



Em tempos de isolamento social, com as pessoas passando mais tempo dentro de casa, cresce a procura por terapias alternativas, na busca pela redução do estresse e ansiedade. O reiki e a aromaterapia são algumas destas práticas, já conhecidas há anos, e que agora vem ganhando novos adeptos. Segundo especialistas, entre os benefícios, está a aceleração de processos de tratamento físico e emocional, além de promover uma sensação de relaxamento e conforto.

De acordo com o fisioterapeuta Marcelo Souza, que atua na área de terapia integrativa, o tratamento complementar de reiki com aromaterapia é iniciado com uma espécie de entrevista (anamnese), que servirá de parâmetro para elaborar e traçar uma linha terapêutica. Ao definir as prioridades, o atendimento continua com o indivíduo deitado, mais relaxado com óleo essencial escolhido pelo teste olfativo.

Segundo ele, a temporada de quarentena acaba gerando situações de irritabilidade, propiciando conflitos. O uso de óleos essenciais, extraídos de vegetais, podem ajudar o sistema respiratório e facilitar o convívio familiar e no trabalho. No entanto, não devem substituir medicamentos convencionais, quando necessários e prescritos pelo médico. “Cada pessoa tem uma reação e

necessidades diferentes, sendo necessário avaliar com cautela o tipo de óleo que será adotado. Em geral, são terapias holísticas que vão tratar desde o nível físico até o espiritual”, acrescenta Souza.