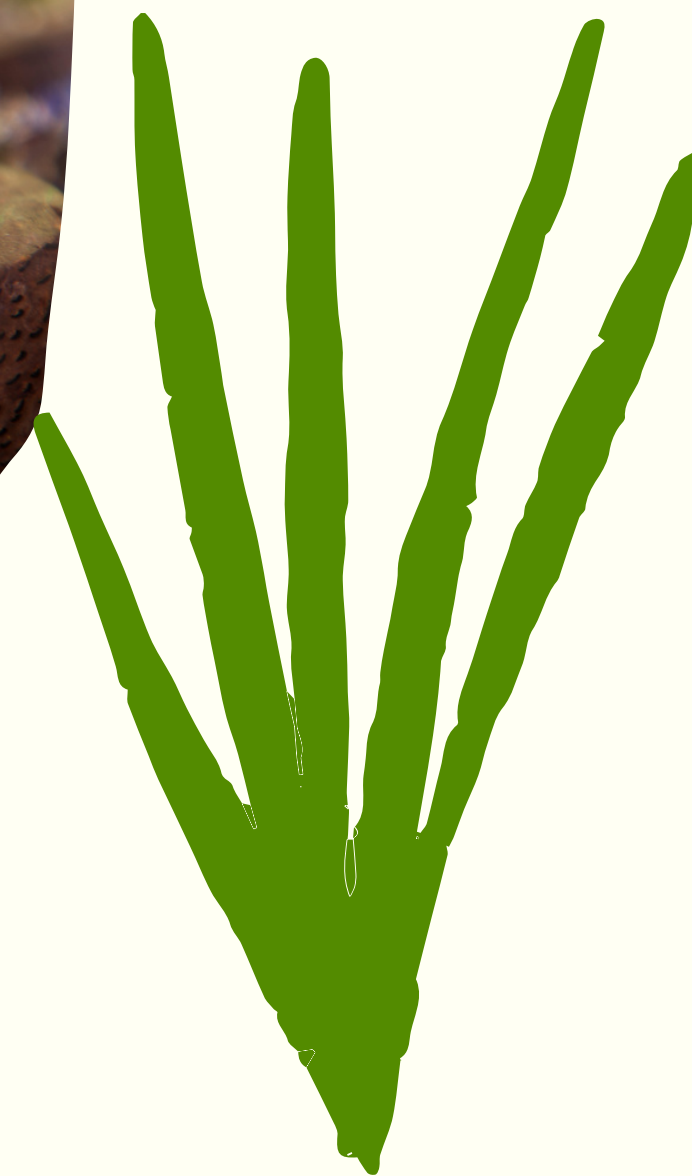


Série Especial  
NA TERRA DA   
*naturopatia*

*Episódio 2*

Como promover qualidade de  
vida e bem estar no dia-a-dia

  
ACADEMIA BRASILEIRA DE  
TERAPIAS



# *Pauta desta aula*

- Quem pode ser um naturopata
- A profissão de terapeuta
- Características de cada terapia



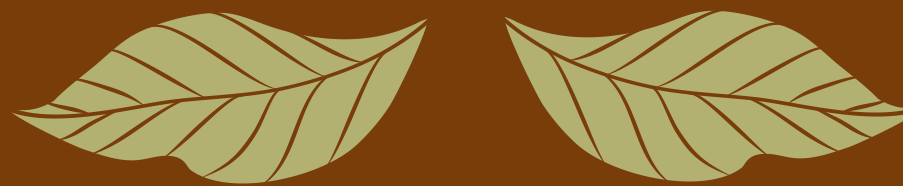
# 1. RESUMO DA AULA 1

Na aula anterior falamos sobre o impacto da Naturopatia na vida das pessoas, qual é a sua filosofia, seus métodos de aplicação e tratamento, além das técnicas envolvidas.

Também enfatizamos que as terapias integrativas da Naturopatia se focam na origem do problema e não nos sintomas, olhando o ser humano como um todo, ou seja, a psique, o corpo físico e o plano vital. Por isso, o tratamento baseado na Naturopatia é tão eficaz, seja na cura ou no auxílio aos tratamentos tradicionais alopáticos, e vem sendo cada vez mais procurado pelas pessoas.

Nesta segunda aula, vamos falar sobre como as terapias integrativas podem ser um caminho de sucesso profissional para quem deseja proporcionar uma vida mais plena, com mais energia e bem estar para as pessoas, e ser bem remunerado por isso.





## 2. QUEM PODE SER UM NATUROPATA

Existem algumas qualificações necessárias para se tornar um naturopata:

- Seja tolerante: nem sempre as coisas saem conforme o planejado e, caso algo inesperado e desagradável aconteça, seja tolerante, consigo mesmo ou com os pacientes.
- Não faça pré-julgamentos: isso vai contra os princípios de qualquer terapeuta, que deve ouvir as pessoas sem preconceitos. Do contrário, não será capaz de ajudar o seu cliente.
- Saiba ouvir: é preciso ter a capacidade de escutar todas as queixas da pessoa atendida, o que leva paciência e persistência, para estabelecer uma relação de confiança com o cliente.
- Seja confiante: o naturopata - ou qualquer terapeuta - precisa ter confiança e certeza no que está fazendo e dizendo ao cliente.

Vivemos em uma sociedade muito plural onde, infelizmente, a desconfiança e a intolerância vêm em primeiro lugar e as pessoas estão sempre na defensiva, prontas para revidar. Não podemos permitir que esse fato e as nossas questões pessoais nos tornem insensíveis à natureza humana.

Estamos neste mundo para fazer o bem, a quem quer que seja. Devemos sempre praticar a ética, por isso, peço a todos que tenham paciência e bom senso antes de agir de forma intolerante ou julgar alguém.



# 3. A PROFISSÃO DE TERAPEUTA

Uma dúvida comum a muitos dos que se interessam pelo mundo das terapias naturais e têm o desejo de atuar na área é sobre onde o terapeuta se encaixa no universo das profissões.

- "Posso exercer a profissão tranquilamente, sem correr o risco de ser denunciado?"
- "Preciso ter alguma formação, certificado ou credenciamento à alguma associação?"

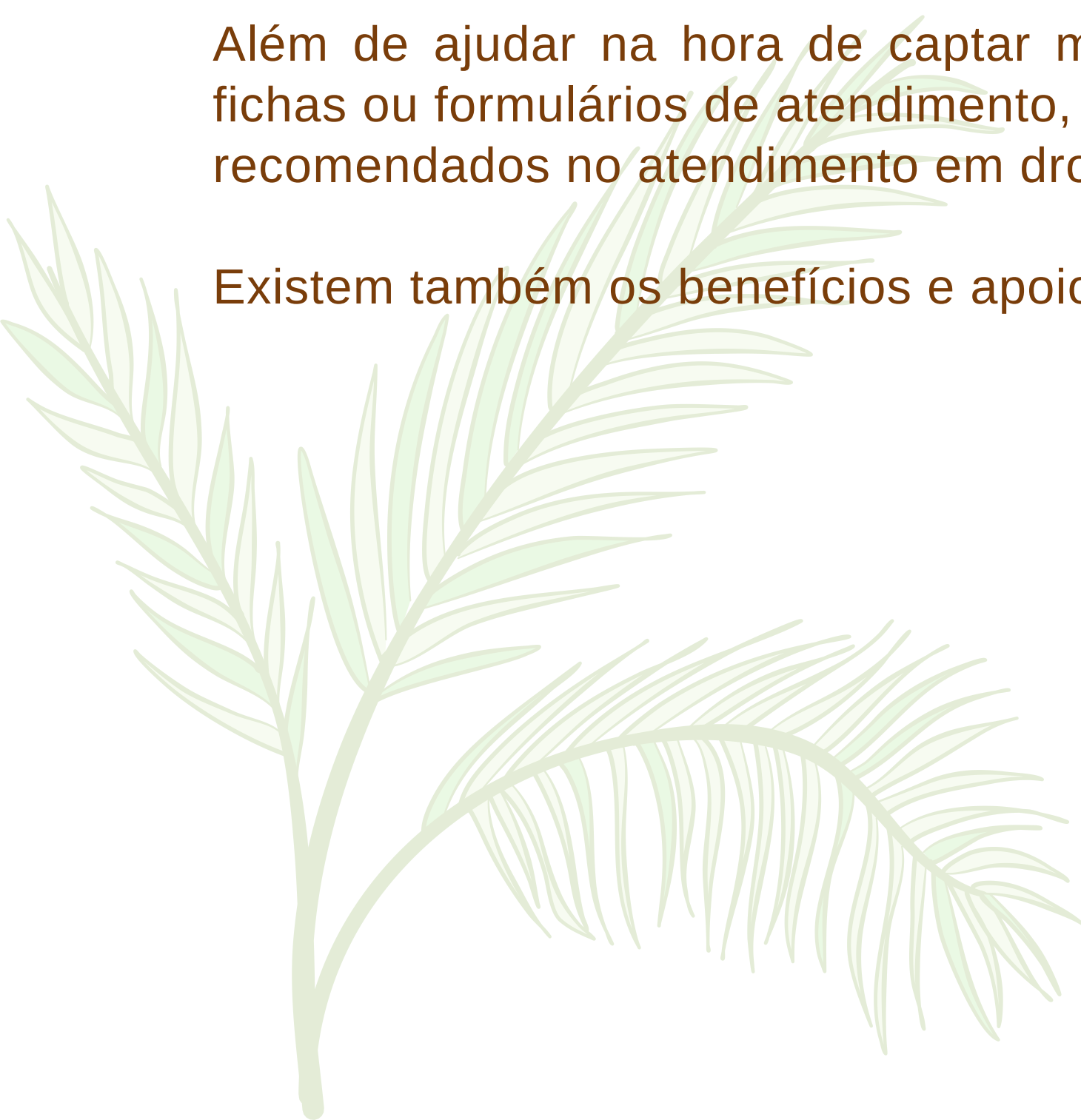
A profissão existe, dentro da classificação brasileira de ocupações (CBO), como terapeutas holísticos, e é uma profissão autogerenciada, ou seja, não existe lei ou decreto ou regulamento que diga o que o terapeuta holístico deve fazer, especificamente. Quem regula os terapeutas são os sindicatos e as associações existentes no Brasil.

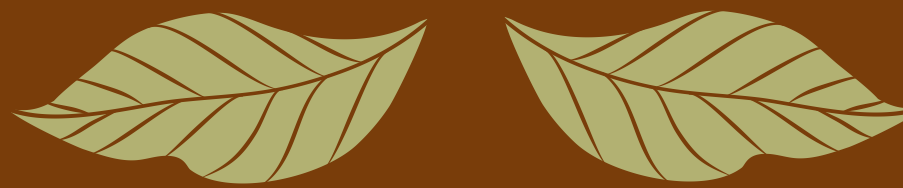


## 4. QUAL É A IMPORTÂNCIA DE TER UMA CARTEIRA COM REGISTRO DE TERAPEUTA?

Além de ajudar na hora de captar mais clientes, é necessário ter um número de CRT para emitir fichas ou formulários de atendimento, para que os seus clientes possam solicitar os produtos naturais recomendados no atendimento em drogarias ou farmácias de manipulação.

Existem também os benefícios e apoio que as associações ou sindicatos podem oferecer.





## 5. CARACTERÍSTICAS DE CADA TERAPIA

### • FITOTERAPIA

Consiste no tratamento de doenças através de espécies vegetais e seus derivados. Essa ciência nasceu quase junto com a humanidade, pois desde a Pré-História, o ser humano aprendeu a reconhecer as plantas úteis para cura e foi transmitindo esse conhecimento através do tempo.

As plantas medicinais não são apenas tecidos vegetais: dentro de suas células existem princípios ativos com grande capacidade terapêutica de cura. Até o século XVIII, esta foi a única forma terapêutica disponível. A partir do século XIX, os primeiros princípios ativos das plantas foram isolados e a síntese sistemática de moléculas deixou a fitoterapia para o segundo plano.

Nos últimos 30 anos, a importância terapêutica das plantas tem aumentado cada vez mais, seja por uma necessidade científica, seja pelo desejo de retornar à natureza. As plantas medicinais têm uso terapêutico direto e indireto. O primeiro se refere à aplicação terapêutica de medicamento obtidos diretamente dessas plantas, que não sejam compostos químicos isolados. Já o segundo tem a ver com a sua utilização para obtenção de moléculas ativas que podem oferecer modelos químicos para síntese de novos fármacos - exemplo: os cardioglicosídeos ou digitálicos advindos do gênero *Digitalis*.

Os fitoterápicos são indicados em casos de processos leves e doenças crônicas não-graves. A OMS recomenda o seu uso, pois pode ser uma das principais formas de terapias para países do chamado terceiro mundo.



Os fitoterápicos são indicados em casos de processos leves e doenças crônicas não-graves. A OMS recomenda o seu uso, pois pode ser uma das principais formas de terapias para países do chamado terceiro mundo.

Mas as plantas medicinais oferecem efeitos colaterais?

Elas devem ser tratadas como drogas, e podem, sim apresentar efeitos adversos se a sua utilização for indiscriminada ou se forem aplicadas a tratamentos aos quais não são indicadas.

Embora a concentração de princípios ativos seja relativamente baixa nessas plantas, eles podem produzir certa toxicidade, porém, essa menor quantidade de ativos também significa que os efeitos tóxicos, caso ocorram, serão menores e menos frequentes que os das drogas farmacêuticas, por exemplo.

Por isso, esses medicamentos são indicados para problemas de saúde leves, nos quais o uso de remédios convencionais pode provocar algum efeito indesejado no paciente, além de complementar tratamentos de doenças graves e atuar na prevenção de patologias leves, em especial dos sistemas respiratório, digestivo, urinário e dermatológico.





## • AROMATERAPIA

Consiste em um tratamento que utiliza óleos essenciais de plantas para fins medicinais. Estes constituem a essência da planta, incluindo seu aroma, e são resultado de uma série de reações químicas.

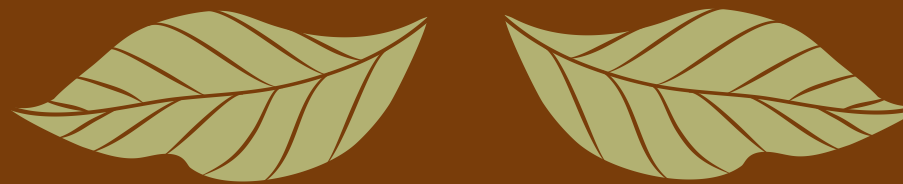
Os óleos são usados terapêuticamente através da inalação ou do uso tópico - diretamente sobre a pele - dependendo do que se deseja tratar.

Cada vez que um aroma entra em nosso nariz ele estimula os nervos olfativos, que levam este aroma ao nosso cérebro em forma de sinais químicos, especificamente para o hipotálamo e para o sistema límbico. Este tem a função de modular as emoções básicas do nosso organismo. Dependendo do tipo de óleo usado, a sensação provocada pode ser calmante ou estimulante, portanto, há uma relação direta entre o que cheiramos e o nosso humor.

Os óleos essenciais são frequentemente utilizados para complementar os tratamentos tradicionais, graças às suas notáveis propriedades anti-inflamatórias e anti-infecciosas. Alguns exemplos: infecções dermatológicas como eczema, acne e psoríase; desequilíbrios no sistema imunológico, em especial doenças do trato respiratório; alterações do sistema nervoso, como depressão, ansiedade, desequilíbrios emocionais e taquicardias.

Entre os vários benefícios notáveis da Aromaterapia estão o alívio da dor, graça à ação anti-histamínica e intensificadora da defesa natural do organismo; redução do estresse; neutralização da depressão, da ansiedade e da insônia; estímulo poderoso e afrodisíaco; prevenção do envelhecimento precoce devido às suas propriedades antioxidantes.





- **FLORAIS DE BACH**

Os remédios descobertos pelo médico inglês Edward Bach constituem o primeiro sistema terapêutico natural feito a partir de essências ou elixires florais. São utilizados, principalmente, no tratamento de desequilíbrios emocionais e possuem validade internacional.

O método dos florais foi descoberto em 1935 pelo Dr. Bach, que era médico, cirurgião, bacteriologista e homeopata. As essências são preparadas a partir de flores imersas em água e expostas ao sol ou à fervera. Esse processo termina em uma diluição que é vendida em pequenos frascos, de 10 mL a 20 mL, em farmácias e lojas especializadas.

A terapia floral parte da ideia de que os desequilíbrios emocionais são a origem das doenças físicas e mentais. Ela apresenta um método de tratamento capaz de harmonizar esses problemas, diminuindo a intensidade das doenças do humor e desenvolvendo a qualidade oposta, como, por exemplo, a tolerância no lugar do ódio.

- **HOMEOPATIA**

É um método terapêutico que se baseia na lei do semelhante, a qual afirma que determinada substância, que provoca certos sintomas em uma pessoa saudável, em quantidades pequenas, é capaz de curar os mesmos sintomas - ou semelhantes - em uma pessoa doente.



Os homeopatas elaboraram esse tratamento consultando livros de referência conhecidos como repertórios, através dos quais estudaram os quadros de sintomas de cada paciente, seu estado físico e psicológico, ou seu histórico médico e de vida.

Os medicamentos homeopáticos são feitos por diluições sucessivas em água ou álcool, de forma que a substância original, que produz os sintomas da doença, seja reduzida a uma quantidade infinitesimal. Os produtos utilizados na produção desses remédios podem ser de origem vegetal, animal ou mineral.

Deve-se seguir um processo na hora da produção desses medicamentos: primeiro, a diluição, a desconcentração progressiva da substância, em água ou álcool. Esse procedimento deve se repetir até que esta substância original esteja imperceptível. Depois de cada diluição, vem a dinamização, que consiste em agitar vigorosamente a solução, manualmente ou por meio de máquinas.



## • TROFOLOGIA

Também chamada de Trofoterapia ou Terapia Nutricional/Alimentar, trata-se da cura pelos alimentos. Esta técnica visa o uso adequado e combinado de alimentos e dietas na prevenção das enfermidades, bem como na restauração do equilíbrio e da saúde do indivíduo. É a ciência da nutrição curativa, cujo objetivo é curar todas as doenças, principalmente as crônicas, por meio do uso de alimentos específicos.

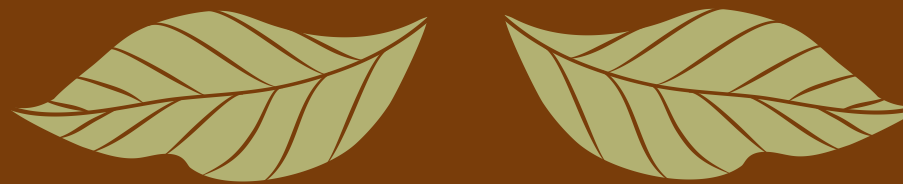
A dieta curativa deve ser purificadora, regeneradora, especializada e individualizada para cada paciente, utilizando de forma especial os alimentos catalíticos, ou seja, aqueles que têm algum tipo de aceleração no nosso metabolismo, além de vegetais e outros alimentos reconhecidamente nutritivos.

Todos os esses alimentos, devidamente selecionados, são combinados e adaptados para cada caso, sem a necessidade da utilização de drogas sintéticas, tóxicas ou paliativas, cirurgias ou operações, para chegar o verdadeiro conceito de Hipócrates, de que o seu alimento seja o seu único remédio e que este seja o seu único alimento.

## • PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

As pancs são plantas que não são consumidas por falta de costume ou de conhecimento. São plantas desenvolvimento espontâneo, facilmente encontradas em jardins, quintais ou hortas de pequenos produtores para consumo próprio. São de fácil manejo e adaptação ao ambiente, além de altamente prolíficas, ou seja, produzem muitas sementes e não necessitam de agrotóxicos para controle de pragas ou doenças, já que não são cultivadas. Têm recebido destaque por serem consideradas excelentes fontes de nutrientes e fitoquímicos funcionais. Neste curso, você conhecerá as principais plantas e suas propriedades medicinais e nutricionais.





- **MEDICINA AYURVÉDICA/AYURVEDA**

Esta é uma arte de cura muito antiga, praticada na Índia há mais de 5000 anos. Em sânscrito, Ayur significa vida e veda, conhecimento. Trata-se, então, literalmente, da ciência da vida.

É, além de um sistema médico, um modo de vida para promover a saúde. A medicina Ayurvédica é holística, ou seja, tem uma visão abrangente corpo e da mente, tratando não apenas as doenças físicas, mas também ajuda a criar novos hábitos de vida, para melhorar e manter a saúde.

De acordo com esta arte, os 5 elementos da natureza - água, fogo, terra, ar e éter - são combinados no corpo na forma de 3 componentes, os Doshas - Vata, Pitta e Kapha. Acredita-se que a saúde ideal requer o equilíbrio desses 3 doshas.

Algumas pessoas utilizam as práticas ayurvédicas para reduzir o estresse e melhorar a flexibilidade, a força e a resistência. Práticas como yoga e meditação podem ser úteis para pessoas que sofrem com asma, pressão alta ou artrite, por exemplo.

A Ayurveda insiste na importância de uma dieta adequada para manter uma boa saúde e tratar as doenças. Os medicamentos utilizados são fitoterápicos, e são prescritos com base no tipo de dosha de cada pessoa.



- **MEDITAÇÃO**

Esta prática é o processo natural de treinar a sua mente para focalizar e redirecionar os seus pensamentos. A popularidade da meditação vem aumentando, à medida que mais pessoas descobrem seus muitos benefícios.

A técnica pode ser utilizada para aumentar a consciência de si mesmo e do que está ao seu redor, e muitas pessoas enxergam nisto uma forma de reduzir o estresse e desenvolver a concentração. Há muitos que a utilizam como forma de desenvolver hábitos e pensamentos mais positivos e benéficos, autodisciplina, padrões de sono saudáveis e maior tolerância à dor.

Como terapeuta, você deve considerar e incorporar estas diferentes técnicas no dia a dia, e incentivar as pessoas a seguirem uma vida mais saudável através delas.



O objetivo desta segunda aula foi de mostrar que qualquer pessoa que tenha o objetivo de verdadeiramente ajudar as pessoas de forma natural pode se tornar um terapeuta naturopata. Para isso, é necessário estudar e se comprometer com o resgate da saúde e do bem estar das pessoas, buscando o melhor tratamento para o seu problema.

E, antes de finalizar, vou deixar aqui a frase da aula de hoje para você refletir e espalhar:

**“Seu lema deve ser sempre: Cuide da pessoa e não da doença”**

Até a próxima aula!

