

Corpo e mente funcionam integrados

Pensamento positivo e controle das emoções negativas são medidas eficazes para prevenir e até mesmo curar os problemas do coração

“Provei para mim mesmo que ainda poderia ser útil”, conta o economista Gomes (nome fictício porque não quer ser identificado), 58 anos. Há mais de dez anos ele sofre de sérios problemas cardíacos, já fez cinco pontes de safena e chegou a ser desenganado por um médico de São Paulo.

Segredo: mesmo com fortes dores no peito, sinais de que as artérias do coração estavam semi-entupidas, Gomes associou-se a um grupo religioso, que presta serviços em Santo Antônio do Descoberto, em Goiás, e iniciou um trabalho de assistência a famílias carentes, que inclui a construção de casas populares. Ganhou novo ânimo.

Um outro estímulo para o restabelecimento da saúde dele foi o encontro com a pessoa que, garante, é sua “alma gêmea”: a namorada Carla Almeida, 35 anos. “A Carla me dá muita alegria e paz de espírito”, diz. “Eu andava muito derrubado e solitário. Acho que estava me deixando morrer”, conta Gomes.

Ele toma remédios para a pressão, controla a cada seis meses o ní-

vel do colesterol e faz visitas constantes ao médico. A dieta de Gomes é baseada em verduras e frutas, e ele reduziu o peso em seis quilos (pesava 78, foi para 72). Deixou de comer doces. Apesar de tudo isso, o que mais influenciou na melhora foi a descoberta de que existiam muitos motivos para ficar bem. O principal deles: Carla.

CORPO E MENTE

A integração entre o corpo, a mente e as emoções está ganhando espaço nos estudos de médicos e psicólogos do Distrito Federal. Entre eles, estão o dermatologista Roberto Azambuja e o ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade de Cardiologia de Brasília, Nelson Marins.

O cardiologista diz que partiu para a medicina integrada porque não se sentia totalmente satisfeito com os resultados obtidos pela medicina tradicional. Para Martins, a medicina que vem sendo praticada hoje pela grande maioria dos médicos ocidentais não responde a todas as perguntas porque separa o corpo da mente e das emoções.

Carlos Eduardo 11.08.94



A medicina tradicional, como a cirurgia, não pode ser desprezada. Mas a nova medicina busca prevenir as doenças

“Você pode fazer pontes de safena, mas dentro de cinco anos elas estarão entupidas. Você pode simplesmente desentupir uma artéria, mas em meses ela pode voltar a ficar obstruída”, exemplifica. Ele concorda que a medicina tradicional é fundamental para melhorar a vida das

pessoas e para o atendimento de emergências, mas diz que ela não acaba com as causas de todas as doenças, inclusive das doenças cardiovasculares.

Para tratá-las, segundo a medicina integrada, é necessário levar em consideração os padrões de pensa-

mentos, emoções e fisiologia, a herança genética e o estilo de vida.

EMERGÊNCIAS

“É claro que se o paciente está tendo um infarto ninguém vai começar a lhe ensinar respiração rítmica. Para a emergência, a medi-

na tradicional é fundamental. Mas se a pessoa quiser mudar os hábitos para viver melhor, a medicina integrada dá essa oportunidade”, continua Marins.

A melhora evidente de Gomes pode ser explicada pela medicina integrada: a emoção prazerosa de ter encontrado Carla e de ter voltado a se sentir útil colaborou para que ele mandasse mensagens para o cérebro “pedindo” que o coração melhorasse.

Pensamentos que levam a emoções negativas poderiam fazer com que ele piorasse, ou até mesmo tivesse um infarto, ou parada cardíaca.

O médico norte-americano Dean Ornish, autor do livro *Salvando o seu Coração* é outro adepto da medicina integrada. Ele criou um programa de tratamento com o qual conseguiu a desobstrução das coronárias de 82% dos pacientes, sem a necessidade de medicação. O programa dele é baseado em uma dieta apropriada, exercícios físicos, abstenção do fumo e gerenciamento do estresse. (FL e TF)

SERVIÇO

Livros sobre Medicina Integrada:

A Inteligência Emocional, de Daniel Goleman, editora Objetiva; *Salvando o seu Coração*, de Dean Ornish, editora Relume Dumará; *A Cura e a Mente*, de Bill Moyers, editora Rocco.