

# URGÊNCIAS TERAPÊUTICAS INTEGRATIVAS

Prof. Dr. Norberto Pinto.

Este Aplicativo, tem a finalidade de ensinar às pessoas, de forma prática e fácil, a fazer o uso das “Terapias Integrativas”, principalmente nos momentos mais difíceis de um socorro médico, enquanto o mesmo não chega e também, como coadjuvante nos tratamentos de doenças agudas e crônicas. As Terapias Integrativas, compõem-se de um conjunto de técnicas terapêuticas naturais, que consiste na utilização para tratar a saúde.

Na maior parte dessas terapias, predominam as artes terapêuticas milenares, antes classificadas como, Terapias Orientais - as terapias que tratam o homem como um todo: corpo, mente e energia - passando a fazer parte de um conjunto de técnicas que compõem a “Medicina Integrativa Complementar”, através da portaria do Ministério da Saúde, nº 971, de 03/05/2006, publicado no Diário Oficial da União em 04/05/2006, p. 20.

Apresentamos e orientamos a utilização de forma prática, de algumas dessas “Terapias Integrativas”, conforme os seguintes capítulos:

## Índice

### Capítulo 01

Cromoterapia prática;

### Capítulo 02

A) Meditação com mentalização de cromoterapia nos chacras;

B) Meditação clássica;

### Capítulo 03

Do In;

## Capítulo 04

FLORAIS DE BACH, segundo o Dr. Edvard Bach;

## Capítulo 01

### Cromoterapia Prática

A Cromoterapia é uma técnica terapêutica natural, que faz parte das “Terapias Integrativas Complementares” reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e consiste na utilização das cores para tratar a saúde.

A Cromoterapia atua diretamente nos chacras, beneficiando todo um estado de saúde, físico e mental. Dessa forma, ela age no corpo sutil - corpo eletromagnético - eliminando as energias negativas causadora de processos degenerativos, popularmente conhecido como doenças.

O uso regular dessa técnica, abre e rearmoniza os chacras-metabolizadores de energias existentes em nosso corpo-normalizando assim todo o fluxo bioenergético.

Quando o corpo se encontra num bom estado de saúde física e mental, os nossos sete chacras principais, se revelam através das sete cores primárias, aquelas vistas no arco-íris: VIOLETA, ÍNDIGO, AZUL, VERDE, AMARELO, LARANJA e VERMELHO.

A função da Cromoterapia Prática, é possibilitar às pessoas se utilizarem desses raios cromatizados, no tratamento das disfunções que lhes atingem.

Como utilizar esse app, de forma prática e segura e se beneficiar da terapia dos raios cromatizados:

1. Uma vez ao dia, deite-se sobre uma cama, ou sente-se em uma poltrona confortável com a porta fechada, de maneira a existir toda a tranquilidade. Em seguida coloque um lenço, frauda infantil, ou qualquer outro pano em algodão de fina espessura, de cor branca, sobre a área enferma. Agora acione o Aplicativo [Cromoterapia Prática](#)(**toque aqui para baixar**) coloque-o por cima de forma suave e deixe por 10 (dez) minutos. As cores vão se alternando automaticamente. Não precisa se preocupar, o corpo só absorve os raios matizados específicos, que estiver carente;

2. O tratamento acima, recomendado pode ser repetido quantas vezes forem necessárias, diante de não haver contraindicações, pois o corpo só absorve o matiz específico e durante o tempo necessário, que por ventura ele esteja carente.

3. Recomenda-se colocar o dispositivo no modo avião, para que as radiações de ondas do celular e WIFI, não causem qualquer possível dano ao enfermo. Ao final do tratamento, desabilite o modo avião do seu dispositivo.

Desaconselhável para os portadores de marca-passo e mulheres grávidas.

Por fim, é importante informar, que esse tratamento através da bioenergética, Arte Terapêutica, não anula o tratamento médico alopata e que ambos, devem prosseguir sem interrupções.

Revisado em 11/03/2017.

### **Maiores informações:**

Ordem dos Profissionais Integrativos em Saúde no Brasil

Dr Norberto Pinto

Capítulo 02

Meditação

A meditação é um ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito. É também uma prática que, através de um conjunto de técnicas, busca treinar a focalização da atenção. Sua origem é muito antiga, remontando as tradições orientais. A palavra meditar, veio do latim mederi, que significa “tratar, curar, dar atenção médica” (wikipedia).

Meditações números 01 e 02:

**Meditação número 01:** Associada a cromoterapia, para a harmonização e energização dos chacras, fortalecendo o corpo físico e mental, conforme a seguir:

Acomode-se em uma cadeira reclinável, ou deite em uma cama de barriga para cima, com a cabeça elevada de forma a sentir-se confortável em um ambiente tranquilo e silencioso.

Em seguida:

I- Com os olhos abertos, respire fundo e forte, inspirando e expirando, por um período de aproximadamente dois minutos ou até se sentir cansado;

II- Agora inspirando e expirando de forma suave e pausadamente, feche os olhos e procure sentir todo o seu corpo relaxado;

III- Visualize uma luz de cor amarela banhando todo o seu corpo, por aproximadamente dois minutos;

IV- Agora, visualize uma linda luz de cor violeta irradiando sobre a parte superior da sua cabeça, onde se localiza o chacra da coroa. Durante aproximadamente por dois minutos;

V- Novamente, visualize uma linda luz de cor índigo, irradiando sobre a sua testa, exatamente entre as duas sobrancelhas, onde se localiza o seu chacra ájna, durante aproximadamente dois minutos;

VI- Visualize uma linda luz de cor azul, irradiando sobre a sua garganta, onde se localiza o chacra da sua garganta. Durante dois minutos;

VII- Repita o mesmo exercício anterior, visualizando uma linda luz de cor verde irradiando sobre a região onde se localiza o seu coração e conseqüentemente o chacra correspondente;

VIII- Repita o mesmo exercício anterior mentalizando uma linda luz de cor amarela irradiando sobre a região do seu estômago e conseqüentemente o chacra que o alimenta;

X- Repita o mesmo exercício anterior, visualizando uma linda luz de cor laranja, na região localizada há dois dedos acima do seu umbigo. Onde se localiza o seu chacra umbilical, centro eletromagnético que energiza todo o seu intestino delgado e grosso, fígado, baço e rins;

XI- Mentalize uma linda luz de cor vermelha, irradiando a região do seu cóccix, onde se encontra localizado o seu chacra base, que entre outros, a energização da coluna, membros inferiores e superiores.

Abra os olhos e sinta a diferença de todo o seu estado físico e psicológico;

É recomendável repetir este exercício uma vez ao dia.

Obs. Este exercício pode ser praticado também ao ar livre, deitado sobre um gramado, de preferência embaixo de uma árvore frondosa.

Antes de praticar essa meditação, a pessoa terá que ler, entender e decorar todo o procedimento, uma vez que estando com os olhos fechados e em meditação não será possível ler as instruções. A não ser que seja auxiliada por uma outra pessoa, durante o período de meditação.

## **Meditação número 02:**

Meditação clássica, através do exercício de harmonização e energização dos campos eletromagnéticos, para o fortalecimento do corpo físico e mental. Recomendável também para a utilização em terapias de grupo, conforme a seguir:

Acomode-se em uma cadeira reclinável, ou deite em uma cama de barriga para cima com a cabeça elevada, de forma confortável em ambiente silencioso.

Em seguida:

a- Com os olhos abertos, respire fundo e forte, inspirando e expirando, por um período de aproximadamente dois minutos ou até se sentir cansado;

b- Agora expirando e inspirando de forma suave e pausadamente, feche os olhos e procure sentir todo o seu corpo relaxado;

c- Visualize uma luz de cor violeta banhando todo o seu corpo, por aproximadamente dois minutos;

d- Conscientize-se da existência de fluidos de origens cosmo-universal específicos, misturados com a energia prânica, também existente na atmosfera, que constantemente são absorvidos pelo seu corpo para ajudar na formação de cada célula que compõem os seus órgãos. Este processo ocorre a cada segundo em sua vida, de forma automática e inconsciente. Mas nesse momento você vai atrair de forma conscientemente, provocando assim todo um restabelecimento do equilíbrio eletromagnético.

e- Expire e inspire de forma leve e pausadamente por aproximadamente dois minutos. E todas as vezes que você estiver na fase da inspiração, mentalize os fluídos cosmo-universais juntamente com a energia prânica para a formação e recuperação das células do seu cérebro, penetrando no seu crânio, enquanto você inspira. Sinta o seu cérebro, inspirando e absorvendo esse composto, fluido energia, semelhante ao processo desempenhado pelos seus pulmões. Sendo que os pulmões absorve o oxigênio, mas nesse momento e o seu cérebro guiado pela vontade do seu consciente, vai absorver as energias cósmicas (segundo a filosofia oriental).

f- Novamente expire e inspire pausadamente por aproximadamente dois minutos e todas as vezes que você estiver na fase da inspiração, mentalize os fluídos cosmo-universais específicos para a formação e recuperação das células dos seus órgãos, penetrando nos seus olhos, ouvidos, nariz, boca e

glândula tireoide enquanto você inspira. Sinta-os, inspirando e absorvendo as energias, semelhante o processo anterior citado na letra "e".

g- Repita o mesmo exercício anterior, mentalizando fluidos cosmo-universais específicos para a formação das células dos seus pulmões.

h- Repita o exercício anterior por aproximadamente um minuto em cada membro e órgãos, conforme a seguir:

- 1- Coração;
- 2- O estômago;
- 3- fígado;
- 4- baço;
- 5- Intestino delgado e grosso, reto e ânus;
- 6- Rins, ureteres e bexiga;
- 7- Órgãos sexuais;
- 8- Pernas e pés;
- 9- Coluna;
- 10- Pele;

Abra os olhos e sinta a diferença de todo o seu estado físico e psicológico.

É recomendável repetir este exercício uma vez ao dia.

Obs. Este exercício pode ser praticado também ao ar livre, deitado sobre um gramado, de preferência embaixo de uma árvore frondosa.

Antes de praticar essa meditação, a pessoa terá que ler, entender e decorar, todo o procedimento, uma vez que estando com os olhos fechados e em estado meditativo, não será possível ler as instruções. A não ser que seja auxiliada por uma outra pessoa, durante o período de meditação.

Por Prof. Dr. Norberto Pinto, em 18/11/2009.

Do In é uma técnica terapêutica de automassagem de origem chinesa, aplicada nos pontos energéticos existentes em nosso corpo denominados de nadis ou meridianos. Semelhante a uma outra prática de origem Japonesa denominada de Shiatsu, ambas são chamadas também de acupressão. Como terapia antecessora da acupuntura, Shiatsu e a moxabustão. O Do In tem como função, massagear e comprimir, provocando uma compressão harmônica, com os dedos para estimular e harmonizar o fluxo bioenergético, para o tratamento da saúde no corpo físico.

Muito utilizada nos pontos da acupuntura, em substituição às agulhas, o que torna mais indolor e menos invasivo.

O tratamento da saúde, através da massagem feita com os dedos nos pontos determinados, tem como ensinamentos, os princípios da Medicina Tradicional Chinesa.

Trata-se de uma técnica terapêutica de primeiros socorros, simples e prática, onde a própria pessoa pode aplicar a massagem que consiste basicamente na utilização de dois toques;

a- A sedação, é pressão contínua com as pontas do dedo, de preferência o polegar. Pressione firme o mais forte possível o local por aproximadamente 20 segundos seguidos por 2 segundos descanso. Executar 5 repetições.

b- A estimulação e tonificação, é a pressão alternada feita de preferência com o dedo polegar. Pressionar por aproximadamente 4 segundos e 2 segundos de descanso. Repetir aproximadamente por 10 vezes.

Trata e alivia desde uma simples dor de cabeça, há várias outras e diversos tipos de mal-estar. Para as pessoas que não possuem maiores conhecimentos da técnica do Do In, basta praticar a compressão com a ponta dos dedos nas regiões doloridas, evitando os ferimentos expostos. Crie o hábito de se auto massagear nos momentos em que se encontrar em repouso, tomando banho, ao deitar-se antes de dormir. Sempre que possível toque o seu corpo, acaricie e massajei, é sempre benéfico.

## Capítulo 04 FLORAIS DE BACH

O Dr. Edvard Bach, médico bacteriologista de origem Inglês. No ano de 1934, deu início e terminou em 1936, a criação e descoberta das 38 (trinta e oito)

Essências Florais que levam o seu nome. Nos ensinou que não só os remédios alopata, podem ajudar os seres humanos, as plantas e os animais a viverem melhor. O Dr. Bach dizia que “O medicamento deve atuar sobre as causas e não sobre os efeitos, corrigindo o equilíbrio emocional no campo energético”. A Terapia Floral age no plano mais sutil das pessoas. O seu efeito, foi reconhecido pela Organização Mundial da Saúde em 1976.

Prescrição, orientações e Tratamentos de saúde através das Essências Florais de Bach, segundo o Dr. Edvard Bach. Para melhor compreensão, foi resumida sem qualquer alteração do seu texto original, pelo Prof. Dr. Norberto Pinto.

A prescrição em crianças e adultos deve ser administrado quatro gotas debaixo da língua (sublingual), quatro vezes ao dia. Com exceção em casos de urgências, onde se prescreve o Floral Rescue e dependendo das necessidades poderá ser tomado a cada cinco minutos. Tomar via oral e também colocar quatro gotas em qualquer parte do corpo sobre a pele e ou diretamente sobre os ferimentos, quantas vezes julgar necessário sem que haja qualquer tipo de contraindicação. Até que haja os devidos socorro médico e após, continua-se o tratamento concomitantemente paralelo ao tratamento alopata, conforme a seguir:

### **Agrimony**

Indicado às pessoas do tipo que somatizam a dor e nega diante das pessoas, escondendo assim o seu sofrimento interior. Se mostram calmas, mas sensíveis e inseguras diante de um evento perturbador.

### **Aspen**

Temores de origem desconhecida, presságios, ansiedade e apreensão.

### **Beech**

Intolerância, falta de compreensão para com os outros, tipo autoritário e agressivo.

### **Centaury**

Falta de iniciativas, pessoas excessivamente passivas e às vezes tímidas e dóceis. Com necessidades de atitudes.

### **Cerato**

Ausência da autoconfiança, insegurança e insensatez.

### **Cherry Plum**

Estados de desespero, medo de perder o controle mental e sofrer distúrbios comportamentais.

### **Chestnut Bud**



Dislexia (Dificuldades do aprendizado) e falta de atenção.

### **Chicory**

Possessividade, egoísmo, sentimentos de desamor.

### **Clematis**

Indiferença, desatenção, inconsciência, pessoas com características de olhar vago e perdido, dormem muito e costumam ter uma palidez marcante, sonhadoras e desligadas.

### **Crab Apple**

Depurador de desalento e desespero, físico e energético.

### **Elm**

Desalento, exaustão.

### **Gentian**

Dúvida, depressão, desânimo e melancolia.

### **Gorse**

Desânimo e desespero, estados de difícil recuperação da saúde.

### **Heather**

Egocentrismo, pessoas com características obsessivas e com a capacidade de sugar as energias das pessoas em seu convívio.

### **Holly**

Ódio, ciúmes e desconfianças excessivas.

### **Honeysuckle**

Nostalgia, saudades, tendências de viver cultuando excessivamente o passado e esquecendo o presente.

### **Hornbeam**

Cansaço, fadiga, exaustão física e mental.

### **Impatiens**

Impaciência, ansiedade, irritabilidade e tensão mental.

### **Larch**

Falta de confiança, desânimo, antecipação do fracasso, pessoas com tendências a desistir por temer ao fracasso.

**Mimulus**

Medo ou ansiedade de origem conhecida, medo infantil da escuridão, medo de envelhecer.

**Mustard**

Ação rápida e eficaz na depressão, melancolia e tristeza, seguido de escurecimento de vista, dores de cabeça e outros transtornos mentais.

**Oak**

Desalento e desespero, estimulante da perseverança, coragem, equilíbrio e vontade de viver.

**Olive**

Exaustão e fadiga mental: ajuda a mente cansada, o corpo físico e eletromagnético a restituir a paz.

**Pine**

Autocondenação e sentimento de culpa.

**Red Chestnut**

Medo excessivo por aqueles que nos são caros, se vão à rua, a uma festa ou saem de férias, ou são acometidos de uma pequena enfermidade, torna-se um enorme motivo de preocupação. Tendências de imaginar sempre os piores sentimentos de ansiedade pelos outros.

**Rock Rose**

Pavor, pânico e medo extremo causado por doenças ou acidentes.

**Rock Water**

Auto repressão, negação de si mesmo, auto martírio e desejo de ser tomado como exemplo.

**Scleranthus**

Incerteza, hesitação e desequilíbrio psicológico, pacientes com características ou diagnosticados como bipolar.

**Star Of Bethlehem**

Efeito retardado de choques de fundo físico e emocional, causados por acidentes ou notícias desagradáveis. Impossibilitando as somatizações de possíveis alojamentos de traumas no inconsciente.

**Sweet Chestnut**

Extrema angústia mental, desesperança e desespero.

**Vervain**

Esforço excessivo, estresse, tensão e ansiedade. Pessoas de características hiperativas.

**Vine**

Pessoas dominadoras, inflexíveis, ambiciosas, determinadas e ânsia de poder sem respeitar os limites da dignidade.

**Walnut**

Indicado nas transições e mudanças, romper velhos vínculos e costumes maléficos. Fases da puberdade e menopausa, auxiliar na superação de grandes mudanças na vida em geral.

**Water Violet**

Orgulho, altivez, resignação, talento e inteligência.

**White Chestnut**

Pensamentos indesejáveis e persistentes, discussões e argumentações mentais, pensamentos vagos com predominância no período de dormir.

**Wild Oat**

Incerteza, desalento e insatisfação. Auxiliar na escolha de carreira profissional e outras escolhas do cotidiano.

**Wild Rose**

Para resignação, apatia e aceitação de uma situação ou condição na saúde, na sociedade ou na profissão, a ser suportada.

**Willow**

Ressentimento e amargura, pessoas que se sente com tendências ao fracasso e ao sofrimento por pura ironia do destino. Nunca pela sua incompetência.

**Florais de Bach Rescue**

Rescue é o remédio composto indicado para momentos de urgências.

O Rescue é um floral composto formulado pelo Dr. Bach, para ser utilizado nos casos de urgências. Em alguns casos de emergência, em que os segundos são preciosos, antes do socorro médico. O Floral Rescue, pode salvar uma vida. Segundo Philip M. Chancelor, o autor do livro Manual Ilustrado dos Remédios Florais do DR. Bach, capítulo 40, pg. 183, 16ª edição, ano 2011. Cita um slogan de segurança muito difundido nos Estados Unidos: "Tenha sempre o Remédio Rescue à mão. Você poderá estar salvando a sua própria vida".

Existem também os cremes Bach, que são manipulados nas farmácias, com indicações semelhantes às essências.

As indicações em animais e plantas devem seguir orientações de pessoas devidamente qualificadas e registradas nos seus órgãos de classe. Melhores informações procurar a Ordem dos Profissionais Integrativos em Saúde no Brasil, site: [Profissionais integrativos](#).

Baixe agora o app: [Cromoterapia Prática](#)