

Banho de bem-estar

A água revela-se como uma importante aliada contra diversas doenças. A crenoterapia explica como chegar lá

Água. Desde cedo é fácil habituar-se a ela. Está presente nas brincadeiras de infância, refresca o corpo em dias quentes ou, mais simples, sacia a sede. Aprende-se que a Terra, apesar do nome, está cheia mesmo deste elemento! E algo assim, tão abundante, muitas vezes utilizado de forma incorreta, pode oferecer benefícios à saúde mais do que se imagina. Traduza a frase anterior como a crenoterapia, técnica que utiliza água mineromedicinais (com propriedades medicamentosas) como recurso terapêutico. Aliás, é recomendada por médicos de diversas especialidades, como ortopedistas, reumatologistas, psiquiatras, cardiologistas, fisioterapeutas e massoterapeutas para auxiliar no tratamento de diversas enfermidades.



"Há cerca de cinco décadas, médicos de várias partes do Brasil enviavam pacientes para se tratarem com águas minerais e banhos em estâncias hidrominerais", conta o médico ortomolecular, clínico geral e especialista em Saúde Pública, Márcio Bontempo.

Antes de sair correndo para alguma estância hidromineral, saiba que é fundamental visitar um especialista. Isso porque cada água possui suas especificidades, como temperatura e composição química. "É necessário avaliar, primeiramente, as necessidades do paciente para depois indicar a estância mais adequada e como será o tratamento", informa Nivaldo Parizotto, professor titular do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos (UfsCar) e responsável pela disciplina na qual estão inseridas a crenologia e hidroterapia.

Sagrado elemento!

De acordo a fisioterapeuta Teresa Cristina Alvisi, professora de Termalismo e Geriatria/Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Poços de Caldas, em Minas Gerais, é possível utilizar esse recurso natural de diversas maneiras. "Pode ser por balneação [imersão do corpo inteiro ou apenas uma parte], aplicação de duchas gerais ou parciais, ingestão, inalação ou irrigação interna", comenta.

Assim como Parizotto, ela frisa que conhecer a constituição química da água de um local é de suma importância para poder recomendá-la a um paciente. "Em Poços, por exemplo, a água é sulfurosa, ou seja, é rica em enxofre, que é um reconstituidor do tecido conjuntivo, presente nos brônquios, nas articulações, na pele e no sistema

vascular. Por isso, a maioria de suas indicações está na pneumologia, reumatologia e no controle de hipertensão", descreve.

Já em Águas de Lindóia, estância hidromineral de São Paulo, há maior concentração de água bicarbonatada, que é antiácida e digestiva. "Pode ser indicada para pacientes com úlcera ou gastrite", exemplifica Parizotto. "Basicamente, qualquer enfermidade pode ser tratada ou amenizada com o uso de águas minerais", completa Bontempo. E não são poucos os locais em que se pode desfrutar de todas essas vantagens. Fique sabendo que o Brasil é o país com maior quantidade de estâncias hidrominerais do mundo. De acordo com Bontempo, o Circuito das Águas Sul Mineiro (que inclui São Lourenço, Caxambu e Lambari) é considerado o maior parque aquífero do planeta. Só em Caxambu são 14 diferentes tipos de águas medicinais.

Qualquer enfermidade pode ser tratada ou amenizada com o uso de águas minerais

Fria ou quente

Pense naquele banho quentinho, depois de um dia estressante. Ele não só relaxa como provoca uma moleeeza. Por outro lado, quando tomamos uma ducha gelada, o ritmo respiratório aumenta e fica mais ativo. Já que diferentes temperaturas provocam determinadas reações no organismo, a propriedade térmica da água é outro fator a ser analisado antes de mergulhar de cabeça na crenoterapia. Afinal, dependendo da enfermidade, há uma temperatura ideal para que os resultados sejam realmente satisfatórios.

Para indivíduos que sentem dores físicas, por exemplo, uma fonte de água quente é uma ótima pedida! Chamada de hipertermal (a temperatura fica acima de 40°C), ajuda "na redução da dor, representando um alívio importante na vida dessas pessoas" afirma Parizotto.

Há ainda as fontes mesotermais (a temperatura fica entre 30 e 40°C) e as hipotermais (entre 20 e 30°C). "Cada uma delas tem aplicações específicas e complexas, dependendo do caso", lembra Bontempo.



Forte aliada!

A fisioterapeuta da PUC faz questão de ressaltar que o tratamento com águas deve ser encarado como um complemento. "O uso das águas mineromedicinais tem funcionado

como coadjuvante nos tratamentos medicamentosos. É necessário sempre um acompanhamento clínico", frisa. O especialista da UfsCar concorda. "É uma terapia cuja função é tornar ainda melhor o tratamento médico".

Segundo Parizotto, a técnica também deve ser encarada como uma maneira de prevenção. "Se mandarmos uma pessoa por 15 dias para uma das cidades balneárias, além de aproveitar as águas, ela também vai passear, relaxar, ter uma alimentação saudável e se divertir. Essa associação é capaz de reduzir as chances de o indivíduo desenvolver uma patologia decorrente do estresse, que é a maior doença do século".

Esse conceito de "turismo-saúde" já é explorado, inclusive, na Europa. "Lá as empresas estimulam a ida dos funcionários às estâncias", complementa Parizotto. Já no Brasil, essa parece ser uma realidade ainda distante, apesar de, em 2006, a crenoterapia ter entrado para a lista de técnicas terapêuticas que instituem a medicina complementar e integrativa na rede pública de saúde. "É um avanço", comemora Bontempo.

Tipos de fontes

Água é tudo igual? Não mergulhe nessa cilada

Sulfurosa: enxofre é seu principal componente. É antirreumática, antialérgica, desintoxicante e antiinflamatória.

Cloretada: sua composição é caracterizada, sobretudo, pela presença de cloreto. É expectorante e antiinflamatória.

Bicabornatada: rica em bicabornato, é antiácida e digestiva.

Ferruginosa: possui ferro, portanto, é antianêmica e reconstituente.

Cálcica: contém cálcio em maior quantidade. É antialérgica, sedativa e antiinflamatória.

De malas prontas

Confira algumas cidades brasileiras que possuem estâncias hidrominerais

Goiás: Caldas Novas e Rio Quente.

Minas Gerais: Poços de Caldas, Caxambu, Araxá, São Lourenço, Lambari, Cambuquira.

Santa Catarina: Gravatal, Chapecó e Santo Amaro da Imperatriz.

São Paulo: Águas de Lindóia, São Pedro, Serra Negra, Águas da Prata e Olímpia.
Paraná: Sulina.

Fonte: <http://revistavidanatural.uol.com.br/saude-alimentos/17/artigo113928-1.asp>

Texto: Ana Gomes.