

O instinto da cura Edição 168 - Jul/05

Enquanto os centros avançados de pesquisa procuram tratamentos cada vez mais sofisticados para as doenças que ameaçam nossa saúde, uma ala da medicina decidiu dar um basta. Para esses "transgressores" da escola tradicional, hábitos saudáveis, que sempre estiveram à mão, podem ser o caminho para organismos mais saudáveis.

Um dos defensores dessa linha é o neuropsiquiatra francês David Servan-Schreiber, autor do livro "Curar". Segundo ele, o corpo possui um instinto de sobrevivência aguçado que tratamentos naturais seriam capazes de ativar. Ele admite que isso não serve para todos os problemas - se você corta um dedo o corpo irá cicatrizar sozinho, mas se o corte for profundo será necessário dar pontos. Não hesita, porém, em afirmar que estamos simplesmente tomando remédios demais.

A culpa pode estar no nosso estilo de vida. "Muitas coisas mudaram e nos deixaram mais vulneráveis a doenças", disse Servan-Schreiber, em entrevista a Galileu. "Hoje estamos muito menos sincronizados com nossos ritmos naturais do que costumávamos estar. Sabemos que a exposição à luz é importante para o nosso sistema emocional, por exemplo, mas não fazemos mais isso. A nossa nutrição também mudou e isso teve um impacto profundo sobre nosso bem-estar psíquico. As organizações sociais não são mais as mesmas. As pessoas em geral não moram na mesma cidade que seus pais e perdem o contato com a comunidade, o que também afeta a saúde emocional. São diversos fatores combinados que nos afastaram do ideal."

Muitas coisas, também, saíram do nosso controle, como a qualidade da nossa comida. Ninguém reparou que, 50 anos atrás, os animais eram alimentados com pasto. Com isso o ômega-3, um dos constituintes mais importantes do cérebro, fazia parte da nossa dieta. Hoje damos a eles soja e milho, que não contêm o nutriente. A carne, o leite, os ovos e queijos que comemos são piores, portanto.

O que isso tem de novo? Nada, absolutamente. A grande virada é que a gente percebeu o que perdeu ao deixar tudo isso de lado e agora está sendo obrigado a voltar atrás. Os médicos também. Uma pesquisa defendida na Faculdade de Medicina da USP, de dezembro de 2004, mostra que 52% dos médicos brasileiros prescrevem ou endossam algum tipo de medicina complementar ou alternativa para seus pacientes atualmente, e 91% declaram querer saber mais. O que muitos estão descobrindo é que usar o equilíbrio da mente para curar o corpo não é nada esotérico, como pensavam, mas puramente fisiológico.



O poder de auto-regeneração que vemos no corpo afetado por um resfriado existe, da mesma forma, dentro do nosso cérebro. Nem tudo precisa de uma forcinha externa. Em muitas situações do cotidiano, a mente se encarrega do trauma sozinha. "Se você briga com seus filhos ou com seu chefe, você vai ficar chateado com isso por um tempo", diz Servan-Schreiber. "Pode ter pesadelos, pode não conseguir se concentrar no dia seguinte. Mas normalmente depois de alguns dias, uma semana, no máximo, isso vai embora."

Em outros casos, a doença é persistente, como depressão ou síndrome do pânico. A maioria dos problemas que vão parar nos consultórios médicos não é mesmo capaz de se curar sozinha. Quando isso ocorre, o organismo precisa de ajuda. A questão é que caminho seguir. "Nosso corpo tem instinto de cura. Se aprendermos a usá-lo de uma forma melhor, podemos reparar as coisas e voltar ao estado de saúde. Às vezes remédios intrusivos são necessários para estimular esse mecanismo. Outras vezes, caminhos naturais conseguem o mesmo efeito", diz o neuropsiquiatra.

A hipótese de que o corpo é naturalmente orientado para a cura é vista com reservas. "Não acredito em mágica. Isso me parece simplista demais", avalia Marcelo Marcos Morales, presidente da Sociedade Brasileira de Biofísica e professor da UFRJ. "Mas acredito, sim, que o equilíbrio de nossas funções fisiológicas, proporcionado pelo equilíbrio emocional, alimentação saudável e uma vida regrada, possa propiciar o bom funcionamento do nosso organismo. Assim ele poderá responder mais adequadamente a injúrias a que estamos subordinados."

Ômega-3: alimento para o cérebro emocional

A falta de peixe à mesa pode ser a causa de diversas doenças, inclusive depressão pós-parto. É o que indicam estudos sobre o papel dos ácidos graxos essenciais ômega-3 na saúde. Esses ácidos, que o corpo não consegue fabricar, são um dos mais importantes constituintes do cérebro. Por isso são a principal nutrição que o feto recebe pela placenta, fazendo com que as reservas da mãe caiam drasticamente nas últimas semanas da gravidez. Na Europa e nos EUA, esse quadro é até 20 vezes mais freqüente do que nos países asiáticos, graças à diferença no consumo de peixe e marisco. A substância pode ser encontrada também em sementes ou óleo de linhaça.



Não são apenas as gestantes que ganham com a substância. Quando os ácidos ômega-3 são eliminados da dieta de ratos de laboratório, o comportamento dos animais muda rapidamente em poucas semanas. Eles se tornam ansiosos, param de aprender novas tarefas e entram em pânico em situações de estresse. Uma alimentação com baixo teor dessas gorduras também reduz a capacidade para o prazer.

Em artigo publicado na revista "Lancet", pesquisadores franceses mostraram que pacientes cardíacos seguidores de uma dieta rica em ácidos graxos ômega-3

tinham uma chance 76% menor de morrer nos dois anos seguintes de enfarte do miocárdio do que aqueles que seguiam uma dieta recomendada pela Associação Americana do Coração. Outras pesquisas documentaram que os ômega-3 protegem contra arritmias.

Mês passado, novos trabalhos demonstraram os efeitos desse nutriente em áreas ainda mais diversas, como a oncologia (o ômega-3 pode vir a ser utilizado no desenvolvimento de drogas para tratar o câncer de mama, por sua capacidade de inibir a ação das células cancerosas), a neurologia (ajuda a evitar a perda de memória associada ao mal de Alzheimer) e a osteologia (participa da formação e do crescimento dos ossos).

Funções interligadas

O cérebro humano continua sendo uma incógnita, mas é fato que as funções cerebrais desempenham papel fundamental na homeostase (equilíbrio das diversas funções e composições químicas do corpo). "Os distúrbios psicológicos podem levar a alterações endócrinas que alteram o metabolismo e a neurofisiologia", diz Morales. "Alguns hormônios, como os produzidos pela glândula adrenal nos casos de estresse, podem diminuir a imunidade do organismo, levando ao aparecimento de doenças. Esse é apenas um exemplo, entre vários. Ao mesmo tempo, quando os distúrbios emocionais são evitados, preservamos o funcionamento adequado do organismo. Enfermidades podem até ocorrer, mas com chances menores", afirma.

A verdade é que o corpo tem mecanismos de cura que a gente desconhece. Pacientes com doenças ditas incuráveis se recuperam e a ciência ainda não tem resposta para isso. Sabe-se que determinados métodos naturais e alternativos funcionam, mas muitos dos caminhos em si não são claros, porque não foram estudados. Só que na medicina tradicional acontece exatamente a mesma coisa. Por muitos anos a aspirina foi prescrita pelos médicos só porque surtia efeito, embora ninguém soubesse como.

Exercícios: antidepressivos feitos "em casa"

Atividades físicas nunca estiveram tão em alta. A epidemia mundial de obesidade levou a ginástica ao patamar de item indispensável para a qualidade de vida. Mas suar a camiseta traz mais benefícios do que aqueles relacionados à redução da gordura. O exercício é um tratamento eficaz para a ansiedade, por exemplo.

Na Universidade de Miami, um estudo examinou os efeitos do exercício em situações difíceis. Para o teste, foram avaliados pacientes na hora em que ficavam sabendo que eram HIV positivo. O que se observou foi que aqueles que se exercitavam regularmente eram mais imunes ao medo e ao desespero, o que seguiu não apenas o seu equilíbrio emocional, mas seu sistema imunológico. Nessas pessoas, as células de defesa, que são altamente



sensíveis às nossas emoções, continuaram trabalhando com força ou até mais agressivamente, ao contrário do que foi observado nos sedentários, que sofreram uma imediata paralisação na multiplicação dessas células.

Corridas também fazem bem a pessoas com depressão. Pesquisadores da Universidade Duke realizaram um estudo comparando os efeitos do jogging com os de um antidepressivo conhecido e descobriram que, após quatro meses, pacientes tratados com as duas abordagens estavam indo igualmente bem. A medicação não oferecia nenhuma vantagem particular sobre a prática da corrida. Um ano depois, mais de um terço dos pacientes que estavam tomando o remédio teve recaídas, contra 92% dos que se exercitavam.

Pessoas que se exercitam demonstram menor predisposição a doenças cardiovasculares e diabetes. Pacientes de câncer que participam de um programa desse tipo têm melhoras "robustas e clinicamente significativas" em sua saúde física e mental, de acordo com pesquisadores da Universidade de Alberta, no Canadá. A prática ajuda na recuperação de dependência de substâncias químicas e até na regulação da atividade intestinal. Em um dos estudos mais surpreendentes, médicos afirmaram que a prática de esportes potencializa efeitos da quimioterapia, reduzindo o índice de mortalidade entre mulheres com câncer de mama.

Efeito da fé?

Na opinião de Renato Sabbatini, professor da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, o que está por trás desse sucesso é um velho conhecido: "O efeito placebo é muito mais poderoso do que as emoções, mas não tem nada a ver com as emoções em si. É um condicionamento cerebral. A maioria dos resultados da tal medicina emocional pode ser explicada pelo efeito placebo, que acontece até com crianças pequenas e precisa ser melhor estudado, diz o neurofisiologista.

Vale ressaltar, no entanto, que o efeito placebo existe em qualquer tratamento. Em remédios convencionais, esse índice pode chegar a 40%. Em alguns casos, o efeito do placebo de acupuntura é de apenas 7%. Por que, então, essas práticas ainda são vistas com tanta desconfiança? "A reação negativa é quase religiosa", acredita Paulo Luiz Farber, presidente da Associação Brasileira de Medicina Complementar. "Vem de profissionais que não estudam o assunto porque ele vai contra suas convicções pessoais. Ceticismo diante de evidências é uma questão de crença."

Quando o inglês Alexander Fleming publicou seu estudo sobre a penicilina no British Journal of Experimental Pathology, em 1929, ninguém o levou a sério. Por 12 anos, não se produziu uma gota dela. Somente com o início da Segunda Grande Guerra e diante dos milhares de soldados morrendo de infecções que se lembrariam desse trabalho e dariam o braço a torcer. Além de ser uma mostra de terapia alternativa (um fungo) que deu certo, a aceitação pública da penicilina também é marcante porque representou uma revolução na medicina, um evento que criou nos médicos a esperança de que todas as doenças com que vinham lutando poderiam, sim, ser curadas.

Essa idéia ditou o ritmo da pesquisa científica dos últimos 60 anos. O ânimo trazido pela descoberta do antibiótico deu gás a trabalhos com drogas antidiabetes e anti-hipertensivas. Só que esse caminho não deu muito certo, porque viram que esses remédios eram apenas paliativos. Até o fim dos anos 1980, não se curou nenhuma doença crônica que não fosse passível de cirurgia.

Rotina do sono: o corpo no ritmo certo

Os sonhos, a temperatura do corpo, a secreção hormonal e a digestão são regulados de acordo com um ciclo de 24 horas que depende da hora em que vamos dormir. É ele que causa o "jet lag" de quem cruza fusos horários: o período de sono das primeiras noites não corresponde ao ciclo do nosso relógio biológico. Enquanto isso, todas as funções corporais ficam desbalanceadas, o que coloca a saúde em risco.



Uma rotina de sono desregrada afeta o metabolismo. Noites maldormidas reduzem a capacidade de processar e armazenar carboidratos e mexem com a tolerância à glicose e com a função endócrina, mudanças semelhantes a efeitos da idade avançada e dos primeiros estágios de diabetes. Mulheres que trabalham à noite têm risco 60% maior de desenvolver câncer de mama.

A maioria desses ciclos internos pode ser diretamente modificada pela exposição à luz. Por isso a depressão de inverno, doença sazonal que afeta as populações do hemisfério norte. A luz influencia, e até controla, funções essenciais do cérebro emocional (onde são processadas as emoções). Ela penetra no cérebro pelos olhos e o impulso neural é transmitido a um grupo especial de células no hipotálamo, o centro de controle hormonal do corpo. Essa área influencia diretamente o apetite, o impulso sexual, os ciclos de sono e de menstruação, a regulação de calor do corpo e o humor.

Para acordar com o sol, manter a janela aberta à noite é uma opção durante o verão. No restante do ano o problema pode ser contornado com um despertador que simule a aurora, utilizando luz em vez de som. A adoção do método estabiliza o ciclo menstrual, melhora a qualidade do sono e reduz a necessidade de carboidratos na dieta. Pesquisadores da Universidade da Califórnia descobriram também que apenas cinco dias de exposição matinal à luz poderiam aumentar a secreção de testosterona em homens saudáveis em mais de 60%.

Mudança de foco

A abertura de parte dos médicos para esse lado da cura vem desse desencanto. As promessas em que acreditavam não foram cumpridas. Alguns apostaram em um erro de avaliação - começaram a pensar se, em vez de tratar a doença, não deveriam estimular o corpo a se regenerar. Outros foram pelo caminho do projeto genoma, vendo as doenças como defeitos de fabricação. Essa linha dita o perfil da medicina moderna, mas não agrada quem acredita no potencial bom do corpo humano. "A pesquisa tem que parar de procurar doenças e procurar saúde", diz Paulo Farber.

Acupuntura: os caminhos misteriosos da energia

Com 5 mil anos de prática, a acupuntura é provavelmente a técnica médica mais antiga do planeta. Carro-chefe da medicina tradicional chinesa, ela trabalha com uma noção estranha aos princípios ocidentais - a idéia de que sintomas emocionais e físicos são dois lados da mesma coisa: um desequilíbrio da circulação da energia, o Qi (pronuncia-se "tchi").



Mesmo assim, já em 1978 a Organização Mundial de Saúde publicava um relatório reconhecendo oficialmente o método como uma prática médica eficaz e aceitável. Segundo um relatório dos Institutos Nacionais de Saúde que circulou nos meios acadêmicos na época, a acupuntura era eficiente para casos como dor pós-operatória, náusea durante a gravidez e quimioterapia. Um documento da Associação Médica Britânica, publicado em 2000, chegou a conclusões semelhantes, e a lista de indicações aumentou, com a inclusão, por exemplo, de dores nas costas. Hoje, a especialidade faz parte dos serviços públicos de saúde dos EUA e de vários países europeus.

A literatura científica internacional contém diversos exemplos de pesquisas confirmando a eficácia da acupuntura para uma série de problemas, que incluem depressão, ansiedade e insônia, distúrbios intestinais, dependência do fumo e da heroína e até infertilidade feminina. Uma pesquisa da Universidade Yale concluiu que a acupuntura é bem-sucedida para curar o vício de cocaína, transtorno que responde a pouquíssimos outros tratamentos. Trabalhos de outros cientistas americanos comprovaram também que o método consegue baixar a pressão sanguínea em até 50%, acalmar os nervos, melhorando a função do coração e aumentando a expectativa de vida de indivíduos com falência cardíaca severa e, ainda, tratar com bons resultados casos de artrite.

Mesmo médicos mais conservadores hesitam em acusar o método de agir por efeito placebo. O reequilíbrio energético proposto pela manipulação das agulhas afeta tanto animais quanto humanos, como demonstram experiências feitas com coelhos. Também nos animais testados, a acupuntura induz a secreção de substâncias pelo cérebro que podem bloquear a dor.

Sozinha, não

A ênfase na cura natural pela conexão mente-corpo assusta Sabbatini. "Tenho medo de que essa idéia acabe causando mais prejuízos do que benefícios, quando os pacientes acharem que só isso resolve. São promessas vazias, principalmente em doenças graves, como Alzheimer, Parkinson, câncer, diabetes, hipertensão, insuficiência cardíaca e renal, enfisema, para citar algumas", aponta. "Algumas pessoas não entendem que as 'terapias naturais' não podem ser substitutivas, mas sim complementares. Deve ficar claro a todos que a chamada medicina tradicional ou conservadora é consequência de séculos de pesquisas científicas e de eficácia comprovada. Suspender o tratamento de enfermidades graves, tais como os cânceres, e substituí-los por tratamentos que não tenham respaldo científico pode ter consequência catastrófica."

É claro que ninguém está falando em abandonar a medicina tal como a conhecemos e abraçar um monte de coisas que não compreendemos direito. "A gente precisa, sim, da indústria farmacêutica", afirma Farber. "Continuo usando medicamentos alopáticos em meu atendimento e valorizo o investimento que se faz em pesquisa, que é importantíssimo. Mas a medicina alternativa também tem que evoluir. Se você tem que tomar um remédio pelo resto da vida é porque deve haver um método terapêutico melhor do que aquele para você."

Afeto: a cura pelas boas relações sociais

O amor - de parceiros, familiares, amigos e até animais - não é só um "colorido" para o dia-a-dia. É também uma necessidade biológica. O dano aos relacionamentos emocionais dos mamíferos desorganiza sua fisiologia.

Foi uma experiência em um centro de terapia intensiva para recém-nascidos na década de 1980 que demonstrou isso. Os bebês ficavam em incubadoras fechadas e eram tratados sem a necessidade de cuidados físicos, todos teoricamente da mesma maneira, mas alguns pareciam ter um crescimento mais rápido. Uma investigação revelou que os pequenos pacientes privilegiados eram aqueles que a enfermeira responsável pegava no colo, apesar das orientações contrárias.



Os resultados foram confirmados em experimentos com ratinhos separados da mãe ao nascer. Sem contato físico, cada célula do animal "se recusa" a se desenvolver. A parte do genoma que produz as enzimas necessárias para o crescimento dos animais não se expressa e todo o corpo entra em um estado semelhante à hibernação. Os batimentos cardíacos ficam até 50% abaixo do normal e outras 15 funções fisiológicas são alteradas, do controle da temperatura corporal à imunidade.

Em seres humanos, várias pesquisas já estabeleceram que a qualidade do relacionamento entre pais e filhos determina o equilíbrio do sistema parassimpático (que controla o ritmo cardíaco) anos depois. Em orfanatos onde internos não recebem afeto há maior índice de mortalidade por doenças comuns e atrofia cerebral irreversível. Estudos britânicos e americanos apontam que a média de tempo de sobrevivência de idosos viúvos é muito mais curta do que a de homens da mesma idade cuja esposa ainda está viva, e o mesmo vale para pacientes em recuperação de câncer de próstata. Até mesmo a companhia de animais de estimação é comprovadamente um remédio para restabelecer o equilíbrio.

A favor da saúde

Está havendo, então, uma mudança de posicionamento pela classe médica? Renato Sabbatini nega. "Os médicos receitam placebos, como sempre receitaram, quando é a melhor alternativa para uma doencinha leve, que vai passar sozinha mesmo. Isso é feito há séculos, o próprio

Hipócrates já sabia disso. É um efeito terapêutico, pois o paciente não se conforma em sair do consultório sem uma receita." Marcelo Morales diz que sim, e que essa mudança precisa mesmo ocorrer. "Acredito que a adoção de uma medicina complementar, e que é cientificamente eficaz, seja um procedimento sábio. Algumas culturas, como as orientais, têm conhecimento pleno do poder do equilíbrio do organismo e praticam isso há milênios. Assim, com a comprovação científica dos benefícios que as terapias naturais proporcionam, é nosso dever adicioná-las como parte da chamada medicina tradicional. Quem tem a ganhar são os pacientes."

Sem os bairrismos habituais, o desafio da medicina, agora, será jogar a favor do corpo humano. Seja com o método que for.

Meditação: estresse ao controle da mente

Quando o cérebro emocional não está funcionando bem, o coração sofre e se desgasta. Essa relação funciona em mão dupla - o coração acaba por influenciar o nosso cérebro também. Alguns cardiologistas e neurologistas chegam a se referir a um "sistema cardíaco-cerebral", que não pode ser dissociado. A harmonia desse sistema pode ser obtida por um método simples, com efeitos que incluem, até, um retardo parcial do envelhecimento: a regulação da coerência cardíaca.



A coerência não é um estado de relaxamento no sentido convencional. Ela não exige se retirar do mundo, mas balancear a resposta emocional mesmo em face de circunstâncias exteriores menos do que ideais, usando técnicas tradicionais usadas em ioga: atenção, meditação e relaxamento. Concentrar seu foco na respiração, visualizar mentalmente o fluxo do ar dentro do corpo e tomar consciência das reações do coração (temperatura e bem-estar) são os passos para deixar o sistema em harmonia. Na Universidade de Stanford, um estudo demonstrou que o método reduz a incidência de doenças emocionais, além de ser um tratamento indicado para insuficiência cardíaca. O sistema imunológico como um todo se beneficia.

O estresse crônico produz ansiedade e depressão, além de ter impactos negativos no corpo: insônia, rugas, pressão alta, palpitações, dores nas costas, problemas epidérmicos e digestivos, infecções crônicas, esterilidade e impotência sexual são alguns deles. Aprender técnicas de meditação pode ajudar os praticantes a reduzirem tanto os efeitos psicológicos quanto os físicos, afirma pesquisa da Universidade West Virginia, nos EUA.


A prática também diminui a pressão sanguínea pela redução da constrição dos vasos e, em consequência, diminui o risco de doenças cardiovasculares. Em maio deste ano, um relatório publicado pelo American Journal of Cardiology reporta que a meditação transcendental aumenta a expectativa de vida e reduz o risco de morte por causas gerais em 23%. Se consideradas apenas as enfermidades cardíacas, o

número sobe para 30%. Mortes por câncer são reduzidas em 49%.

Para ler

- **"Curar"**, David Servan-Schreiber. Sá. 2004
- **"O Mistério da Consciência"**, Antonio Damasio. Companhia das Letras. 2000

 Voltar

 Imprimir

Copyright © 2002 - Editora Globo S.A. - Termos legais

É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Editora Globo S.A.