

ISTOÉ - Independente

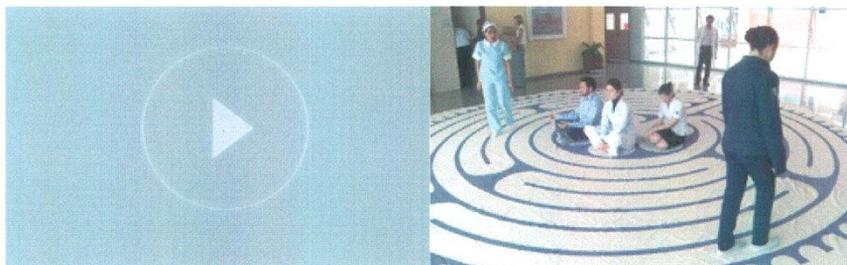
[Imprimir](#)

• • **Medicina & Bem-estar** | Edição: 2134 | 04.Out.10 - 01:00 | Atualizado em 13.Dez.12 - 10:22

A terapia do labirinto

Hospitais resgatam o antigo traçado para relaxar pacientes e funcionários, aumentar a adesão ao tratamento e até diminuir a dor crônica

Mônica Tarantino



Assista a versão em vídeo da reportagem no player acima



CALMA

*No Hospital Pirajussara, Carolina (sentada)
usa o método para repor as energias*

Símbolo encontrado na mitologia de vários povos, os labirintos começam a se multiplicar pelo mundo. Agora, podem ser vistos no chão de parques no centro de cidades como Toronto, no Canadá, e em um número cada vez maior de hospitais nos Estados Unidos e Inglaterra. Mas por que essa figura antiga está voltando com tanta força? “Os labirintos se mostraram uma ferramenta eficiente para aliviar a tensão emocional e muscular. Por isso, oferecem grandes benefícios à saúde”, explica o neurologista Afonso Carlos Neves, chefe do setor de neuro-humanidades da Universidade Federal de São Paulo e introdutor da prática no Brasil.

O médico é responsável pelo uso de um labirinto terapêutico no Hospital Geral Pirajussara, no município de Taboão da Serra, em São Paulo. Uma vez a cada 15 dias, ele abre um tapete branco e azul, de sete metros de diâmetro, no anfiteatro do hospital. O labirinto é utilizado por pacientes com problemas neurológicos e psiquiátricos, acompanhantes e até funcionários. E, ainda que o ato de andar até o centro do desenho, sentar-se ali alguns minutos e depois voltar pelo mesmo caminho pareça brincadeira, produz efeitos notáveis sobre o humor e a disposição de quem se entrega à experiência. “O cansaço vai embora e fico com mais paciência com os pacientes e suas famílias”, diz a recepcionista Carolina dos Santos, 20 anos, que se mostrava sorridente e até menos tímida ao final da atividade. “Desligo de tudo no labirinto. Solto as emoções e saio nova”, diz a copeira Rita Santos, 45 anos, que tinha os olhos molhados de lágrimas ao concluir o seu percurso. O mesmo tapete é usado em sessões com os jovens pacientes do Grupo de Apoio à Criança e ao Adolescente com Câncer e para tratar pessoas com alterações do sono. “Muitos passam a dormir melhor e a tomar menos remédio”, conta Neves.

A ação positiva dos labirintos na saúde ainda não foi alvo de sérias investigações científicas. Por enquanto, tudo está no campo da observação. Mas, se depender das impressões dos médicos, seguir as linhas sinuosas desses desenhos pode ser mesmo um grande achado. “Eles não erradicam doenças, mas ajudam na recuperação emocional, o que acaba indiretamente melhorando a imunidade, por exemplo”, diz Neves.

O MODELO ORIGINAL

O labirinto esculpido no piso da Catedral de Chartres (na foto ao lado), na França, data de 1200. Era chamado Caminho de Jerusalém.

O crente que não podia realizar a peregrinação à cidade santa percorria o labirinto imaginando estar em seus locais sagrados. A partir de 1990, o formato de Chartres foi reproduzido em hospitais, universidades e até prisões. Porém a origem dos labirintos é mais remota. Foram encontradas ruínas, por exemplo, na Grécia, em Pompeia, na Itália, e em áreas próximas ao mar na Irlanda e Escandinávia.



Para o cardiologista americano Herbert Benson, diretor do Benson-Henry Body Mind Medicine, ligado à Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, andar no labirinto pode quebrar o fluxo de pensamentos do cotidiano e, por isso, proporcionar uma resposta relaxante como a provocada pela meditação. Esse efeito, segundo o especialista, traz consequências desejáveis à saúde, como a redução da pressão arterial e das dores crônicas. A terapia também auxiliaria na tomada de decisões. “Uma hipótese é que andar em espiral, o que é pouco comum nas nossas vidas, desperta áreas do cérebro ligadas à intuição”, diz o médico e pesquisador de mitologia Abel Menezes, de Pernambuco.

Nos Estados Unidos, a expansão dos labirintos começou na década de 1990, depois que a psicóloga e teóloga Lauren Artress descobriu seu poder terapêutico durante um seminário de autoajuda. Encantada com seus efeitos, Lauren construiu um labirinto do lado de fora da Grace Cathedral, em São Francisco, e fundou uma sociedade para difundir a prática. Hoje a entidade registra mais de três mil desses desenhos no chão de casas, asilos, escolas e hospitais – cerca de 225 estão em estabelecimentos hospitalares e centros de bem-estar. Um deles fica no hospital Johns Hopkins Bayview Medical Center, em Baltimore. “Construímos um espaço de paz para quem busca recuperação”, disse à ISTOÉ Katie Kuehn, porta-voz da instituição. A rede de hospitais americana

Kaiser Permanent também aderiu porque vê nesse modelo um meio eficiente de beneficiar também os seus médicos.

CAMINHO PARA O BEM-ESTAR

A prática da caminhada em labirintos é um instrumento de bem-estar e promoção da saúde

Como são os labirintos terapêuticos
 Construídos de pedra, desenhados na grama ou pintados no chão seguindo medidas específicas, têm um caminho único que leva ao centro e conduz para fora. Não há paredes

Onde estão
 Em hospitais, escolas, spas, igrejas e praças nos Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Suécia e Brasil

Também há construções em residências

BENEFÍCIOS

A curto prazo
 Caminhar de vez em quando no labirinto reduz a ansiedade e as tensões
 Promove o relaxamento físico e mental
 Estimula a sensibilidade e a intuição

A longo prazo
 Andar com regularidade no labirinto tem efeitos similares aos da meditação. Um dos benefícios é aprimorar a concentração
 Melhora a adesão do paciente ao tratamento
 Contribui para o controle da pressão arterial

Reduz:
 estresse
 insônia
 dor crônica

[Fechar \[X\]](#)