

**MEDICINA COMPLEMENTAR**

**é assim que funciona a calatonia, técnica de relaxamento que traz conforto físico e emocional**

Assim é a calatonia, técnica de relaxamento utilizada por psicólogos, fisioterapeutas e fonoaudiólogos para proporcionar conforto físico e emocional e facilitar processos inconscientes

*POR SIMONE CUNHA  
FOTOS MANOEL MARQUES  
PRODUÇÃO ESTER DIAS*



UMA SEQÜÊNCIA de toques suaves nas extremidades do corpo, de preferência nos pés: assim é aplicada a calatonia, técnica que consegue regular o tônus muscular do paciente, soltar a tensão e proporcionar bem-estar emocional. Apesar de o nome ainda ser um pouco desconhecido entre os leigos, a terapia não é uma novidade para os profissionais da área médica. Esse método de relaxamento vem sendo utilizado há muito tempo e os bons resultados gerados fazem com que ele se torne cada vez mais respeitado como coadjuvante em tratamentos diversos. Os toques são aplicados em silêncio, deixando a mente do paciente fluir livremente. A proposta é que o próprio corpo reaja naturalmente e que o psíquico se mantenha equilibrado para comandar isso. Devido ao estresse, à ansiedade e às cobranças do dia-a-dia, a mente tende a perder seu equilíbrio, tornando-se racional ou emocional demais. E nenhum dos

dois extremos é saudável ao organismo. É preciso buscar uma sintonia entre eles, e é aí que a calatonia entra em ação.

## a origem da técnica

A calatonia foi criada por um médico húngaro, Petho Sandor, que se radicou no Brasil em 1949, onde permaneceu até o seu falecimento, em 1992. Ele atuou como médico durante a Segunda Guerra Mundial, atendendo feridos e refugiados em deslocamento pela Europa. Nesse período, as condições de tratamento e socorro eram precárias e os recursos médicos, bastante escassos. Além disso, diante do trauma da guerra, muitos medicamentos agiam apenas como paliativos.

Com formação em ginecologia e obstetrícia, Sandor foi designado para cuidar de pacientes com os mais variados traumatismos, desde questões físicas até problemas emocionais. Para atenuar dificuldades tão diferentes, ele decidiu utilizar métodos de relaxamento usuais na época, porém não obteve muito êxito. Aos poucos, acabou percebendo que a manipulação suave das extremidades do corpo proporcionava descontração muscular e reanimava os pacientes. A partir dessa experiência, o médico iniciaria um novo tratamento: a calatonia.

"os toques sutis levam a um estado alterado de consciência, desbloqueando e equilibrando a área psíquica"

Ao longo de mais de quarenta anos de trabalho, Sandor acrescentou inúmeros procedimentos àquela seqüência inicial de movimentos, mas sempre mantendo as mesmas características básicas de aplicação - estímulos táteis realizados de forma suave. Com isso, idealizou várias seqüências que hoje podem ser aplicadas por profissionais da área médica, que dominam os processos anatomo-fisiológicos.

## como funciona o tratamento

"Os toques são tão leves que dão a sensação de uma borboleta pousando, ou de segurar uma bolha de sabão", afirma Janos Andreas Geocze, psicólogo clínico e coordenador de um curso no Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo, que forma profissionais para aplicar a calatonia. Ele explica que o procedimento básico da terapia consiste em uma série de nove toques que o profissional realiza na área dos pés: em cada um dos artelhos, em dois pontos da sola, calcanhares, tornozelos e no início da panturrilha, regiões onde se verifica especial concentração de receptores nervosos. Não tem nada a ver com reflexologia, em que cada ponto reflexo está associado a um órgão do corpo. Tampouco, se assemelha à acupuntura ou ao shiatsu: a primeira trabalha com agulhas e o segundo faz uma espécie de compressão dos dedos com o objetivo de distencionar.

Na calatonia, os estímulos táteis são feitos em silêncio, de maneira simples e suave. A duração é de três minutos em cada um dos pontos citados. Num total de 27 minutos que, para uma pessoa extremamente agitada, podem parecer uma eternidade e causar ainda mais estresse.

"Nesses casos, o terapeuta pode reduzir o tempo para até um minuto", comenta Janos. Por isso, é preciso ser cauteloso na hora de indicar a calatonia para um paciente. Embora não apresente contra-indicações, a técnica pode não obter bons resultados em um indivíduo que necessite de um tratamento de urgência.

O método age no campo emocional, por isso, além de garantir momentos de relaxamento, faz com que o paciente se conecte com elementos da mente.

Para Janos, a técnica facilita que os processos inconscientes se abram para uso terapêutico. Por isso, auxilia no tratamento psicoterápico. A partir daí o paciente consegue se libertar de reações que, se somatizadas, poderiam ser a origem de doenças físicas. Isso, porém, não é uma regra. Cada ser é único, com sinais e sintomas diferenciados. "Nós psicólogos precisamos diagnosticar a causa da tensão no paciente e a calatonia é um instrumento muito útil nesse processo", explica.

Para o publicitário Henrique Bartkevicius da Costa, 30 anos, a técnica proporciona uma sensação acolhedora. "Sinto-me abraçado, é uma anestesia emocional", avalia. Ele que já recebe o tratamento há quatro anos, inserido nas sessões de psicoterapia, diz que não tinha habilidade para lidar com a angústia. Porém esse procedimento, apesar de sua sutileza, lhe causou resultados muito palpáveis. "Num primeiro momento, sentia-me mais calmo e depois percebi que minha relação com o mundo foi melhorando", relata. O jovem utiliza uma metáfora para analisar o efeito da calatonia: "é como uma semente que é depositada, lentamente brota no seu íntimo e se transforma numa bela árvore", relata.

### efeitos em outras áreas médicas

Não é somente na psicologia que a calatonia gera resultados positivos. Em outras áreas da saúde, a técnica é amplamente difundida e reconhecida por seus efeitos. A fisioterapeuta Marta Magalhães trabalha com o método há 15 anos e garante que os toques suaves provocam uma assimilação mais profunda em um trabalho postural, ajudando a tratar desde dores na coluna à escoliose. "A eficiência da calatonia é justificada por tornar o paciente mais receptivo ao tratamento", diz.

Segundo ela, em sua área de atuação, qualquer pessoa pode ser beneficiada pela técnica, em especial pacientes com tensões relacionadas ao quadril. "Uma pessoa pode chegar fragilizada pela dor física que, na verdade, está relacionada a questões emocionais mal-resolvidas", comenta. A fisioterapeuta lembra que o corpo é um todo, por isso as questões psíquicas não podem ser vistas em uma instância independente das físicas. "Um indivíduo pode criar bloqueios para se proteger. As tensões não são inimigas, elas atuam como proteção", diz.

Nesse caso, tratá-las requer total entendimento e cuidado. Para Marta, o profissional que utiliza a calatonia precisa estar preparado para entender a percepção corporal e saber como reagir às

reações estimuladas. Passada esta fase, explica a terapeuta, os resultados são uma melhor articulação e a eliminação da dor.



A mesma eficiência é observada pela fonoaudióloga Isis Meira, que utiliza a terapia desde a década de 60 para tratar seus pacientes com problemas de voz e gagueira. Em sua área de atuação, a calatonia ajuda a materializar lembranças e sentimentos que precisam ser liberados para surtir resultados. "É preciso interpretar as mensagens do inconsciente. Nem sempre ele resgata algo de bom. Dores, angústias e frustrações podem estar associadas ao problema da fala e, ao serem desvendadas, têm condições de tratamento", explica.

Um caso muito comum em fonoaudiologia é a gagueira. Segundo Isis, o gago geralmente usa o corpo de forma alterada. A calatonia equilibra o tônus muscular e gera uma consciência corporal, que resulta em uma maior eficácia da terapia.

Para as duas especialistas, a única restrição em utilizar a técnica está na ansiedade do paciente por resultados visíveis e imediatos. Apesar de a terapia já surtir efeito na primeira sessão, tudo ocorre de maneira tão sutil que gera dúvida. As pessoas estão cada vez menos sensíveis ao próprio corpo e isso altera o nível de percepção, explicam. "Se o paciente estiver muito agitado, prefiro esperar algumas sessões para iniciar a calatonia. Como profissional, devo ter bom senso no momento de usar qualquer tipo de método coadjuvante e analisar cada ser como único, respeitando seus limites e necessidades", finaliza Marta.

A terapeuta ocupacional Ana Paula Figueiredo trabalha com o método há 17 anos e durante este período já optou por ele no tratamento de deficientes físicos, mentais e visuais, pessoas com distúrbios neurológicos, problemas circulatórios e psicológicos

"os toques são tão leves que dão a sensação de uma borboleta pousando, ou de segurar uma bolha de sabão"

Em todas as áreas em que pode ser utilizada, a calatonia representa um instrumento importante, tanto em diagnósticos como em tratamentos. Quem a recebe também aprova seus benefícios. O

empresário Wladimir Stein, 38 anos, entende que a técnica conseguiu lhe dar equilíbrio energético. "A calatonia me trouxe de volta ao eixo, proporcionando-me mais calma, tranqüilidade e um maior relaxamento", avalia.

Ele notou ainda que a terapia lhe ofereceu mais disposição e concentração no dia-a-dia. Por meio dela, Stein conseguiu controlar sua ansiedade e sua compulsão de forma mais eficiente. Diante de tantas boas reações, ele aposta no método e o indica para quem está em busca de bem-estar. "Fiz o tratamento por pouco mais de dois anos e percebo que me tornei uma pessoa mais centrada. Sou grato aos efeitos da calatonia em todos os aspectos da minha vida", conclui.