

Medicina Tradicional Chinesa – Uma medicina de excelência na Prevenção *Tratamento preventivo na Medicina Tradicional Chinesa e Educação para a Saúde*

Faro, J., Fernandes, D., 2016

Os cidadãos e os responsáveis públicos começam a tomar consciência de que “prevenir a doença é melhor do que curar” pode ser bem mais do que um simples voto piedoso. Políticas públicas adequadas, educação das populações para a saúde e responsabilidade individual informada são ferramentas com eficácia real, desde o alívio nos orçamentos da saúde até à melhoria da qualidade de vida de cada ser humano concreto.

É uma evidência histórica que os grandes avanços na esperança média de vida, desde o fim do século XIX, se devem sobretudo à generalização de medidas de saneamento público e de cuidados de higiene, bem como ao aumento da qualidade e quantidade da alimentação acessível às populações.

Os extraordinários avanços da Medicina convencional, como as sulfamidas, os antibióticos ou os conhecimentos sobre genética, não foram até agora acompanhados de progressos na saúde pública comparáveis, do ponto de vista macrossocial, aos que resultaram das modernas alterações nas condições e estilo de vida das populações, apesar da extrema importância de cada caso individual que se resolve, independentemente da dimensão da sua expressão sociométrica.

A Medicina Tradicional Chinesa, pela sua parte, possui em si própria uma sabedoria milenar e um tesouro de comprovação experimental sobre os métodos de Prevenção da doença. Os profissionais desta área gozam de condições excepcionais para explicar aos seus pacientes as causas e os mecanismos das suas predisposições patológicas, com base nas teorias das MTC, bem como para estimular a sua prevenção, através de alterações concretas e facilmente compreensíveis no seu estilo de vida. É legítimo e viável para a MTC considerar que só atinge o sucesso completo quando o cidadão/paciente é capaz de tomar nas suas mãos as rédeas da sua própria saúde.

Para a MTC, o estado de saúde ou desequilíbrio do corpo é inseparável das condições da mente e das emoções, do ambiente, das estações do ano, das fases do ciclo diário, do tipo de actividade laboral, das condições sociais envolventes. Todos esses factores, tão familiares, devem ser necessariamente levados em consideração na prática clínica, para a compreensão da origem dos distúrbios, do significado das melhorias ou agravamento dos sintomas e para o planeamento da cura e da prevenção.

Grande parte dos universos da patologia aguda e dos quadros dolorosos, por exemplo, onde a MTC revela significativos níveis de eficácia sem efeitos secundários, é pensado por ela em termos dos principais factores do clima e do ambiente que todos bem conhecem, resultando de contactos excessivos com calor, frio, humidade, secura, vento e canícula (calor do Verão).

Simultaneamente, para a MTC, grande parte das patologias crónicas resultam de stress

emocional excessivo ou de erros alimentares e de estilo de vida, factores do quotidiano bem fáceis de reconhecer e controlar.

Quanto à Medicina convencional, com as suas teorias inacessíveis ao cidadão comum e orientadas para uma intervenção química, sintomática e localizada, dificilmente servem como fundamento para uma prática de saúde autónoma protagonizada pelo próprio indivíduo. Na verdade, MTC e Medicina convencional são sistemas de saúde que, embora possam coexistir facilmente na prática clínica concreta são, na verdade, resultado de pontos de partida filosóficos e metodológicos radicalmente diferentes.

O quadro seguinte* torna mais clara a diferença entre os dois sistemas:

MTC	Medicina Ocidental / Biomedicina
Recursos naturais, princípios activos disponíveis nas plantas	Tratamento químico, princípios activos isolados
Tratar a raiz e não apenas a manifestação da doença / desequilíbrio	Abordagem sintomática predominante
Pensamento sistémico, holismo, corpo considerado como um todo	Intervenção localizada
Inter-relação Corpo-Mente-Espírito	Dualismo/separação corpo-mente
Concepção da saúde dinâmica e dialéctica	Concepção mecânica da saúde e da doença
Ligação profunda à Natureza, respeito dos ciclos naturais do corpo e da Natureza como uma forma de Prevenir a doença e de Cura	Alienação em relação à Natureza dentro e em torno do ser humano
Reforço da capacidade de auto-cura do organismo como base da abordagem clínica	Eliminação químico/cirúrgica do sintoma em si, sem reforço das funções sistémicas de auto-cura e auto-regulação
Envolvimento do paciente é elemento essencial para o sucesso do tratamento	Paciente tem um envolvimento variável e depende da sua iniciativa
Emancipação e Autonomia do Paciente são objectivo do tratamento	Paciente tendencialmente passivo, mero espectador da intervenção de que é alvo
Paciente é o principal responsável pelo seu processo de cura	Médico é o responsável pela cura
O especialista é professor de saúde, aposta na prevenção informada	Médico combate a doença com teorias difíceis de transmitir e operacionalizar pelo paciente
Consultas e tratamentos com diálogo e duração alargada	Consultas de 10 a 30 min, tratamentos impessoais e mecânicos

*organizado por Carina Lourenço

Cabe aos praticantes da Acupunctura/MTC o grande mérito de terem sabido posicionar-se historicamente como educadores de saúde integral, ajudando aqueles que se procuram libertar de alguns dos erros dos estilos de vida pessoal ou socialmente dominantes, assim dando um primeiro e essencial passo para a cura.

Analisando em detalhe os conteúdos e temas da educação para a saúde da MTC, eles consistem principalmente de transições duma visão parcelarizada da vida humana para uma visão integradora, duma perspectiva fraccionada para uma visão holística:

- não há cura do corpo sem a participação activa e a auto-transformação da mente;
- os desequilíbrios resultam da ignorância sobre as leis naturais e os factores psicológicos e ambientais envolventes;
- a mais forte tendência e a condição mais natural do ser humano é o equilíbrio saudável resultante da harmonização da parte pelo todo;
- nos seus processos naturais o corpo procura espontânea e dinamicamente a melhor situação possível, se encontrar as condições favoráveis;
- os agentes naturais de cura são os mais importantes, dado que o ser humano não está separado mas integrado na Natureza e nos diversos factores naturais, onde pode encontrar elementos com os quais mantém relações de grande afinidade e que podem completá-lo e aproximá-lo daquilo que realmente é ou deveria ser.

Na verdade, é a própria concepção do mundo e do ser humano que está em jogo na diferença/confronto entre as diferentes práticas de saúde.

Assim, é da natureza da MTC, na sua vertente Preventiva, sair facilmente das clínicas e dos hospitais para as ruas, os parques, os escritórios, as fábricas e as casas das famílias, deixando de ser algo exclusivo dos seus praticantes e especialistas para se tornar uma propriedade comum de todos os seres humanos.

Os especialistas de MTC tratam de encontrar, na mentalidade dos pacientes de diferentes culturas e sub-culturas, as ideias relevantes, sobre si mesmos e sobre as suas relações com a sociedade e a natureza, que permitam contextualizar e motivar as actividades individuais de prevenção pró-activa.

Estas ideias são usadas como ponto de partida para a tradução dos termos técnicos da MTC para a linguagem comum. A MTC preventiva, os seus objetivos e a sua estratégia, podem e devem fazer sentido para o indivíduo, mesmo não sendo especialista na área.

A realidade que a MTC estuda, com a sua própria abordagem científica, é a realidade humana e natural, tal como se apresenta à consciência espontânea do ser humano e não a realidade dos laboratórios e dos dados técnicos desligados da experiência. Embora também use conceitos abstractos relativamente distantes da experiência quotidiana, as suas questões estruturantes, as suas respostas e os termos de que faz uso estão muito mais próximos da realidade quotidiana da maioria das pessoas do que a ciência moderna e a medicina moderna.

Os praticantes de MTC têm, por isso, condições excepcionais para explicar aos seus pacientes as causas e os mecanismos das doenças que os afectam, bem como o caminho para, no futuro, evitar e eliminar essas causas e os seus mecanismos, através de mudanças concretas no seu estilo de vida, facilmente compreensíveis.

De facto, a patogénese e a prevenção na MTC giram em torno de questões que todos conhecem e vivem, como o descanso, o stress, o sono, a exposição a factores climáticos, o exercício e o movimento, a qualidade alimentar, as condições de trabalho, as relações sociais e a vida emocional. O contributo específico da MTC consiste em saber exactamente, de forma sistemática e científica, o que fazer com cada um destes factores em cada caso individual.

A Prevenção em MTC visa principalmente encontrar a equação mais equilibrada entre todos estes factores, em si bem conhecidos, para cada caso individual. Para cada um, a MTC tem soluções, simples e acessíveis para todos, que permitem eliminar ou controlar as raízes etiopatogenéticas dos problemas de saúde do indivíduo e, ao mesmo tempo, fortalecer e melhorar a sua condição geral.

Consequentemente, para um tratamento de sucesso, confiável e duradouro, o especialista de MTC deve transformar o paciente num "pequeno médico", conhecendo em termos gerais, mas de forma prática e próxima, as origens do seu próprio problema e as formas de diminuí-lo ou evitá-lo.

No esforço para se fazer entender pelo paciente, isto é, de tradução da visão científica da MTC em linguagem comum, o especialista em TCM deve ter alguns cuidados.

A linguagem que ele usa tem que atender a dois objectivos diferentes: por um lado, ser compreensível e acessível, por outro ser coerente com as teorias da MTC e a sua visão científica do mundo. Isso preparará a mente do paciente, em simultâneo, para o aprofundamento do conhecimento da MTC e para a melhoria consciente da sua própria prevenção.

Assim se permite que ele compreenda a visão do mundo e os princípios teóricos na base no diagnóstico e do tratamento da MTC, relevantes para o seu comportamento de prevenção da doença e do seu novo estilo de vida, conseguindo-se que prevenção, diagnóstico e tratamento sejam um todo contínuo, único, coordenado e dotado de sentido tanto cognitivo como vital para o paciente.

Ao dirigir a sua avaliação e a sua prática para contextos personalizados, individuais e específicos, a MTC permite uma melhor avaliação/compreensão dos resultados obtidos e uma melhor personalização da actividade preventiva, de tal modo que esta é sentida como algo profundamente pessoal, como parte de um estilo de vida próprio. Na verdade, no centro do combate e prevenção da doença na MTC está o indivíduo concreto, os seus equilíbrios e as suas circunstâncias e não tanto a doença em si enquanto conceito geral e abstracto.

A consciência do paciente deve ser um "convidado de honra" no processo de tratamento, prevenção e cura, garantindo cuidadosamente a sua compreensão, o seu acordo e a sua participação na solução.

Para isso, o especialista de MTC tem de ser um divulgador e um professor de MTC e, muitas vezes, também um mestre nas questões da vida, pela forma como encoraja e motiva a

abertura à mudança. De facto, o ser humano é um todo, único, irrepitível e em constante transformação, devendo o especialista de MTC considerá-lo desta maneira, actuando tanto no corpo como na mente e na consciência e assegurando assim uma intervenção clínica personalizada, abrangente, responsável e libertadora, tal como recomendado pelos próprios princípios fundadores da MTC.

Na sua comunicação com os pacientes devem estar presentes explicações simples sobre a origem e a natureza da sua condição de saúde, incluindo recomendações sobre a postura, o relaxamento e a dinâmica corporais, sobre alterações ou restrições alimentares, sobre a "abertura da mente" que facilita a resolução de conflitos emocionais, psicológicos ou sociais, e aconselhamento sobre o estilo de vida em geral.

Tratamento e Prevenção tornam-se os dois lados da mesma moeda, graças à ponte de compreensão construída entre eles e transmitida ao paciente.

Nesse sentido, é muito importante encorajar os Acupunctores e especialistas de MTC em geral, a divulgarem, para além dos seus tratamentos especializados, como a acupunctura e as fórmulas de plantas medicinais, todas as técnicas de intervenção da MTC que possam ser facilmente incorporadas no estilo de vida do paciente e nas suas actividades preventivas autónomas.

Para além do clássico diálogo durante as consultas e tratamentos, existem vários meios simples e acessíveis para esse efeito. Cursos de curta duração fora das consultas, por exemplo, são um recurso valioso para a formação e integração de pacientes e outros potenciais interessados na prática dos métodos de prevenção da MTC. Durante algumas horas, ou ao longo de vários dias, durante um ou mais fins de semana, através de folhetos, vídeos ou videoconferências, muita informação e experiência podem ser transmitidas em áreas como a massagem Tuina para uso familiar, a auto-massagem, a dietética chinesa, os chás de uso corrente, a aplicação caseira de agentes físicos, o Chi Kung, o Tai Chi, etc.

Por isso é importante que os Acupunctores e especialistas de MTC se sintam estimulados para as actividades mencionadas. As escolas da área, as legislações nacionais e as instituições internacionais podem desempenhar um papel importante na definição de formações, perfis profissionais e ajudas específicas com este objectivo.

O profissional de Acupunctura/MTC deve garantir condições de tempo, espaço e meios para incluir a informação e a formação dos seus pacientes durante ou após a sua actividade clínica.

Do mesmo modo, o paciente ou o candidato a uma prevenção activa da doença deve ser activo na procura da formação e da informação necessárias, assumindo-se como principal responsável pela sua condição e abrindo no seu dia a dia clareiras de tempo e de espaço para as práticas que lhe permitam segurar nas suas mãos o leme da sua vida.

Com base na comunicação feita no I Congresso do Comité da Especialidade de Medicina Preventiva da World Federation of Chinese Medicine Societies, Nanjing, Março 2016