

T3A - TERAPIA ALTERNATIVA PARA AUTOPROTEÇÃO E AUTOCUIDADO

*Aparecido da Cruz

RESUMO

Este resumo vislumbra refletir que a medicina tradicional e de algum tempo para cá extremamente mercantilista, vem fugindo de suas responsabilidades tradicionais e legais, culminando com o não atingimento de seus objetivos primordiais e centrais, ou seja, prestar um serviço de qualidade, com prevenção e promoção da saúde para todas as pessoas, com foco na melhoria da qualidade de vida, bem como na manutenção da ausência de doenças e na promoção integral da salubridade humana. Isto tem sido percebido na falta de profissionais de saúde onde mais se precisa, bem como na baixa qualidade da formação dos profissionais de saúde, principalmente médicos, e nos constantes erros praticados por profissionais em suas atividades. Neste contexto, a população vê-se acuada e sem perspectiva, cercada pelo medo, pela ansiedade, pelo desespero e pela volatilidade e incertezas de um tempo incerto, confuso e ambíguo. Resta a milhares de pessoas buscarem alternativas, quer seja pela possibilidade de atendimento rápido, pelo custo efetivo menor ou ainda pela eficácia dos tratamentos alternativos, que postos à prova, já demonstraram efetiva colaboração na melhoria da saúde da população. Vem, portanto, deste momento, a necessidade de disseminação de novas alternativas, dentre elas a T3A – Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado, contexto deste trabalho.

Palavras-chave: terapia, alternativa, autoproteção, autocuidado.

I - O que é e de onde vem o termo terapia?

É parte da cura o desejo de ser curado.
Sêneca

A etimologia da palavra “**terapia**” vem do grego **THERAPEIA**, que significa “o ato de curar” ou “ato de restabelecer”. Já este vocábulo grego tem origem em um verbo **THERAPEUEIN**, que significa “curar” ou “realizar tratamento médico. Outra palavra da mesma linha é **THERAPON**, que tem o significado de “aquele que serve, atende alguém”.

No dicionário de Português a palavra terapia aparece como o tratamento que busca amenizar ou acabar com os efeitos de uma doença, seja ela física, psíquica, motora etc. Pode ser encontrada ainda como terapêutica ou técnica que trata doenças ou problemas psíquicos; psicoterapia.

No mundo há diversas praticas, não medicas que são denominadas terapias alternativas. Terapia alternativa é o termo utilizado quando se refere a práticas terapêuticas complementares aos tratamentos de saúde tradicionais.

A eficácia de técnicas terapêuticas alternativas costuma ser questionada por uma parte da medicina tradicional. No entanto, alguns estudos sérios, demonstram que práticas como a acupuntura, dentre outras diversas práticas alternativas, podem proporcionar melhoras no bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

Vale à pena ressaltar que as terapias alternativas são opções possíveis para complementar o tratamento e a prevenção de diversas doenças. Elas são capazes de manter a saúde mental, física e até espiritual em equilíbrio. Além disso, o número de pessoas que optam por elas está cada vez maior, seja pela ineficácia dos tratamentos tradicionais, a baixa qualidade da formação medica na atualidade, a escassez dos serviços de saúde pública, bem como fatores econômicos, num cenário cada vez mais desafiador, como tem sido o cenário pandêmico pelo COVID 19 e suas variantes.

II - A autoproteção e o autocuidado

Autoproteção é o ato de realizar proteção a si mesmo e, ainda, a construção de mecanismos próprios de segurança, dando à pessoa, as condições necessárias de observar situações de risco ou perigo e atuar preventivamente.

Já o autocuidado, como o próprio nome sugere, se refere ao conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida para si mesmo. A forma de fazer isso deve estar em consonância com os objetivos, desejos, prazeres e interesses de cada um e cada pessoa deve buscar maneiras próprias de se auto cuidar.

A autoproteção e o autocuidado são conceitos muito utilizados na atualidade e em diversas áreas, porém, mesmo sendo diferentes entre si e a área de aplicação, quando

andam juntos, possuem a capacidade de melhorar significativamente a vida das pessoas. As maiores características positivas de ambos são possibilidades de desenvolvimento fácil e de aprimoramento contínuo. Qualquer indivíduo pode aprender a se autoproteger e a cuidar de si mesmo, bem como a usufruir dos benefícios dessas competências emocionais super importantes em todos os tempos, mas principalmente no contexto em que estamos vivendo atualmente.

A autoproteção e o autocuidado não podem ser ou significar a terceirização das responsabilidades de alguns órgãos públicos e empresas, como vem acontecendo nos discursos de alguns “gestores”, transferindo responsabilidades legais, que lhes competem, para deixar que cidadãos comuns e sem o mínimo recurso, diretrizes e acompanhamento possam desenvolver tais competências. Ou seja, quando não há diretrizes, aplicação de algum recurso e acompanhamento, o que temos é o deixar o cidadão a própria sorte, refém do sistema abutre que possuímos no Brasil.

III - T3A - Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado, o que é?

No contexto exemplificado acima, em que estão inseridas tamanhas dificuldades, bem como onde repousam terapias tradicionais e reconhecidas como acupuntura, terapia de florais, homeopatia, fitoterapia, meditação, ondas magnéticas, reflexologia, dentre outras, surge a Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado, também denominada “*primeiros socorros da mente*”. A T3A- Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado utiliza-se de fragmentos das demais “ciências do bem-estar”, como a psicologia, psicanálise, terapia ocupacional e do serviço social, como ferramentas de apoio e assistência a seus beneficiários.

Assumindo um papel preventivo, nunca único ou substituto, mas complementar, a T3A é como os primeiros socorros ou o atendimento pré-hospitalar - “*aph da mente*”, visando à salubridade mental e a preservação da vida nas situações em que demandem sua aplicabilidade.

IV - Conclusão

Conclui-se, portanto, que a T3A – Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado, assim como os primeiros cuidados ou auxílios psicológicos, é um cuidado que pode ser desenvolvido por profissionais da psicanálise, da psicologia, da terapia

ocupacional, da assistência social ou ainda por pessoas capacitadas para tal finalidade, como é o caso dos voluntários que atuam no CVV- Centro de Valorização de Vida, bombeiros civis e militares, pessoal de defesas civis, voluntários que atuam em grandes desastres, ou ainda capelães com uma boa e sólida formação em psicologia pastoral ou primeiros cuidados paliativos.

A sugestão e inclusão de tais profissionais no contexto da T3A se reverberam na atuação que estes profissionais têm em situações de urgência, emergência, calamidade pública e outros eventos adversos estressores, cuja necessidade de desenvolvimento da resiliência pessoal e profissional são fatores de proteção diante das avalanches psíquicas e os grandes atritos presentes nestas situações extremas.

Não se espera, contudo, minimizar ou reduzir o assunto, senão inspirar e incentivar uma pesquisa mais robusta sobre a temática, com foco em conhecer melhor a T3A – Terapia Alternativa para Autoproteção e Autocuidado e seus possíveis benefícios a salubridade das pessoas.

V - Referencias

CRUZ, APARECIDO. Terapia Alternativa de Autoproteção e Autocuidado: Prática e Contexto. São Paulo: SOBGRAPH, 2021.

CRUZ, APARECIDO. O Direito a Assistência Religiosa e a Capelania Interconfessional. Vitória da Conquista: FATECBA, 2015.

Dicionário On Line. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/terapia/> acessado em 10/01/2022.

DE HOLANDA FERREIRA, Aurélio Buarque; Mini Dicionário Aurélio Escolar Século XXI . Nova Fronteira, SP, 2002.

MARQUES, L. F. (1994). Práticas alternativas em psicoterapia num cenário de mudança de paradigma. Dissertação de mestrado não publicada, PUCRS, Porto Alegre, RS.

Mini Dicionário Adolfo Olinto da Língua Portuguesa. Editora Moderna: SP, 2005.

TOURINHO, E. Z., & Carvalho, M. B. N. (1995). As fronteiras entre a Psicologia e as práticas alternativas: algumas considerações. Psicologia no Brasil: Direções epistemológicas. (pp. 81-110). Brasília: Conselho Federal de Psicologia.

- Aparecido da Cruz é psicopedagogo, docente em segurança pública com formação multifacetada e diversos cursos de extensão em psicologia da reabilitação, distúrbios do desenvolvimento, psicologia da aprendizagem e psicologia ocupacional. Autor de 11 livros e oficial de capelania.