

*Medicina Integrativa e Cuidados Paliativos:
Proposta Terapêutica com Utilização de Sons,
Respiração e Imaginação Conduzida*

*Magna Sueli de Oliveira, médica formada pela UFMG, especialista com
residência em Anatomia Patológica pelo Hospital da Clínicas da UFMG, especialista e
docente em Homeopatia pelo Instituto Mineiro de Homeopatia*

Trabalho de conclusão do Curso de Tanatologia e Cuidados Paliativos da SOTAMIG

Novembro, 2015

Medicina Integrativa e Cuidados Paliativos:

Proposta Terapêutica com Utilização de Sons, Respiração e Imaginação Conduzida

Foi a partir da idéia de que aqueles que estão morrendo merecem os mesmos cuidados que aqueles que estão nascendo que tomou força uma aspiração que eu tinha de participar do Curso de Tanatologia da SOTAMIG, realizado anualmente na Associação Médica de Minas Gerais. Afinal, considero nascer e morrer são apenas extremos de um período que chamam de vida que se insere num contínuo maior: a Vida, que não tem fim, que é eterna. Sendo a morte o que há de mais definitivo na nossa vida, talvez devéssemos nos preparar melhor para ela, como a gestante que prepara o momento do parto e pensa em que condições quer que seu bebê nasça: cercado de atenção do obstetra, anestesista, do neonatologista, enfermagem ou simplesmente de uma parteira que o ampare e acolha, que o faça se sentir confortável e seguro . Há a diferença que ao nascer preocupa-se muito com o físico, as condições do corpo, a respiração, os sistemas cardiovascular e neurológico, se estão em perfeitas condições para o desenvolvimento e crescimento daquele que acaba de chegar. Aquele que está morrendo se depara com as incertezas do porvir, a angústia e medo diante do desenrolar dos acontecimentos finais, a idéia do desenlace e liberação dos apegos, as “pendências” que não pode resolver, a frustração pelo que não realizou e , o pior de tudo, o abandono neste “corredor”, a solidão diante de algo inexorável, o desrespeito por parte de cuidadores sem consciência. Se é tão certa a morte porque todos fugimos de abordá-la? Por que tanta dificuldade em considerar a possibilidade de que podemos viver com mais dignidade e conforto esta etapa derradeira? A proposta que hora é apresentada neste trabalho visa oferecer ao paciente portador de doença grave ou não a possibilidade de se harmonizar ao nível psicológico-energético-da alma, o que, por sua vez, pode repercutir no nível físico, considerando-se que o Ser é uma Unidade composta por todos os níveis citados.

Medicina Integrativa (MI) – Medicina Alternativa e Práticas Complementares (MAPC) ; Oncologia Integrativa (OI)

A MAPC é parte da MI e as definições abrangem: integração da medicina convencional com as MAPC; utilização de evidências; combinação de antigos sistemas de cura com a biomedicina; valorização do relacionamento médico-paciente e da comunicação; consideração da pessoa por inteiro; e enfoque na saúde, na cura e na prevenção de doenças. A Oncologia Integrativa (OI), termo cunhado pelo Dr. Robert Wittes, diretor da unidade de tratamento e diagnóstico

do câncer do *National Cancer Institute*(NCI), de Washington, em 2000, é um ramo da Medicina Integrativa que usa práticas alternativas e complementares baseadas em evidências de forma integrada com a medicina convencional.

A OI se propõe a aplicar cinco categorias de MAPC no acompanhamento das terapias convencionais como cirurgia, quimioterapia, radioterapia e terapia molecular, a saber:

- 1) Práticas baseadas na biologia: remédios a base de ervas, vitaminas, outros suplementos dietéticos;
- 2) Técnicas mente-corpo: yoga, meditação, visualização; artes expressivas (musicoterapia, arteterapia, dança);
- 3) Práticas de manipulação corporal: massagem, reflexologia, exercício;
- 4) Terapias energéticas: terapia do campo magnético, reiki, toque terapêutico, qi-gong;
- 5) Sistemas médicos tradicionais: medicina tradicional chinesa (MTC) e medicina ayurvédica.

Tem-se dado atenção ao estudo e pesquisa do uso das práticas alternativas no diagnóstico, tratamento e prevenção dos sintomas colaterais decorrentes das terapias convencionais em oncologia (quimioterapia, radioterapia, cirurgia). Dispomo-nos a apresentar uma proposta terapêutica que associa o uso do som (toque de tigelas tibetanas ou de cristal de quartzo), uma técnica de respiração consciente, uso da voz e uma técnica de visualização criativa (imaginação conduzida). A elaboração desta proposta está baseada no trabalho realizado pelo Dr Mitchell Gaynor relatado em seu livro “*Sons que Curam*”, publicado no Brasil pela Editora Cultrix , em 1999. O Dr Gaynor é oncologista diretor de Oncologia Médica e Medicina Integrativa no *Strang-Coenell Cancer Prevention Center*, filiado ao *New York Hospital*. Em seu livro o Dr Gaynor refere numerosos experimentos e trabalhos que fundamentam a sua prática com sons e enumera vários casos de pacientes seus que foram beneficiados pelo som da tijelas tibetanas ou de quartzo, respiração consciente e uso da voz para entonação de mantras, bem como de meditação e visualização criativa. Nenhuma destas práticas constiu novidade ou produto da atualidade, remontando a vários milênios a sua aplicação como formas de cura e tratamento de diversos males que afetam o ser humano, bastando citar a Medicina Tradicional Chinesa, práticas japonesas, medicina Ayurveda (hindu), práticas xamânicas ou indígenas.

Meditação e Visualização Criativa (Imaginação Conduzida)

Não é proposta aqui a meditação como muitos podem imaginar da “parada do pensamento” ou aquela sugerida nas práticas orientais mais profundas. Sugerimos apenas o fechar dos olhos e direcionar a atenção para a respiração e para “algum lugar dentro do nosso coração”, ou algum lugar que consigamos imaginar (“criar imagem”) onde nos sintamos confortáveis e seguros, nosso “Templo Interior”. Existem relatos de que o simples fechar dos olhos e o

aquietamento podem trazer mudanças nas ondas cerebrais, levando a um padrão relacionado com o relaxamento (ondas teta ou alfa). Vêm de Harvard informações que nos asseguram os efeitos benéficos da meditação sobre a cura de várias patologias e redução do estresse, causador de numerosas doenças. Quanto à visualização criativa (ou imaginação conduzida) pode ser conduzida pelo próprio paciente ou pelo clínico ao suscitar imagens mentais relacionadas com seus objetivos de cura ou de situações que tragam sensação de alegria ou bem estar. Por exemplo, pode-se conduzir a pessoa a visualizar suas células do sistema imunológico destruindo as células cancerosas, ou a visualizar sua resolução com alguma questão que o esteja afligindo, ou que seja possuidor de uma força necessária para mobilizar algum obstáculo.

A Respiração e a Voz

Todos nós no mundo atual temos vivido de forma desarmônica e a palavra de ordem tem sido “estresse”. Dizemos, frequentemente, que “não temos tempo de respirar”. Vivemos um estresse crônico no qual a situação de “luta-ou-fuga” é vivenciada, levando ao aumento da secreção dos hormônios (adrenalina, cortisol) da glândula supra-renal, que é quem nos ajuda nas situações em que precisamos nos proteger de alguma ameaça. No paciente, principalmente o oncológico, isto é incrivelmente potencializado. Este sente-se ameaçado pela morte, pela dúvida, pelo nada ou pelo juízo final, pela dor da separação, pela própria doença.

Ao respirarmos algumas vezes de forma consciente, preenchendo de ar todo o pulmão, usando inclusive o abdome para expandir o tórax, podemos desencadear mecanismos de relaxamento que vão desde a diminuição da frequência cardíaca, do pulso e da pressão arterial até uma sensação de bem estar e harmonia interna, com redução daqueles hormônios relacionados com a situação de “luta-ou-fuga” e com produção de substâncias ligadas ao prazer (endorfinas). Podemos desestressar, melhorando a clareza mental e trazendo tranquilidade à alma. A respiração é uma das bases de práticas milenares como a Yoga, meditação, entre outras.

Ao respirarmos estamos vivenciando o próprio processo da Vida, posto que, ao inspirarmos, estamos repetindo o primeiro acontecimento que atesta que nascemos: a expansão dos pulmões, o recebimento do “sopro Divino” em nossas narinas. Ao expirarmos, estamos contraindo os pulmões, ensaiando o “último suspiro”, contactando o vazio, o nada, a morte. Assim, em vida nascemos e morremos a cada respiração. Inspiração e expiração são também vivências do movimento e do ritmo universal de expansão e contração, que podemos observar em todo lugar, em todos os seres, nos fenômenos da natureza, para citar um a hipótese do “Big-bang”, que diz que o Universo surgiu a partir da explosão/expansão de uma partícula. Respirar é, então, entrar em ressonância com todo o Universo criado.

A expiração traz também um som que vem de dentro. Ao emitirmos um som estamos modulando nossa respiração, colocando nela a energia sonora. Entoar cantos ou sons ditos sagrados, orações, hinos ou canções que sejam prazerosas podem suscitar emoções e sensações e levar a estados de harmonia interna e redução do estresse e levar à cura de doenças, como atesta o ditado “quem canta seus males espanta”.

O Som que cura – as tigelas tibetanas

Tigelas Tibetanas ou caixas sonoras são vasos ou tigelas confeccionadas com ligas de metais especiais (provavelmente sete destes), provenientes das montanhas do Himalaya, do Tibet ou Nepal, que, quando batidas com um bastão, produzem um som o qual é referido como som primordial, possuidor de harmônicos perfeitos e que têm a capacidade de trazer harmonia ao que ouve ou ao que, mesmo sem ouvir, é “tocado”. Existem também as tigelas de cristal de quartzo às quais também são atribuídas propriedades semelhantes. Mutas outras propriedades poderiam ser apresentadas a estes objetos, no entanto, na impossibilidade de fazê-lo pela restrição do espaço e tempo, sugerimos que se visitem “sites” explicativos sobre a utilização e o poder curativo destes. Por hora, podemos dizer que o tocar das tigelas pode levar a um estado de harmonia através do encadeamento ou ressonância das ondas sonoras por elas produzidas com as ondas vibratórias existentes nos átomos e moléculas que entram na composição das nossas células. O Universo é um oceano de vibrações.

Sendo o corpo constituído de mais de 70% de água e sendo a água um condutor de som melhor que o ar podemos imaginar o poder que os estímulos sonoros podem adquirir ao “tocar” nosso corpo. Todos temos familiaridade com a utilização e eficiência do ultra-som.

Encadeamento é um fenômeno que ocorre quando, na ocorrência de dois tipos de ondas vibratórias uma tende a se “encaixar” ou se harmonizar com a outra, vibrando em freqüências semelhantes. Desta forma, o som produzido pelas tigelas tibetanas podem harmonizar as ondas de vibração que existem em nosso corpo, desde o nível celular até o nível mental e da alma trazendo redução do estresse e proporcionando equilíbrio inclusive ao sistema imunológico que pode se fortalecer com melhora da função de defesa e destruição de agressores presentes no corpo doente, para citar alguns dos seus efeitos. Além disto, deve-se lembrar da audição como um sentido que não é interrompido mesmo quando o paciente está em coma, permanecendo os ouvidos e o cérebro receptivos a estímulos sonoros. São relatadas experiências de pessoas que ao ouvir música antes de uma cirurgia se recuperam melhor e mais rapidamente, e do oposto vivido por aquelas que são submetidas à cacofonia de uma sala de cirurgia com todos aqueles ruídos produzidos pelos instrumentos, monitores de funções vitais, respiradores, etc.

A Proposta Terapêutica

O Dr. Gaynor em seu livro “*Sons que Curam*” cita numerosos argumentos que reforçamo uso em conjunto da meditação, técnicas de respiração consciente, uso da voz e principalmente das tigelas tibetanas como coadjuvantes de terapêuticas alopáticas oncológicas. Ele relata melhora na resposta a estes tratamentos e redução dos efeitos colaterais dos mesmos, sem falar na melhor aceitação dos pacientes que necessitam se submeter a procedimentos muitas vezes desconfortáveis ou bastante dolorosos como , por exemplo, transplantes de medula óssea.

O paciente é inicialmente entrevistado, convidado a falar sobre sua dor e suas angústias e orientado sobre visualização ou criação de imagens que se julguem produtoras de estados curativos. É proposto a ele que emita um som ao qual ele atribui ou relaciona esta dor/angústia, ao mesmo tempo em que respira com atenção e amplitude, necessárias para completo preenchimento da capacidade pulmonar. Concomitantemente, o terapeuta ou agente de cura toca a tigela com o bastão, mantendo um movimento circular na borda da tigela o qual produz um som contínuo. O procedimento pode ser repetido semanalmente ou quantas vezes forem necessárias. É relatada a realização deste trabalho também com grupos, inclusive atribuindo-se maior eficiência e poder a esta forma, com troca de experiências e constatação de sintonias ou de semelhanças nas emoções e sensações.

A Esperança – Tratar o corpo/ Curar a alma

Os resultados atingidos pela terapia descrita são muito animadores e esperançosos de acordo com o citado oncologista, mas ele mesmo fala das dificuldade de aceitação destas práticas por parte dos nossos colegas alopatas, das clínicas e hospitais convencionais, embora isto esteja se revertendo paulatinamente de algumas décadas para cá. Já são numerosos os estabelecimentos nos Estados Unidos, Reino Unido e outros países da Europa e até no Brasil em que se reconhecem os benefícios das práticas ditas alternativas, agora chamadas de Medicina Intergrativa.

Nosso sonho (meu e dele) é que chegue o momento em o uso destas práticas tenha plena e ampla aceitação e passem a fazer parte da rotina dos tratamentos das diversas patologias, proporcionando melhor qualidade de vida aos que sofrem ou daqueles que se encontram nos derradeiros momentos de sua existência. Que a visão do ser humano como uma totalidade seja a base para compreensão e elaboração dos processos terapêuticos utilizados. Que haja maior empenho por parte de pesquisadores na busca de dados que reforcem a eficiência da tanatologia musical principalmente junto a entidades de assistência a idosos e pacientes oncológicos, com treinamentos para médicos, enfermeiros e outros terapeutas. Esperamos que o som e a música,

bem como a medicina holística, sejam implementados como importantes instrumentos de cura na rotina médica.

Bibliografia:

Gaynor, Mitchell L. “*Sons que Curam*” – Ed. Pensamento/Cultrix, São Paulo; 1999.

Hennezel, M. e Leloup, J. Y. “*A arte de Morrer*” 11ª edição– Ed. Vozes , Petrópolis, RJ; 2012.

Kubler-Ross, E. “*Sobre a Morte e o Morrer*” 9ª edição, 3ª tiragem- Ed martins Fontes; São Paulo, SP; 2012.

Siegel, P; Barros, N.F.: “*Por que as Pesquisas em Oncologia Integrativa são Importantes?*” Revista Brasileira de Cancerologia 2013; 59(2): 249-253 249.

Otani, MAP; Barros, N F: “*A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde*” Ciência & Saúde Coletiva, 16(3):1801-1811, 2011.