



Bruna Gaston CB/DA Press

# Energia que vem

Entre espiritualidade, experiências pessoais e ciência, cristais despertam interesse em brasilienses por possíveis efeitos no bem-estar e aplicação na saúde

» WALKYRIA LAGACI\*

O Planalto Central, formado por um vasto bloco de rochas cristalinas, é um importante polo de extração, lapidação e comercialização de cristais no país. Além do valor geológico e econômico, esses minerais também são utilizados em diferentes áreas da vida cotidiana. Enquanto alguns são utilizados na composição de fórmulas de medicamentos e em processos industriais, outros são associados, por parte da população, à busca por equilíbrio energético e a práticas terapêuticas complementares.

A riqueza mineral da região pode ser observada, por exemplo, em municípios do Entorno do Distrito Federal, como Cristalina (GO), conhecida como a "Capital Nacional dos Cristais", por abrigar a maior reserva de extração de cristal lemuriano do mundo. É de lá o quartzo de aproximadamente 21kg instalado, em 1989, no pináculo da Pirâmide de Sete Faces do Templo da Boa Vontade, na 915 Sul.

A paixão pelos cristais vem de anos para alguns moradores da capital. A especialista em Feng Shui — prática da cultura chinesa — Tâmara Ferreira, 69, conta que os descobriu ainda na infância. "Eu recolhia pedrinhas roladas à beira dos riachos — muitas eram ágatas coloridas — que me traziam alegria e acabavam decorando a casa e o jardim. Desde muito cedo, percebia que algumas me atraíam mais do que outras e eu reagia de forma diferente a cada uma. Na época, ainda não tinha linguagem para explicar, mas sentia que havia algo ali além do visível", relata.

Ela conta que, por observação, começou a reparar que essas pedras influenciavam seu emocional e por isso, buscou significados que iam além do aspecto místico. "Já se conheciam, há milênios, os efeitos das pedras e cristais nas terapias orientais, especialmente na Medicina Tradicional Chinesa e na Ayurveda. Como praticante de artes marciais, passei a utilizá-los para fortalecimento físico, qualidade do sono e equilíbrio energético — muito desse conhecimento vinha da tradição oral. Com o tempo, fui integrando saberes chineses, indianos e também de povos originários do Pacífico Sul", explica.

No entanto, apesar dos benefícios notados por Tâmara, ela ressalta que, de nenhuma maneira, os cristais podem substituir terapia ou medicina. "O uso de cristais é milenar e complementar, não substitutivo", reforça.

## Crenças e experiências

No campo esotérico, há quem acredite que as pedras podem acumular energias do ambiente e das pessoas com quem entram em contato, e por isso devem ser "limpas". Nas práticas energéticas, os cristais costumam ser posicionados sobre os chakras, compreendidos como centros de energia relacionados a aspectos físicos, emocionais e espirituais. "Cada chakra está associado a determinadas qualidades, e o posicionamento do cristal busca harmonizar, desbloquear ou fortalecer esses centros, de acordo com a intenção do cuidado", diz a psicanalista e neuroterapeuta Sandra Avramidis, que atende on-line e presencialmente, em sua clínica na Asa Norte.

# das pedras

Divulgação



Cristalina (GO) é conhecida por ter a maior reserva de cristal lemuriano do mundo

Acervo pessoal



Sandra utiliza os cristais nas terapias, como Reiki, meditação e detox energético

Bruna Gaston CB/DA Press



Para Daniely Brito, a energia da pedra não significa algo sobrenatural ou místico

Sandra utiliza os cristais nas terapias Reiki, massagens terapêuticas Aromatouch, meditação e mindfulness, cromoterapia, detox energético e alinhamento energético. "O uso das pedras, como prática complementar, destaca-se pelo valor simbólico e pelo convite ao cuidado atento com o próprio corpo e emoções", acrescenta a especialista.

A terapeuta explica que cada cristal tem sua propriedade. O quartzo, muito utilizado em práticas espiritualistas, possui algumas variações. "O quartzo transparente é ligado à clareza e ao equilíbrio geral; o rosa, às emoções e ao afeto; e o quartzo fumê, ao aterrramento e à proteção energética. Essas diferenças são compreendidas como nuances de uma mesma essência cristalina, adaptadas a diferentes necessidades emocionais e energéticas." A turmalina negra é outra pedra bastante utilizada para quem acredita no poder de equilíbrio energético dos cristais. "Ela é frequentemente associada à proteção por favorecer a sensação de segurança e de limite energético. Muitas pessoas relatam que, ao utilizá-la, sentem-se mais centradas, estáveis e menos impactadas pelas emoções ou pelo ambiente ao redor", conta.

A universitária Klara Rocha, 20, teve uma

experiência interessante com cristais que despertou seu interesse pelas pedrinhas. "Passei por um período complicado em 2023 e ganhei um saquinho de cristais de uma pessoa aleatória que veio conversar comigo e me entregou dizendo que eu aparentava precisar. Energizei eles e os deixei em um potinho de vidro na minha estante e, a partir desse dia, parecia ser mais fácil lidar com meus problemas. É como se as coisas realmente estivessem andando", conta. "Usei muito ametista, quartzo branco e hematita. A ametista ajuda com a espiritualidade, paz e proteção; o quartzo branco traz clareza mental; a hematita ajuda a estabilizar emoções", conclui.

A professora de yoga Luciana Cerqueira, 52, começou a utilizar cristais em 2010 quando começou a aplicar o Reiki — técnica japonesa de imposição de mãos que canaliza a energia vital universal, conhecida como terapia auxiliar para reduzir estresse, ansiedade e dores. "Comprei o livro *Bíblia dos Cristais* e comecei a fazer as primeiras experiências colocando intenção no uso das pedras no salão onde eu atendia com Reiki e, posteriormente, convidando alguns clientes para experimentar o campo de cura vibracional deles. E deu muito

certo! Tive experiências e depoimentos muito especiais, que me motivaram a fazer novos cursos e aprender sobre o elixir de cristais", afirma.

## Não é mágica

Dizer que uma pedra "tem energia" não significa atribuir a ela algo sobrenatural ou místico. Segundo a doutoranda e mestra em ciência quântica da saúde, felicidade e prosperidade Daniely Brito, "nada é estático. Tudo o que existe no Universo é composto por átomos, e todo átomo está em constante movimento e vibração".

A especialista afirma que ao trazer esse conhecimento para o campo do cuidado humano, considera-se que o corpo também é um sistema bioelétrico, químico e vibracional. "A interação com uma estrutura mineral estável pode funcionar como um elemento de referência, organização e ressonância, especialmente quando associada à atenção, à intenção e ao estado emocional da pessoa."

## O que diz a ciência

No campo científico, os cristais são entendidos como materiais sólidos, cujos átomos, moléculas ou íons estão organizados em um padrão ordenado. O professor do Instituto de Geociências da Universidade de Brasília (UnB) Augusto Nobre explica que alguns cristais podem, sim, ter fins médicos ou terapêuticos, sendo utilizados na formação de fármacos, por exemplo. "Existe, inclusive, um ramo interdisciplinar das ciências da saúde e da geologia, que é a geologia médica, em que esse tipo de aplicação dos minerais é estudado. Os cristais possuem variadas propriedades que podem ser aproveitadas para aplicações médicas", esclarece.

Entre os exemplos citados pelo geólogo estão compostos cristalinos utilizados na produção de analgésicos, como o sulfato e o cloridrato de morfina. Outros minerais, como a zeólita, podem atuar como veículos de medicamentos, ajudando a transportar o princípio ativo pelo trato digestivo e protegê-lo até o momento ideal de absorção. Já a maghemita é empregada como agente de contraste em exames de ressonância magnética, contribuindo para a melhor análise das imagens.

O professor ressalta a importância de diferenciar cristais, minerais e rochas. Segundo ele, as rochas são aglomerados formados por um ou mais tipos de minerais e, por isso, não existe uma rocha específica utilizada diretamente em tratamentos médicos. O que ocorre é o aproveitamento de determinados componentes minerais presentes em diferentes tipos de rochas. Nesse sentido, há potencial para esse tipo de aplicação em materiais encontrados no Distrito Federal, embora não existam depósitos minerais conhecidos voltados especificamente para fins médicos. "Argilominerais de rochas alteradas e solos, como os que vemos no DF, podem ser empregados desde cosméticos até em cataplasmas, além de atuarem como agentes aglutinantes, solventes e estabilizantes na produção de comprimidos", informa.

\*Estagiária sob supervisão de Márcia Machado