Práticas Integrativas - Cromoterapia

Autor(res)

Clariana Lia Teixeira
Renan Oliveira Souza
Luana Moraes Ferreira
Giovanna Andrade Santos
Kaio Vinícius De Sales Silva
Juliana Dias Lopes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

A cromoterapia é um tipo de tratamento complementar que utiliza ondas emitidas pelas cores como o amarelo, vermelho, azul, verde ou laranja, atuando em células do corpo e melhorando o equilíbrio entre o corpo e a mente, podendo gerar sensação de bem-estar e até aliviar sintomas de algumas doenças como pressão alta ou depressão, por exemplo.
Nesta terapia, cada cor apresenta uma função terapêutica diferente e pode ser aplicada com uma diversidade de instrumentos, como lâmpadas coloridas, roupas, alimentos, janelas coloridas ou água solarizada.
Este tipo de terapia é oferecida pelo SUS, como parte do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).
Devido aos seus benefícios, a cromoterapia pode ser utilizada para vários tipos de problemas de saúde como febre, insônia, diabetes, doenças psiquiátricas, hipertensão, transtorno afetivo sazonal, feridas e doenças articulares, porém deve ser usada como prática complementar, não devendo substituir o tratamento convencional indicado pelo médico.
Existem alguns casos em que a cromoterapia é bastante utilizada, como na aplicação de luz azul em recém-nascidos com icterícia e em pessoas que tenham feridas infectadas. Além disso, o uso da luz rosa pode auxiliar no tratamento de pessoas com depressão, pois ajuda a aumentar algumas substâncias que melhoram o humor, como serotonina.
A cromoterapia é realizada através de aparelhos que emitem luz de diferentes cores, sendo que essa luz pode ser emitida diretamente na pele ou a pessoa pode ficar em contato com a luz dentro de uma sala fechada, podendo estar deitada ou sentada.