

Tai chi chuan ajuda hipertensos

Clovis Cranchi Sobrinho/AE

Médico usa arte milenar chinesa em postos de saúde e garante que resultados são excelentes

ROSA BASTOS

Há dois anos, o médico homeopata Saulo de Tarso Correa Cardoso introduziu o tai chi chuan no tratamento de hipertensos nos postos de saúde das prefeituras de Embu-Guaçu e Itapeerica da Serra, onde trabalha, e garante que os resultados são bastante satisfatórios. Cerca de 50% dos pacientes voltaram a ter pressão arterial normal e as crises agudas praticamente desapareceram. O tai chi chuan é uma arte milenar chinesa que tem 108 posições básicas, suaves e arredondadas, que imitam os movimentos dos animais e das forças da natureza. Parece uma espécie de caratê misturado com dança, em câmara lenta.

Mesmo os pacientes que não conseguiram um resultado objetivo tão bom relatam uma significativa melhora em seu estado, com mais autoestima e confiança e menos ansiedade. "Agora eu me sinto igual a vocês", avaliou uma dona de casa que, ao entrar em um dos grupos, dizia sentir-se "pequenina como um rato".

O clínico Saulo Cardoso já usava a homeopatia no posto de saúde de Embu-Guaçu quando uma pesquisa mostrou que a hipertensão aparecia em 60% das causas de morte entre pessoas de 25 a 50 anos, na região. Como há cinco anos ele fazia tai chi chuan, vivia se perguntando de que modo prático poderia aplicar aqueles conhecimentos que tinham transformado a sua própria vida. "Eu era uma pessoa muito ansiosa e me acalmei", conta.

Assim, ele propôs um trabalho



O médico homeopata Saulo de Tarso (centro) e seus pacientes no posto de saúde: fim das crises

**OBJETIVO É
DIMINUIR A
TENSÃO ENTRE
OS PACIENTES**

conjunto com a equipe de saúde mental para o tratamento de hipertensos. Formariam grupos de 15 pacientes com idades entre 25 e 60 anos e, uma vez por semana, durante quatro meses, seria feita a experiência com o tai chi. Isso depois de um minucioso exame clínico e uma avaliação psicológica. Dois anos e seis grupos depois já se tem o perfil das pessoas que participam deles: 90% são mulheres entre 50 e 60 anos, com primário incompleto e a maioria da classe "Z". "São pessoas que vivem a miséria, a fome e a violência", diz Saulo Cardoso.

Um dos grupos, por exemplo, con-

ta com uma mulher negra de 35 anos, separada, com um filho preso por tráfico de drogas e um genro assassinado na porta de casa no momento em que segurava o filho, um bebê. Outra paciente é uma pequena e inexperiente comerciante que abriu uma confecção, mas não sabia lidar com os empregados nem com os problemas financeiros e administrativos do negócio. Elas viviam sendo levados às pressas ao pronto-socorro com palpitação e hipertensão arterial. "O que há em comum nessas pessoas com 'problemáticas' tão diferentes é a ansiedade", explica Saulo Cardoso.

Com o tai chi chuan e o trabalho psicológico, o nível de ansiedade diminuiu bastante, assegura o médico. O grupo serve também como ponto de encontro, de troca de experiên-

cias e auto-conhecimento emocional.

Meditação — Durante meia hora ele ensina exercícios, meditação, relaxamento. Depois, durante uma hora e meia é feita a abordagem psicológica dos casos com o uso de várias técnicas. Além disso, conversa-se muito sobre o que leva uma pessoa a ficar doente. Segundo a medicina oriental, na adolescência há uma separação da energia original que se tem desde o momento da concepção. Essa energia se divide em alto e baixo, "céu e terra" na linguagem do tai chi, que acredita ser o homem uma reprodução fiel do Universo. Quando a energia interna se divide começa o processo de envelhecimento, que é inexorável. "O tai chi permite a junção dessas energias e o resgate da energia primordial", diz Saulo.