

ATUAÇÃO DA NATUROLOGIA PARA UMA VIDA LONGA COM QUALIDADE

Táise Krausburg Sartori¹

Resumo: O presente artigo tem como objetivo demonstrar os resultados obtidos com as práticas naturais Hidroterapia, Massoterapia e Reflexologia, amparadas pela Aromaterapia, Fitoterapia e Florais de Bach, frente a um quadro de dores crônicas na coluna lombar e nos membros inferiores de uma interagente idosa, a qual apresentava, ainda, Mal de Parkinson, Osteoporose, Hipertensão e Angina do peito. Tais práticas proporcionaram uma maior vitalização para O.G.C., que mostrou ser capaz de enxergar novas possibilidades, demonstrou aceitação do destino e teve suas dores físicas aliviadas, melhorando, assim, sua qualidade de vida.

Palavras-Chave: Velhice; Dor; Hidroterapia; Massoterapia; Florais de Bach; Aromaterapia; Fitoterapia; Reflexologia.

INTRODUÇÃO

A doença é um desequilíbrio, uma falta de harmonia entre a alma, a mente e o corpo. Segundo Page (2001), tudo vem de uma única fonte, a própria doença faz parte do Grande Projeto, e as causas dos sintomas envolvem antecedentes que incluem crenças culturais, religiosas e sociais, cujas raízes estão profundamente mergulhadas na estrutura do ser, mesmo que, a nível consciente, tenham sido descartadas. Na maioria dos casos, a doença diz algo sobre o indivíduo que, de outra forma, não seria expresso, apesar de, em alguns casos, a mensagem não ser clara e as mudanças físicas que ocorrerem serem irreversíveis.

Scheffer (1981) considera o enfoque holístico da saúde, da doença e da cura baseado no conceito da perfeita Unidade de todas as coisas e da total Unicidade de todo sistema contido em seu interior, e diz que cada pessoa está realizando uma jornada única e que o seu estado de saúde serve de indicador do ponto que se atinge nessa jornada.

As práticas naturais vêm mostrando ao homem que a natureza é uma fonte riquíssima de saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, insere-se a Naturologia, eis que

¹ Acadêmica da 9ª fase do Curso de Naturologia Aplicada da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).
Rua Prefeito Reinaldo Alves, s/nº 88130-000, Pedra Branca, Palhoça, SC. Brasil.
E-mail: te.ks@terra.com.br

aplica justamente as práticas naturais na prevenção de doenças e na promoção da cura, resgatando uma visão integrada do ser humano, percebendo-o como um todo, nos seus aspectos físico, mental e emocional, valorizando-o (Obs.pes.).

Segundo Silva (2000), a velhice é uma fase inescapável da vida, pela qual todos os que não morrem cedo têm de passar e, portanto, deve ser entendida como vontade da natureza. A velhice natural, segundo Gaiarsa (1993), consiste essencialmente num encolhimento, num gradual enrijecimento de todas as estruturas e funções fisiológicas.

Silva (2000) afirma que uma fonte de angústia trazida pelo envelhecimento é o receio de perder a autonomia e a liberdade, de ficar dependente das outras pessoas, imposição causada pela progressiva redução da capacidade física. Além disso, há perda de perspectiva do futuro e da capacidade de sonhar; predomina a vivência do passado; o presente parece demorado e vazio; o futuro não existe ou, se existe, apresenta-se encurtado e sem atrativos.

De acordo com Gaiarsa (1993), a noção coletiva do velho é má. Ele já não tem mais juventude, beleza física e poder, e passa a ser sinônimo de feiúra, rugas, fragilidade e desamparo. Na conversa usual predomina um certo grau de complacência com os velhos, mas o trato real que é dado a eles, os modos, caras, tons de voz, sobretudo as omissões, vão de sofríveis a péssimas. Não se sabe se o que pesa mais sobre os velhos é a idade ou a idéia que eles fazem de si mesmos, movidos pelo modo como são tratados.

Os idosos se ressentem pela indiferença evidente e isso se reflete no alheamento em relação à vida, na alimentação constante de histórias de vitimização e na preocupação negativa com o próprio corpo. Além disso, contribui para a velhice do velho a licença social de ser omissos, resmungão, queixoso; eles aproveitam para se queixar de tudo que não se queixaram a vida toda. Para muitos, a velhice começa quando se dão conta de perdas do que nunca tiveram e que, com a velhice, se farão para sempre impossíveis. Sentem, então, a

ausência do que fez falta: atenção pessoal, interesse genuíno de alguém, carinho, carícias, acolhida, admiração, encantamento.

Na verdade, o pior da velhice não é a proximidade da morte, mas sim a morte lenta e contínua, a desagregação gradual do corpo e da alma, que é a própria essência da velhice.

A Hidroterapia, segundo Dalla Via (2000), utilizada interna ou externamente, constitui um meio de estimular os recursos naturais do corpo, para se manter saudável ou voltar a ter saúde, sendo capaz de restabelecer o equilíbrio das funções vitais, induzindo a pele e os órgãos a eliminar as substâncias tóxicas e reforçar os fatores de proteção internos. Além disso, a água, de acordo com Baptista (2004), energiza o organismo, tornando-o mais saudável e vibrante, a partir de sua energia vital, o prana, que é transferido ao organismo, e absorve a energia perniciososa das áreas doentes, contribuindo na recuperação delas e do organismo como um todo.

Segundo Fritz (2002), a Massoterapia é a arte científica e o sistema de aplicar manual e sistematicamente uma técnica ao tecido mole superficial da pele, músculos, tendões, ligamentos e às fáscias, e o toque é uma forma de comunicação fundamental e personalizada, possibilitando respostas fisiológicas como as mudanças na concentração de hormônios, alteração na atividade dos sistemas nervoso central e periférico e na regulação dos ritmos do corpo. A massagem é capaz de produzir efeitos sobre os sistemas nervoso, muscular, respiratório e circulatório (sanguíneo e linfático) local e geral (MORITZ 2003).

De acordo com Nappi & Medeiros (2004), o corpo inteiro está representado nos pés e nas mãos, o macrocosmo no microcosmo, e através da sua manipulação, com os plexos nervosos relacionados aos órgãos e glândulas do corpo sendo estimulados, pela Reflexologia, os distúrbios físicos e emocionais podem ser avaliados e tratados, juntamente com o poder do toque, auxiliando na obtenção de um estado geral de saúde.

Os Florais de Bach, partindo da cuidadosa observação e análise dos sintomas, tendências, hábitos e frustrações do indivíduo, atingem a mente e o físico do homem carente, incorporando elementos espirituais para superar as dificuldades, trazendo saúde, que consiste na vitalidade e harmonia no viver e no pensar (CRAVO 2000). Segundo afirmação de Scheffer (1981), os Remédios Florais do Dr. Bach atuam em níveis que influem diretamente no sistema de energia que é o homem, e funcionam como uma forma de catalisador, restabelecendo o contato entre a alma e a personalidade no ponto em que este se rompeu, favorecendo o processo de cura e autocura.

A Fitoterapia, segundo Rudder (2002), trata ou previne as doenças graças a certos preparados vegetais ou aos princípios ativos que deles se pode extrair. Suas formas de uso consistem em chás, unguentos, infusões, cataplasmas, sucos, tinturas e macerações.

Segundo Price (1999), a Aromaterapia consiste no uso de óleos essenciais extraídos de plantas, flores, frutas, cascas e sementes, com diferentes propriedades terapêuticas, psicológicas e fisiológicas, podendo ser usada sob a forma de inalações, odorantes de ambientes, no banho ou em massagens, e trabalha o corpo de maneira natural e holística, restaurando energias curativas e proporcionando o balanceamento entre o equilíbrio físico e emocional duradouro.

A interagência, que se dá a partir das práticas naturais, onde naturólogo e interagente pensam, sentem e trabalham conjuntamente, favorece o processo de promoção da saúde e qualidade de vida, além de possibilitar o crescimento de ambos, através de experiências únicas. Nessa sistemática, o presente artigo aborda a atuação conjunta da Hidroterapia, da Massoterapia e da Reflexologia, aliada aos Florais de Bach, à Fitoterapia e à Aromaterapia, em um quadro de dores crônicas nas pernas e na coluna lombar, tendo como objetivo promover a qualidade de vida de uma interagente idosa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Apresentação do caso:

O.G.C., 84 anos, 48 quilos, de sexo feminino, viúva, residindo com uma das duas filhas, também viúva, trouxe como queixa principal dores na coluna lombar, que a acompanham há vários anos, aumentando de intensidade com o tempo, e dores nos membros inferiores, iniciadas após uma operação realizada quando quebrou o colo do fêmur, há onze anos, caracterizando-se por ser intermitente, causando desconforto. Apresenta, ainda, hipertensão, *Angina pectoris*, osteoporose e Mal de Parkinson, os quais contribuem para intensificar as dores no corpo e a limitação física, acompanhados por sentimentos de tristeza, preocupação e sofrimento por não mais poder realizar as atividades de que gostava.

Com o avanço da idade, os órgãos dos sentidos foram perdendo suas funções: perdeu a visão do olho esquerdo e sente dores nos olhos constantemente, relata ter deficiência auditiva no ouvido esquerdo e também perdeu o olfato. Além disso, sua memória apresenta-se falha para fatos recentes.

Por ingerir pequena quantidade de alimentos e líquidos e grande quantidade de medicamentos, não há reposição de nutrientes e energia necessários para manter o organismo equilibrado e saudável, nem a facilitação das eliminações, as quais só são possíveis com a “ajuda” de medicamentos, aumentando assim o grau de intoxicação do corpo e contribuindo para a sua baixa vitalidade.

Teve uma educação rígida, é espírita, e acredita que suas doenças e dores são dívidas, com Deus, as quais deve cumprir. Embora muito eloqüente, não expressa seus sentimentos, agressividade e emoções, limitando-se mais a falar apenas de seus problemas físicos, sua família e suas crenças religiosas. Sempre foi ativa e solícita aos outros no que eles precisassem, mas no momento apresenta dificuldades em caminhar, necessitando ser ajudada, o que lhe incomoda bastante.

Os medicamentos alopáticos de que faz uso são Clorana 25mg, para o controle da hipertensão, Carbidol (carbidopa levodopa), para o Parkinsonismo, Clonazepam 2mg, para o controle da angina, e Ossopan (complexo osseína-hidroxiapatita) 800, para a osteoporose.

Práticas Utilizadas:

Os atendimentos foram realizados no Centro de Práticas Naturais, Unisul/Pedra Branca, Palhoça (SC), duas vezes por semana, num total de vinte e quatro sessões, as quais iniciaram-se no dia 08 de março de 2005, estendendo-se até o dia 02 de junho de 2005. A Hidroterapia foi utilizada, juntamente com a Fitoterapia e os Florais de Bach, entre os dias 08 de março e 31 de março de 2005; a Massoterapia, acrescentada pela Aromaterapia, entre os dias 05 de abril e 03 de maio de 2005, e a Reflexologia, amparada pelos Florais de Bach, pela Fitoterapia e pela Aromaterapia, entre os dias 05 de maio e 02 de junho de 2005.

Em todos os atendimentos foram recolhidos dados da sessão anterior e verificados os sinais vitais, (pressão arterial, temperatura corporal, frequência cardíaca e frequência respiratória) no início e no final de cada sessão.

Para as aplicações de Hidroterapia foram utilizadas infusões de arnica (*Wedelia paludosa*) (uma colher de sopa da planta fresca e picada para um litro de água), misturadas à água das compressas, para combater as varizes e os problemas de circulação e reduzir dores em geral (FRANCO 1998).

Na primeira sessão de Hidroterapia foram aplicadas compressas de contraste nas pernas, trocadas por seis vezes, em temperaturas de 30°C (quente), por três minutos, e 20°C (fria), por um minuto, com o objetivo de ativar a irrigação sanguínea no local e amenizar as varizes, favorecendo a função dos membros inferiores e aliviando os sinais de dor. Da segunda a sétima sessão foram acrescentadas à prática anterior compressas abdominais frias simples, com temperatura inicial de 20°C, por trinta minutos, sendo trocadas à medida que

esquentavam, a fim de dissipar o calor da região, promovendo a desintoxicação e melhorando a digestão (Baptista 2005, com.pes.). A cada sessão as temperaturas da água foram sendo, aos poucos, afastadas da temperatura corporal, até chegarem a 40°C (quente) e 15°C (fria), a fim de potencializar as reações do organismo.

Na quarta sessão desta mesma prática foram indicados o fitoterápico sete-sangrias (*Cuphea mesostemon*), sob a forma de infusão (uma colher de chá da planta seca para uma xícara de água), ingerida três vezes ao dia, objetivando regular a pressão arterial, livrar o sangue de impurezas, limpando ainda o estômago, os intestinos e os rins (CARIBÉ & CAMPOS 1991), e os Florais de Bach (diluição de 30% em brand, frasco de 30ml) (4 gotas, 4 vezes ao dia) Cherry Plum, para desenvolver a serenidade e a paz apesar das adversidades extremas internas e externas, Honeysuckle, para combater o desgosto de estar velha e superar a nostalgia, Wild Rose, para que ela pudesse sentir gradativamente reviverem suas disposições de espírito e interesse pela vida, Heather, para desenvolver a comunicação verdadeira, e Willow, para que ela pudesse aceitar seu destino e desenvolver a responsabilidade pessoal e o pensamento construtivo (SHEFFER 1981).

A prática de Massoterapia iniciou-se na oitava sessão, em que foi realizada a avaliação postural e testadas algumas posições, a fim de avaliar a mais confortável para a recepção das massagens. Da nona à décima quinta sessão foi aplicada massagem sueca sistêmica, com duração de uma hora, com exceção da região torácica, contra indicada em casos de angina, com ênfase no deslizamento superficial (*effleurage*), com o objetivo de melhorar a circulação sanguínea, promovendo a remoção de toxinas, e proporcionar o alívio das dores no corpo, além de fornecer apoio, trazendo maior vitalidade e melhorando a qualidade de vida da interagente (CASSAR 2001).

Em todas os atendimentos de Massoterapia foi utilizado creme neutro acrescido dos óleos essenciais de ylangue-ylangue e de limão (três gotas e uma gota respectivamente

para vinte gramas do creme), com o objetivo de potencializar a ação contra a hipertensão e as dores no corpo em geral, e ajudar a livrar o sangue de impurezas, a corrigir as deficiências minerais, a tonificar o sistema digestivo e o fígado e a estimular o apetite.

Com o término do frasco de Florais de Bach indicados anteriormente, na décima segunda sessão, em Massoterapia, foram indicados os Florais de Bach Cherry Plum, Heather e Willow, com os mesmos propósitos já citados, com a inclusão de White Chestnut, para trazer clareza de pensamento e silêncio interior, Gorse, para trazer esperança, e Beech, para desenvolver a tolerância (SHEFFER 1981).

Para os atendimentos em Reflexologia, que se iniciaram na décima sexta sessão, foram utilizados creme neutro para massagem, adicionado pelos óleos essenciais já citados, e mapa reflexológico podal.

Na primeira sessão de Reflexologia foram aplicados o padrão técnico básico e a avaliação reflexológica, com o objetivo de avaliar os pontos sensíveis nos pés da interagente e iniciar a prática. Nas demais sessões desta mesma prática foi acrescentada a estimulação dos pontos reflexos, nos pés, correspondentes à coluna vertebral (quiropraxia podal); ao hipotálamo e supra-renal, para agir nos estados álgicos e estimular a sensação de bem-estar; ao baço, para melhorar a eficiência imunológica; à paratireóide, para atuar na fraqueza muscular e no choro trancado; à válvula íleo-cecal, para os problemas na evacuação; aos joelhos, para atuar nas dores dos mesmos, aos olhos, para atuar na dor local, vista fraca e cansaço; ao pulmão, para promover desintoxicação e expressão dos sentimentos; e ao coração, para atuar na angina e problemas circulatórios (NAPPI & MEDEIROS 2004).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na terceira sessão de Hidroterapia a interagente relatou estar sentindo-se um pouco melhor, com alívio das dores nas pernas. Além disso, mostrou-se mais quieta e relaxada. Na

quarta sessão relatou sentir melhorar aos poucos. Na quinta sessão, porém, em que foram abordados assuntos como o seu negativismo e como ele prejudicava seu quadro, mostrou-se recuada, abatida e agitada e relatou que suas dores no corpo a estavam incomodando ainda mais, e que sentia medo antecipado de perder a locomoção e a visão. Já na última sessão dessa mesma prática estava bastante loquaz e, além de falar sobre sua religião, espíritos e curas milagrosas, como era de costume, abriu-se e confidenciou algumas de suas experiências íntimas, relacionamentos, curiosidades e frustrações que teve ao longo de sua vida, e relatou sentir-se satisfeita quando lhe dão atenção, já que quase ninguém o faz.

A água atua através de estímulos térmicos (por reação), mecânicos, de reflexo e osmose, os quais provocam determinadas reações positivas em relação às queixas do interagente (BAPTISTA 2004).

As compressas quentes alternadas com as frias são utilizadas para acalmar dores e para tonificar ou fortalecer as áreas doentes (BONTEMPO 2004). O principal efeito das aplicações alternadas de calor e frio, conhecido como contraste, é o grande aumento da circulação em função de seguidas constrições e dilatações dos vasos sanguíneos; este aumento na circulação sanguínea aumenta também o número de células brancas na região, tornando esta técnica muito útil em congestões e inflamações de sistemas e órgãos (BAPTISTA 2004).

Reações ligadas à função gastrointestinal não puderam ser observadas a partir das aplicações das compressas abdominais frias e da indicação para o aumento da ingestão de água pura e fresca, provavelmente devido à ingestão excessiva e prolongada, pela interagente, de medicamentos alopáticos e laxantes, além da sua alimentação deficiente, mas acredita-se que houveram benefícios com estas modalidades.

A ingestão de água deve ser vista como um hábito rotineiro para manutenção do bom funcionamento do organismo. A quantidade e a qualidade da água ingerida interfere

diretamente na qualidade da vida biológica. A energia contida na água, o prana, é fundamental para revitalizar e limpar as partes do corpo carentes de energia vital (BAPTISTA 2004).

As aplicações de frio estimulam e vasoconstringem, com um efeito secundário de aumento de circulação quando o sangue é encaminhado para a área de calor. A água fria pode ser usada terapeuticamente para restauração e aumento da força muscular e aumento da resistência do corpo à doença, reforçando o vigor, aumentando a energia e o tônus e ajudando na digestão (FRITZ 2002).

Com o uso da água, devido aos fenômenos da vasoconstrição e vasodilatação, ocorre eliminação do material tóxico acumulado, proveniente da má alimentação, que prejudica as funções orgânicas. O reequilíbrio térmico é outro efeito notável que se observa com o uso da água. A alimentação tóxica e desvitalizada produz acúmulos intestinais e dilatações digestivas que determinam retenções de resíduos; com isso, aflui uma quantidade maior de sangue para o aparelho digestivo, fazendo que surja, assim, roubo de calor para essa região; o calor acumula-se nas vísceras e a assimilação de toxinas é maior (BONTEMPO 2004). Se colocados dois corpos de temperaturas diferentes em contato, a energia térmica tende a se transferir do corpo de mais alta temperatura para o de mais baixa, até atingir o equilíbrio térmico (LUCENA 1991).

Bontempo (2004) reconhece, também, a renovação de energia vital como efeito, pois a água retira energias perniciosas do corpo e transfere vitalidade curativa. Além disso, é conhecido o efeito de tranquilização da hidroterapia. O sistema nervoso autônomo é beneficiado pelo processo, que se constitui, assim, num poderoso antidistônico, pois o desequilíbrio entre os dois sistemas antagônicos e complementares é refeito eficazmente.

A infusão de arnica, usada juntamente com a água das compressas hidroterápicas, potencializou os efeitos da Hidroterapia e contribuiu para amenizar as dores no corpo. Seus princípios ativos, quercitrina e arnicina, atuam sobre o sistema circulatório, modificando a

resistência capilar e favorecendo a agressão das plaquetas do sangue. A planta combate inflamações, fortalece o coração e impede a coagulação do sangue. É usada no tratamento de veias varicosas, para uma melhor circulação periférica, reduzindo a dor, e também como estimulante sobre as mucosas gástricas e intestinais. (FRANCO 1998).

No início dos atendimentos de Massoterapia a interagente ficou alguns dias sem ingerir laxantes, mas, não conseguindo evacuar e tendo muitas dores, voltou a tomá-los. Nas sessões que se seguiram à primeira dessa prática, optou-se por realizar as manobras de massagem nas costas com a interagente sentada numa cadeira e com os braços apoiados na maca, devido às dificuldades para trocar de posições.

No decorrer dos atendimentos de Massoterapia, O.G.C. sentia aliviar as dores, principalmente no primeiro dia que se seguia à massagem, mas piorar em outros, sentindo intensas dores na coluna, nos joelhos e nas pernas. Durante todas as massagens, O.G.C., apesar de reclamar muito de seu sofrimento e sua situação, ficou bastante relaxada e tranqüila, e sua pele descamou bastante (esfoliação).

Na terceira sessão dessa mesma prática, foi abordado o tema morte, da qual disse não ter medo. Na sexta sessão relatou já ter escolhido o vestido com o qual quer ser enterrada e ter aberto uma poupança, onde deposita, todo o mês, uma quantia destinada à compra de seu próprio caixão. Falou sobre essas questões sorrindo, com bom humor, demonstrando aceitação.

Na última sessão de Massoterapia mostrou-se animada para começar tratamento com a Fisioterapia, no qual havia se inscrito dias antes, também na Unisul, com a finalidade de complementar os tratamentos que já vinham sendo realizados na clínica naturológica, na qual disse sentir algo diferente, bom, quando chegava para ser atendida. Relatou estar feliz por estar freqüentando esse ambiente, que lhe transmitia paz, amor, apoio e alegria.

Segundo Page (2001), a coluna representa apoio, que, para a maioria, é obtido por meio de outras pessoas, mas a interagente não tinha facilidade em receber, preferia ser aquela que dava, fazendo com que a parte inferior das costas começasse a reclamar. As dores na parte inferior das costas mostram, ainda, segundo Tepperwein (2002), que existe o desejo de realizar uma ação predeterminada, mas que não pode ser levada a cabo. A interagente arrastava problemas que já não podia mais suportar e de que, muito menos, podia se desfazer; essa vontade reprimida, que não se traduzia em ações positivas, provocava uma posição mental e psíquica, manifestada fisicamente nas costas.

A dor física nas pernas, segundo Page (2001), tendo como uma de suas causas a má circulação sanguínea, impedia a interagente de caminhar e refletia um medo mais profundo de seguir em frente, rumo ao futuro, medo exacerbado pelo sofrimento do passado.

De acordo com pesquisas, baseadas em Page (2001), Dahlke (1996) e Tepperwein (2002), verificou-se que a internalização dos sentimentos, o medo, a tensão, a falta de apoio e o conflito entre o interior e o exterior, entre o querer e o poder, constituem características em comum de toda a gama de sintomas apresentados pela interagente.

A massagem pode beneficiar muito pessoas idosas, desde que se preste atenção em algumas dificuldades específicas apresentadas por elas, as quais fazem com que a pessoa se torne infeliz. Mesmo que apenas temporariamente, a massagem pode ajudar a aliviar o desconforto desses problemas; o toque proporcionado pela massagem fornece estímulo físico e emocional, auxiliando a função neurológica e obtendo resultados benéficos (FRITZ 2002).

Uma vez que a interagente não é capaz de realizar muitos exercícios, a massagem suave, e com cautela, é útil para a melhora da circulação geral e para a eliminação de toxinas. Ela ajuda a diminuir a congestão, liberando os tecidos moles por manipulação, e auxilia o retorno venoso pela drenagem mecânica dos vasos (CASSAR 2001).

A massagem ajuda na redução da dor de diversas maneiras, como pelo impacto reflexo que ela tem sobre os trajetos sensoriais envolvidos na transmissão da dor, pela influência exercida sobre alguns fatores etiológicos da dor e pela estimulação da liberação de endorfinas (analgésicos naturais). A massagem ajuda a romper o ciclo da dor por seus efeitos mecânicos e reflexos e pela melhora na circulação (CASSAR 2001).

O estresse pode ser considerado um fator de exacerbação da dor, enquanto o relaxamento, como o obtido com a massagem, pode ser fundamental para a redução da dor. O efeito mais freqüente da massagem é a sensação geral de bem-estar, que se manifesta pela atividade autônoma. O relaxamento conquistado com a massagem tem um efeito indireto sobre o sistema nervoso autônomo e, em particular, sobre a divisão parassimpática, a qual tem sua estimulação aumentada. Um centro primário nesse circuito é o hipotálamo, que controla a maior parte do sistema nervoso autônomo e o integra ao sistema endócrino, além de fazer parte do sistema límbico e responder aos impulsos recebidos de neurônios sensoriais viscerais e somáticos e às emoções internas (CASSAR 2001).

O efeito acumulado de relaxamento influencia o estado emocional e o comportamento, aliviando emoções negativas e substituindo-as por calma e tranquilidade, resultando em diminuição na freqüência cardíaca, diminuição da pressão sanguínea, melhora na respiração, na circulação e na digestão e relaxamento dos músculos (CASSAR 2001).

Além disso, a massagem, baseada no toque, que, em si mesmo, possui um imenso valor e transmite mensagens de aceitação, carinho e apoio, oferece à interagente a sensação de ser aceita e cuidada, fazendo com que ela possa sentir-se segura para falar sobre seus sentimentos, além de permitir que ela lide melhor com seus problemas e com as circunstâncias vividas.

Os óleos essenciais de ylangue-ylangue (*Cananga odorata*) e de limão (*Citrus limon*), misturados ao creme neutro, complementaram os efeitos da massagem. O óleo de

ylangue-ylangue contém eugenol, geraniol, linalol, safrol, ilangol, terpenos, pineno, benzoato de benzila e ácidos acético, benzóico, fórico, salicílico e valérico (DAVIS 1996). É antidepressivo, hipotensor, estimulante do sistema imunológico e útil para estados de dor, ansiedade e baixa auto-estima. O óleo de limão tem como principal composto químico o limoneno (ROSE 1995). É usado como tônico geral do sistema circulatório, nervoso e digestivo, diurético, calmante, vitamina C, hipotensivo, depurativo, e para tratar varizes e ativar os leucócitos na defesa do organismo (BERWICK 1998).

Durante as práticas de Reflexologia, costumava relaxar, ficar calma. No primeiro atendimento em Reflexologia, O.G.C. estava bastante animada e satisfeita, pois vinha de seu primeiro atendimento com a Fisioterapia. Relatou que a perna direita doía menos. Na segunda sessão relatou que as dores nos joelhos haviam diminuído consideravelmente e que ela se sentia muito bem, com a ajuda dos tratamentos naturoológicos e fisioterápicos.

Já na terceira sessão desta mesma prática reclamou de dores e relatou que depende do dia, às vezes se sente bem, outras vezes já acorda mal. Na quarta sessão já não sentia mais dor no joelho, embora estivesse sofrendo, ainda, com dores na coluna e nas pernas. Estava sorridente e loquaz. Relembrou, com certa nostalgia, fatos e coisas que gostava de fazer e que já não pode mais. Depois, no entanto, relatou que as pessoas têm muito o que aprender com os velhos, demonstrando consciência de que ainda pode fazer algo de bom e útil.

Os pés são uma perfeita representação do corpo humano. O objetivo da Reflexologia é aliviar dores e desconfortos, acalmando o paciente e aliviando a tensão nervosa (GILLANDERS 1999). A estimulação das grandes fibras sensoriais dos receptores táteis periféricos deprime a transmissão dos sinais da dor, na mesma área do corpo e em áreas com a localização distante do foco algíco. O sistema de analgesia funciona bloqueando os canais de cálcio nas membranas das terminações nervosas. As substâncias opiáceas, como a

endorfina e a serotonina, podem suprimir total ou quase totalmente vários sinais álgicos que entram pelos nervos periféricos (NAPPI & MEDEIROS 2004).

A coluna vertebral participa por via reflexa da regência das funções do organismo, e o estímulo dos seus pontos reflexos localizados nos pés proporcionam relaxamento e agem em inúmeras desordens e enfermidades. Os pontos correspondentes à supra-renal e ao hipotálamo foram estimulados por estes serem os principais responsáveis pela fabricação de corticóides, endorfinas e encefalinas, que são substâncias que combatem a dor.

O baço é o órgão responsável pelo armazenamento de sangue e pela fabricação de linfócitos e trabalhar reflexamente com ele é indicado para melhorar a eficiência do sistema imunológico. A válvula íleo-cecal é responsável pela eliminação de toxinas sólidas e sua indicação é para prisão de ventre e problemas na evacuação. O pulmão é o órgão responsável pela eliminação de toxinas gasosas e controle da água e sua indicação é para processos de desintoxicação, dor nas costas, além de auxiliar na dificuldade de expressar os sentimentos. Os demais pontos reflexos trabalhados em O.G.C. foram os correspondentes ao coração, à paratireóide e aos joelhos, cujos estímulos são capazes de auxiliar nos problemas circulatórios, fraqueza muscular e choro trancado, e dores nos joelhos, respectivamente. Trabalhando-se pulmão e coração conjuntamente, trabalha-se a tristeza, muito presente na interagente devido às suas limitações, dores e sofrimento (NAPPI & MEDEIROS 2004).

A reflexologia não é uma terapia puramente mecânica. No decorrer do tempo de tratamento, as auras do interagente e do terapeuta entram em contato, sendo possível sentir o interagente e detectar problemas e bloqueios de que este não consegue falar, o que pode ajudar muito quando se tenta devolver a harmonia a uma pessoa (WILLS 1992).

Os primeiros Florais de Bach indicados, com base em Scheffer (1981), ajudaram O.G.C. trazendo condições propícias à melhora da qualidade de vida. O floral Cherry Plum, indicado para pessoas que têm medo de perder o controle físico, mental ou emocional, como o

medo que a interagente sentia de perder a locomoção e a visão, trouxe-lhe coragem, força e espontaneidade, sendo capaz de fazer grandes avanços no desenvolvimento. O Honeysuckle, indicado para pessoas com os pensamentos presos às memórias e eventos do passado, como as que relembram, melancólicas, os velhos tempos, ajudaram-na a ter um relacionamento vivo com o passado, mas não se agarrando a ele. O Wild Rose, indicado para pessoas que se encontram desmotivadas e resignadas, estimulou-a a encontrar novos interesses em sua vida, como o tratamento com a Fisioterapia. O Heather, indicado para aqueles muito loquazes, que dirigem o assunto para si mesmo, ajudou-a a ouvir e a prestar mais atenção ao que lhe é falado. O Willow, indicado para pessoas ressentidas e negativas, que assumem papel de vítima, tornou-a uma pessoa menos negativa frente às circunstâncias vividas.

Com o término do frasco dos Florais já citados, foi feita nova indicação, com a suspensão do uso do Honeysuckle e do Wild Rose. Aos outros foram acrescentados White Chestnut, indicado para aqueles que sofrem com pensamentos indesejáveis e persistentes, desenvolvendo-lhe a calma e um estado de espírito mais equilibrado; Gorse, indicado para pessoas que se encontram desesperançadas, desenvolvendo-lhe a esperança e a capacidade de aceitar o destino; e Beech, indicado para pessoas intolerantes com a maneira de ser dos outros, trazendo-lhe tolerância.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se, no decorrer da explanação, demonstrar como ocorreu o tratamento com as práticas em O.G.C., detalhando a forma como foi atendida e como reagiu ao que lhe foi apresentado. Depreendeu-se dos atendimentos realizados que as crenças da interagente e o seu modo de interpretar e pensar sobre os fatos, as pessoas e a vida, o que a interagente construiu ao longo de seus 84 anos de vida e que se encontram muito enraizados, não podendo ser

mudados em apenas alguns atendimentos, a impedem de entrar em contato consigo mesma, com seus sentimentos e emoções, e, portanto, de compreender todo o seu processo.

Além disso, outro fator dificultante para a visualização dos resultados com o tratamento pelas práticas naturais é o uso excessivo e prolongado de medicamentos alopáticos, dos quais a interagente não pode se desfazer.

Contudo, ao final do tratamento naturopático, a interagente obteve grande evolução, tanto físicas quanto emocionais. Mostrou-se capaz de enxergar novas possibilidades, demonstrou aceitação e conformação do destino, recebeu atenção, carinho e apoio, sentiu-se acolhida, teve suas dores físicas aliviadas, mesmo que temporariamente, melhorando, assim, sua qualidade de vida.

Dessa forma, constatou-se que a atuação das práticas naturais Hidroterapia, Massoterapia e Reflexologia, amparadas pela Fitoterapia, Aromaterapia e Florais de Bach, sendo bem utilizadas, foram essenciais para trazer uma maior vitalização para a interagente, e comprovou-se que todas as práticas são muito eficazes e complementam umas às outras na busca de uma melhora na qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

À interagente O.G.C. e a todos os supervisores do Estágio supervisionado, os quais possibilitaram um maior conhecimento sobre as práticas naturais, reações e cuidados, e que contribuíram para o desenvolvimento de uma interagência segura e do presente trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAPTISTA, T.C. **Apostila de Hidroterapia**. Material não publicado. Palhoça, 2004. 70p.
- BERWICK, A. **Aromaterapia holística**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 1998. 270p.
- BONTEMPO, M. **Guia médico da saúde natural**. Porto Alegre: TerraBrazil, 2004. 557p.
- CARIBÉ, J.; CAMPOS, J.M. **Plantas que ajudam o homem: Guia prático para a época atual**. 7ªed. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1991. 321p.
- CASSAR, M.P. **Manual de massagem terapêutica: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. São Paulo: Manole, 2001. 231p.
- CRAVO, A.B. **Os florais do Dr. Bach**. Curitiba: Hemus, 2000. 189p.
- DAHLKE, R. **A doença como símbolo**. São Paulo: Cultrix, 1996. 334p.
- DALLA VIA, G. **A hidroterapia: A cura pela água**. Lisboa: Estampa, 2000. 172p.
- DAVIS, P. **Aromaterapia**. São Paulo: Martins Fontes, 1996. 507p.
- FRANCO, L.L. **As sensacionais 50 plantas medicinais: Campeões de poder curativo**. 3ªed. Curitiba: O Naturalista, 1998. 235p.
- FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica**. 2ªed. Barueri: Manole, 2002. 698p.
- GAIARSA, J.A. **Como enfrentar a velhice**. 3ªed. São Paulo: Ícone, 1993. 87p.
- GILLANDERS, A. **Reflexologia: Um guia passo a passo**. São Paulo: Manole, 1999. 143p.
- LUCENA, C.T. de. **Hiper e hipo termoterapia**. Curitiba: Lovise, 1991. 115p.
- MORITZ, R. **Apostila de massoterapia**. Material não publicado, 2003.
- NAPPI, A.P.C.C.B.; MEDEIROS, Graciela M.S de. **Apostila de reflexologia podal e manual**. Material não publicado, 2004. 54p.
- PRICE, S. **Aromaterapia para doenças comuns**. Tradução: Marta Montes, Waldomiro Paulo de Ribeiro. São Paulo: Manole, 1999. 95p.
- PAGE, C.R. **Anatomia da cura**. São Paulo: Ground, 2001. 308p.
- ROSE, J. **O livro da Aromaterapia**. Rio de Janeiro: Campus, 1995. 315p.
- RUDER, E.A.M.C. **Guia compacto das plantas medicinais**. São Paulo: Rideel, 2002. 478p.
- SCHEFFER, M. **Terapia floral do Dr. Bach: Teoria e prática**. São Paulo: Pensamento, 1981. 229p.
- SILVA, M.A.D. da. **Quem ama não adoeece**. 24ªed. São Paulo: Best Seller, 2000. 376p.
- TEPPERWEIN, K. **O que a doença quer dizer: A linguagem dos sintomas**. São Paulo: Ground, 2002. 245p.
- WILLS, P. **Manual de reflexologia e cromoterapia**. São Paulo: Pensamento, 1992. 129p.