

## PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

**Pergunta: Sendo esta terapia uma novidade em Portugal como a descreveria ?**

Resposta : **A Terapia Bowen ISBT** está a dar os primeiros passos em Portugal. Temos já terapeutas formados no nosso país desde 2007 e a trabalhar em várias zonas do território nacional, sendo por isso mais oportuno agora a divulgação deste trabalho.

A **Terapia Bowen ISBT** é um sistema de tratamento natural de dores e queixas corporais baseado no trabalho inovador do australiano **Tom Bowen** ( 1916-1982). É uma Terapia natural, suave, que trabalha sobre a fásia que cobre todo o corpo, através dos chamados “movimentos Bowen”, em determinados pontos, mediante a queixa ou dor apresentada.

**Pergunta: O que trata especialmente esta Terapia ?**

Resposta: **A Terapia Bowen ISBT** destina-se a pessoas que tenham dores ou queixas do sistema musculoesquelético e também visceral, como **dores nas costas, ciática, lombalgia, dores no ombro, incluindo ombro congelado, torcicolos, cefaleias, enxaquecas, dores ou lesões nos joelhos ou tornozelos, problemas posturais**, entre outras.

**Pergunta: A quem se destina a Terapia Bowen ISBT?**

Resposta: Todas as pessoas que tenham dores ou desconforto corporal podem utilizar a **Terapia Bowen ISBT** para curar ou aliviar as suas queixas.

E quando dizemos todas referimos também tanto as pessoas idosas ou frágeis, os bebés mesmo recém-nascidos, ou mesmo as grávidas, pois a suavidade desta Terapia permite a sua aplicação em qualquer caso.

Mesmo após as cirurgias é possível aplicar de imediato esta Terapia promovendo rapidez nas melhoras e cicatrização, em muitos casos.

**Pergunta: Como se processa uma tratamento com Terapia Bowen ISBT?**

Resposta: Normalmente a sessão de **Terapia Bowen ISBT** começa pelo relato do historial clínico do paciente e a avaliação do estado corporal em que se encontra.

O terapeuta faz , então, uma observação cuidada do corpo (desvios da coluna vertebral, postura, contracções musculares, etc) bem como palpação específica ( tensão nos músculos , tendões, ligamentos, tecidos, etc) para detectar sinais corporais que possam guiar o tratamento a fazer.

A sessão decorre então com a aplicação de várias sequências de “movimentos Bowen” em vários pontos do corpo. Por vezes, o terapeuta aguarda uns minutos entre uma sequência e outra para dar ao corpo o tempo necessário para integrar o estímulo recebido.

No final, o terapeuta indica ao paciente alguns cuidados pós-tratamento que deverá seguir como complemento à sessão.

**Pergunta: Quem foi Tom Bowen e como desenvolveu esta técnica ?**

Resposta: **Tom Bowen** foi uma homem excepcional, um auto-didacta por natureza, que se notabilizou pela forma como tratava as pessoas que o iam procurar, vindas de todas as partes da Austrália. Foi incansável durante a sua vida, desenvolvendo esta terapia duma forma prática e funcional. Tinha características brilhantes em termos de avaliação corporal dos seus pacientes, que lhe permitiram e fomentaram o êxito que teve. Está documentado um estudo governamental australiano que assinalou em 1975 o facto de **Tom Bowen** estar a tratar cerca de 100 pacientes por dia na sua clínica em Geelong, Victoria.

Ele foi igualmente um homem generoso que se interessou muito por crianças deficientes tendo tratado centenas na sua clínica, gratuitamente.

**Pergunta: Tom Bowen fundou alguma escola para ensinar a sua técnica ?**

Resposta: **Tom Bowen** nunca ensinou ninguém, na verdadeira acepção do termo. No entanto, permitiu que algumas pessoas, osteopatas e fisioterapeutas próximos, observassem o seu trabalho e daí tirassem alguns ensinamentos. Por isso dizemos que todas as actuais escolas de Terapia Bowen são interpretações do trabalho de **Tom Bowen**.

**A ISBT, International School of Bowen Therapy**, fundada e dirigida por Lisa Black e Col Murray, teve por base as interpretações de todas as pessoas que contactaram directamente com **Tom Bowen**. Ou seja, não é apenas a interpretação de uma pessoa, baseia-se sim na súpula das interpretações de todos os indivíduos vivos que observaram directamente **Tom Bowen** a trabalhar, sendo assim bem abrangente.

**Pergunta: Quantas sessões são necessárias para obter resultados ?**

Resposta: A resposta a essa pergunta está no próprio corpo do paciente. É variável conforme o corpo é mais rápido ou mais lento a responder. Normalmente as queixas mais recentes respondem mais facilmente à **Terapia Bowen ISBT** do que as queixas crónicas. Mas aí também pode haver surpresas.

Há casos em que apenas uma ou duas sessões resolve o problema e há outros em que é necessário mais sessões ou mesmo sessões regulares de manutenção, como no caso de doenças crónicas (fibromialgia, artrite, Parkinson, por exemplo).

**Pergunta: Há já muitos terapeutas em Portugal ? Como chegar até eles ?**

Resposta: A **Terapia Bowen ISBT** é ensinada em Portugal desde 2007, formando terapeutas e ajudando-os na sua prática diária com os seus pacientes.

Apesar desta técnica ser bastante nova em Portugal, os resultados obtidos até aqui têm sido bastante bons, tendo já ajudado muitas pessoas nas suas queixas.

Através do site [www.terapiabowenportugal.com](http://www.terapiabowenportugal.com), na parte referente a Terapeutas Credenciados, encontramos uma listagem dos terapeutas certificados em Portugal por esta escola.