

A PERSPECTIVA HOLÍSTICO-ECOLÓGICA INTEGRANDO PRÁTICAS NATURAIS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.

Caroline Marcos Ramos Machado¹

Resumo: Este artigo tem, através da apresentação de um estudo de caso, a finalidade de demonstrar o uso das práticas naturais em saúde de Geoterapia, Musicoterapia, Hidroterapia e Fitoterapia como instrumentos mediadores de cura, baseado nos princípios do cuidado holístico-ecológico. O objetivo da terapêutica foi atingido com o uso das práticas naturais e reflexões com a interagente acerca de sua vivência. Por meio da desintoxicação física e do despertar de aspectos emocionais, ela conseguiu aliviar sintomas físicos e através do autoconhecimento percebeu seu objetivo de vida, resgatou sua vontade de viver e auto-estima. A proposta do trabalho é sensibilizar os profissionais da área da saúde para que através da relação de interagência, se estabeleça uma nova abordagem de cura, levando-se em conta os aspectos metafísicos do ato de adoecer.

Palavras - chave: Tratamento Naturológico, Práticas Naturais, Autoconhecimento.

Introdução

Este trabalho apresenta um estudo de caso onde a interagente², através do tratamento naturológico³, buscou superar seu estado depressivo. Utilizou-se as práticas naturais de Geoterapia, Musicoterapia, Hidroterapia e Fitoterapia para potencializar seus efeitos, numa abordagem integral de tratamento, dentro da perspectiva holístico-ecológica.

Conforme Kroeger (2003) a visão holístico-ecológica ultrapassa os aspectos fisiológicos do corpo humano para promover a saúde integral do indivíduo. Esse referencial afirma, que as vivências individuais e grupais costumam promover

¹Acadêmica do Curso de Naturologia Aplicada/UNISUL.

Rua Prefeito Reinaldo Alves, s/n. 88130-000. Pedra Branca Palhoça/ SC.

E-mail: teiadavida_@hotmail.com

²Termo da Naturologia Aplicada utilizado para definir o indivíduo que interage em seu processo de cura.

³Termo utilizado para definir um tratamento desenvolvido por um profissional da Naturologia Aplicada (naturologo).

no indivíduo situações de bem-estar que o tornam mais saudável para a vida coletiva.

A Naturologia está em concordância com esta perspectiva holístico-ecológica, pois tem por finalidade cuidar do ser humano como um todo, observando os aspectos físicos, psicoemocionais e de sua vivência.

O tratamento naturológico é inspirado por três metas: (1) oferecer um tratamento que seja natural, (2) holístico⁴ e (3) que promova o bem estar. Também é regido pela crença em uma “energia vital” ou “força vital” - a cura não consiste em combater doenças, mas em ajudar a força vital a realizar sua tarefa (BRATMAN, 1998). O bem estar é basicamente um estado em que a energia vital floresce (ibdem).

Segundo Kroeger (*apud* PATRÍCIO, 2003) existem contextos que podem tanto limitar quanto potencializar o processo de desenvolvimento do ser humano, na sua relação com o outro e com o mundo, na busca de sua felicidade e prazer de viver. Os contextos são: o ambiente, a família, as necessidades do ser humano e seus recursos.

O ambiente é compreendido como o contexto dos eventos e o espaço físico (nas dimensões macro e microssocial) onde o ser humano vive.

É a natureza física, energética (natural ou já modificada pela cultura-ação), representada pela terra, sol, lua, ar e água, pelos seres vegetais, minerais e animais [...] sendo assim, o homem também é a natureza e sua essência. O ambiente é o meio sociocultural e energético-afetivo, espiritual e todo o que ele envolve (KROEGER *apud* PATRÍCIO, 2003. p.38).

Portanto, esse macro contexto é constituído por microcontextos (família, escola, religião, etc.) que se encontram em constante dinamismo, influenciados mutuamente uns pelos outros, como também o contexto macro (KROEGER, 2003). Se o ambiente dispõe ao indivíduo possibilidades de crescimento, de criar e se desenvolver, ele contribuirá positivamente para sua qualidade de vida (ibdem). Em

⁴A visão holística de uma realidade consiste em compreendê-la pela “conjunção harmoniosa” de diferentes saberes que olham o mesmo objeto sob diferentes ângulos, integrando as diferentes abordagens, de maneira que mantenham a sinergia do objeto estudado e a ação do pesquisador sem perder de vista “as interações do ser humano com os demais ecossistemas” (KROEGER *apud* PATRÍCIO, 2003. p.16).

contrapartida, um ambiente limitante e castrador, favorece o processo de adoecimento do ser humano (ibdem).

A família é definida como um conjunto interpessoal e cultural, formado por indivíduos que interagem por diferentes motivos, tais como afetividade, reprodução, por necessidade de convívio coletivo ou por outras razões (KROEGER *apud* PATRÍCIO, 2003). Ela reage às influências do ambiente em que está inserida, podendo ser tanto um recurso para o crescimento e desenvolvimento saudável dos seus membros quanto uma limitação mediante a imposição de normas e tarefas que não façam parte do sistema de valores dos seus membros (KROEGER, 2003). Qualquer desequilíbrio neste ambiente, no que se refere às suas necessidades e potencialidades, contribuirá intimamente para o processo de adoecimento de seus membros, bem como de si mesma (ibdem).

As necessidades do Ser Humano:

São eventos essenciais à vida e ao bem viver, incluindo o morrer; [...] têm caráter dinâmico no processo de viver; possuem dimensão física (natureza, transformada ou não), sociocultural, biológica, espiritual, afetiva [...] Dentre essas necessidades, estão a felicidade e o prazer em diversas dimensões, desde as primitivas àquelas culturais; o cuidado do corpo e do ambiente que se integram para a qualidade de vida do ser humano e do planeta (KROEGER *apud* PATRÍCIO, 2003. p.39).

Então, para que o ser humano consiga atender suas necessidades, ele busca recursos em si mesmo, no Cosmo e na relação com o outro.

E os recursos do Ser Humano:

São suas possibilidades concretas e em potencial [...] ele próprio, consciência, liberdade, energia, criatividade, processos biológicos, suas potencialidades, necessidades motivadoras, expectativas, seus valores, desejos e objetivos de vida, suas crenças e práticas. [...] Motivação para viver, para ser, para criar; para fazer; determinação para lutar por crenças, valores e direitos; conhecimentos; [...] trabalho; produção de bens de sobrevivência e de transcendência; capacidade para amar e compartilhar, de reproduzir-se; ser feliz, ter prazer; possibilidades de desenvolver reflexão crítica de seu processo de viver; [...] ética e estética; receptividade para estímulos; solidariedade; participação política; visão ecológica; cuidado individual e coletivo (ibdem).

Diante do exposto, seguindo a linha de pensamento holístico-ecológico, quando o ser humano tem dificuldades (limitações) para satisfazer suas

necessidades de bem viver, que são manifestações nos contextos citados anteriormente, ele adocece (KROEGER, 2003). Ele perde o desejo de buscar a felicidade e o prazer.

Para esclarecimento do processo de adoecimento, a depressão manifestada pela interagente, põe-se como estado de doença/desequilíbrio energético, sendo elemento determinante deste estudo, acerca do processo de cura através do tratamento naturológico. A partir de sua compreensão, como manifestação da ausência do estado de felicidade humana e busca de prazer, focalizaram-se ações no uso das práticas naturais de Geoterapia, Musicoterapia, Hidroterapia e Fitoterapia.

Com este estudo pretende-se abrir caminhos para outros estudos que abordem a integralidade do Ser e o uso das práticas naturais como instrumentos para recuperação e manutenção do estado de equilíbrio deste Ser. Aqui, recomenda-se a ampliação da dimensão investigada para o individual do caso da interagente no seu estado de depressão. Assim, instiga-se o leitor a abrir-se para esta nova abordagem de saúde fundamentada em infinitas possibilidades.

Material e Métodos

A interagente T.A., do sexo feminino, 40 anos e casada procurou o Centro de Práticas Naturais (CPN) da UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina. Trouxe como queixa principal depressão, com sintomas de tristeza, angústia, falta de vontade (não conseguia levantar da cama, trancou a faculdade, não trabalhava nem realizava atividades de lazer) e ansiedade. Como queixa associada trouxe sono inadequado, com dificuldade de iniciar o sono e acordando muito durante a noite. Segundo Bontempo (1998) a depressão é associada a alterações psicoafetivas, existenciais e energéticas. Resulta de conflitos e experiências negativas introjetadas que não foram resolvidas (ibdem). Conforme relatado pela interagente há um passado de traumas na infância com o pai abusivo, autoritário e violento e a rejeição que a mãe teve quando estava grávida dela.

Os sintomas de depressão foram diagnosticados em dezembro de 1994 quando morava na Itália, onde teve uma crise em seu casamento ao descobrir que o

marido utilizava drogas, sentiu a diferença cultural, climática e também a distância dos parentes e amigos. Conforme Dornbrand *et al.* (1990) o estado depressivo é relacionado a sentimentos de culpa, medo e as exigências excessivas para consigo mesmo que acabam por refletir nas relações interpessoais.

Hoje vive com o filho de 15 anos e o marido, porém não tem mais relacionamento afetivo com ele, diz sentir-se mais “empregada” que esposa e ter seus aspectos femininos e sua auto-estima como mulher, retraídos.

Tem dificuldade de perceber suas emoções ficando sempre no âmbito da razão. Prefere guardar o que sente a impor-se, aspecto emocional este, relacionado ao hipotireoidismo que acarreta sintomas de cansaço, cabelos e unhas fracas e queda do metabolismo, manifestados pela interagente. Segundo Leloup (1998) o pescoço é o elo de ligação entre a cabeça e o coração, palavras presas na garganta impedem que o coração se torne inteligente, manifestando verdadeiramente o próprio desejo, libertando-se do desejo do pai, da mãe e da sociedade. Disfunções endócrinas muitas vezes apresentam-se na forma de depressão, que pode ser simulada por estas condições ou constituir problema independente que terá de ser tratado ao mesmo tempo (DORNBRAND *et al.*, 1990).

De acordo com Dornbrand *et al.* (1990) a ansiedade, a desmotivação, alterações psicossomáticas variadas como enxaqueca, consumo excessivo de excitantes (café com leite três vezes ao dia) e insônia, sintomas manifestados pela interagente, são características relacionadas à depressão.

A interagente também relatou apresentar ciclo menstrual irregular, com fluxo amarronzado, com presença de coágulos, tensão pré-menstrual (TPM) e falta de ar. Já fez tratamento com uso de medicamentos antidepressivos (fluoxetina e frontal) há um ano, porém parou por liberação médica, buscando assim tratamentos naturais.

Deste modo, a terapêutica proposta com uso das práticas naturais, numa perspectiva holístico-ecológica, teve como objetivo geral auxiliar a interagente a aumentar sua vitalidade e força interior. Os objetivos específicos foram promover desintoxicação física e emocional, despertar aspectos emocionais da interagente, favorecendo o autoconhecimento para superação de traumas e fomentar reflexões acerca de mudar sua postura diante da vida.

Procedimentos realizados

Anterior à aplicação das medidas terapêuticas procede-se à coleta de dados pela análise do padrão bioenergético⁵ através da leitura dos “chackras” (centros energéticos provedores de energia vital, segundo a filosofia hinduísta) e fisiognomonia⁶ sem argila, para compreensão integral do quadro da interagente e estabelecimento de uma terapêutica adequada.

A leitura dos “chackras” é executada com o pêndulo⁷ de madeira. Em todos os atendimentos foram feitas duas medições antes da prática, com a interagente em decúbito dorsal, uma após a aferição de sinais vitais e na seqüência foi realizado um breve relaxamento por indução verbal, sendo feita outra medição. A média dessas duas medições condiciona o padrão bioenergético que a interagente manifesta naquele momento. Após a prática fez-se outra medição pendular para verificar alterações nesse padrão e um possível equilíbrio desses centros.

Foram realizadas sete sessões com a prática de Geoterapia, incluindo duas avaliações de fisiognomonia, na primeira e na sétima sessão.

Destas, cinco sessões compreenderam o uso da modalidade de Cataplasma Cérvico-Sacral. Aplicou-se argila verde 100% a partir da sétima vértebra cervical até a região sacral, alargada até o início da escápula, em temperatura de 27º C por 45 minutos. Atuando sobre o meridiano da Bexiga e meridiano Vaso Governador da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), promove circulação do *Qi* (energia vital na MTC) nestes meridianos, desbloqueando estagnações (MACIOCIA, 1996). O meridiano da Bexiga é de natureza *Yang*, relacionado neste caso, ao órgão rim e a víscera bexiga, a emoção que afeta esse meridiano é o medo (ibdem). De acordo com Bontempo (1998) o meridiano Vaso Governador também é de natureza *Yang* e está estreitamente relacionado com as funções de regulação do

⁵Termo utilizado para designar o estado de manifestação e a qualidade da energia vital do interagente.

⁶A Fisiognomonia é a técnica de se avaliar as condições de saúde de uma pessoa pela observação de sinais e formas da face, serve como possível diagnóstico das reações ao tratamento em nível físico e energético (BONTEMPO, 1994. p. 214).

⁷O pêndulo é o principal instrumento radiestésico, utilizado para transmitir informações do inconsciente para o consciente. Constitui de um peso suspenso por um fio, porém é de importância a forma, o material, a simetria, a longitude do fio. Os melhores são os neutros como os de madeira (RODRIGUES, 2002. p. 52).

sistema nervoso. A função dos pontos presentes nestes meridianos na região das costas é fornecer uma regulação de reações físicas, pois equilibra o sistema nervoso e emocionais, a partir do momento que opera sobre emoções de medo e preocupações excessivas (MACIOCIA, 1996).

Os princípios energéticos da MTC foram trabalhados pelo fato de serem complementares à perspectiva holístico-ecológica, pois favorece o equilíbrio energético, a conexão do deprimido com ele mesmo, no reconhecimento das causas que predisuseram a desarmonia, o modo de viver e enfrentar os fatos do seu cotidiano (KROEGER, 2003).

Ao aplicar a argila na área paravertebral, região cérvico-sacral, dá-se um estímulo sobre todo Sistema Nervoso Autônomo (SNA), os impulsos aferentes chegam ao corno posterior da medula espinhal e realizam sinapses com as células do corno anterior e emergem como impulsos motores, que seguem até os gânglios simpáticos do SNA (CASSAR, 2001). Os impulsos motores continuam ao longo das fibras pós-ganglionares e terminam no tecido-alvo, especificamente nos músculos involuntários do órgão ou glândula visceral (ibdem). Um dos benefícios da geoterapia é estimular essas estruturas viscerais por meio desse trajeto reflexo. O objetivo foi promover a desintoxicação do organismo, agindo diretamente sobre a pele na sua excreção, limpando resíduos, enriquecendo sua capilação de oxigênio, facilitando o fluxo dos fluidos naturais e proporcionando uma carga elétrica de ótima qualidade.

Foram desenvolvidos dois atendimentos com a modalidade de Cataplasma Abdominal. Aplicou-se argila verde 100% na região abdominal, em temperatura de 27º C, com duração de 40 minutos. De acordo com Maciocia (1996) abrange a região do meridiano Vaso Conceptor que é de natureza *Yin* e atua junto ao Vaso Governador na chamada pequena circulação de energia, desempenha um papel regulador na função da grande circulação de energia (ibdem). É onde se depositam os excessos energéticos da grande circulação ou, ao contrário, daqui partem os reforços nos estados de carência de energia (BONTEMPO, 1998). Visa o equilíbrio energético, restabelecendo o equilíbrio das funções orgânicas (MACIOCIA, 1996).

Esta modalidade favorece a função digestiva, desintoxica fígado e estômago, pois restaura o equilíbrio térmico devido à dissipação do excesso de calor acumulado na região abdominal. Conforme Hurbult (1970) devido a capacidade da

terra em reter energia proveniente da luz solar em seus cristais de quartzo, que possuem propriedade piezoelétrica. Quando esta carga elétrica presente na argila entra em contato com a camada córnea da pele facilita a passagem de elementos minerais e elétrons no organismo (ibdem). Atua também no metabolismo celular do núcleo da célula, modificando e/ou aumentando a absorção de algum elemento pelo metabolismo (ibdem). Isso ocorre pelas frequências elétricas que modificam o metabolismo corporal (ibdem).

Em seis sessões de Geoterapia desenvolveu-se prática de Musicoterapia. Foi aplicada técnica de audição de material discográfico de sons melódicos, onde a interagente foi incitada a prestar atenção às músicas, a fim de comentar as sensações e emoções percebidas (FREGTMAN, 1999). Foram utilizadas músicas com sons de instrumentos musicais melódicos de corda (violão, piano, etc), sopro (flautas, gaita, etc), eletrônicos (teclado p. ex.) (VON BARANOW, 1999). Os elementos sonoros musicais promovem reações sensoriais e efeitos psíquicos como o desencadear de descargas emocionais em graus variáveis, dependendo do indivíduo, levando-o a se expressar perante os sons e músicas apresentados, podendo alterar o seu comportamento e o modo de interação com o mundo que o cerca (ibdem). O estímulo da música favorece a percepção emocional da interagente dos eventos traumáticos do passado, reintegrando-os a partir de uma nova interação com o momento presente.

Encerrados os atendimentos com Geoterapia e Musicoterapia, foram desenvolvidas nove sessões com as práticas de Hidroterapia e Fitoterapia. Incluindo três avaliações de fisiognomonia na décima, décima sexta e décima nona sessão.

Foi aplicada, em duas sessões, a modalidade de Compressa Céfalo-Caudal Fria-Dupla por 45 minutos, em temperatura de 12º C e 10º C, respectivamente. Aplicou-se o pano frio desde o pescoço até a extremidade da espinha dorsal, alargada até o início da escápula (DALLA VIA, 1997). Cobriu-se com outro pano seco mais largo e um cobertor de lã (ibdem). Os efeitos esperados foram estimular a circulação sanguínea, o que favorece a melhora de todas as funções do organismo, auxiliando no processo de desintoxicação física, a reatividade do corpo na auto defesa, aumentando a imunidade e tem efeito calmante do sistema nervoso (ibdem).

Nesta segunda sessão, utilizou-se na modalidade o chá de Alfazema (*Lavandula angustifolia*) em temperatura de 10º C. O chá foi preparado pelo método

de decocção⁸ das sementes da planta, na dosagem de oito colheres de sopa da planta seca para quatro litros de água. Segundo Schultz *et al.* (2002) sua ação terapêutica é calmante e relaxante, tônico dos nervos, indutora do sono e estimulante do cérebro nas situações de conflitos.

Foram aplicadas três sessões com a modalidade de Compressa Céfalo-Caudal Fria-Dupla com troca de panos a cada 20 minutos, em um tempo total de aplicação de 45 minutos, com uso do chá de Alfazema em temperatura de 15º C, 13º C e 13º C respectivamente. A troca de panos foi efetuada para estender o estímulo do frio e suas reações (DALLA VIA, 1997). O frio é tônico do sistema nervoso, promove aumento do tônus muscular, do vigor e proporciona sensação de bem-estar (ibdem).

Ao aplicar a compressa na área paravertebral, região céfalo-caudal, deu-se um estímulo sobre todo SNA, com o mesmo mecanismo de ação ao estímulo reflexo da modalidade de Cataplasma Cérvico-Sacral da Geoterapia, beneficiando o funcionamento dos órgãos, através do SNA, na eliminação de toxinas. A compressa foi alargada para continuar atuando sobre o meridiano da Bexiga e meridiano Vaso Governador, de acordo com os princípios da MTC.

Realizaram-se duas sessões com a modalidade de Pacho Parcial Peitoral Frio-Duplo por 45 minutos, acrescido de sal marinho integral, com temperatura de 10º C e 13º C, respectivamente. Estendeu-se sobre a cama um cobertor de lã, sobre este um lençol seco e em cima o lençol molhado em água fria (DALLA VIA, 1997). Deitou-se a interagente envolvendo a região do pescoço até a cintura nos três invólucros sucessivos (ibdem). O pacho parcial foi aplicado com intuito de preparar o organismo da interagente para aplicação da modalidade de Pacho Completo que foi executada nos próximos atendimentos, pois o mesmo implica em dar um estímulo frio em uma área do corpo muito extensa. As reações deste Pacho Parcial Peitoral Frio-Duplo e o uso do sal marinho integral são as mesmas do Pacho Completo Frio-Duplo, expostas na seqüência.

Fizeram-se duas aplicações da modalidade de Pacho Completo Frio-Duplo por 45 minutos, acrescido de sal marinho integral com temperatura de 13º C e 15º C respectivamente. Realizou-se o mesmo procedimento de envoltório, envolvendo o corpo todo. O frio inicial provoca um maior fluxo sanguíneo, é a reação normal do

⁸Consiste na fervura da erva por uns 5 a 15 minutos. Tampa e deixa descansar de 5 a 15 minutos, o chá é coado e servido.

organismo para manter equilíbrio térmico (DALLA VIA, 1997). O calor produzido fica impregnado no terceiro envoltório (cobertor de lã) (ibdem). Exerce-se assim uma ação benéfica sobre toda parte tratada (ibdem). O objetivo principal é acalmar o sistema nervoso, mobilizar toxinas, expeli-las pela pele e aumentar a circulação sem esforçar o coração (ibdem).

Segundo Eder (2003) com a aplicação de sal marinho o tecido se livra de toxinas e melhora o equilíbrio da pressão osmótica das células. Acrescenta-se sal marinho, na proporção de duas colheres de sopa de sal a cada dois litros de água, objetivando potencializar a prática nos efeitos de purificar, tonificar e remineralizar (ibdem).

Foi utilizada infusão⁹ dos talos de Cavalinha (*Equisetum arvense*) na dosagem de seis colheres de sopa da planta seca em seis litros de água nas referidas temperaturas de 13º C e 15º C. Conforme Teske e Trentini (1997) a cavalinha estimula o metabolismo cutâneo, é tônico da pele e melhora o funcionamento dos rins. Beneficiando a ação desintoxicante da modalidade na eliminação de toxinas pela pele e urina.

Ao final de oito atendimentos, aplicou-se a modalidade de Banho Frio de pés por 3 a 5 minutos, em temperatura de 15º C, 10º C, 13º C, 16º C, 15º C, 15º C, 15º C e 17º C, respectivamente. Conforme Dalla Via (1997) atua na insônia e no cansaço físico e mental, fortalece os vasos sanguíneos e linfáticos. A água fria estimula os centros nervosos, visa tonificar, melhorar a disposição e o estado de ânimo (ibdem). Devido ação do frio local que ocasiona vasoconstrição, diminuindo a circulação local, reduzindo a migração de leucócitos e metabolismo dos tecidos, analgesia e sedação, aumento do tônus muscular, do vigor e sensação de bem-estar (ibdem). Promove sensação de frescor pelo aumento da circulação (ibdem).

Em sete aplicações do Banho Frio de pés foi utilizada infusão das folhas de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*), na dosagem de dezoito colheres de sopa da planta seca para nove litros de água nas respectivas temperaturas de 10º C, 13º C, 16º C, 15º C, 15º C, 15º C e 17º C. Segundo Silva Junior (2003) tem ação tônica, estimulante no cansaço físico, mental e antidepressiva. O objetivo é melhorar o estado de ânimo, a disposição e acalmar sistema nervoso.

Indicou-se uso de cápsulas de Hipérico (*Hypericum perforatum*) extrato

⁹Despeja-se água fervente sobre a erva e tampa. Descanse por 10 a 15 minutos, cõa-se e serve.

seco (0,3 % de hipericina) de 300 mg, duas vezes ao dia, pela manhã e tarde (SILVA JUNIOR, 2003). Tomar durante três a seis semanas. Sua ação terapêutica é calmante e antidepressiva (ibidem). Propõe melhorar o estado de ânimo, a qualidade do sono e o aumento da disposição (SCHULTZ *et all*, 2003).

Foi continuada a prática de Musicoterapia com a técnica de audição de material discográfico de sons rítmicos em sete sessões Hidroterapia e Fitoterapia. O ritmo aparece em todas as manifestações e atividades dos seres que habitam o planeta, sejam eles inanimados ou animados, o ritmo está presente em cada coisa, pois nada é inerte. De acordo com Von Baranow (1999) o ritmo provoca uma reação fisiológica que tem relação direta com a percepção auditiva deste elemento sonoro, a resposta se elabora através do movimento como máximo expoente. Em muitos indivíduos, essa resposta surge espontaneamente, se sincroniza com os pulsos rítmicos do corpo e da música, com a propostas de manter-se o equilíbrio físico e energético.

Resultados e Discussão

Na primeira sessão de interagência os sintomas de depressão relatados pela interagente manifestavam-se diariamente. Com a primeira avaliação de fisiognomonía (conforme anexo A p. 18), observou-se a região de fígado e vesícula biliar apresentando sinais de vermelhidão, edema e sulcos profundos, de acordo com Bontempo (1994), provavelmente relacionados ao uso de medicamentos. Segundo o autor, o sinal de cianose na região de metabolismo e hormônios sexuais está possivelmente associado ao hipotireoidismo. Na região de desgaste físico, condição geral do metabolismo e saúde energética observou-se sinais de sulcos profundos, possivelmente relacionados ao sono inadequado e a falta de vitalidade. Os sinais de cianose e edema verificados na área de rins e bexiga, segundo Maciocia (1996) são provavelmente associados às emoções de medo e traumas. A interagente manifestava padrão bioenergético de bloqueio de todos os “chackras”, possivelmente relacionado ao desequilíbrio físico e energético que estava instalado. Também apresentava dificuldade de perceber seus aspectos emocionais, racionalizando suas percepções. Conforme Gerber (2002) desequilíbrios emocionais

podem prejudicar o fluxo de energia vital através dos “chackras”, o que pode causar desequilíbrios hormonais e doenças físicas.

Durante os atendimentos de Geoterapia e Musicoterapia a interagente começou a lembrar-se de eventos do passado, principalmente dos períodos traumáticos da infância e da época que viveu na Itália, teve manifestação de choro e sensação de tristeza. Estas são amostras possivelmente relacionadas com a desintoxicação emocional pelo contato com as emoções reprimidas e reintegração desses conteúdos em sua essência. O objetivo inicial foi auxiliar a interagente a diminuir os sentimentos de culpa e exigências consigo mesma (DORNBRAND *et al.*, 1990).

A partir da quinta sessão iniciou-se um processo de desintoxicação física, apresentando maior frequência para urinar, nos dias de atendimento indo ao banheiro de hora em hora. Apresentou melhora na evacuação, as fezes começaram a ficar amolecidas e sudorese intensa durante a noite, fato que não ocorria. Sentiu as calças mais afrouxadas, fator possivelmente relacionado com a eliminação de toxinas promovida pela prática. Conforme Hurbult (1970) a argila promove um estímulo elétrico, com a penetração de íons pela pele, através dos vasos sanguíneos, fornecendo uma carga elétrica de boa qualidade, beneficiando a atividade dos órgãos no sentido de eliminar toxinas. As principais vias de excreção do corpo humano são os sistemas urinário, digestivo e a pele, responsáveis pela eliminação de resíduos tóxicos ao organismo (GUYTON e HALL, 1998).

Na sétima sessão começou a manifestar padrão bioenergético equilibrado, com estado de sobreatividade baixa de todos os “chackras”, provavelmente associado às melhoras referidas pela interagente, tendo maior percepção de seus sentimentos, emoções, suas necessidades de vida e também da importância de mudar sua visão acerca dos eventos passados de sua vida, sempre reforçado nas conversas com a estagiária. Referiu melhora na qualidade do sono, levantando-se menos durante a noite e acordando mais disposta, voltou a ouvir música em casa, sente que a auto-estima está elevando-se, refez seu *currículum vitae*, manifestando vontade de conseguir um trabalho. Segundo Gerber (2002) os “chackras” tem capacidade de afetar nosso comportamento e disposição de ânimo através das influências hormonais sobre a atividade cerebral.

Na oitava sessão relatou que o ciclo menstrual estava amenizado, os sintomas de TPM como a ansiedade, irritação, dor de cabeça e taquicardia não se

manifestaram, não havendo necessidade de tomar analgésicos, referiu até economia financeira, não comprando tanto remédio. O fluxo apresentava-se fluído e com coloração avermelhada.

Com o segundo atendimento de Hidroterapia e Fitoterapia (décima primeira sessão) a interagente relatou que a disposição estava aumentando cada dia mais, voltou a sair de casa e arrumar-se, fazendo as unhas, pintando o cabelo, sentindo-se mais bonita, observando até melhora em sua fisionomia. De acordo com Dalla Via (1997) o estímulo térmico da água fria provoca uma reação ativa do organismo, aumentando imediatamente o fluxo de sangue e de calor. O estímulo consiste em fluir sangue fresco e quente à região aquecendo-a com efeito mais duradouro (ibdem). O aumento de fluxo de sangue circulante influi favoravelmente sobre o coração, os pulmões, o fígado, os rins e o sistema parassimpático (ibdem). A partir do momento que o organismo encontra o equilíbrio homeostático para desempenhar suas funções, o individuo tem melhores condições de executar suas atividades com disposição e prazer (GUYTON e HALL, 1998).

Nesta mesma sessão referiu melhoras no diálogo em casa com o marido e o filho, expressando suas opiniões sem preocupar-se de ser contrariada. Está focada em si mesma, deixando de lado preocupações com os outros. Relatou que o fato de ainda não ter se separado do marido foi um acordo entre eles em prol do filho, porém percebe que o filho está crescendo e o relacionamento entre o casal é apenas de amizade. Tem receio de ser julgada por seus pais e sogros, se optar pela separação. De acordo com Dornbrand *et al.* (1990) à medida que a interagente começa a dar sinais de melhora, o foco de atenção passou a ser seu meio interpessoal, identificando fatores precipitantes vigentes e restaurando os relacionamentos prejudicados pelo estado depressivo.

A partir da décima segunda sessão relatou sentir-se aliviada e calma depois de entrar em contato com suas lembranças traumáticas, refletindo sobre elas e a importância em manter essa nova percepção mesmo com o encerrar dos atendimentos. Na décima sexta sessão passou a ter lembranças de momentos agradáveis, maior percepção de si mesma, referindo capacidade de aceitar-se como é. Conforme Von Baranow (1998) o estímulo da música é capaz de afetar diferentes áreas da psique do indivíduo, desencadeando reações e percepções somente experimentadas através dela, modificando a maneira do ser interagir com o mundo.

Relatou na décima oitava sessão, que tomando duas cápsulas de Hipérico ao dia sentia a boca seca e sonolência, optando por tomar somente uma cápsula no final da tarde, não apresentando estas manifestações e sentindo-se tranqüila, disposta e animada. De acordo com Schultz *et al.* (2002) uma dose única mínima de 300 mg de extrato seco da planta, pode ser considerada uma dose razoável, baseada nos princípios empíricos da fitoterapia, apresentando resultados terapêuticos positivos.

Encerrados os atendimentos, com todas as referidas práticas naturais, foi observado na avaliação de fisiognomonia, amenização dos sinais de edema, sulcos profundos e vermelhidão na região de fígado e vesícula biliar. Também diminuição dos sinais de sulcos profundos na região correspondente à condição geral do metabolismo e saúde energética. Assim como, o equilíbrio de “chackras”, mantendo-se todos em estado de sobreatividade baixa, indicativo de padrão bioenergético adequado. Estas avaliações demonstram possível relação com a desintoxicação física, a percepção emocional e o autoconhecimento manifestado pela interagente durante o tratamento naturoológico. As reflexões e conversas foram fundamentais em todo esse processo colocando a interagente em contato com as percepções que deveriam ser alteradas nos contextos de ambiente, família, suas necessidades de vida e seus recursos para enfrentar o dia-dia, superando seus sintomas e proporcionando-se o bem-viver.

Considerações Finais

A interagente apresentava queixa de depressão, com sintomas de tristeza, falta de vontade de realizar atividades, sono inadequado, ciclo menstrual irregular, ansiedade, dores de cabeça e fazia uso indiscriminado de remédios para aliviar estes sintomas. Relatou um passado de eventos traumáticos, o que lhe ocasionava sentimentos de medo, culpa e dificuldade de perceber e expressar suas emoções.

Durante o tratamento houve alívio dos sintomas físicos, a partir da desintoxicação física. Relatou melhora da disposição, amenização dos sintomas da TPM no ciclo menstrual e elevou sua auto-estima. Através das reflexões acerca de sua vivência, proporcionadas pela interagência com a estagiária, começou a

expressar suas emoções e perceber a importância de reintegrar os fatos traumáticos do passado numa consciência de valorização da vida, onde o autoconhecimento favoreceu infinitas possibilidades de mudança. As análises das condições energéticas da interagente, através da fisiognomonia e da leitura do padrão bioenergético, a partir dos “chackras”, foram utilizadas como base de exame de saúde e comprovação do processo de cura.

Esse artigo apresenta uma nova forma de tratamento para os quadros de depressão, favorável a um enfoque ativo, estimulador e focalizado na dinâmica das relações do indivíduo. A partir da conscientização de que, o equilíbrio nos contextos de ambiente, família, reconhecimento das necessidades de vida e recursos do ser humano, associado à harmonia da energia vital são fatores condicionantes da boa saúde. Consolidando o domínio das práticas naturais em saúde com abordagem na totalidade do Ser.

Agradecimentos

À minha interagente pela disposição, pela confiança depositada em mim e no trabalho por mim realizado. À minha professora orientadora e amiga Marina Vogler Hermógenes, pelo apoio, carinho e amizade. À coordenação e a todos os professores do Curso de Naturologia Aplicada pelo suporte oferecido para realização deste estudo.

Referências:

BONTEMPO, M. **Manual da Medicina Integral**. 3ª ed. São Paulo: Best Seller, 1998. 574 p.

BONTEMPO, M. **Medicina Natural**. São Paulo: Nova Cultural, 1994. 584 p.

BRATMAN, S. **Guia Prático de Medicina Alternativa**: uma avaliação realista dos métodos alternativos de cura. Rio de Janeiro: Campus: 1998. 238 p.

CASSAR, M-P. **Manual de massagem terapêutica**: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1ª ed. São Paulo Manole, 2001. 231 p.

DALLA VIA, G. D. **A hidroterapia**: a cura pela água. Lisboa: Editorial Estampa, 1997. 172 p.

DI STASI, L. C. **Plantas Mediciniais**: Um guia de estudo interdisciplinar. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1996. 230 p.

DORNBRAND, L. ; HOOLE, A. J. ; FLETCHER, R. H. ; PICKARD JÚNIOR, C. G. **Manual de medicina ambulatorial**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1990. 661 p.

EDER, A. **Talassoterapia em casa**. 1ª ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2003. 142 p.

FREGTMAN, C. D. **Corpo, música e terapia**. São Paulo: Cultrix, 1999. 178 p.

GERBER, R. **Medicina Vibracional**: uma medicina para o futuro. 7ª ed. São Paulo: Pensamento – Cultrix, 2002. 463 p.

GUYTON, A. C. e HALL, J. E. **Fisiologia humana e mecanismos das doenças**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. 639 p.

HURLBUT, D. **Manual de mineralogia**. V.1. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S.A.,1970. 642 p.

KROEGER, M. I. B. **Fatores que influem no trabalho do terapeuta natural durante o atendimento de trabalhadores com depressão**. 2003. 132f. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis. Disponível em: <<http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/8169.pdf> >. Acesso em: 22 ago. 2006.

LELOUP, J. Y. **O corpo e seus símbolos**. 12ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998. 133 p.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas. São Paulo: Roca, 1996. 658 p.

RODRIGUES, A. **Radiestesia Clássica e Cabalística**. São Paulo: Fábrica das Letras, 2002. 271 p.

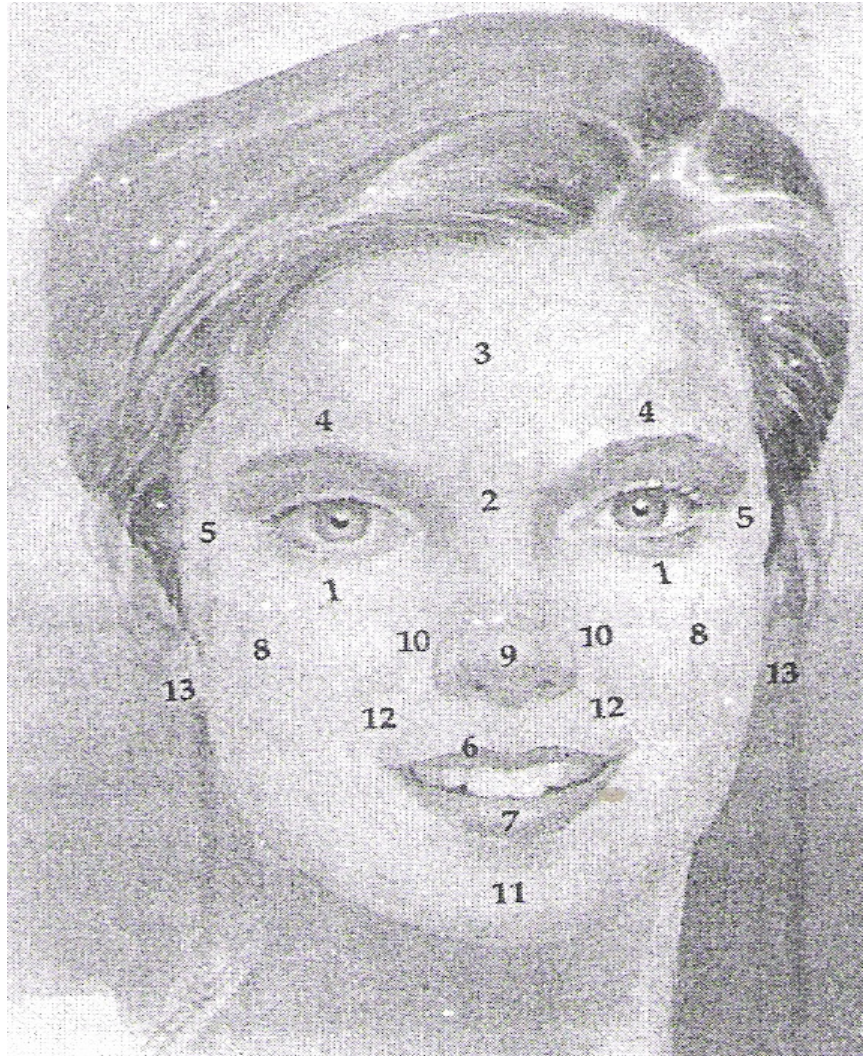
SCHULZ, V. ; HÄNSEL, R. e TYLER, V. E. **Fitoterapia racional**: um guia de fitoterapia para ciências da saúde. 4ª ed. São Paulo: Manole, 2002. 386 p.

SILVA JUNIOR, A. A. **Essentia Herba**: Plantas Bioativas. Florianópolis: Epagri, 2003. 441 p.

TESKE, M. e TRENTINI, A. M. M. **Herbarium Compêndio de Fitoterapia**. 3ª ed. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 1997 317 p.

VON BARANOW, A. L. **Musicoterapia**: uma visão geral. Rio de Janeiro: Enelivros, 1999. 73 p.

Anexo A - Mapa de Fisiognomonia utilizado como referência para exame de saúde, obtido em Bontempo (1994).



A numeração se refere as seguintes áreas:

Área 1 - Rins e bexiga

Área 2 - Fígado e vesícula biliar

Área 3 - Desgaste orgânico generalizado

Área 4 - Glândulas supra-renais

Área 5 - Metabolismo e hormônios sexuais

Área 6 - Função gástrica

Área 7 - Intestino grosso

Área 8 - Microcirculação corporal

Área 9 - Coração e sistema cardiovascular

Área 10 - Pulmão

Área 11 - Órgãos sexuais e SNA

Área 12 - Condição geral do metabolismo e saúde energética