

MEDICINA ALTERNATIVA II

Ana Paula Peron*, Carmem Lucia de Melo Sartori Cardoso da Rocha**,
Grisiely Yara Ströher Neves***, Veronica Elisa Pimenta Vicentini**

PERON, A.P.; ROCHA, C.L.M.S.C.; NEVES, G.Y.S.; VICENTINI, V.E.P. Medicina Alternativa II. *Arq. Apadec*, 8(1): 33-39, 2004.

RESUMO. A medicina alternativa busca os meios mais adequados para aliviar e curar problemas que estejam prejudicando as pessoas, baseando-se no fato de que as doenças e os sintomas, embora locais, afetam a totalidade do indivíduo. É uma vez que o homem total é que adocece, o tratamento deve também abranger a pessoa como um todo. Pensando nisto, muitos profissionais da área começaram a desenvolver trabalhos de atendimento com a utilização de métodos alternativos e complementares, como: Acupuntura, Cromoterapia, Geoterapia, Hidroterapia, Meditação, Musicoterapia, entre outros, na tentativa de auxiliar a alopatia (medicina convencional) na procura pela cura ou pelo alívio dos vários tipos de doenças a que somos acometidos. O caminho mais adequado, portanto, parece ser o da união entre a alopatia e medicina alternativa, que é o caminho do verdadeiro conceito holístico, o qual defende a natureza humana no todo que compõe o homem e não apenas sob este ou aquele aspecto. O físico não pode ser separado do psíquico, do emocional, do espiritual ou mesmo do mental, já que o homem é composto de todos esses "corpos".

PALAVRAS-CHAVE. Medicina alternativa; acupuntura; cromoterapia; meditação; ioga; hidroterapia.

INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais remotos, o homem sempre buscou uma vida saudável. Entretanto, o barulho, as grandes tensões e o estilo de vida atual são responsáveis por mais mortes no Brasil do que as infecções associadas à pobreza e talvez por isso se tenha resgatado a procura por terapias alternativas, que vêm sendo utilizadas durante séculos, há mais de 50 mil anos, principalmente pelos orientais (BARROS et al., 2000).

Técnicas e métodos como Acupuntura, Cromoterapia, Feng Shui, Geoterapia, Hidroterapia, Ioga, Meditação, Musicoterapia, entre outros, passaram a ser mais utilizados, na tentativa de auxiliar a alopatia na procura pela cura dos vários tipos de doenças que acometem o homem.

A medicina natural não nega a eficácia dos medicamentos alopáticos e das técnicas cirúrgicas da medicina clássica, entretanto, quer fazer valer as grandes vantagens de seus métodos que, quando bem aplicados, não provocam efeitos colaterais, mesmo se utilizados durante um longo período e, ainda, estimulam as defesas naturais do corpo. Tudo isso proporciona, a longo prazo, maior proteção do

organismo contra doenças em geral (CAZZAMATTA, 2002).

A terapia alternativa busca os meios mais adequados para aliviar e curar problemas que estejam prejudicando as pessoas, baseando-se no fato de que as doenças, embora locais, afetam a totalidade do indivíduo. É uma vez que o homem em seu total é que adocece, o tratamento deve também abranger a pessoa como um todo. Isto não significa que a medicina natural não aplique tratamentos locais. Pelo contrário, compressas e banhos são empregados para aliviar sintomas locais e, mais além, agindo sobre todo o organismo através de uma de suas partes (QUEIROZ, 2000).

Este trabalho tem por objetivo, através de uma revisão bibliográfica, apresentar aspectos da medicina alternativa, enfocando alguns dos métodos mais utilizados e suas aplicações na melhoria da saúde humana.

DESENVOLVIMENTO

Acupuntura

A Acupuntura é uma arte milenar, trazida da

*Bióloga; **Professora Associada do Departamento de Biologia Celular e Genética da Universidade Estadual de Maringá; ***Bióloga Especialista. Rua Dr. Oscar Pereira dos Santos, 416, Jardim Cristina Central CEP 86975-000, Mandaguari, PR. Rua 10 de Maio, 180, Ed. Vanessa, apto. 14, CEP 87030-230, Maringá, PR.

China para o Ocidente, a qual visa a terapia e a cura das doenças através da aplicação de agulhas. São trezentos e sessenta e um pontos divididos em quatorze meridianos (linhas energéticas que se interligam ao longo do corpo), mais cento e vinte pontos extras conectados aos órgãos e vísceras, que por intermédio das agulhas estimulam os pontos fazendo com que a energia circule, aliviando assim doenças e distúrbios emocionais (LIMA, 2000).

Segundo os acupunturistas, a maior parte das doenças é causada pelo estresse do dia a dia, pela preocupação financeira, poluição, barulho das cidades, violência, e alimentação inadequada, sendo que o objetivo principal da acupuntura é harmonizar a pessoa, buscando o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual (MELLO, 2002b).

A Acupuntura pode ser utilizada para todas as disfunções emocionais e orgânicas, como convalescença, pós-operatório e doenças terminais, inclusive em conjunto com a alopatia. Porém, os casos mais empregados são para: estresse; fadiga; insônia; depressão; tendinite e tenossinovite; problemas da coluna, musculares e circulatórios; gastrite e úlcera nervosa; dores de cabeça; rinites; sinusites; distúrbio da menstruação; dependências de drogas e outras. Distinguem-se basicamente três modalidades de efeitos terapêuticos da acupuntura: o tratamento da dor, o incremento da capacidade imunitária e a normalização funcional do organismo (AGOSTINHO, 2002).

Recentemente, cientistas da Universidade de Medicina e Odontologia de New Jersey (EUA) estudaram imagens cerebrais de indivíduos sentindo dor, antes e depois de receberem acupuntura. O estudo revelou que a atividade das áreas específicas em resposta à dor sofreu uma redução marcante depois do tratamento (MELLO, 2002c).

A Acupuntura pode ser considerada como alternativa, em um sentido restrito, nos casos em que se pode optar por utilizar métodos diferentes, como método preferencial, ou como secundário, por razões médicas de eficácia, de rapidez de ação, de cura e de custo (RICCI, 2002).

Em muitas situações, as indicações e contra-indicações da Acupuntura ainda não levam em conta bases científicas restritas, baseando-se na tradição e em observações minuciosas e repetidas. Já foram estabelecidas provas da eficácia da Acupuntura em um bom número de patologias. Em 1997, avaliações de trabalhos científicos nos EUA comprovaram a utilização do método, por causa de sua eficácia e baixo custo (SCOGNAMILLO-SZABO & BECHARA, 2001).

Cromoterapia

Originária da Grécia Antiga, a Cromoterapia ainda é pouco conhecida pela maioria das pessoas, mas a exemplo de outras técnicas holísticas, ganha terreno e adeptos a cada dia. A terapia se utiliza das cores para reequilibrar as energias da mente e do corpo e se mostra bastante eficiente como tratamento alternativo da sinusite, inflamação da garganta, tensão nervosa, até problemas de pele e outras doenças. As vantagens começam pelo cenário de luzes multicoloridas, que se tornam atrativos tanto para crianças como para os adultos (COSTA, 2003).

A terapeuta holística Maria Ermínia Tereza de Souza une os benefícios das cores à Acupuntura (Cromopuntura), técnica bem mais nova que a Cromoterapia e que surgiu na Alemanha na década de 80. Em sessões que variam de trinta segundos a um minuto, a terapeuta se utiliza muito das cores do arco-íris, de acordo com o diagnóstico, para aliviar a dor e a tensão dos pacientes (COSTA, 2003).

Os raios amarelos, por exemplo, são empregados para problemas de ordem psicossomática, tratamentos de pele e como ativadores de glândulas linfáticas, quando inflamadas. A sessão é encerrada com aplicação da cor complementar, neste caso, o violeta, que acalma, suaviza e mantém o equilíbrio de potássio. A cor violeta também é excelente aliada no tratamento dos distúrbios mentais e controle do apetite voraz (COSTA, 2003).

A seguir, são apresentadas algumas das cores mais trabalhadas, e suas respectivas aplicações: Vermelho - estimulante. Sua presença gera vigor físico e resistência; Laranja - age diretamente sobre as funções endócrinas e cerebrais; Verde - inspira otimismo, confiança e serenidade, sendo indicado em casos de ansiedade; Azul - reduz a irritação nervosa e conforta, é bom para pessoas aflitas, ansiosas e agitadas (COSTA, 2003).

Feng Shui

O Feng Shui é uma técnica chinesa milenar que busca fazer com que a energia positiva circule livremente em um ambiente, inibindo ou anulando a energia negativa. Ensina a organizar a casa, local de trabalho, jardim ou qualquer outro ambiente, de forma a receber o maior fluxo possível de energias positivas. Trata-se de uma filosofia de vida, que busca viver o mais saudável possível (CORREIA-JUNIOR, 2002).

Consiste em um diagrama com oito aspectos de vida a serem tratados: carreira, espiritualidade, família, prosperidade, sucesso, relacionamento, criatividade e amigos. Apresenta um octógono, que sobreposto à planta de um terreno, relaciona cada espaço da casa e da área externa a uma área da vida.

Feita a identificação, deve-se verificar os pontos a serem trabalhados em cada pessoa (SHASTRA, 2002).

O importante é que se chegue a um ambiente harmonioso e equilibrado, o qual permita o crescimento espiritual. Esse tipo de ambiente pode proporcionar aos seus habitantes maiores oportunidades de paz, saúde e prosperidade (SHASTRA, 2002).

As plantas no Feng Shui têm uma relação marcante nesta técnica, funcionando como uma espécie de ponto de “acupuntura” para a casa, elas reagem aos ambientes, delatando se um ponto do terreno não vai bem, trazendo cor, vida e sofisticação a um ambiente (PATRIOTA, 2003).

Geoterapia

Como ciência do uso da terra, a Geoterapia é, sem dúvida, uma das mais importantes técnicas terapêuticas da medicina natural. Está presente nos mais antigos tratados de cura popular e constitui uma técnica bastante difundida entre curandeiros e médicos famosos. Hipócrates (460-377 a.C.), médico grego considerado o “Pai da Medicina”, freqüentemente utilizava a argila em seus tratamentos e ensinava seus discípulos como usá-la de maneira adequada (CIAMPONE, 2003). Encontramos essa prática mencionada na obra de médicos célebres como Avicena (980-1037) e Averrois (1126-1198), além de cientistas e filósofos como Plínio (23-79 d.C), Aristóteles (384-322 a.C) e, mais recentemente, o Mahatma Gandhi, grande admirador dos efeitos curativos da terra. Hoje em dia, raramente encontramos uma clínica naturalista que não utilize a argila, sozinha ou associada a outros elementos (MARTÍN, 2001).

A Geoterapia tem sido estudada com muito interesse pela indústria farmacêutica nos dias atuais, porém seu uso vem desde a Grécia antiga, com múltiplas aplicações. O solo guarda grande quantidade de sais minerais, como cálcio, fósforo, magnésio e ferro, sendo em uma primeira análise um forte complexo vitamínico. Em muitos lugares, a argila foi usada como alimento importante em épocas de profunda miséria, isso porque, quando ingerida, provoca uma sensação de saciedade, permanecendo no estômago durante muito tempo (ROSSO, 2003).

Na guerra da Alemanha, durante o século XVII, o uso de uma argila característica por sua riqueza em cálcio era freqüente entre as tropas e os animais. Hoje em dia, é comum encontrar pessoas que dão continuidade a essa tradição, passada entre gerações. A quantidade ingerida normalmente aproxima-se de 50g por dia, e deveria ser utilizada a argila industrial pelo seu alto refino, e não a retirada diretamente do solo (ALLIEGRO, 2000).

As gestantes são as que inicialmente descobriram as propriedades da argila e outros tipos de solo, visando melhorar a necessidade de vitaminas na gravidez e lactação. Porém, o relato se baseia muito mais em experiências do que necessariamente em uma pesquisa profunda e significativa (ROSSO, 2003).

Na Grécia antiga, uma argila branca rica em bicarbonato de sódio era utilizada para náusea e vômitos. Na Indonésia, anemias agudas eram tratadas com pequenas doses de argila, rica em ferro e sais minerais (CIAMPONE, 2003).

Embora tendo tantas propriedades, é bom ressaltar que a dificuldade em se aceitar essa terapia estranha reside no fato de existirem perigos proporcionais aos seus benefícios. Argilas com alto índice de sal e baixos níveis de potássio podem induzir à hipertensão e a uma queda de potássio. Outro fator é que algumas argilas são ricas em minerais e outras não. Muitas delas, aliás, podem não somente quebrar o apetite, como também provocar anemia, interromper o crescimento e até mesmo levar a perda da fome completa, e a inanição (MARTÍN, 2001).

Determinados tipos de solos também são utilizados para banhos e imersões, principalmente para repor as energias e para o tratamento da pele (ROSSO, 2003).

Hidroterapia

A Hidroterapia é um recurso Fisioterápico realizado exclusivamente pelo profissional desta área, de forma individual ou em grupo, utilizando a água sob suas diversas formas e a temperatura variável. Tem a finalidade de tratar e reabilitar pacientes neurológicos, ortopédicos, reumatológicos, pneumopatas e com problemas neuromusculares, através de técnicas com exercícios específicos aplicados dentro da água, contando com as respostas fisiológicas e ação dos princípios físicos os quais o meio líquido proporciona. Os processos hidroterapêuticos atuam tanto na superfície do corpo quanto em todo o organismo, afetando o fluxo sanguíneo, o metabolismo, o sistema nervoso, a composição do sangue, a secreção de várias glândulas e a parte psicológica (MARQUES, 2002).

A água tem sido usada desde tempos imemoráveis como meio terapêutico. Desde bolsas de gelo e de água quente, às piscinas de hidromassagem ou tanques de Hubbard, esta terapia aquática vem se desenvolvendo nos últimos cinquenta anos. A água tem certos atributos que a torna superior ao ar como meio para se exercitar, sua flutuação suspende parcialmente o corpo, fazendo com que o equilíbrio seja mantido, diminuindo o risco de queda, permitindo uma sustentação do peso corporal na reabilitação ortopédica e, se necessário, mantém o corpo em uma posição

alongada, com o uso de equipamentos flutuantes para tronco e membro. A água, por ser mais densa que o ar, também possibilita maior resistência ao movimento, permitindo uma resposta efetiva aos exercícios de fortalecimento isotônico. A temperatura mais alta da água relaxa o corpo e facilita o controle da dor durante o exercício (SILVA, 2000).

Pode ser utilizada como tratamento único ou apenas como complemento de um certo tipo de restabelecimento. Os movimentos de turbulência e flutuação, combinados com o calor, ajudam a reduzir a dor e o espasmo muscular, promovendo o relaxamento. Favorece pessoas com estresse, portadores de deficiências mentais e sensoriais, indivíduos com problemas respiratórios e cardiovasculares, além de pacientes ortopédicos, reumatológicos, neurológicos e obstétricos (pré-natal e pós-parto). Apresenta os seguintes efeitos terapêuticos: alívio da dor e do espasmo muscular, aumenta a resistência ao esforço, facilita os movimentos, relaxamento muscular, reeducação funcional, fortalecimento muscular, redução do tempo de reabilitação, permite manter a resistência aeróbica do atleta, tem efeito psicológico, além de produzir uma sensação de bem estar. Alguns cuidados são importantes, devido a algumas contra-indicações em seu uso: infecções de pele, ouvido, gastrintestinais, paciente febril, doenças renais severas, epilépticos não controlados, entre outros (MARQUES, 2002).

Prática crescente também são os banhos de imersão, graças às suas propriedades curativas e relaxantes. Água morna, sais minerais, óleos essenciais, extratos de ervas e flores em um banho de imersão, depois de vinte minutos, deixam os músculos relaxados e a pele com os poros limpos e dilatados pelo calor, permitindo a absorção das propriedades curativas das plantas (KEIZI, 2002).

As clínicas e “spas” que oferecem banhos de imersão estão sendo muito procuradas atualmente. Cresce o uso do tradicional “ofurô”, banheira portátil de origem japonesa, que cabe em qualquer lugar. Como o Japão é um país situado em uma região vulcânica, fértil em fontes termais, há milhares de anos seu povo descobriu que mergulhar nessa água rica em sais minerais proporciona alívio e cura para diversos males (CORREIA-JÚNIOR, 2003a).

O momento do banho pode ser comparado por analogia ao da gestação, por isso, na tentativa de transferir o banho termal para dentro de casa, os japoneses criaram o “ofurô”, uma banheira onde o indivíduo fica imerso em água quente em posição fetal, com as pernas flexionadas contra o peito, como se estivesse envolto pelo líquido amniótico; apenas sua cabeça fica de fora. No Japão também é tradicional o

banho com “sakê” (vinho de arroz), indicado para a eliminação de toxinas, estímulo da circulação e alívio de dores musculares. O banho com flores de crisântemo, a flor da longevidade, cujas propriedades são as de aquecer, rejuvenescer, cicatrizar cortes e arranhões, atenuar marcas e destruir bactérias, também é bastante utilizado (AZEVEDO, 2002).

A engenheira química Eliane Dornellas, especialista em fitocosméticos e aromoterapia, além de consultora e especialista em banhos de “ofurô”, ensina que o sal de banho conduz corrente elétrica, funcionando como um elemento que irá drenar para a água a energia estática acumulada no organismo, especialmente nas juntas, sendo indicado para artrite e reumatismo. Segundo Eliane, porém, o uso de sais de banho deve ser controlado e indicado para males específicos, pois, quando usados em excesso, eles podem desvitalizar o indivíduo. Por isso, ela prefere acrescentar à água óleos essenciais, extratos de ervas, flores e frutas. O óleo essencial é considerado medicinal, pois é extraído da própria planta que lhe dá origem, conservando integralmente suas propriedades, e as ervas e flores são utilizadas através da infusa (LOURENZI, 2002).

Eliane Dornellas alerta para o fato de que as ervas e especialmente as flores devem ser cultivadas sem agrotóxicos, pois, se essa substância venenosa estiver presente será também absorvida pela pele (LOURENZI, 2002).

De acordo com a fisioterapeuta Márcia Vicário, do Instituto Brasileiro de Medicina Energética (Ibramen), em um banho de imersão com água quente, a água do nosso corpo é aquecida e circula melhor pelo organismo, ativando suas funções, sobretudo os rins, proporcionando um efeito desintoxicante. Deve-se tomar um cuidado especial com os hipertensos, pois o calor da água pode elevar ainda mais a pressão arterial. O mesmo cuidado é tomado com quem tem problemas de coração, porque pode haver uma elevação da frequência cardíaca. Por isso, o banho de imersão, em casa, deve ser visto apenas como um momento de prazer, embelezamento, cuidado com o corpo e descanso. Banhos com finalidades terapêuticas devem ser feitos em clínicas com acompanhamento de profissionais especializados (FASANELLA, 2002).

Ioga

Preocupadas com a qualidade de vida e o desempenho de seus funcionários, empresas estão adotando a prática da Ioga laboral. A técnica criada pelo professor Cláudio Duarte tem a vantagem de poder ser praticada com roupas comuns, no próprio ambiente de trabalho, antes ou durante o expediente (CORREIA-JUNIOR, 2003b).

A Ioga, tradicional técnica oriental que, por meio de exercícios físicos e respiração adequada, cura e fortalece o organismo. Nascida na Índia há milhares de anos, vem sendo utilizada por profissionais de diversos setores para aliviar tensões, corrigir problemas posturais, melhorar a saúde, a memória e, por consequência, o desempenho no trabalho (PRADO, 2003).

Na última década, a adoção em massa da informatização, que obriga as pessoas a permanecer por longos períodos em posições estáticas, em frente dos computadores, resultou em um aumento substancial da incidência de doenças osteomusculares. Além disso, o mercado de trabalho tornou-se mais disputado e competitivo, o que leva os funcionários a um nível maior de estresse e, portanto, de doenças físicas e psicológicas (ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outras) (AMORIM, 2001).

Formado em administração de empresas, com especialização em planejamento global e marketing, Cláudio Duarte, professor de Ioga e presidente da Associação Brasileira de Ioga (ABY), desenvolveu o Programa de Incentivo à Qualidade de Vida (PIQV), que tem como principal objetivo harmonizar o corpo e a mente (BOOG, 2001).

Profissionais que atuam na área de saúde, pela própria natureza do seu trabalho, estão entre os mais submetidos a um nível elevado de pressão e estresse, pois trabalham nos hospitais cuidando da saúde dos pacientes, esquecendo-se da sua própria condição pessoal. Daí a importância de uma prática como a Ioga laboral, que além de ensiná-los a trabalhar com o corpo, também os faz repensar sobre a sua qualidade de vida, sobre a importância de estar um tempo maior com a família e terem momentos de lazer (AMORIM, 2001).

Como os problemas de saúde dos funcionários estão se agravando nos últimos anos, hoje a Ioga é bem aceita também por diretores e presidentes de empresas. Observa-se que as empresas já descobriram que, em vez de adotar fórmulas paliativas, o melhor é dar preferência a práticas mais efetivas, as quais alteram os hábitos dos trabalhadores. Pessoas felizes e satisfeitas, tranquilas e com boa saúde não mudam de emprego nem faltam continuamente ao trabalho (PRADO, 2003). Esse segredo os habitantes da Índia conhecem há milhares de anos, o que comprova mais uma vez, que o Ocidente, com toda a sua evolução tecnológica, ainda tem muito a aprender com a cultura milenar do Oriente (CORREIA-JUNIOR, 2003b).

Meditação

A Meditação teve origem na Índia, no entanto,

logo se espalhou para a China, Japão e outros países orientais. No início, tinha cunho religioso, depois, começou a ser usada para melhorar a saúde das pessoas. A técnica ajuda no controle da pressão arterial, é uma aliada na prevenção dos problemas cardíacos, podendo atenuar os sintomas da menopausa e da tensão pré-menstrual (PERLINGEIRO, 2001).

Pesquisadores do Medical College of Georgia, nos Estados Unidos, comprovaram que a meditação diminui o grau de compressão dos vasos sanguíneos, podendo se tornar uma grande aliada dos hipertensos. Alguns pacientes chegaram a suspender a medicação, tudo porém com orientação médica. No Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo, a meditação foi adotada como terapia para auxiliar na cura de diversos males (MELLO, 2002a).

Alguns cardiologistas, como o Dr. Protásio Lemos da Luz, do Instituto do Coração de São Paulo, vêm receitando meditação a seus pacientes para controlar a taquicardia, onde o organismo tende a trabalhar mais lentamente e são reduzidos o ritmo respiratório e a frequência cardíaca (ANDRADE, 2000).

“Meditar também estimula o corpo a produzir endorfina, espécie de tranquilizante natural fabricado pelo cérebro que atenua os sintomas da menopausa e da tensão pré-menstrual”, explica a ginecologista paulistana Lílian Takeda (GANNUNY, 2000).

Segundo o psicólogo José Roberto Leite, as pessoas que meditam ficam menos ansiosas e deprimidas, e em estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo, a meditação reduz a insônia, diminui a fadiga e retarda o envelhecimento. Porém, para o psicólogo Joel Silveira Giglio, da Universidade Estadual de Campinas, a meditação, para beneficiar a saúde, sempre deve ser avaliada pelo médico, pois em quadros de distúrbios psicológicos mais sérios, como na depressão psicótica, onde o paciente delira, o quadro pode inclusive se agravar (HARRISON, 2002).

Musicoterapia

A Musicoterapia, como ciência, veio se estabelecer em 1950 nos EUA, onde se formou a Associação Nacional de Musicoterapia e hoje é considerada uma das terapias do futuro e vem alcançando um número cada vez maior de adeptos, podendo ser encontrada, inclusive, em cursos superiores, os quais formam especificamente os musicoterapeutas (LOPES, 2002).

A ciência já comprovou que a música exerce influência sobre o aparelho respiratório, digestório e circulatório, bem como sobre o sistema nervoso. A medicina tradicional também reconhece na música um

eficiente fator de cura, sendo utilizada em muitos hospitais para auxiliar nos tratamentos e, em grandes empresas, como a melhor alternativa de prevenção a doenças (DALPHORMO & ZAMBRONI, 2001).

Segundo Kátia Alvarenga Ralize, musicoterapeuta do Espaço Paulista de Musicoterapia (SP), “não se trabalha somente com a música pronta, aquela que está no CD ou tocada através de um instrumento, mas também com todos os tipos de sons, improvisações, e ruídos”. É comprovado que uma música pode provocar reações físicas, alterar os batimentos cardíacos, a frequência respiratória, a elasticidade da pele, além dos efeitos de cunho emocional. Fazendo acompanhamento com gestantes, por exemplo, pode-se proporcionar uma comunicação maior entre a mãe e o bebê, pois já foi comprovado que o feto ouve, não do mesmo modo que as pessoas, pois está em um ambiente líquido, mas reage aos sons e ao movimento (LOPES, 2002).

A técnica tem uma boa atuação em deficiência mental, paralisia cerebral e principalmente, em casos de autismo, onde, através da música, pode-se procurar algum tipo de ruído que desperte a atenção da criança, como um som regressivo ou barulho da água, que é o mais próximo ao útero já presenciado por todos. Pode atuar na gagueira através de uma música mais lenta, diferente do ritmo acelerado ao qual o gago está habituado (BERTI, 2001).

Pode ser trabalhada individualmente ou em grupo, desde que as pessoas percebam que cada uma deve encontrar o melhor caminho a seguir. Embora traga muitos benefícios, a música nem sempre faz bem, “ela pode incomodar as pessoas”, explica a musicoterapeuta Rita A. Rezende Veiga; e sozinha, não tem efeito mágico, e se a pessoa tiver predisposição à agressividade, por exemplo, a música pode inclusive ser uma alavanca para desencadear o processo (DALPHORMO & ZAMBRONI, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de tratamentos alternativos, quando efetuado com critério, só tem a contribuir para a saúde de quem os pratica, mas infelizmente seu uso inadequado pode não realizar o efeito desejado, além de poder ser prejudicial à saúde. O que às vezes deixa de trazer o êxito esperado, se deve ao fato do paciente, quando já se sente melhor, abandonar o tratamento antes de alcançar uma cura total.

Terapeutas devem reconhecer nos estudos científicos, a expressão maior da evolução tecnológica que muito contribui para o avanço da medicina. Deve-se, portanto, empenhar-se nos estudos desta natureza,

a fim de evitar equívocos em seus diagnósticos, ou mesmo em seus procedimentos terapêuticos. De outro lado, médicos tradicionalistas devem reconhecer nos estudos holísticos e alternativos a expressão maior da evolução psíquica e natural do homem, que muito contribui para o estabelecimento da saúde como um todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGOSTINHO, G. *Doenças tratadas com acupuntura*. Nov. 2002. Disponível: geocities.yahoo.com.br/acupuntura_br/. Acesso em: 30/03/2003.
- ALLIEGRO, D. *Argila*. Nov. 2000. Disponível: <http://www.eholistico.com.br/geoterapia.htm>. Acesso em: 14/04/2003.
- AMORIM, K. *Relaxe através da respiração consciente*. Abr. 2001. Disponível: <http://www.esclsanet.com.br/sitesaude/categorias.asp?espec=27>. Acesso em: 14/04/2003.
- ANDRADE, P. Meditar pode ser um excelente remédio. *Rev. Saúde*, 198:70-77, 2000.
- AZEVEDO, K. Banhos com ervas. *Rev. Bem-Estar*, ano 1(1):20-21, 2002.
- BARROS, A.; WROCLAWSKY, E.; MARANHÃO, M. As doenças da modernidade. *Rev. Veja*, 33(44):104-111, 2000.
- BERTI, C. *Sons Mágicos - Efeitos Biológicos?* Nov. 2001. Disponível: www.planetanatural.com.br/artigos. Acesso em: 30/03/2003.
- BOOG, C. *Descobrir-se*. Abr. 2001. Disponível: <http://www.esclsanet.com.br/sitesaude/categorias.asp?espec=27>. Acesso em: 14/04/2003.
- CAZZAMATTA, C.A. O que é Fitoterapia? *Rev. Plantas Curativas*, 1:5-8, 2002.
- CIAMPONE, M.H.T. *A cura através da terra*. Fev. 2003. Disponível: www.nursing.com.br/asp-cfm/corponurs.asp. Acesso em: 30/03/2003.
- CORREIA-JUNIOR, M. O Feng Shui indiano. *Rev. Planeta*, ano 30(2):43-46, dez. 2002.
- CORREIA-JUNIOR, M. Rituais de prazer. *Rev. Planeta*, ano 31(2):42-48, fev. 2003a.
- CORREIA-JUNIOR, M. A Ioga nas empresas. *Rev. Planeta*, ano 31(4):42-47, abr. 2003b.
- COSTA, J. Cores ganham espaço na cultura e prevenção. *Jornal O Diário do Norte do Paraná*. Maringá, 6 de julho de 2003. p.3.
- DALPHORMO, F.M.; ZAMBRONI, P. Dançatividade: a cura natural para o cansaço físico e mental. Mar. 2001. Disponível: www.planetanatural.com.br/artigos. Acesso em: 30/03/2003.
- FASANELLA, A.M. Banhos. *Rev. Ervas Medicináveis & Terapias Alternativas*, (5):28-39, 2002.
- GANNUNY, I.M.M. Pratique meditação – esse hábito pode baixar a pressão sanguínea. Out. 2000. Disponível: aganunny@terra.com.br. Acesso em: 30/03/2003.
- HARRISON, S. O alcance real da meditação. *Rev. Planeta*, ano 30(10):60-65, out. 2002.
- KEIZI, M. Noções de Hidroterapia. *Rev. Mística*, 1:55-60, 2002.
- LIMA, H.S. Uma introdução à acupuntura - As agulhas que

- curam. Set. 2000. Disponível: <http://www.planetanatural.com.br/artigos>. Acesso em: 30/03/2003a.
- LOPES, M. Musicoterapia. *Rev. Curas Naturais*, (1):56-63, 2002.
- LOURENZI, H. Banhos energéticos. *Rev. Curas Naturais*, ano 4(2):70-73, 2002b.
- MARQUES, I.X. Hidroterapia. Set. 2002. Disponível: <http://br.busca.yahoo.com/search/br?p=hidroterapia&y=y&r=Sa%FAde%02Medicina+Alternativa>. Acesso em: 21/04/2003.
- MARTÍN, D.C. Geoterapia. Abr. 2001. Disponível: www.aurasalud.com/articulos/art_medic_alternativa/geoterapia. Acesso em: 30/03/2003.
- MELLO, L.R. Medicina tradicional e medicina alternativa. *Rev. Guia Prático de Curas*, 1:6-9, 2002a.
- MELLO, L.R. Acupuntura. *Rev. Guia Prático de Curas*, 1:83-91, 2002b.
- MELLO, L.R. Indicações clínicas da acupuntura. *Rev. Guia Prático de Curas*, 1:92-100, 2002c.
- PATRIOTA, D. Plantas e ervas no Feng Shui. *Rev. Plantas & Ervas*, ano 1(4):22-23, 2003.
- PERLINGEIRO, A. Meditação - quando meditar? Nov. 2001. Disponível: www.tantrayoga.pro.brperlingeiro@tantrayoga.pro. Acesso em: 30/03/2003.
- PRADO, V. Qual o objetivo da Ioga? Jan. 2003. Disponível: <http://esoterico.bol.com.br/artigos/ioga.jhtm>. Acesso em: 14/04/2003.
- QUEIROZ, M.S. O itinerário rumo às medicinas alternativas: uma análise em representações sociais de profissionais da saúde. *Cad. Saúde Pública*, Jun. 2000, vol.16, n.2, p.363-375. ISSN 0102-311X. Disponível: <http://www.scielo.br/cgi-bin/wxis.exe/iah/>. Acesso em: 14/04/2003.
- ROSSO, D.T. Geoterapia. Fev. 2003. Disponível: www.curesnaturalmente.com/curese/geoterapia/. Acesso em: 30/03/2003.
- RICCI, E.W. A nova velha medicina. Nov. 2002. Disponível: <http://www.cmiacupuntura.com.br/noticias/ano2002/nova.htm>. Acesso em: 14/04/2003.
- SCOGNAMILLO-SZABO, M.V.R.; BECHARA, G.H. Acupuntura: bases científicas e aplicações. *Cienc. Rural*. Nov. 2001, vol.31, n.6 [citado 29 Março 2003], p.1091-1099. Disponível na World Wide Web: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384782001000600029&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 0103-8478.
- SHASTRA, V. O Feng Shui indiano. *Rev. Planeta*, ano 30(12):42-47, dez. 2002.