

**Cromoterapia**

## CAPÍTULO 6

# CROMOTERAPIA

Angélica Homobono Machado  
Alexsander Lucas Gomes Soares

A cromoterapia possui um conceito centenário. A história da medicina colorida é tão antiga quanto a de qualquer outro medicamento. A fototerapia (terapia de luz) foi praticada no Egito antigo, Grécia, China e Índia. Os egípcios utilizavam a luz solar e também a cor para a cura. A cor é investigada como medicamento desde 2000 a.C. As pessoas daquela época certamente desconheciam os fatos científicos das cores como medicina, mas certamente tinham fé na cura com cores. Eles usaram as cores primárias (vermelho, azul e amarelo) para tratar. Nos dias de hoje, a temática volta aos campos de prática permitindo que os estudos desta técnica seja aprofundado e discutido.

Este capítulo abordará a noção da cromoterapia, um pouco de sua história, biofísica da luz, teorias que fundamentam, correlação com Chakras e suas funções como técnica complementar em saúde.

### **Resumindo a história**

Segundo a mitologia egípcia antiga, a arte da cromoterapia foi descoberta pelo deus Thoth. No Egito havia a cidade colorida de Heliópolis (cidade da luz), nela os problemas de saúde eram tratados através das cores vermelho, amarelo e azul, sendo consideradas forças ativas dos seres físicos, mentais e espirituais. Na Índia, o antigo médico ayurvédico Charaka, que viveu no século VI a.C, recomendou a luz solar para tratar uma variedade de doenças.

Na Grécia antiga, a natureza física da cor era dominante, a cor era intrínseca à cura, que envolvia restaurar o equilíbrio. Usavam as duas formas de tratamento com cores: exposição direta à luz solar e cura indireta (com materiais como pedras, corantes, unguentos e argila como meio). Mais tarde a água foi usada como meio de absorção da cor, provando ser o melhor remédio para remover toxinas do corpo, sendo conhecida como hidrocromopatia. Empregavam a técnica da água solarizada, como também os Hindus e Chineses.

Avicena (980 d.C) avançou na arte de curar usando cores, deixando claro a importância vital da cor no diagnóstico e no tratamento. Segundo Avicenna, "a cor é um sintoma observável da doença". Desenvolveu um gráfico que relacionava a cor à temperatura e condição física do corpo. Usou o tratamento de cores com a visão de que o vermelho movia o sangue, o azul ou o branco o esfriaram e o

amarelo reduzia a dor muscular e a inflamação. Discutiu as propriedades das cores para a cura e foi o primeiro a estabelecer que a cor errada sugerida para a terapia certamente não provocaria resposta em doenças específicas.

Pleasanton (1876, Sec. XIX) usava apenas o azul e afirmava que o azul era o primeiro remédio em caso de ferimentos, queimaduras ou dores. Relatou suas descobertas sobre os efeitos da cor em plantas, animais e seres humanos.

Em 1887, surgiu o primeiro livro que tratava dos efeitos terapêuticos das cores, principalmente o vermelho e o azul. No ano seguinte Edwin Babbitt apresentou sua teoria abrangente da cura com cores resgatando teorias passadas. Identificou a cor vermelha como estimulante, principalmente do sangue e, em menor grau, dos nervos; amarelo e laranja como estimulantes nervosos; azul e violeta como calmante para todos os sistemas e tendo propriedades anti-inflamatórias. Assim, Babbitt prescreveu vermelho para paralisia, exaustão física e reumatismo crônico; amarelo como laxante, emético e purgativo e dificuldades brônquicas; azul para condições inflamatórias, ciática, meningite, instabilidade nervosa, dor de cabeça, irritabilidade e insolação. Afirmou que 'todos os órgãos vitais têm conexão direta com a pele através de artérias, vasos sanguíneos e capilares. Discutiu em detalhes os efeitos da reflexão, absorção, transmissão e polarização da luz e a relação entre cor e minerais, desenvolveu elixires irradiando água com a luz solar filtrada através de lentes coloridas. Foi um dos pioneiros da cromoterapia moderna. Seu trabalho sobre cura de cores foi abrangente ao adotar uma abordagem fisiológica e psicológica.

No século XX, Ghadiali (1927), cientista indiano, descobriu os princípios científicos que explicam por que e como os diferentes raios de cor têm vários efeitos terapêuticos no corpo. Descobriu que há uma vibração única de cor ou energia que seda ou estimula o fluxo de energia por meio de um órgão específico, causando uma reação bioquímica natural. Ao conhecer a ação de cores diferentes sobre os diferentes órgãos e sistemas do corpo, pode-se aplicar a cor apropriada que equilibrará a ação de qualquer órgão ou sistema que se torne anormal em seu funcionamento ou condição. Quando esse equilíbrio é perturbado, ocorrem problemas mentais e físicos. O objetivo da ciência da cura com cores é restaurar o equilíbrio normal das energias de cores do corpo. Ghadiali estabeleceu que áreas específicas do corpo respondem a cores específicas; essas áreas são semelhantes ao que os antigos chamavam de 'chakras'. Seus resultados, foram defendidos por Klotsche, que reforçou que o medicamento colorido não só pode curar a frequência doentia do corpo, mas também pode introduzir elementos/ vibrações químicas reais no corpo de forma não-tóxica.

### **Sistema Energético dos Chakras e sua relação com as cores**

Cada chakra energiza e sustenta certos órgãos. O equilíbrio dos sete chakras ativa a cura, transmitindo energia para o campo eletromagnético ao redor do corpo.

O corpo tem sete grandes centros de energia conhecidos como chakras, cada um deles responde a uma cor diferente. O chakra localizado nos locais das principais glândulas endócrinas corresponde a estados particulares de consciência, tipos de personalidade e secreções endócrinas.

Quadro 1- Relação dos Chakras e as cores

|             |                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vermelho    | Muladhara Chakra ou Chakra Básico/Raiz                          |
| Laranja     | Swadhishtana Chakra ou Chakra Sexual//Sacral                    |
| Amarelo     | Manipura Chakra ou Chakra do Plexo Solar/Esplênico ou Umbilical |
| Verde       | Anahata Chakra ou Chakra Cardíaco                               |
| Azul Claro  | Vishuddhi Chakra ou Chakra Laríngeo/Garganta                    |
| Azul Índigo | Ajna Chakra ou Chakra do Terceiro Olho                          |
| Violeta     | Sahasrara Chakra ou Chakra da Coroa                             |

Fonte: Oliveira, Sobrinho e Da Rosa (2020)

A cromoterapia fornece cores ao corpo eletromagnético ou à aura (campo de energia) ao redor do corpo, que por sua vez transfere energia para o corpo físico. Isso torna a cromoterapia eficaz entre várias terapias. As cores têm um efeito profundo sobre o ser humano em todos os níveis - físico, mental e emocional. Se os níveis de energia estão bloqueados ou esgotados, o corpo não pode funcionar adequadamente, e isso, por sua vez, pode levar a uma variedade de problemas em diferentes níveis.

#### **Tratando com as cores, indicações e efeitos**

Pesquisas identificaram a relação das cores no tratamento de afeções, dessa forma a luz azul por exemplo é eficaz para icterícia neonatal, no tratamento da artrite reumatoide, para redução de dores, cicatrização de tecidos lesionados, na prevenção de cicatrizes, além de queimaduras e condições pulmonares, problemas psicológicos, incluindo vícios, distúrbios alimentares e depressão, para pacientes maníacos e violentos. Resumidamente, a nível fisiológico diminui a pressão arterial, é calmante e anestésico suave, refrescante e seus efeitos emocionais engloba redução da ansiedade, do estresse, elimina a dor e induz ao relaxamento e ao sono.

No outro extremo do espectro de cores, a luz vermelha tem se mostrado eficaz no tratamento de câncer e constipação e na cicatrização de feridas. Como resultado, a cor está se tornando amplamente aceita como uma ferramenta terapêutica com várias aplicações médicas, tendo como efeitos fisiológicos ser *vitalizadora do sangue, dos tecidos e do sistema esquelético do corpo*, superestimar o sistema nervoso, nos efeitos emocionais, estimula as emoções e auxilia na recuperação de cansaço e enfraquecimento geral, no entanto perturba o equilíbrio de pessoas “normais”, produz o nervosismo, estimula o mau temperamento, produz fortes dores de cabeça, produz a morbidez.

A cor Laranja é usada para estados depressivos e ou pessoas com disritmia. Seus efeitos fisiológicos incluem o aumento da vitalidade do sistema nervoso, aceleração do metabolismo ósseo, auxilia nas doenças renais e da bexiga, e na constipação, porém dependendo do tempo de exposição pode ter como efeito emocional uma certa inquietação.

A cor Amarelo é indicado para hepatite e doenças do baço e medula óssea e para trabalhos intelectuais. Fisiologicamente influencia no sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático, aumenta a pressão arterial e auxilia no fortalecimento à saúde dos tecidos, órgãos e ossos. A nível de comportamento, estimula a concentração.

A cor Verde, muito usado na área da saúde. Fisiologicamente, acelera o metabolismo hepático, incrementa a velocidade de cicatrização de tecidos em pós-operatório, baixa a febre e é destruidor ou decompositor de células doentes e mortas. Dentre dos efeitos emocionais comportamentais, tranquiliza o paciente em estado de perturbação e melhora o equilíbrio.

A luz branca brilhante de espectro total, é a mais neutra, usada no tratamento de cânceres, SAD (transtorno afetivo sazonal, chamada depressão do inverno), anorexia, bulimia nervosa, insônias, turnos de trabalho, dependência de álcool e drogas e para reduzir níveis gerais de medicação.

A Luz Rosa responde emocionalmente trazendo o amor fraterno, possui um efeito tranquilizador e calmante poucos minutos após a exposição e suprime comportamentos hostis, agressivos e ansiosos.

O Violeta é usado em estados de infecções graves, como a sífilis. É contraindicado no tratamento de doenças respiratórias, pois pode estimular o crescimento de vírus no sistema pulmonar. Nos EUA, utilizado em banhos de luz no tratamento da psoríase e dermatite, é usada também para o mau funcionamento da tireoide. Como efeitos fisiológicos, é antisséptico, regenerador do sistema nervoso esgotado e estressado com fadiga prolongada e auxilia nos processos tumorais.

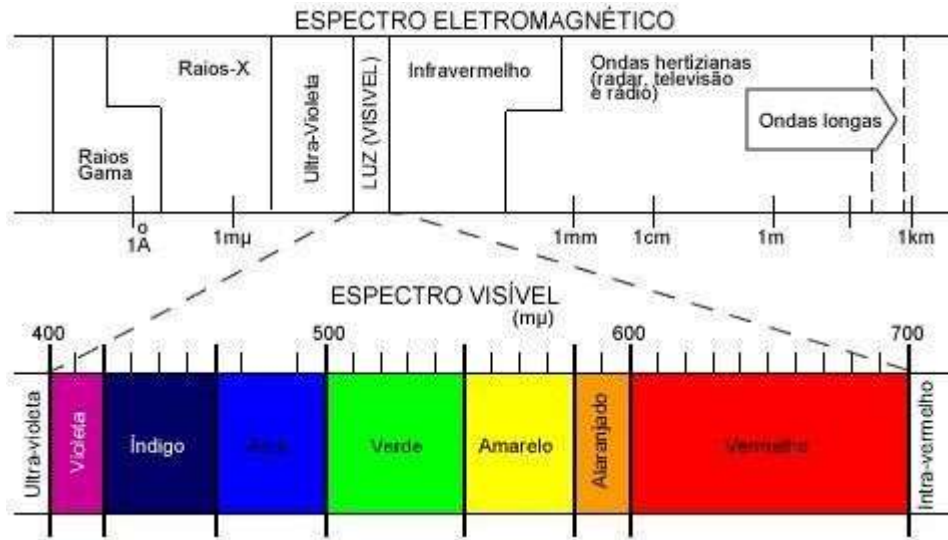
## Um pouco da biofísica

Quadro 2- Relação da cor versus comprimento de onda e frequência

| Cor        | Comprimento de onda | Frequência  |
|------------|---------------------|-------------|
| Violeta    | 3900 – 4500         | 7,69 – 6,65 |
| Anil       | 4500 – 4550         | 6,65 – 6,59 |
| Azul       | 4550 – 4920         | 6,59 – 6,10 |
| Verde      | 4920 – 5770         | 6,10 – 5,20 |
| Amarelo    | 5770 – 5970         | 5,20 – 5,03 |
| Alaranjado | 5970 – 6220         | 5,03 – 4,82 |
| Vermelho   | 6220 – 7800         | 4,82 – 3,84 |

Fonte: Oliveira, Sobrinho e Da Rosa (2020)

Imagem 1- Espectro da luz



Fonte: Oliveira, Sobrinho e Da Rosa (2020)

As ideias newtonianas da física ajudaram a entender a matéria sólida e os objetos em movimento encontrados no campo gravitacional da Terra. Einstein, no entanto, através de sua renomada equação  $E = mc^2$ , determinou que energia e matéria são expressões duplas da mesma substância universal.

A taxa vibratória de uma substância determina sua densidade ou sua forma como matéria. Uma substância que vibra lentamente é chamada de matéria física, enquanto a subatômica (que vibra na velocidade da luz ou acima dela) é matéria sutil ou pura energia da luz.

A luz é radiação eletromagnética que é a flutuação dos campos elétricos e magnéticos na natureza. Luz é energia, e o fenômeno da cor é um produto da interação entre energia e matéria. O comprimento de onda, a frequência e a quantidade de energia de cada raio colorido são fixados para cada cor; isto é, um comprimento de onda específico, uma certa frequência e uma quantidade específica de energia nessa onda foram denominados como uma cor distinta.

O olho humano é sensível à radiação eletromagnética apenas em comprimentos de onda aproximadamente entre 380 e 780nm. Esse pequeno segmento é chamado espectro visível ou luz visível. A luz visível pode ser dividida em inúmeras frequências eletromagnéticas e a frequência está relacionada a uma cor do arco-íris: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo, violeta e todas as suas vibrações.

Os conceitos newtonianos, limitados ao observável, também foram aplicados pela medicina contemporânea, baseada na ideia de que o quadro total se torna previsível ao entender e regular as várias partes materiais. Ou seja, quando uma parte do corpo não funciona, ela é removida ou substituída de maneira semelhante à maneira como lidamos com máquinas. Alternativamente, é tratado com ingredientes químicos que geralmente causam efeitos colaterais negativos. Em termos simples, a

medicina contemporânea examina os sintomas e influência ou os suprime, mas não se envolve com uma fonte real - energias vitais doentes. A abordagem de Einstein lida com o corpo humano não como um conjunto de partes químicas, mas como um sistema total e completo, operando em harmonia com o sistema eletromagnético/ energético do universo.

A luz afeta toda criatura do universo, repercutindo nas condições de saúde. O corpo humano, de acordo com a Cromoterapia, é basicamente composto de cores. O corpo passa a existir a partir das cores, o corpo é estimulado por cores e as cores são responsáveis pelo correto funcionamento de vários sistemas que funcionam no corpo. Todos os órgãos e membros do corpo têm sua própria cor distinta. Todos os órgãos, células e átomos existem como energia, e cada forma tem sua frequência ou energia vibracional. Cada um de nossos órgãos e centros de energia vibra e se harmoniza com as frequências dessas cores. Quando várias partes do corpo se desviam dessas vibrações normais esperadas, pode-se presumir que o corpo está doente ou pelo menos não está funcionando adequadamente.

As taxas vibratórias inerentes à técnica vibracional Cromoterapia são tais que equilibram o padrão de energia doente encontrado no corpo. Pois em todo órgão existe um nível energético no qual o órgão funciona melhor. Qualquer desvio dessa taxa vibratória resulta em patologia, enquanto restaurar os níveis de energia apropriados nos órgãos físicos resulta em um corpo curado.

A Cromoterapia é uma banda estreita no espectro de energia eletromagnética cósmica, conhecida pela humanidade como espectro de cores visível. É composto de vermelhos, verdes, azuis e seus derivados combinados, produzindo as cores perceptíveis que se situam entre as faixas de energia ou vibrações ultravioleta e infravermelha. Essas cores visuais, com seu comprimento de onda único e oscilações, quando combinadas com uma fonte de luz e aplicadas seletivamente a órgãos ou sistemas vitais prejudicados, fornecem a energia de cura necessária exigida pelo organismo.

A luz afeta os corpos físico e etérico, sendo as cores luminosas elementos geradores de impulsos elétricos e correntes magnéticas ou campos de energia que são ativadores principais dos processos bioquímicos e hormonais no corpo humano, estimulantes ou sedativos necessários para equilibrar todo o sistema e seus órgãos.

### **Algumas formas de utilização**

A energia luminosa pode ser usada de duas formas, energia solar e energia elétrica. Como recurso da energia solar, a água solarizada é muito usada, como a água é um potente condutor, na cromoterapia é tida como um “acumulador energético” capaz de reter elétrons que potencializam o magnetismo da solução aquosa ao ser submetida a luz solar.

Para solarizar a água, deve-se ter uma garrafa de vidro que pode ser pintado externamente com a cor desejada ou indicada pelo terapeuta, preencher a garrafa com água limpa e colocá-la exposta

ao sol por determinado tempo, em torno de 30 minutos no mínimo. A partir desta etapa, ela pode ser consumida pela pessoa em pequenos goles várias vezes ao dia.

A luz solar também pode ser aproveitada, utilizando-se anteparos da cor desejada, tais anteparos pode ser um pano fino colorido que passe os raios de sol por ele.

Usando a energia elétrica, o banho de luz pode ser realizado utilizando-se uma lâmpada comum, seja de uma cor específica ou não, que deverá ficar a uma distância mínima de 30 cm do corpo. Existe também a montagem de uma sala destinada para o banho de luz, onde as lâmpadas ficam fixas no teto. Além do banho de luz, é interessante que o paciente participe ativamente da terapia, através da mentalização da cor que está sendo utilizada, onde ao mesmo tempo que se tem a ação física da luz, há o efeito no estado emocional e nas funções psíquicas do paciente.

Existe no mercado diversos materiais para emissão da luz, por exemplo, os bastões, espécies de canetas com uma ponteira de cristal e pequenas placas de acrílico colorido que facilita a escolher e compor a terapia das cores numa sessão. Eles permitem uma aplicação pontual em órgão, ponto motor ou a cromopuntura.

Outra técnica que se torna comum no mercado é a técnica de fotobiomodulação, a qual usa a luz sob a forma de laser, com objetivo de promover a bioestimulação.

A terapia fotodinâmica, é uma terapêutica um pouco invasiva usada em estados cancerígenos em clínicas e hospitais especializados em que produtos químicos fotossensíveis são injetados por via endovenosa e seletivamente se acumulam nas células cancerígenas, além de identificar essas células sob luz ultravioleta. Dessa forma, ao serem expostos a luz vermelha, são ativados, e pesquisas indicam que podem destruir tais células.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As práticas alternativas e complementares visam estimular o uso de métodos naturais de prevenção e recuperação, com ênfase no desenvolvimento do vínculo terapêutico, integração do ser humano com a natureza, visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção do cuidado. São práticas que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação de saúde e contribuem para a promoção da saúde, inserção social, redução de consumo de medicamentos, aumento da autoestima e melhoria da qualidade de vida.

A cromoterapia neste contexto pode ser considerada como um conhecimento da ação e função terapêutica da cor, usar a luz de forma terapêutica para o cuidado da saúde mental, psicológica e espiritual, tal instrumento é fundamental para formação de um ambiente mais acolhedor, proporcionando conforto e segurança aos usuários.



A implantação da cromoterapia no sistema de saúde vigente (o SUS) como outras terapêuticas integrativas são consideradas tecnologias leves, de baixo custo e que trazem benefícios a toda a rede do sistema, pode ser aplicado desde a atenção básica, isso faz com que funcione como terapêutica de prevenção, diminuindo assim o impacto nos outros níveis. Dessa forma, o uso das cores no contexto da saúde vem como coadjuvante no tratamento das doenças, assim como na prevenção das mesmas, não dispensando todo o manancial médico clínico, pois um dos objetivos das terapias integrativas, além da prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde, é estimular alternativas inovadoras que realmente venham contribuir para o desenvolvimento sustentável das comunidades de uma forma geral.

## REFERÊNCIAS

- BENTO, M. V. S. **Cromoterapia no processo saúde, doença e cuidado: um estudo à luz da revisão integrativa**. 2018. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 96p.
- BRITTO, A.; VALLE, G.; ALMEIDA, B. Benefícios da cromoterapia aos pacientes e profissionais da saúde na UTI pediátrica. **Faculdade Laboro**. São Paulo, 2021.
- CAMPOS, P. M. **O uso de aromaterapia, cromoterapia e massoterapia no trabalho de parto: uma revisão integrativa**. Trabalho de Conclusão de Residência (Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde) - Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2020.
- DA SILVA, R. C.; MONTEIRO, C. F. Cromoterapia: um importante recurso terapêutico para a terapia ocupacional. **X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica-VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**. São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba, 2013.
- GRANUSSO, C.; FORTUNATO, T. M. R.; HONDA, Y. H. Análise comparativa entre a cromoterapia, aromaterapia e massagem relaxante na redução do nível de estresse em pessoas saudáveis. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 45032-45037, 2022.
- MUNIZ, S. R.; RODRIGUES, R. G.; GUEDES, G. P. CroCA-Cromoterapia e computação afetiva: auxiliando os estados de ansiedade. In: **Anais Estendidos do XXII Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web**. SBC, v. 2, p. 145-148, 2016.
- NUNES, J. F. *et al*. A aplicação de terapias alternativas no controle da ansiedade em profissionais atuantes em um grupo pela unidade infanto-juvenil de onco-hematologia. **Inova Saúde**, v. 7, n. 1, p. 01-26, 2018.

OLIVEIRA, B. T. N.; SANTOS, N. G.; SILVA, W. H. L. A inserção das terapias alternativas no Sistema Único de Saúde como método de prevenção. **Revista Científica do Centro Universitário de Jales**, v. 10, n. 16, p. 149-159. 2019.

OLIVEIRA, M.; SOBRINHO, C.; DA ROSA, J. **Curso de Terapias Holísticas e Vibracional**, 2020. Disponível em <<https://marciaoliveiralifestyle.ead.guru/>>. Acesso em: 20 set. 2022.

PARDINHO, V. F. **Transmissão da energia de três diferentes comprimentos de onda e fontes de luz de um dispositivo disponível comercialmente quando utilizados de maneira isolada ou combinada**. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação) - UniNove, São Paulo, 2020.