o que aparece ao longo desta prática.

Todas estas técnicas são destinadas a buscar um melhor conhecimento de si mesmo como forma de um aprendizado. Nunca estas práticas serão destinadas, por exemplo, a buscar alguma forma de competição ou agressão.



Você conseguiu assimilar o que é a Meditação? Caso tenha ficado ainda alguma dúvida sobre a importância da meditação, leia o artigo "Por Que Meditar? A Experiência Subjetiva da Prática de Meditação" http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18 - visualizado em 19/12/17.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os efeitos** da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&Ing=pt&nrm=iso. Acesso em 17 jan. 2018.

É fundamental que, antes da prática, seja estabelecido qual será a motivação e o objetivo. "Desejo meditar hoje com a finalidade de me ajudar para ser uma pessoa melhor, mais feliz e mais gentil, para que possa ser mais útil para mim mesmo e todas as outras pessoas".

A pratica da meditação tem sido relacionada à redução de estresse, de ansiedade, à melhora na saúde por promover bem estar e desenvolver características psicológicas positivas como autoconhecimento e resiliência. (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

Ao término da meditação, o praticante poderá dizer alguma frase. A finalidade é intensificar a sua ação. Um exemplo é: "eu dedico todos os meus esforços para o meu mais alto benefício e para o mais alto benefício de todas as outras pessoas". Esta prática pode ser desenvolvida por todos os profissionais da Saúde.



Você conseguiu assimilar todas as técnicas que foram abordadas?

Esta claro para você o que é o toque terapêutico?

Como pode ser realizada a visualização?

Quais são as técnicas de relaxamento?

Quais são as quatro categorias básicas da meditação?

## Sem medo de errar

Neste semestre, os quatro amigos estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, eles irão conhecer algumas técnicas e terapias utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes. Os alunos foram visitar uma escola de treinamento educacional chamada de "Equilíbrio do Universo" pois queriam saber mais informação sobre a formação em Reiki.

Com base nestas informações, ajude os quatro amigos a descobrir quem foi o fundador do Reiki, quais os fundamentos e os graus em que é dividido.

O fundador do Reiki foi Mikau Usui. ele nasceu em 15 de agosto de 1865, e desenvolveu esta técnica de tratamento holística, não invasiva, sob várias influências. Hoje, existem práticas bem diferentes entre o Ocidente e Oriente.

O Reiki pode ser dividido em três graus:

- Primeiro Grau: focado na cura de si mesmo como também dos outros indivíduos, como também da cura da sua casa e do mundo como um todo.
- Segundo Grau: busca um maior aperfeiçoamento dos mistérios que estão relacionados à energia, como também com o modo

como esta energia transcende em relação às nossas ideias de tempo e espaço.

- Terceiro Grau: está relacionado ao ensinamento do Reiki para as outras pessoas por meio de um compromisso da orientação em seu caminho espiritual.

# Faça valer a pena

**1.** O toque terapêutico é muito eficiente quanto utilizado com os clientes/ pacientes que estão submetidos a quimioterapia ou radioterapia, pois reduz alguns efeitos colaterais decorrentes deste tipo de tratamento, provocando a diminuição de fadiga, fraqueza, náuseas e vômitos.

Assinale a alternativa correta que apresenta o que é o toque terapêutico?

- a) É um método de terapia baseado em várias práticas ocidentais de cura, pela troca de energia do terapeuta ao aplicar as mãos sobre a cabeça do cliente/paciente.
- b) É um método de terapia baseado em várias práticas orientais de cura, pela troca de energia do terapeuta ao aplicar as mãos sobre o cliente/paciente.
- c) É um método de terapia baseado em várias práticas ocidentais e orientais de cura, pela troca de energia do terapeuta ao aplicar as mãos sobre o cliente/paciente.
- d) É um método de terapia baseado em várias práticas orientais de prevenção, pela troca de energia do terapeuta ao aplicar as mãos sobre o tórax do cliente/paciente.
- e) É um método de terapia baseado em uma prática oriental de cura, pela troca de energia do terapeuta ao aplicar as mãos sobre o cliente/paciente.
- **2.** O Reiki é uma técnica de tratamento holística, não invasiva, e foi desenvolvido no Japão sob várias influências. No Ocidente sofreu várias mudanças. Podemos, então, afirmar que existem práticas bem diferentes entre o Ocidente e Oriente.

Assinale a alternativa correta que apresenta quantos pictogramas formam a palavra Reiki e qual é o seu significado?

- a) Três energia vital individual.
- b) Dois terapia com cristais.
- c) Quatro terapia com cromoterapia.
- d) Dois energia vital universal.
- e) Quatro terapia com óleos essenciais.

## **3.** Existem quatro categorias básicas de meditação que são:

- I Concentrando-se
- II Pensando
- III Visualizando
- IV Vivenciando
- 1 Nesta técnica, o objetivo não é parar de pensar nos problemas, mas sim escolher um único problema algo que você precisa resolver, ou ainda em algo que você deseja desenvolver, como, por exemplo, paciência ou a bondade.
- 2 Nesta técnica, é solicitado que o indivíduo projete uma imagem em sua mente, auxiliando na criação de uma nova realidade, pela manifestação dos seus desejos e intenções.
- 3 Nesta técnica, o praticante é guiado por um processo e convidado a vivenciar o que aparece ao longo desta.
- 4 Nesta técnica de meditação, é necessário que o indivíduo concentre a mente em um objeto, que pode ser, por exemplo, uma vela, uma imagem, uma flor ou qualquer outro objeto, ou ainda algo interior como a respiração ou os batimentos cardíacos

Assinale a alternativa correta que apresenta as quatro categorias básicas da meditação com os seus respectivos significados.

- a) I 1: II 2: III 3: IV 4.
- b) |-3:||-4:|||-1:|V-2.
- c) I 2; II 4; III 1; IV 3.
- d) I 1: II 4: III 2: IV 3
- e) I 4; II 1; III 2; IV 3.

# Referências

CABETE, Dulce Gaspar; CAVALEIRO, Ana Margarida; PINTEUS, Maria Teresa. **Visualização: uma intervenção possível em psicologia da saúde**. Aná. Psicológica, Lisboa, v. 21, n. 2, p. 195-200, abr. 2003. Disponível em <a href="http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0870.Acesso">http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0870.Acesso</a> em 17 de Jan 2018.

CAMPION, MR. Hidroterapia. São Paulo, Editora Manole, 2000.

FARRER-HALLS, G. A Bíblia da Aromaterapia. São Paulo, Editora Pensamento, 2015.

FERNANDEZ, P. & REYES, M. **Princípios de Hidroterapia Y Balneoterapia**. São Paulo, Editora McGraw Hill, 2005.

GAUDING, M. A Bíblia da Meditação. São Paulo, Editora Pensamento, 2017.

KEENEY, B. A Improvisação em Psicoterapia. São Paulo, Editora Psy, 1995.

MCKENZIE, E. A Bíblia do Reiki. São Paulo, Editora Pensamento, 2016.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura**. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 17 jan. 2018.

NUNES, R. **Dinâmica da Cromoterapia**. Rio de Janeiro, 5ª Edição, Editora Linha Gráfica, 1998.

OLIVEIRA, RMJ. Efeitos da Prática Reiki sobre Aspectos Psicofisiológicos e de Qualidade de Vida de Idosos com Sintomas de Estresse: Estudo Placebo e Randomizado. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, 2013.

RAMADA, N.C.O.; ALMEIDA, F.A.; CUNHA, M.L.R. **Toque terapêutico: Influência Nos Parâmetros vitais de recém-nascidos**. Einstein (São Paulo), v 11, n. 4, p. 421-425, 2013.

SADER, M. O Poder do Reiki. São Paulo, Editora Pensamento, 2012.

SELLAR, W. Óleos que Curam o Poder da Aromaterapia. São Paulo, Editora Nova Era, 2002.

SILVA, AR. Tudo Sobre Aromaterapia. São Paulo, Editora Roca, 1998.

SILVA, JB. & BRANCO, FR. **Fisioterapia Aquática Funcional**. Porto Alegre, Editora Artes Médicas. 2011.

STRUTHERS, J. A Bíblia dos Médiuns e Sensitivos. São Paulo, Editora Pensamento, 2016.

VALCAPELLI, **Cromoterapia. O Segredo das Cores.** São Paulo, Editora Vida e Consciência, 2017.

VENNELLS, DF. **Reiki para Iniciantes**. São Paulo, Editora Universo dos Livros, 2012. WILLS, P. **Manual da Cura pela Cor**. São Paulo, Editora Pensamento, 1996.

# Terapias alternativas III

#### Convite ao estudo

Nesta quarta unidade serão abordados os temas: plantas medicinais, florais e a homeopatia. Você conhece essas terapias alternativas? Dentre elas, quais podem ser úteis na promoção de qualidade de vida e no tratamento dos clientes? Vamos abordar ao longo desta unidade muitas informações relevantes sobre essas terapias alternativas. O objetivo desta unidade é despertar em você, futuro profissional, o interesse pelo estudo e a aplicação das terapias alternativas relacionadas com todos os tipos de plantas.

Thiago, Lucas, Gustavo e Maria Vitória são quatro amigos que estão fazendo a graduação na área da saúde. Neste semestre, eles estão cursando juntos a disciplina de Terapias Alternativas e Qualidade de Vida. No decorrer da disciplina, esses quatro amigos aprenderão algumas técnicas e terapias alternativas utilizadas com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os seus clientes. Durante esse percurso, irão realizar pesquisas, refletir, discutir e resolver situações que os preparem para sua atuação profissional.

Você já conhece o conceito de qualidade de vida e quais são as terapias alternativas, seus benefícios e técnicas utilizadas para promover a qualidade de vida?

Convidamos você para junto com os quatro amigos buscar os conhecimentos que serão abordados ao longo da disciplina.

Nesta unidade, vamos trabalhar com algumas terapias alternativas (plantas medicinais, florais e homeopatia) e em cada seção os quatro amigos vão passar por uma situação-

problema diferente que vão obrigá-los a utilizar todos os conhecimentos adquiridos no decorrer do curso e em específico na referida disciplina, dando subsídios para que você tenha condições de resolver todas essas situações do dia a dia que estão relacionadas com a sua futura profissão.

Na Seção 4.1, estudaremos a definição, os tipos, as indicações, os procedimentos e a contraindicação das plantas medicinais. Já na 4.2, trabalharemos a definição, os tipos, as indicações, os procedimentos e a contraindicação dos florais. Por fim, na Seção 4.3 desta unidade, conheceremos a definição, os tipos, as indicações, os procedimentos e a contraindicação da homeopatia.

# Seção 4.1

#### Plantas medicinais

# Diálogo aberto

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da saúde, foram visitar a fazenda chamada "Vou Cada Vez Melhor", este local tem como especialidade o cultivo das plantas medicinais.

Eles ficaram muito interessados com o projeto que é desenvolvido lá, pois existe uma cooperativa que ajuda não só a comunidade local e a cidade onde está instalada a fazenda, mas também todas as cidades vizinhas que são atendidas com a distribuição dessas plantas medicinais.

Com base em todas essas informações, gostaríamos de convidar você para ajudar os quatro amigos a descobrirem:

- Quais são as plantas medicinais que possuem propriedades anti-inflamatórias?
- Quais são as plantas medicinais indicadas para o tratamento da pele e qual é a função de cada uma?

# Não pode faltar

A ciência que estuda as plantas medicinais e a sua utilização é chamada de fitoterapia. Essa palavra tem a sua origem no grego e significa "terapia pelas plantas" onde therapeia = tratamento + phyton = vegetal.

Figura 4.1 | Fitoterapia



Fonte: iStock.

É considerada como uma das mais antigas práticas terapêuticas utilizadas pelo homem, tendo funções preventivas, curativas e paliativas.

Inicialmente, as plantas medicinais eram utilizadas na maioria dos casos baseadas apenas nos conhecimentos populares, posteriormente elas foram estudas por cientistas no mundo inteiro, inclusive no Brasil por meio de inúmeros estudos científicos.

Existem milhares de plantas medicinais que estão espalhadas por todo o mundo e sendo utilizadas para o tratamento de inúmeras doenças, muitas delas ainda hoje não possuem os seus mecanismos totalmente conhecidos.

As plantas medicinais podem ser utilizadas tanto da forma caseira, principalmente em chás, como também da forma industrializada através do extrato homogêneo da planta.

O princípio ativo de cada substância, ou o conjunto delas, que está presente nas plantas medicinais é considerado como o responsável por todos os efeitos terapêuticos, porém, existe uma dose ou intervalo ideal, ou seja, quantidades abaixo não causarão nenhum efeito, enquanto maiores quantidades poderão ter efeitos tóxicos.

Nos chás, em alguns casos, a necessidade da concentração do princípio ativo pode ser muito grande, que fica quase impossível atingir a faixa terapêutica necessária, enquanto na forma industrializada é mais fácil conseguir a concentração exata do princípio ativo em cápsulas, podendo variar até 100%. No caso da homeopatia ou ultradiluições, não existe a presença do princípio ativo no produto final, eliminando, portanto, os riscos comentados anteriormente.

Conforme uma nova planta medicinal é estudada e os princípios ativos são descobertos, estes são isolados e refinados com a finalidade de retirar todos os agentes tóxicos e as possíveis contaminações, de maneira que tanto a forma terapêutica como a tóxica são bem determinadas, descobrindo então qual é a chamada faixa terapêutica e as suas interações.

É preciso tomar muito cuidado ao isolar e refinar os princípios ativos das plantas, uma vez que, ao extraí-los, os outros elementos existentes na planta são desconsiderados quando estão em estado natural.

### Indicação - plantas medicinais

As plantas medicinais são indicadas para os mais diversos tipos de tratamento, como por exemplo no combate às:

- Doenças do sistema digestório.
- Doenças do sistema hepático.
- Doenças do sistema imune.
- Doenças do sistema músculo esquelético.
- Doenças do sistema nervoso.
- Doenças do sistema respiratório.
- Infecções.

Figura 4.2 | Indicação das plantas medicinais



Fonte: iStock.

## Tipos- plantas medicinais

A seguir, vamos abordar vinte plantas medicinais, as quais representam algumas das principais plantas utilizadas para tratamentos, suas funções essenciais e indicações para tratamento.

Figura 4.3 | Tipos de plantas medicinais



Fonte: iStock.

– Agrião – é indicado no tratamento para acne, afta, bronquites e gengivites devido as propriedades anti-inflamatórias, como também para melhorar a digestão.

- Alfazema indicada para o tratamento da insônia devido suas propriedades calmantes, como também para os tratamentos de bronquite, cistite, conjuntivite e queimaduras.
- Alecrim devido as suas propriedades anti-inflamatórias e calmantes, é indicado para o tratamento de contusões, doenças reumáticas e hematomas.
- Alho apresenta propriedades anticancerígenas, antissépticas e expectorantes, sendo indicado no tratamento para o colesterol alto, como também aumenta a imunidade e combate ao câncer.
- Arnica é indicado para vários tipos de tratamento como acnes, feridas, furúnculos, gota e vários problemas de pele.
- Babosa devido as suas propriedades anti-inflamatórias, antisséptica e cicatrizantes, é indicada no tratamento de inflamações e queimaduras, auxiliando na cicatrização de feridas.
- Boldo-do-Chile por suas propriedades digestivas é muito indicado para melhorar a digestão.
- Camomila é indicada para o tratamento do alívio das dores musculares, cólicas, eliminação de gases, estimular o apetite e melhorar a digestão.
- Canela indicada para o tratamento de cólicas menstruais, gases, má digestão e problemas gastrointestinais.
- Carqueja devido as suas propriedades anti-inflamatória, antiúlceras, diuréticas e hepáticas, é muito indicado para o tratamento de artrites, eliminação de toxinas, funcionamento do fígado e problemas estomacais.
- Confrei é ideal para o tratamento de úlceras, atuando também na estimulação da regeneração dos tecidos e da pele devido suas propriedades cicatrizantes.
- Cravo-da-Índia inibe a agregação plaquetária como também combate as inflamações nas mucosas devido suas propriedades analgésicas, anticoagulantes, anti-inflamatórias e antissépticas.
- Erva-cidreira é indicada no tratamento do herpes labial, como também no combate das cólicas e gases, devido as suas propriedades analgésicas, antiespasmódicas e calmantes.
- Erva-doce aconselhada para o tratamento de cólicas estomacais e intestinais e gases, atuando também no tratamento

das cólicas infantis, enxaquecas e gastrite nervosa, possuindo propriedades anti-inflamatórias e digestivas.

- Guaco tem propriedades antimicrobianas e cicatrizantes, indicado para o tratamento de asma, bronquite, coceiras, doenças respiratórias, feridas, inflamações no corpo, varizes e úlceras.
- Guaraná indicado para o combate ao estresse, melhora do sistema nervoso central, combate os radicais livres que causam o envelhecimento e auxilia na prevenção da perda de memória.
- Louro tem a função de auxiliar na digestão como também no relaxamento dos músculos através da diminuição das dores, devido as suas propriedades digestivas e calmantes.
- Malva aconselhada para o tratamento dos mais diversos tipos de peles, devido as suas propriedades antibacterianas, antiinflamatórias, antissépticas e hidratantes.
- Pimenta atua no tratamento para o alívio da dor e aceleração do metabolismo provocando o emagrecimento de forma mais rápida.
- Tomilho É ideal para o tratamento da bronquite e tosse, pois possui propriedades antissépticas e expectorantes.



Vamos aproveitar este momento para que você faça uma reflexão e observe se conseguiu assimilar as principais funções e indicações para tratamento.

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades analgésicas?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades anticancerígenas?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades antissépticas?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades anti-úlceras?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades calmantes?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades cicatrizantes?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades expectorantes?

Quais são as plantas medicinais que tem propriedades digestivas?

## Procedimento - plantas medicinais

Existem várias formas em que as plantas medicinais podem ser utilizadas, por exemplo:

- Infusão.
- Decocção.
- Cataplasma.
- Banhos.
- Maceração.
- Inalação.
- Xarope.

#### Infusão

Na infusão, deve- se fazer a imersão da planta em um recipiente com água quente, deixando-o tampado de 10 a 20 minutos. Essa prática é indicada principalmente para as plantas que são consideradas mais frágeis como:

- Carqueja (Baccharis trimera).
- Erva baleeira (Cordia verbenacea).
- Erva-cidreira (Cymbopogon citratus).

## Decocção

Neste caso, todas as cascas, raízes, sementes e outras partes duras são cozidas de 3 e 20 minutos e, em seguida, devem descansar por um período de 10 a 20 minutos em recipiente fechado.

Alguns exemplos de plantas indicados para estes casos são:

- Cajueiro (Anacardium occidentale).
- Bardana (Arctium lappa).
- Hammélis (Hamamelis virginiana).
- Mulungu (Erythrina mulungu).

#### Cataplasma

Esta forma está relacionada com a aplicação da planta medicinal diretamente sobre a pele, como:

- Curcuma (Curcuma longa L.): indicação psoríase

#### **Banhos**

Neste caso, pode ser feita a imersão do corpo todo ou parte dele na água.

## Maceração

Para esta prática, a planta medicinal deve ser inserida em um recipiente, não se deve utilizar o plástico. A água deve ser potável e estar em temperatura ambiente, a planta deve ficar de molho por um período entre 10 e 24 horas, depois todo o conteúdo deve ser macerado.

Um dos exemplos é:

- Alho (Allium sativum).

## Inalação

Esta prática é indicada para a maioria das afecções das vias respiratórias, sendo uma combinação da ação provocada pelo vapor da água quente junto com as plantas medicinais, o principal cuidado que deve ser tomado nesta prática está relacionado com as queimaduras.

Veja alguns exemplos de plantas que podem ser utilizadas neste procedimento:

- Eucalipto (Eucalyptus globulus).
- Alecrim (Rosmarinus officinalis L.).

# Xarope

Esta forma é feita através da dissolução de ervas medicinais em água saturada com açúcar ou mel, tendo como principias funções o auxílio na expectoração e nas doenças respiratórias. A quantidade para a preparação deve ser de 200 g de plantas frescas para 500 ml de água.

# **Exemplificando**

Veja exemplos de algumas das várias possiblidades de formas de utilização das plantas medicinais como a compressa e o gargarejo.

**Compressa** - deve ser colocado no local da lesão uma gaze ou um pano umedecido com a infusão ou a decocção, podendo ser frio ou quente de acordo a indicação do uso.

**Gargarejo** - pode ser realizado por infusão, decocção ou maceração, o líquido final após o gargarejo não deve ser engolido e sim descartado em água corrente.

#### Contraindicação - plantas medicinais

Apesar de todas as indicações das plantas medicinais, devese tomar muito cuidado, pois existem alguns efeitos colaterais que algumas plantas possuem que podem causar reações alérgicas e, em alguns casos, pode ser até fatal quando ingeridas de forma inadequada.





Fonte: iStock.

As principais contraindicações são:

- Utilização das plantas medicinais a longo prazo.
- Plantas que podem desencadear processos alérgicos.
- Problemas Hepáticos.

## Utilização das plantas medicinais a longo prazo

Nos casos de utilização das plantas medicinais a longo prazo pode ocorrer o aparecimento de hemorragias, uma vez que esta prática provoca alteração nos processos envolvidos com a coagulação.

Alguns exemplos de plantas medicinais em que deve ser tomado o cuidado quanto a utilização a longo prazo:

- Ginseng Coreano.
- Gengibre.
- Açafrão rizomas.
- Guaco
- Ginkgo biloba.



#### Reflita

Gostaria de chamar a sua atenção quanto a utilização das plantas a longo prazo, pois podem causar problemas sérios à saúde, o que significa que nesses casos deve existir um importante cuidado com relação ao período de utilização.

## Plantas que podem desencadear processos alérgicos

As alergias podem aparecer em proporções variadas na população, ocorrendo principalmente nas espécies da família Asteraceae, tendo como exemplos:

- Alcachofra.
- Arnica.
- Calêndula.
- Camomila.

# Problemas hepáticos

Nos casos de indivíduos com problemas hepáticos graves, a utilização das plantas medicinais pode provocar importantes agressões hepáticas, ou nos casos de indivíduos que ingerem grandes quantidades de bebidas alcoólicas.



Aproveitamos esse momento para convidar você a fazer a leitura do artigo com o título *Contexto Histórico, uso Popular e Concepção Científica sobre as Plantas Medicinais*, visto que contém informações muito importantes com relação a utilização das plantas medicinais.

<a href="http://www.pppg.ufma.br/cadernosdepesquisa/uploads/files/">http://www.pppg.ufma.br/cadernosdepesquisa/uploads/files/</a> Artigo%2010%289%29.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2018.

## Sem medo de errar

Esta semana, os quatro amigos ficaram muito interessados no projeto desenvolvido na fazenda "Vou Cada Vez Melhor", o local tem como especialidade o cultivo das plantas medicinais.

Com base em todas estas informações você pode ajudar os 4 amigos a:

- Descobrir quais são as plantas medicinais que possuem propriedades anti-inflamatórias.
- Quais são as plantas medicinais indicadas para o tratamento da pele e qual é a função de cada uma delas.

As plantas medicinais abordadas nesta seção que possuem propriedades anti-inflamatórias são o agrião, alecrim, babosa, carqueja, cravo-da-Índia, erva-doce e malva.

As plantas medicinais indicadas para o tratamento da pele são o agrião, arnica, confrei e malva, sendo que o agrião e arnica são indicados para os tratamentos da acne, o confrei atua na regeneração dos tecidos e pele devido as suas propriedades cicatrizantes e a malva é indicada para o tratamento dos mais diversos tipos de peles, devido as suas propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias, antissépticas e hidratantes.

## Faça valer a pena

**1.** A ciência que estuda as plantas medicinais e a sua utilização é chamada de fitoterapia, essa terapia é considerada como uma das mais antigas

práticas terapêuticas utilizadas pelo homem, tendo funções preventivas, curativas e paliativas.

Assinale a alternativa correta que apresenta quais são as principais contraindicações da utilização das plantas medicinais?

- a) Indivíduos com problemas respiratórios e/ou circulatórios.
- b) Utilização das plantas medicinais a longo prazo e problemas hepáticos.
- c) Indivíduos com problemas de varizes ou úlceras.
- d) Utilização das plantas medicinais a médio prazo e indivíduos com problemas digestivos.
- e) Utilização das plantas medicinais a curto prazo e indivíduos com problemas respiratórios.
- **2.** O uso das plantas medicinais é considerado como uma das mais antigas práticas terapêuticas utilizadas pelo homem. Leia as afirmações a seguir e marque V para verdadeiro e F para falso para cada item relacionado com as plantas medicinais.
- ( ) Inicialmente, as plantas medicinais eram utilizadas na maioria dos casos baseadas apenas nos conhecimentos populares.
- ( ) Existem milhares de plantas medicinais que estão espalhadas por todo o mundo sendo utilizadas para o tratamento de inúmeras doenças, muitas delas ainda hoje não possuem seus mecanismos totalmente conhecidos.
- ( ) O princípio ativo de cada substância ou conjunto delas presentes nas plantas medicinais é considerado como o responsável por todos os efeitos terapêuticos.
- ( ) Existe uma dose ou intervalo ideal em que algumas quantidades menores causam efeitos tóxicos, enquanto as maiores quantidades não causam.
- ( ) Nos chás, em alguns casos, a necessidade da concentração do princípio ativo pode ser muito grande, que fica quase impossível atingir a faixa terapêutica necessária.

Assinale a alternativa que possui a sequência correta.

- a) V V V F F.
- b) V V F V V.
- c) V V V F V.
- d) V V F V F.
- e) F F V V V
- **3.** Existem várias formas em que as plantas medicinais podem ser utilizadas. Correlacione as formas de utilização com a descrição do procedimento.

- I Infusão
- II Decocção
- III Cataplasma
- IV Maceração
- V Xarope
- 1 Esta forma corresponde a aplicação da planta medicinal diretamente sobre a pele.
- 2 Esta forma é feita através da dissolução de ervas medicinais em água saturada com açúcar ou mel, tendo como principias funções o auxílio na expectoração e nas doenças respiratórias.
- 3 Neste procedimento, todas as cascas, raízes, sementes e outras partes duras são cozidas de 3 e 20 min e, em seguida, devem descansar por um período de 10 a 20 minutos em recipiente fechado.
- 4 Para este procedimento, deve ser feita a imersão em um recipiente da planta em água quente, deixando-o tampado de 10 a 20 minutos.
- 5 Neste procedimento, a planta medicinal deve ser inserida em um recipiente. A água deve ser potável e estar em temperatura ambiente e a planta deve ficar de molho por um período entre 10 e 24 horas.

Assinale a alternativa correta que apresenta as formas em que as plantas medicinais podem ser utilizadas e os seus significados.

- a) I 5; II 4; III 2; IV 1; V 3.
- b) I 3; II 2; III 5; IV 4; V 1.
- c) I 1; II 2; III 3; IV 5; V 4.
- d) I 4; II 2; III 1; IV 3; V 5.
- e) I 4; II 3; III 1; IV 5; V 2.

# Seção 4.2

# **Florais**

# Diálogo aberto

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da saúde, foram visitar uma empresa que comercializa e faz atendimentos com os florais de Bach. Chegando lá, encontraram Romulo, um terapeuta muito experiente que explicou com detalhes todos os florais produzidos.

Eles ficaram muito interessados com esse tipo de terapia complementar e os resultados encontrados com o tratamento e resolveram aprofundar os conhecimentos sobre o assunto.

Com base em todas as informações, convidamos você a ajudar os quatro amigos a descobrirem:

- Quais são os florais de Bach indicados para as pessoas que sentem medo?
- Quantos florais podem ser utilizados ao mesmo tempo e como eles podem ser preparados?

Para responder a essas questões e aprofundar seus conhecimentos leia atentamente o item Não pode faltar. Vamos lá?

# Não pode faltar

#### Definição- florais

Figura 4.3 | Florais



Fonte: <a href="https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/ab/58/f6/ab58f639ce2bb27e5ed8a32aef5c6c2b.jpg">https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/ab/58/f6/ab58f639ce2bb27e5ed8a32aef5c6c2b.jpg</a>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

Os florais são definidos como um preparado natural e artesanal, agindo como um princípio catalisador que ativa os processos de expansão relacionados com a consciência, despertando talentos, virtudes e potencias latentes, trazendo a paz, a harmonia e o equilíbrio para os indivíduos.

A terapia com florais é uma abordagem terapêutica que utiliza essências florais, sendo considerada como uma das terapias complementares existentes dentro das terapias chamadas de vibracionais, que tem como principal objetivo promover a harmonia entre o corpo emocional e mental. Pode ser utilizada tanto para os tratamentos alopáticos como também para os homeopáticos, bem como ser associado a outras formas de terapia tradicional ou natural, sem qualquer interferência negativa.

Você sabe o que é uma terapia vibracional? Vamos aproveitar este momento para lhe explicar este importante tipo de terapia.

A terapia vibracional é um tipo de terapia que considera o indivíduo como um todo, considerando que tudo é energia neste

planeta, principalmente todos os seres humanos, uma vez que todos nós somos fonte de energia.

Para você entender melhor, vamos dar um exemplo bem prático: o coração emite uma carga elétrica que pode ser avaliada através do eletrocardiograma, mais conhecido como ECG, em uma frequência de aproximadamente 225 Hz, enquanto a atividade cerebral é avaliada através do exame chamado de eletroencefalograma, com uma variação de 0 a 200 Hz, portanto, tudo é energia em nosso corpo.

Para o pesquisador Bruce Tainio (1992), existe uma faixa de vibração relacionada com os indivíduos normais, ou seja, todas as pessoas saudáveis vão vibrar entre esta faixa de 62 a 68 MHz, quando essas frequências caem para menos que 62 MHz, as células começam a se alterar e aí surgem as doenças. As vibrações das pessoas doentes estão entre 20 a 62 MHz, abaixo de 20 MHz é um sinal de que já iniciou o processo de morte para o indivíduo.

Os tratamentos com os florais vão proporcionar uma importante harmonia e equilíbrio ente o corpo físico, mental e o emocional, agindo no campo energético vibracional, enquanto os remédios homeopáticos atuam no campo etéreo e os remédios alopático atuam no corpo físico.



A terapia floral vem ganhando espaço entre as terapias complementares, especialmente após a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) de 2006. Apesar de os florais serem considerados como uma terapia complementar muito importante, em nenhum momento devem substituir um tratamento médico que já se encontra em andamento.

Figura 4.3 | Dr. Edward Bach



Vamos agora conhecer o principal ícone dos florais, o Dr. Edward Bach que foi o responsável pelo surgimento dos Florais de Bach. Nasceu na Inglaterra, em Moseley, em 24 de setembro de 1886 e faleceu em South Oxfordshire em 27 de novembro de 1936. Durante a infância já começou a se interessar muito pela natureza, sendo sempre muito observador e alegre em toda a sua vida.

Formou-se em medicina, inicialmente atuou como médico alopata. Durante a epidemia da gripe espanhola trabalhou ativamente e conseguiu observar o porquê muitas pessoas morriam enquanto outras continuavam saudáveis. A partir de toda a sua experiência clínica, chegou à conclusão que o que garantia a sobrevivência daquelas pessoas era a sua atitude vibracional diante da doença, influenciando tanto o prognóstico como também a cura.

Em 1919 começou a trabalhar no Hospital Homeopático de Londres, ao longo dos anos seguintes, recebeu grandes influências do pai da homeopatia, Hahnemann. Aos 42 anos de idade ele descreveu os 12 estados mentais que são:

- Medo.
- Temor.
- Preocupação.
- Indecisão.
- Indiferença.
- Dúvida.
- Excesso de preocupação com os outros.
- Fraqueza.
- Falta de autoconfiança.
- Impaciência.
- Excesso de entusiasmo.
- Orgulho.

Posteriormente, saiu de Londres e mudou-se para o campo para viver a sua missão que era descobrir todos os estados mentais e os novos remédios para cura dos indivíduos, pois, para ele, a doença não era devido a apenas problemas físicos, mas sim devido uma desarmonia entre o corpo e a mente.

# Florais e seus tipos

Figura 4.4 | Tipos de florais



Fonte: <a href="https://daytodayforever.files.wordpress.com/2014/03/38floresdebach.jpg">https://daytodayforever.files.wordpress.com/2014/03/38floresdebach.jpg</a>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

Bach, entre os anos de 1930 a 1932, preparou as 12 essências florais que chamou de "Doze Curadores" sendo elas:

- Impatients.
- Clematis.
- Chicory.
- Centaury.
- Cerato
- Scleranthus
- Mimulus.
- Agrimony.
- Vervain.
- Water Violet.
- Gentian.
- Rock Rose

Em 1933 preparou mais 4 florais chamando-os de auxiliares:

- Gorse.
- Oak.
- Heather
- Rock Water.

E posteriormente mais 3, finalizando então os florais auxiliares em sete, estes três são:

- Vine.
- Olive.
- Wild Oat.

Ao todo, Dr. Edward Bach elaborou 38 florais de Bach, os quais são divididos em sete grupos, conforme pode ser observado nos quadros a seguir, cada um contém qual é a essência utilizada, a falha e a virtude com que vão trabalhar em cada indivíduo.

Quadro 4.1 | Florais de Bach para aqueles que se preocupam excessivamente pelo bem-estar alheio

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Beech	Intolerância e crítica	Tolerância
Chicory	Possessividade e auto-piedade	Amor incondicional
Rock Water	Autoexigência, perfeccionismo	Flexibilidade e espontaneidade
Vervain	Argumentação e entusiasmo exacerbado com suas próprias ideias	Respeito às ideias dos outros
Vine	Autoritarismo	Liderança positiva

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4.2 | Florais de Bach para aqueles que sentem desânimo ou desespero

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Crab Apple	Aversão a si próprio	Autoestima
Elm	Desalento, sentimento de inadequação quanto a missão	Força para cumprir sua missão
Larch	Sentimento de inferioridade	Autoconfiança
Oak	Uso excessivo de suas forças	Consciência de seus limites
Pine	Culpa e autocensura	Autoperdão
Star of Bethlehem	Choque ou trauma	Recuperação e paz
Sweet Chestnut	Ressentimento e mágoa	Aceitação e perdão

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Quadro 4.3 | Florais de Bach para aqueles que sofrem solidão

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Heather	Egoísmo, fala demais de si mesmo	Atencioso e cooperativo
Impatiens	Impaciência e irritabilidade	Aceitação do ritmo dos outros
Water Vilet	Alienação, orgulho	Envolvimento e serviço em prol do outro

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Quadro 4.4 | Florais de Bach para aqueles susceptíveis à influências e ideias alheias

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Agrimony	Alegria aparente	Autenticidade e paz interior
Centaury	Não sabe dizer "não)	Força e poder interior
Holly	Ciúme, raiva, inveja e desconfiança	Compaixão e amor
Walnut	Sensibilidade às influências externas	Liberdade e proteção para mudar

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4.5 | Florais de Bach para o desinteresse nas circunstâncias atuais

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Chestnut Bud	Dificuldade em aprender com os erros	Assimilação do aprendizado
Clematis	Falta de atenção	Foco e ancoramento
Honeysuckle	Nostalgia	Viver no presente
Mustard	Tristeza profunda sem causa aparente	Alegria

Olive	Exaustão física	Vitalidade
White Chestnu	Pensamentos repetivos	Mente tranquila
Wild Rose	Apatia e resignação	Entusiasmo

Quadro 4. 6 | Florais de Bach para aqueles que sentem indecisão

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Cerato	Descrença em sua sabedoria	Confiança na intuição
Gentian	Dúvida devido à falta de fé	Perseverança
Gorse	Desesperança	Otimismo
Hornbeam	Tédio e cansaço mental	Renovação de forças
Scleranthus	Indecisão entre duas coisas	Determinação
Wild Oat	Falta de direção na vida	Propósito de vida claro

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4.7 | Florais de Bach para aqueles que sentem medo

ESSÊNCIA	FALHA	VIRTUDE
Aspen	Apreensão e medos desconhecidos	Firmeza diante do oculto
Cherry Plum	Medo de descontrole mental	Serenidade e clareza
Mimulus	Medos conhecidos, timidez	Segurança e coragem
Red Chestnut	Pensamentos de que o pior pode acontecer aos outros	Confiança no bem- estar alheio
Rock Rose	Terror, pânico	Coragem heroica

Fonte: elaborado pelo autor.

Vamos ver se você assimilou os itens a seguir:

- Quanto dos sete grupos de florais de Bach você conseguiu entender as diferenças entre cada um?
- Ficou claro que cada floral pode trabalhar com um tipo de falha ou uma virtude?
- Observando os quadros apresentados, você teria condições de indicar quais seriam os seis principais florais que um indivíduo deveria fazer uso após a realização de uma anamnese?

## Indicação- florais

Figura 4.5 | Indicações do florais

Incapacidade de superar	Floral tipológico	Virtude a ser desenvolvida
Ânsia/tormento	Agrimony	Paz
Fraqueza	Centaury	Força
Hipersensibilidade	Chicary	Amor
Ignorância	Cerato	Sabedoria
Indiferença	Clematis	Bondade
Dúvida/desânimo	Gentian	Fé
Impaciência	Impatiens	Indulgência
Medo	Mimulus	Compaixão
Terror	Rock Rose	Coragem
Indecisão	Scleranthus	Estabilidade
Fanatismo	Vervain	Tolerância
Orgulho	Water Violet	Alegria

 $Fonte: < https://i.pinimg.com/236x/2a/d4/72/2ad472f573a921ebedb0fbe162dddcce.jpg >. Acesso \ em: \ 12 \ abr. \ 2018.$ 

Os Florais de Bach são indicados para o tratamento do indivíduo e não da doença ou dos seus sintomas. Eles atuam especificamente na condição emocional do indivíduo afetado, desse modo, duas pessoas com a mesma queixa ou problema serão beneficiadas com os florais de Bach de forma diferentes.

O principal efeito dos florais de Bach é potencializar que todas as atitudes negativas dos indivíduos sejam transformadas em atitudes positivas, com a finalidade de estimular a autocura.

Os florais são indicados também para os indivíduos que não apresentam nenhum problema físico, mas que se encontram em períodos muito estressantes, tendo então como finalidade fazer um reequilíbrio mental e emocional.



## Exemplificando

Indivíduos que se encontram em situações de estresse, como sobrecarga de mental (como mudanças de emprego, desafios por assumir novas e múltiplas tarefas) ou que passam por sobrecarga emocional decorrentes de problemas financeiros ou problemas de saúde na família.

#### Procedimento - florais

Os florais de Bach atuam inicialmente no corpo sutil de cada indivíduo e posteriormente vão atravessar as várias camadas até chegarem ao corpo físico, não curando de forma direta a doença física, mas ajudando a combatê-la proporcionando o equilíbrio entre o corpo físico, mental e o emocional.

Para o tratamento deve ser selecionado até no máximo 6 florais, sendo que todos devem ser misturados dentro de um frasco de 30 ml com conta gotas, acrescentando duas gotas de cada floral escolhido e posteriormente preenchido com água mineral, por fim acrescenta-se uma pequena quantidade de conservante (conhague).

A dosagem padrão é no mínimo quatro gotas diárias aplicadas diretamente na boca, não existindo nenhum tipo de reações adversas para essa terapia.

As respostas ao tratamento com os florais de Bach são individuais, ou seja, se pegarmos o mesmo floral para tratar 3 indivíduos diferentes, por exemplo, cada um deles terá um tipo de resposta.

Figura 4.6 | Procedimentos Florais



Fonte: <a href="https://goo.gl/GJ4UJV">https://goo.gl/GJ4UJV</a>. Acesso em: 12 abr. 2018.

# Contraindicação - florais

Os florais de Bach são considerados como únicos, podendo ser utilizados por qualquer pessoa em todas as idades, não existindo, portanto, contraindicações. O único cuidado que deve ser tomado é no tratamento em bebês, como também em gestantes e as mães que estão no período de amamentação.

Não existe a necessidade de um acompanhamento médico específico para o tratamento com florais, pois não criam dependência, não importa o período de utilização.

# Pesquise mais

Realize a leitura do artigo com o título *Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos*, pois ele irá ajudar você a complementar todos os ensinamentos sobre os florais.

<a href="http://www2.unifesp.br/acta/pdf/v25/n2/v25n2a13.pdf">http://www2.unifesp.br/acta/pdf/v25/n2/v25n2a13.pdf</a>. Acesso em: 12 abr. 2018.

## Sem medo de errar

Nesta semana, os quatro amigos ficaram muito interessados em aprofundar seus conhecimentos sobre os florais de Bach após a visita em uma empresa que comercializa e faz atendimentos com esse tipo de floral.

Com base em todas estas informações, você pode ajudar os quatro amigos a descobrir:

- Quais são os florais de Bach indicados para as pessoas que sentem medo?
- Quantos florais podem ser utilizados ao mesmo tempo e como eles podem ser preparados?

Existem cinco florais que são indicados para o tratamento das pessoas que sentem medo: Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut e Rock Rose.

- Aspen vai trabalhar a apreensão e os medos desconhecidos.
- Cherry Plum está relacionado com o medo de descontrole mental.
- *Mimulus* é indicado para trabalhar os medos conhecidos e a timidez.
- Red Chestnut vai inibir os pensamentos de que o pior pode acontecer aos outros.
  - Rock Rose combate o terror e o pânico.

Quanto a utilização dos florais de Bach, o máximo que pode ser utilizado são 6, e sobre o preparo, todos os florais escolhidos devem ser misturados dentro de um frasco de 30 ml com conta gotas, acrescentando duas gotas de cada floral escolhido e posteriormente preenchido com água mineral, por fim acrescentase uma quantidade de conservante (conhaque), em torno de 1/3 do total.

A dosagem padrão mínima é de 4 gotas diárias aplicadas diretamente na boca, não existindo nenhum tipo de reações adversas para esta terapia.

As respostas ao tratamento com os florais de Bach são individuais, ou seja, se pegarmos o mesmo floral para tratar 3 indivíduos diferentes, por exemplo, cada um deles terá um tipo de resposta.

# Faça valer a pena

**1.** Para o pesquisador Bruce Tainio, existe uma faixa de vibração relacionada com os indivíduos normais, em que todas as pessoas saudáveis vibram. Quando essas frequências caem abaixo de 62 MHz, as células começam a se alterar e aí surgem as doenças. As vibrações das pessoas doentes estão entre 20 a 62 MHz

Assinale a alternativa que apresenta qual é vibração encontrada em um indivíduo que está em processo de morte.

- a) Abaixo de 20 MHz.
- b) Entre 62 a 68 MHz.
- c) Entre 35 a 48 MHz.
- d) Acima de 10 MHz.
- e) Entre 25 a 35 MHz.
- **2.** Existem várias indicações para a utilização dos florais, analise todas as afirmações a seguir.
- Os florais de Bach são indicados para o tratamento do indivíduo e não da doenca ou dos seus sintomas.
- Eles atuam especificamente na condição emocional da pessoa afetada, desse modo, duas pessoas com a mesma queixa ou problema serão beneficiados com os florais de Bach de forma diferentes.
- O principal efeito dos florais de Bach é potencializar que todas as atitudes positivas dos indivíduos sejam transformadas em atitudes negativas, com a finalidade de estimular a auto cura.
- Os florais são indicados também para os indivíduos que não apresentam nenhum problema físico, mas que se encontram em períodos muito estressantes, com a finalidade de atingir novamente o equilíbrio nestes indivíduos.

Com base em todas estas informações, assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com as indicações dos florais.

a) 
$$V-V-F-F$$
. d)  $V-F-V-V$ .

b) 
$$V - V - V - V$$
.

c) 
$$V - V - F - V$$
.

- 3. Dr. Edward Bach elaborou 38 florais e os dividiu em sete grupos.
- I Para aqueles que se preocupam excessivamente pelo bem-estar alheio.
- II Para aqueles que sentem desânimo ou desespero.
- III Para aqueles que sofrem solidão.
- IV Para aqueles susceptíveis à influências e ideias alheias.
- V Para o desinteresse nas circunstâncias atuais.
- VI Para aqueles que sentem indecisão.
- VII Para aqueles que sentem medo.
- 1 Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine e Star of Bethlehem.
- 2 Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut e Wild Rose.
- 3 Beech, Chicory, Rock Water, Vervain e Vine.
- 4 Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus e Wild Oat.
- 5 Heather, Impatiens e Water Vilet.
- 6 Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut e Rock Rose.
- 7 Agrimony, Centaury, Holly e Walnut.

Assinale a alternativa correta que apresenta os 7 grupos de tipos de florais com as suas respectivas essências.

- a) I 4; II 2; III 6; IV 1; V 3; VI 5; VII 7.
- b) I 2; II 7; III 4; IV 6; V 1; VI 3; VII 5.
- c) I 1; II 3; III 5; IV 7; V 2; VI 4; VII 6.
- d) I 3; II 1; III 5; IV 7; V 2; VI 4; VII 6.
- e) I -1; II -2; III -3; IV -4; V -5; VI -6; VII -7.

# Seção 4.3

# Homeopatia

# Diálogo aberto

Os quatro amigos, alunos de cursos de graduação na área da saúde, foram visitar a farmácia de manipulação "Vida Saudável", que produz os medicamentos homeopáticos. Além da proprietária Meire, todos os seus funcionários também são muito envolvidos com as questões holísticas, portanto, é um local bem diferente do que qualquer outra farmácia de manipulação.

Durante a explicação da proprietária Meire, o que mais chamou atenção dos alunos foi em relação as escolas existentes, Francesa e a Argentina.

Com base nessas informações, você pode ajudar os quatro amigos a descobrir:

- Quais são os grupos de profissionais?
- Quais são as diferenças entre essas duas escolas Francesa e a Argentina?
  - Quais são os principais riscos entre essas duas escolas?

# Não pode faltar

### Definição - homeopatia

Figura 4.10 | Christian Friedrich Samuel Hahnemann



Fonte: <a href="https://goo.gl/MXRCiJ">https://goo.gl/MXRCiJ</a> . Acesso em: 12 abr. 2018.

A Homeopatia foi criada pelo médico Christian Friedrich Samuel Hahnemann, que nasceu em Meissen, Alemanha, em 10 de abril de 1755 e faleceu em Paris, França, em 2 de julho de 1843.

Ele foi o médico que desafiou todos os métodos tradicionais existentes de cura em sua época há mais de 200 anos na Alemanha. Podemos afirmar que após ele, a medicina nunca foi mais a mesma, devido ao grande avanço ocorrido com as suas descobertas.

A homeopatia utiliza substâncias naturais que podem ser de origem animal, vegetal ou mineral, como também das substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos fisiológicos normais e patológicos.

A proposta da homeopatia é tratar o indivíduo por completo, levando sempre em consideração todos os aspectos, sejam eles relacionados ao ambiente, emocionais, pessoais ou psicológicos, além, é claro, de todas as questões clínicas.

O que distingue os medicamentos alopáticos dos homeopáticos é a preocupação com a patologia e não com a saúde, sendo que a alopatia se preocupa com a doença, enquanto a homeopatia busca atingir um equilíbrio do indivíduo, com a finalidade de diminuir a susceptibilidade às patologias.



Reflita

Ficou claro para você quais são as principais diferenças entre os dois tipos de medicamentos?

A palavra homeopatia é de origem grega onde *Homeos* significa semelhante, mesma natureza, igual e *Pathos* o que sofre, doente. Portanto, na homeopatia são ministradas aos doentes doses muito pequenas de substância semelhante à da doença que irá combater.

Todo medicamento homeopático vai ser prescrito sempre em latim e posteriormente a diluição indicada. A substância original do medicamento homeopático é geralmente diluída na proporção de 1:100, 30 vezes seguidas, com 100 agitações no frasco em cada etapa de diluição.

O pai da homeopatia nunca realizou pesquisas em animais, mas sempre em si próprio, a primeira substância utilizada foi a quinina, com isso, descobriu o princípio da homeopatia, ou seja, o princípio da semelhança também chamado de "semelhante cura semelhante", o que significa a cura através da diluição e da dinamização da mesma substância que produz o sintoma em uma pessoa saudável, através do emprego de doses subtóxicas reduzidas.

Essa terapêutica é individual, além da administração de pequenas doses com o objetivo de estimular o organismo visando proporcionar o equilíbrio e preparar a pessoa para responder à doenças que por ventura apareçam.

A patologia é considerada como uma perturbação da energia vital, enquanto a homeopatia provoca o restabelecimento do equilíbrio.

Muitos médicos atualmente ainda não consideram os resultados clínicos da homeopatia, para eles, existem apenas efeitos placebos, porém, para a grande maioria, esse tipo de terapia é de muita eficácia.

A finalidade do médico homeopata é prescrever um medicamento que seja eficaz para produzir sintomas muito parecidos com os que

serão combatidos, provocando no organismo uma reação contra a doença.

Neste caso, é utilizado a mesma lógica da aplicação das vacinas, através do emprego do vírus de forma enfraquecida para que o indivíduo consiga criar uma resistência.

A cura só acontece quando ocorre o equilíbrio do organismo, que nada mais é do que o resultado do retorno para um estado mais saudável do indivíduo, através de um equilíbrio mental e físico.

### Tipos - homeopatia

Figura 4.11 | Tipos de Homeopatia



Fonte: iStock.

Existem vários tipos diferentes de medicamentos homeopáticos que são utilizados para a prescrição, sendo divididos em:

- Unicistas
- Alternistas.
- Complexistas.
- Organicistas.
- Pluralistas.

### Unicistas

São os casos em que o clínico prescreve apenas um medicamento, procurando dessa forma curar o indivíduo de todas as suas doenças e não da doença sintomatológica atual.

Essa prática nem sempre é possível, visto que o indivíduo, em seu quadro clínico, pode estar apresentando várias situações, de forma que a prescrição pode ficar comprometida.

Esse tipo de abordagem terapêutica pode ser utilizada tanto nos casos de doenças crônicas como em alguns casos agudos.

### **Alternistas**

Nestes casos é receitado mais de um medicamento para o indivíduo ao mesmo tempo, devendo ser tomado sempre em horários alternados. Cada grupo de medicamentos vai agir especificamente em determinados órgãos ou doenças. Nessa situação, busca-se tratar a doença atual.

## Complexistas

Nestes contextos são receitados os medicamentos homeopáticos chamados complexos, os quais são formados por mais de dois ou mais medicamentos de ação predominante sobre determinadas doenças.

# Organicistas

Neste caso tratam os órgãos afetados diretamente pela doença, quando bem aplicados, vão produzir um resultado muito profundo e completo, na maioria dos casos, são utilizados para o tratamento de uma doença atual. Este grupo também é muito útil para o uso veterinário.

### **Pluralistas**

Este grupo faz uso de mais de um medicamento ao mesmo tempo para o tratamento, podendo ser administrados conjuntamente ou não.

# Profissionais que trabalham com medicamentos homeopáticos

Os profissionais que trabalham com homeopatia podem ser divididos em dois grupos, sendo um chamado de patologistas enquanto o outro chamado de clínicos, sendo que o primeiro grupo é mais especializado nas doenças e lesões e o segundo está relacionado com as doenças e seus mais variados sintomas.

As principais escolas da homeopatia são duas, a Francesa e a Argentina. A escola Francesa está mais relacionada com o primeiro grupo, os patologistas, e a Argentina é relacionada ao segundo grupo, uma vez que prioriza os vários tipos de sintomas, inclusive os mentais, trabalhando diretamente ao ponto em que deve ser tratado.

Vamos abordar, agora, os principais riscos da abordagem adotada por essas duas escolas que precisam ser evitados, por exemplo:

- O grande risco do grupo patologistas é focar em um único ponto e esquecer todo o restante, não fazendo mais as relações das diversas doenças com o indivíduo durante toda a sua vida.
- Já no grupo dos clínicos, o grande risco é priorizar demais todos os sintomas mentais, esquecendo todo o restante do indivíduo, inclusive dos exames físicos, por acharem que só os sintomas mentais vão resolver tudo para tratar e curar qualquer indivíduo.



Você conseguiu assimilar quais são os dois grupos de profissionais que trabalham com a homeopatia?

Quais são as diferenças entre as escolas francesa e a argentina? Caso tenha ficado alguma dúvida, volte ao material e leia novamente todo o conteúdo.

# Indicação – homeopatia

Figura 4.12 | Homeopatia



Fonte: iStock.

A homeopatia é eficiente para o tratamento das mais variadas doenças, vamos a seguir apresentar alguns exemplos de doenças que podem ser tratadas através da homeopatia como:

- Ansiedade e depressão.
- Alergias.
- Acnes.
- Aftas.
- Bronquite.
- Enxaquecas.
- Febre
- Hipertensão arterial.
- Herpes.
- Insônia.

### Procedimento - homeopatia

Figura 4.13 | Procedimentos



Fonte: iStock.

Quanto aos procedimentos profissionais, é sempre indicado muito cuidado para o paciente/cliente ao escolher um profissional para o seu tratamento, deve-se verificar sempre se o médico é especialista pela Associação Médica Homeopática Brasileira (AMHB).

A primeira consulta será sempre mais demorada, em torno de uma hora a uma hora e meia, para que o profissional tenha condições de avaliar todas as condições físicas e psíquicas como também a rotina do paciente/cliente por meio da anamnese. Já o diagnóstico é elaborado através da anamnese somado ao exame clínico convencional. A utilização dos medicamentos homeopáticos deve ocorrer sempre em doses bem diluídas, de acordo com o peso corporal do indivíduo.

# **Exemplificando**

Neste momento, vamos lhe mostrar alguns exemplos de certas recomendações com relação ao cuidado quanto a utilização da homeopatia.

- Não se deve nunca utilizar uma medicação homeopática sem orientação médica.

- Não se pode simplesmente repetir um medicamento homeopático sem indicação médica, pois não é porque ele foi efetivo anteriormente que vai ter resultados positivos atualmente.
- Não se pode utilizar medicamentos homeopáticos indicados por outro indivíduo, visto que os medicamentos homeopáticos são individualizados, cada indivíduo apresenta uma resposta única frente ao tratamento.
- Ao ir em uma farmácia e não encontrar o medicamento esperado, você não pode aceitar a sugestão de uma possível substituição por outro medicamento, vá em outra farmácia até encontrar o medicamento desejado.
- Durante o tratamento com medicamentos homeopáticos, não se pode utilizar nenhuma substância que em sua fórmula contenha cortisona ou que seja um antibiótico. Também não podem ser utilizados produtos como Vick Vaporub, Gelol, pomada Minâncora e outros que têm em sua base cânfora.
- Também não se pode utilizar nenhum estimulante como bebida alcoólica, café, chá-mate entre outras substâncias durante o tratamento das doenças crônicas.

# Contraindicação - homeopatia

Figura 4.14 | Contraindicação



Fonte: iStock.

Não existe nenhum tipo de contraindicação para o tratamento homeopático ou efeitos colaterais que possam ser produzidos, diferentemente do que acontece em muitos casos com o tratamento através de medicamentos alopáticos.

Não é aconselhado o tratamento com homeopatia nos casos de urgência ou indicados para uma cirurgia.



Vamos aproveitar este momento para indicar um excelente leitura para você, este artigo com o título *Homeopatia: Terapia Alternativa ou Efeito Placebo?* é um artigo de revisão muito interessante sobre a homeopatia que vai reforçar todo o conteúdo que foi abordado nesta seção, ampliando, portanto, todos os seus conhecimentos.

<a href="http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11105/pdf">http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11105/pdf</a>. Acesso em: 12 abr. 2018.

# Sem medo de errar

Os quatro amigos ficaram muito interessados em conhecer melhor o que são as escolas de homeopatia francesa e a argentina.

Com base em todas as informações, gostaríamos de convidar você para ajudar alunos a responderem:

- Quais são os grupos de profissionais que trabalham com homeopatia?
  - Quais são as diferenças entre estas duas escolas?
- Quais são os principais riscos entre as abordagens adotadas pelas duas escolas?

Os profissionais homeopatas são divididos em dois grupos, patologistas e clínicos, o primeiro grupo é mais especializado nas

doenças e lesões, já o segundo está mais envolvido com as doenças e os mais variados sintomas.

A escola francesa de homeopatia está mais relacionada com o grupo de patologistas, enquanto a escola argentina com o grupo de clínicos e tem como prioridade todos os tipos de sintomas, inclusive os mentais, tendo como foco trabalhar diretamente no ponto que deve ser tratado.

Os principais riscos com relação a abordagem dessas duas escolas são os seguintes:

- O risco do grupo patologistas é ter como foco um único ponto e esquecer todo o restante daquele paciente/cliente, não fazendo as relações das mais diversas doenças com o indivíduo durante toda a sua vida.
- No grupo dos clínicos, o risco é priorizar excessivamente todos os sintomas mentais, esquecendo o restante do indivíduo, não levando tanto em consideração os exames físicos, por acreditarem que só os sintomas mentais vão resolver tudo.

# Faça valer a pena

**1.** A Homeopatia foi criada pelo médico Christian Friedrich Samuel Hahnemann que nasceu em Meissen, Alemanha em 10 de abril de 1755 e faleceu em Paris, França, em 2 de julho de 1843. Ele foi o médico que desafiou todos os métodos tradicionais existentes de cura em sua época.

Assinale a alternativa correta que apresenta qual é o fundamento básico da homeopatia.

- a) Utilização de substâncias artificiais ou ainda as substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos fisiológicos normais e patológicos.
- b) Utilização de substâncias naturais de origem animal e vegetal ou ainda as substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos fisiológicos normais, patológicos ou ainda provenientes de vários tipos de experimentos.
- c) Utilização de substâncias naturais de vegetal ou mineral, bem como as substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos fisiológicos normais.
- d) Utilização de substâncias naturais de origem animal, vegetal ou mineral, ou ainda, as substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos fisiológicos normais e patológicos.

- e) Utilização de substâncias naturais e artificiais de origem animal, vegetal ou mineral, ou as substâncias produzidas nos organismos vivos como resultados de processos patológicos.
- **2.** Os medicamentos homeopáticos são indicados há mais de 200 anos, porém, existem algumas situações em que se deve tomar alguns cuidados. Leia as afirmativas a seguir e classifique V para verdadeiro e F para falso.
- ( ) Não existe nenhum tipo de contraindicação para o tratamento homeopático ou efeitos colaterais que possam ser produzidos, como acontece em muitos casos com o tratamento com medicamentos alopáticos.
- ( ) É sempre aconselhado o tratamento com homeopatia nos casos de urgência ou ainda indicados para uma cirurgia.
- ( ) Nunca se deve utilizar uma medicação homeopática sem orientação médica.
- ( ) Não ser pode utilizar medicamentos homeopáticos indicados por outro indivíduo, visto que esses medicamentos são individualizados, cada indivíduo apresenta uma resposta única frente ao tratamento.
- ( ) Ao ir a uma farmácia e não encontrar o medicamento esperado, você não pode aceitar a sugestão de uma possível substituição por outro medicamento, vá até outra para encontrar o medicamento esperado.

Assinale a alternativa que possui a sequência correta.

- a) V F V V V.
- b) V F V V F.
- c) V F F V V.
- d) V V V V V. e) F - F - V - V - V.
- **3.** Existem vários tipos de prescrição dos medicamentos homeopáticos. Correlacione essas formas de utilização com as suas descrições.
- I Unicistas.
- II Alternistas.
- III Complexistas.
- IV Organicistas.
- V Pluralistas.
- 1 Nesses casos são receitados os medicamentos homeopáticos chamados complexos, formados por dois ou mais medicamentos de ação predominante sobre determinadas doenças.

- 2 Neste caso tratam os órgãos afetados diretamente pela doença, quando bem aplicados, produzem um resultado muito profundo e completo, na maioria dos casos é utilizado para o tratamento de uma doença atual. Este grupo também é muito útil para o uso veterinário.
- 3 Nestes casos é receitado mais de um medicamento para o paciente ao mesmo tempo, devendo ser tomado sempre em horários alternados. Cada grupo de medicamentos vai agir especificamente em determinados órgãos ou doenças.
- 4 Neste grupo pode ser utilizado mais de um medicamento ao mesmo tempo para o tratamento, podendo ser administrados conjuntamente ou não.
- 5 São os casos em que o clínico prescreve apenas um medicamento, procurando então curar o indivíduo de todas as suas doenças e não da doença sintomatológica atual.

Assinale a alternativa correta que apresenta as diferentes formas de prescrição dos medicamentos homeopáticos e os seus significados.

- a) I 5; II 4; III 3; IV 1; V 2.
- b) I 5; II 3; III 1; IV 2; V 4.
- c) I -4; II -2; III -5; IV -1; V -3.
- d) I 1; II 4; III 2; IV 3; V 5.
- e) I 2; II 4; III 1; IV 3; V 5.

# Referências

BARNARD, J. **Um guia para os remédios florais do Dr. Bach**. 10. ed. São Paulo: Pensamento, 2011.

CAMARGO, M. T. L. A. As plantas medicinais e o sagrado. São Paulo: Ícone, 2014.

CARNEIRO, D. M.; COSTA, K. S & FREITAS, M. R. F. **Essência da saúde** – plantas medicinais e alimentação. São Paulo: Medifarma, 2014.

DAVID, H. O guia completo das plantas medicinais. São Paulo: Cultrix, 2017.

FIRMO, W. C. A.; et al. Contexto histórico, uso popular e concepção científica sobre plantas medicinais. **Cad. Pesq**., São Luís, v. 18, n. especial, dez. 2011.

HOWARD, J. Remédios florais do Dr. Bach passo a passo. São Paulo: Pensamento, 1990.

KENT, J. T. Filosofia homeopática. Rio de Janeiro: Nova Época, 1980.

LORENZI, H. & MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no brasil** – nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa: Plantarum, 2008.

MADSEN, R. Bases da homeopatia. Curitiba: Appris, 2017.

PARONI, M.; PARONI, C. **Aprenda a ser feliz com os florais de Bach**. 2. ed. São Paulo: Mara Paroni, 2003.

ROSENBAUM, P. Fundamentos da homeopatia. Rio de Janeiro: Roca, 2002.

SALLES, LF. & SILVA, MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta. Paul. Enferm**. 25(2): 238-242, 2012.

SARENBAUD, A. 140 prescrições em homeopatia. São Paulo: Andrei, 2010.

SCHEFFER, M. **Terapia Floral do Dr. Bach – Teoria e Prática**. São Paulo. Editora Pensamento, 1991.

SPETHMANN, C. N. Medicina alternativa de A à Z. 6. ed. Uberlândia: Natureza, 2003.

VANZELA, C.; BITENCOURT, R. M. Homeopatia: terapia alternativa ou efeito placebo? Unoesc & Ciência, v. 8, n. 1, p 59-66, 2017.

