



Do

DOSSIÊ:
MEDICINA INTEGRATIVA

TEXTO | DIOGO SPONCHIATO
COLABORAÇÃO | FRONTEIRA AGÊNCIA DE JORNALISMO
ILUSTRAÇÕES | SAMUEL RODRIGUES

A NOVA ALTERNATIVA

TERAPIAS COMO ACUPUNTURA E MEDITAÇÃO CHEGAM A HOSPITAIS E CENTROS DE PESQUISA PELO MUNDO. VEJA O QUE A CIÊNCIA JÁ SABE SOBRE A EFICÁCIA DE 10 DESSAS PRÁTICAS

N

Não se surpreenda se, ao entrar no hospital, você deparar com uma plaquinha indicando um setor de acupuntura ou uma ala dedicada à prática de ioga ou hipnose. Chamadas antes de alternativas, as terapias complementares são temas de cada vez mais estudos e estão invadindo centros médicos no Brasil e no mundo — algumas delas já estão disponíveis inclusive em postos de saúde pelo Sistema Único de Saúde, o SUS. Agora em fevereiro, para confirmar essa tendência, começa o primeiro curso nacional de pós-graduação em medicina integrativa, ministrado pelo Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Medicina Integrativa é a abordagem que procura casar tradicionais práticas baseadas em evidência com métodos que, em vez de focar num problema específico, buscam tratar o corpo como um todo.

Nos Estados Unidos, o próprio governo estimula a pesquisa e a adesão a essas práticas com o Centro Nacional para Medicina Complementar e Alternativa (NCCAM na sigla em inglês), cujo orçamento supera US\$ 120 milhões. No levantamento mais recente sobre o tema, o Instituto Samueli mostrou que 42% dos hospitais nos EUA (de 714 pesquisados) ofereciam terapias complementares em 2010 — em 2007, o número era 37%. Isso inclui centros prestigiados como MD Anderson e Memorial Sloan-Kettering Cancer Center e universidades como Harvard, que já dispõem de departamentos dedicados à pesquisa e aplicação de acupuntura, técnicas de relaxamento e afins. O número de estudos sobre o tema cresceu 33% em cinco anos, de acordo com o banco de dados de publicações médicas Pubmed. Só em 2011 foram 514 artigos divulgados.

A demanda também está em alta. Na última pesquisa do NCCAM sobre o uso dessas terapias, observou-se que, em 2008, quatro em cada dez americanos recorriam a elas. A partir deste ano, teremos uma noção desse cenário no Brasil. “Na Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, incluiremos, pela primeira vez, perguntas ligadas à medicina integrativa, para saber o quanto o brasileiro a utiliza e quais as terapias mais empregadas”, conta Patrícia Chueiri, coordenadora de Áreas Técnicas do Departamento de Atenção Básica do Ministério da Saúde. ▶

01 ACUPUNTURA

A prática milenar de origem chinesa vira e mexe é colocada à prova pela ciência. Nos últimos anos, pesquisadores queriam saber se a ação das agulhas em pontos específicos não era algo apenas deflagrado pela mente (o tal efeito placebo) e decifrar como ela interfere no organismo. No final de 2012, um dos maiores estudos na área, financiado pelo Centro Nacional de Medicina Complementar e Alternativa dos EUA, jogou evidências sobre a discussão: depois de revisar 29 pesquisas, totalizando quase 18 mil participantes, o trabalho mostra que a acupuntura tradicional ajuda a combater dores crônicas nas costas, na cabeça e ligadas à artrite. “Essa é a maior análise já feita para verificar se há diferenças entre a terapia de verdade e a baseada em pontos falsos, o placebo. Ela resolve a questão de que a acupuntura não se restringe a um mero efeito da mente”, diz o epidemiologista Andrew Vickers, do Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, líder da investigação. Estudos já identificaram áreas do cérebro acionadas pelas agulhas, entre elas nosso centro de controle da dor. “A acupuntura promove a liberação de substâncias analgésicas, as endorfinas, mas precisamos entender agora como se dá essa ação permanente na dor crônica”, diz Vickers.

Agulhas contra a dor

Como as pesquisas sugerem que a acupuntura funciona



1. AGULHOU

O acupunturista introduz as agulhas finíssimas e descartáveis em pontos predeterminados pela medicina tradicional chinesa — são mais de 300. Cada ponto tem uma ou mais funções, relacionadas, por exemplo, ao estado de alguns órgãos e ao controle das emoções. As agulhas passam por toda a pele e entram em contato com o músculo.

2. EFEITO NERVOSO

Nesse caminho a espetada aciona diversas terminações nervosas. Além de relaxar a musculatura local, esse estímulo é transmitido, por meio dos nervos, até a medula espinhal, fazendo com que ela libere substâncias que cortam a sensação de dor.

MUITO ALÉM DAS AGULHAS

Outros métodos que compartilham da mesma base terapêutica da acupuntura. Contudo, eles não foram avaliados na revisão sobre acupuntura e dor crônica

1. ACUPRESSÃO

Em vez das agulhas, o terapeuta recorre às próprias mãos ou aos dedos para massagear e pressionar determinadas regiões do corpo. É recomendada para quem tem fobia de ser espetado.

2. LOCALIZADA

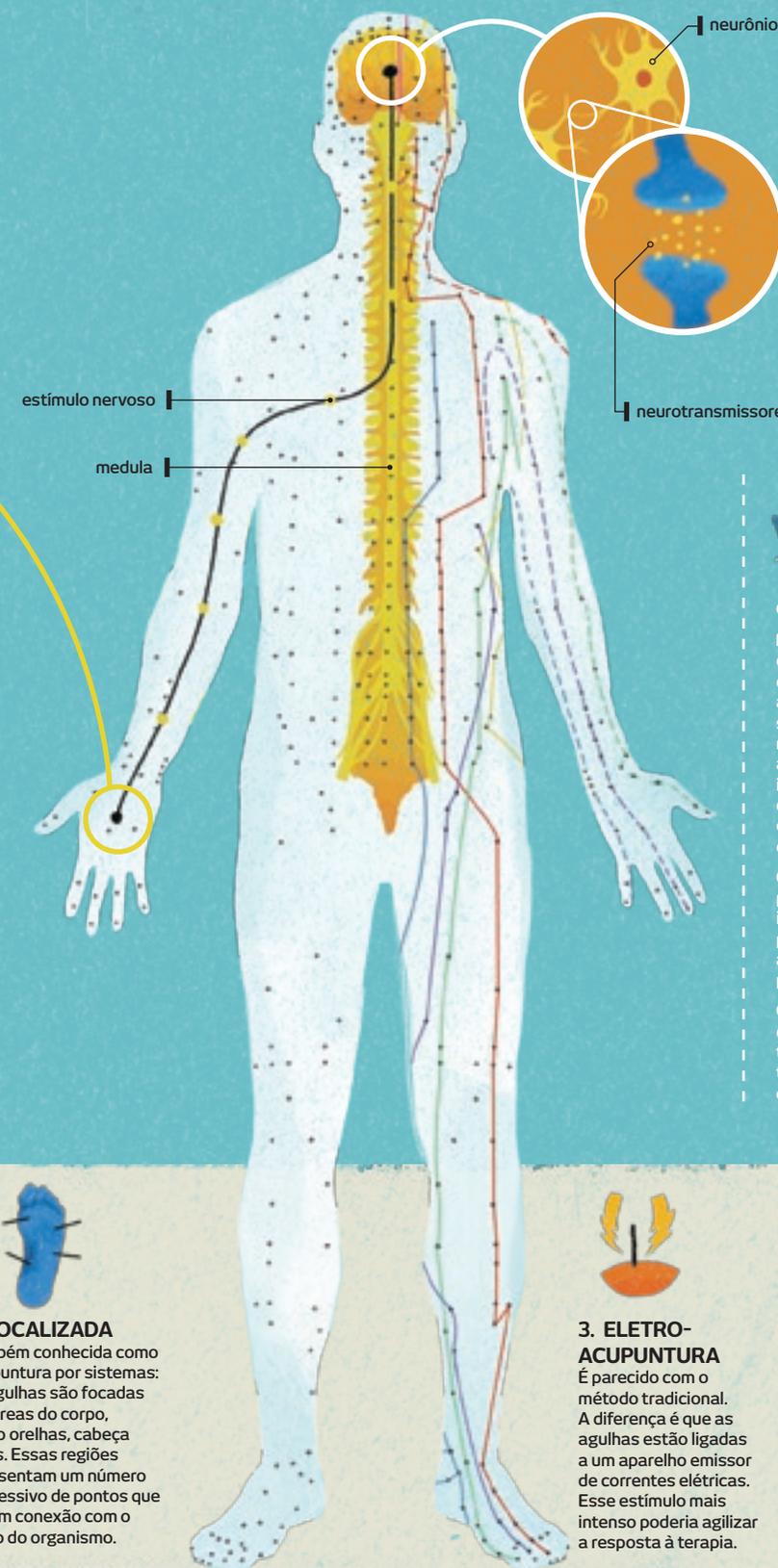
Também conhecida como acupuntura por sistemas: as agulhas são focadas em áreas do corpo, como orelhas, cabeça e pés. Essas regiões apresentam um número expressivo de pontos que fazem conexão com o resto do organismo.

3. ELETRO-ACUPUNTURA

É parecido com o método tradicional. A diferença é que as agulhas estão ligadas a um aparelho emissor de correntes elétricas. Esse estímulo mais intenso poderia agilizar a resposta à terapia.

4. MOXABUSTÃO

O especialista queima bastões feitos de ervas (eles lembram incenso) próximo aos locais onde ficam os pontos. O estímulo se dá, portanto, em função do calor, mas a pele não chega a ser tocada, nem queimada.



3. IMPACTO CEREBRAL

A história não termina aí: os impulsos nervosos são redirecionados à massa cinzenta. Ali são ativadas áreas do cérebro que administram a dor e liberados mensageiros químicos, os neurotransmissores, com destaque para a serotonina, por trás da sensação de bem-estar, e endorfina, nosso analgésico orgânico.



Origem: China Antiga

Principais indicações:

dor nas costas, dor de cabeça, problemas nas articulações, pressão alta, sintomas indesejados da menopausa e da gravidez, ansiedade, depressão, insônia, efeitos adversos de tratamento contra o câncer, distúrbios cognitivos

Contraindicações:

pessoas com alergia intensa ou lesões na pele, muita sensibilidade a agulhas, fobia de ser picada e imunidade baixa

Onde faltam evidências:

enxaqueca crônica, tratamento de alguns tipos de câncer, doenças cardíacas agudas

► Em São Paulo, hospitais de ponta, como o Einstein e o Sírio-Libanês já contam com serviços de abordagem integrativa. Mas a tendência não é exclusividade dos centros mais caros. O SUS oferece fitoterapia, homeopatia e práticas da medicina tradicional chinesa, como acupuntura. O impulso para essa oferta veio em 2006, quando se lançou a Política Nacional de Práticas Integrativas. Desde então, cada vez mais postos de saúde fornecem tais práticas. Segundo o Ministério da Saúde, em 2011 foram realizadas mais de 600 mil sessões de acupuntura em mais de 100 municípios; no ano passado, até setembro, foram contabilizados mais de 730 mil. Ainda em 2012, registraram-se cerca de 245 mil sessões de práticas de origem chinesa como tai chi chuan.

“O Brasil está na vanguarda nesse aspecto, uma vez que na maioria dos países ocidentais essas terapias estão mais concentradas no âmbito privado”, diz Patrícia. Na área da fitoterapia, já são 12 extratos de plantas com eficácia demonstrada que podem ser receitados pelos médicos nas unidades básicas de saúde. “A ideia é aumentar esse leque e, por isso, trabalhamos com a perspectiva de ampliar em 20% os recursos voltados a fitoterápicos”, conta Carlos Gadelha, secretário de Ciência e Tecnologia do Ministério.

Aos poucos, a medicina integrativa ganha evidências científicas e vence a resistência de profissionais mais ortodoxos. “Ela propõe um resgate das práticas mais antigas sem negar os avanços da medicina convencional”, define o médico Paulo de Tarso Lima, coordenador do Grupo de Medicina Integrativa do Hospital Israelita Albert Einstein. Esse modelo tem raízes na concepção milenar de saúde dos orientais. “Entendemos que o processo de cura não depende de um procedimento, mas da reação do organismo. As terapias são ferramentas para que se restabeleça o equilíbrio e o paciente se recupere”, explica Lima. Daí porque se prefere o termo “integrativo” a “alternativo”: a proposta não é trocar um tratamento por outro, mas analisar qual deles ou que combinação teria melhor resultado, sem perder de vista a necessidade de oferecer conforto num momento penoso. “Se pensarmos em alguém com câncer, não podemos tratar apenas o tumor. É preciso considerar outras demandas desse paciente, como questões emocionais, es-

pirituais e familiares. Nesse contexto, terapias complementares ajudam a minimizar a dor, a ansiedade ou depressão e até efeitos colaterais dos tratamentos convencionais”, diz Plínio Cutait, responsável pelo serviço de cuidados integrativos do Hospital Sírio-Libanês, que lança mão de reiki, acupuntura, meditação e outras técnicas.

Sob investigação

O programa de pós-graduação do Einstein contempla terapias de toque, técnicas que trabalham a conexão mente/corpo e as medicinas chinesa e indiana, mas deixa clara a preocupação de investigar quando faz sentido aplicá-las. “Só com análise crítica podemos ver o que realmente funciona e merece ser incorporado ao dia a dia”, conta a enfermeira e pesquisadora Eliseth Leão, que comanda a iniciativa ao lado de Lima. Essa mesma visão norteia estudos nos EUA. O Memorial Sloan-Kettering Cancer Center liderou uma das maiores revisões sobre acupuntura e dor crônica, concluindo que sua eficácia não se resume a efeito placebo. Em Harvard, uma das linhas de pesquisa analisa o papel da meditação para contrapor problemas cognitivos. E no próprio Einstein exames de neuroimagem são usados para entender como meditar interfere no cérebro.

Às vezes surgem até conclusões conflitantes: trabalhos dizem que ioga ajuda a acabar com dores crônicas e outros questionando isso, o que justifica a necessidade de realizar pesquisas bem construídas, com grande número de participantes. Há casos, como o dos florais de Bach, em que revisões indicam que seu efeito é semelhante ao placebo. O Ministério da Saúde também lançou editais de pesquisa para investigar o custo/efetividade dessas terapias e seus benefícios nas doenças crônicas. Essas análises permitirão responder se as práticas integrativas ajudam a poupar os cofres públicos. “Num primeiro momento, sabemos que há um gasto para montar farmácias homeopáticas ou de fitoterápicos, bem como capacitar profissionais. Mas talvez se economize em longo prazo”, diz Patrícia. Faz sentido se considerarmos que a medicina integrativa procura não só resolver um problema, mas reequilibrar o organismo para prevenir novas crises. É de esperar que, diante de indicações aprovadas pela ciência, quem saia lucrando é a saúde do brasileiro.

02 MUSICOTERAPIA

Assim como um sambão instiga o corpo a se mexer e uma sonata nos deixa contemplativos, a capacidade que a música tem de alterar o ânimo é utilizada com fins terapêuticos. “As melodias interferem no sistema límbico, nosso centro das emoções, alteram o padrão de ondas cerebrais e propiciam a liberação de substâncias relaxantes e analgésicas”, diz Eliseth Leão, cujo mestrado e doutorado tratam de musicoterapia. Um experimento da Universidade do Kentucky, nos EUA, mostrou que pessoas submetidas a cirurgia e expostas a uma seleção musical durante e após a operação se recuperaram mais rápido que aquelas que só ouviram os médicos conversando. A hipótese é que sons plácidos aliviam o estresse e tirem o foco da situação a ser enfrentada. As sessões de musicoterapia duram, em geral, 20 minutos e podem ser em grupo ou individuais. “A escolha do repertório respeita o objetivo do tratamento e o perfil do paciente”, diz Eliseth. E a terapia continua até fora do consultório, já que é possível escutar um playlist em casa.

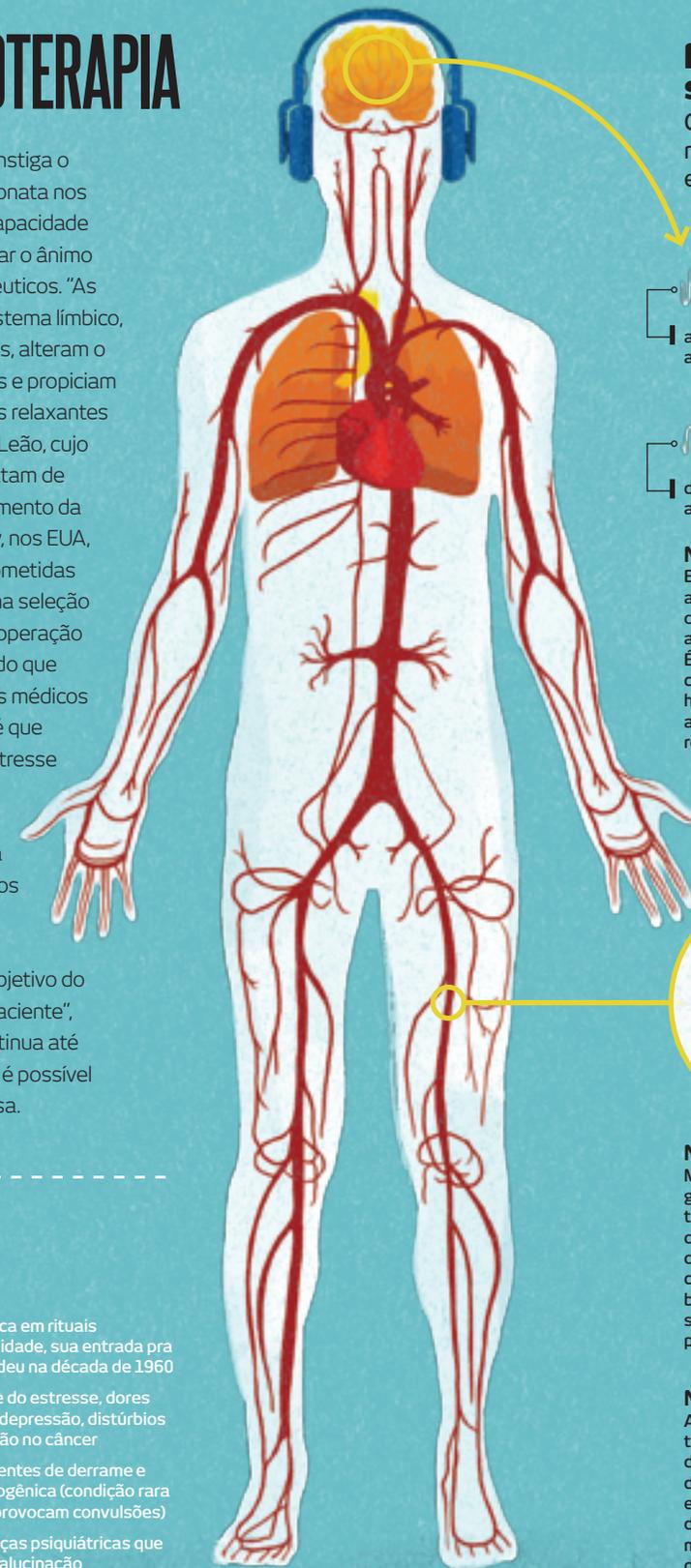


Origem: embora o uso da música em rituais terapêuticos remonte à Antiguidade, sua entrada pra valer na medicina moderna se deu na década de 1960

Principais indicações: controle do estresse, dores agudas e crônicas, ansiedade, depressão, distúrbios cognitivos, autismo, recuperação no câncer

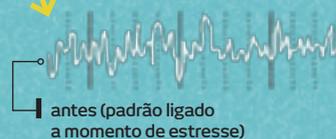
Contraindicações: vítimas recentes de derrame e portadores de epilepsia musicogênica (condição rara em que os estímulos sonoros provocam convulsões)

Onde faltam evidências: doenças psiquiátricas que geram estados de excitação e alucinação



Música para o seu organismo

Como os sons interferem no corpo, segundo evidências científicas



NO CÉREBRO

Estudos de neuroimagem indicam que as sessões de musicoterapia alteram o padrão de ondas cerebrais e ativam algumas áreas da massa cinzenta. É o caso do hipotálamo, região que controla o apetite e o estado de humor, o tálamo, que interpreta as sensações, e o hipocampo, que responde pela memória recente.

vaso sanguíneo relaxado

NOS PULMÕES E NOS VASOS

Melodias mais calmas também guiam o compasso da respiração: a tendência é inspirarmos e soltarmos o ar de maneira mais cadenciada, o que não só boicota o estresse, como também estimula o coração a bater menos acelerado e os vasos sanguíneos a relaxarem, baixando a pressão arterial.

NA MUSCULATURA

A música, quando bem selecionada, também estimula a liberação de neurotransmissores como a dopamina, ligada ao prazer, e a endorfina, que corta a sensação de dor. Isso repercute na nossa musculatura, minimizando o estado de tensão e contração.

03 HOMEOPATIA

Quem é que nunca fez (ou pelo menos já ouviu falar em alguém que fez) um tratamento com gotinhas ou comprimidos homeopáticos? Desde que a Associação Médica Brasileira a reconheceu como uma especialidade em 1980, a homeopatia se tornou bastante popular no país. Tal avanço não eliminou, contudo, a desconfiança de uma extensa parcela dos próprios médicos, que acreditam na falta de evidências capazes de legitimar seu uso. "A medicina hoje é muito atrelada ao mercado e a indústria farmacêutica teme a homeopatia pelo fato de que ela é simples, mais barata e contraria o filão dos laboratórios, que é a doença em si", opina o pediatra e homeopata Renan Marino, professor da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto. Marino desenvolveu uma experiência pioneira com um remédio homeopático frente à epidemia de dengue que assolava essa cidade no interior paulista. Cerca de 20 mil doses foram distribuídas entre a população e houve uma queda de 80% no número de casos da infecção registrados — e nenhuma pessoa evoluiu para a forma hemorrágica e mais grave da doença. Hoje, o especialista investiga o potencial da homeopatia em crianças com hiperatividade. "Em 80% dos casos, podemos tirar a droga normalmente prescrita e só o homeopático já consegue equilibrar a agitação", conta. Apesar desses resultados, há pesquisadores que questionam sua eficácia e modo de ação. O médico alemão Edzard Ernst, da Universidade de Exeter, na Inglaterra, afirma, depois de inúmeras investigações no campo das terapias alternativas, que seu efeito não passa de placebo. "Um remédio homeopático costuma ser tão diluído que não chega a ter qualquer molécula ativa. Há quem defenda que algum tipo de energia é transferido ao produto no processo de diluição, mas essa hipótese é implausível", diz. Com base nisso, Ernst salienta que a homeopatia não deveria substituir intervenções convencionais diante de um problema de saúde mais grave.



Origem: criada pelo alemão Samuel Hahnemann no século 19 com base em princípios descritos pelo grego Hipócrates no século 4 a.C.

Indicações: pode ser usada sozinha ou junto a um tratamento convencional em diferentes problemas, como resfriados, bronquite e sinusite, doenças que geram dor crônica e queimaduras

Contraindicações: não há, a menos que existam reações adversas a compostos específicos

Onde faltam evidências: Infecções severas, alergias e dermatites intensas, quadros que cobram internação

04 FITOTERÁPICOS

Um dos hábitos mais antigos da humanidade é recorrer à natureza para abrandar males do corpo e da alma. E não é à toa que uma porção de remédios, hoje fabricados por farmacêuticas, tem seu princípio ativo baseado em substâncias encontradas originalmente em plantas. A fitoterapia se apoia justamente no princípio de usar o que o reino vegetal oferece para tratar doenças e isso pode ser feito por meio de extratos, infusões, cápsulas, pomadas... Sua força no Brasil parece vir das nossas heranças históricas — basta pensar na cultura indígena — e da diversidade da nossa flora. Acontece que, a exemplo de outras práticas, o uso de plantas carece do carimbo científico, ainda mais porque dosagens e combinações equivocadas são capazes de derrubar o organismo. Felizmente, muitas instituições, como a Universidade Estadual de Campinas e a Federal de Santa Catarina, investem na pesquisa de fitoterápicos. E, antenado à tendência, o próprio SUS oferece 12 extratos de plantas em sua rede. "São fitoterápicos aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária em critérios de eficácia e segurança", diz Carlos Gadelha, secretário de Ciência e Tecnologia do Ministério da Saúde (confira no esquema ao lado).

ALERTA VERDE!

Um dos enganos mais comuns é julgar que um chá ou cápsulas de um fitoterápico são inofensivos e podem ser tomados sem indicação médica. Assim como no caso dos fármacos convencionais, doses elevadas e a mistura com outros remédios podem agravar o quadro, intoxicar e até levar à morte. Por isso, só use fitoterápicos com a receita e a orientação de um especialista e dê preferência àqueles fabricados por laboratórios, por conta do maior rigor durante a produção.

Vem da planta, doutor?

Conheça os 12 fitoterápicos fornecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e disponibilizados em postos de saúde pelo país

ISOFLAVONA (DA SOJA)

Glycine max
Indicação: sintomas indesejados da menopausa, como fogachos e insônia

ESPINHEIRA-SANTA

(Maytenus ilicifolia)
Indicação: má digestão, gastrite e úlcera

ALCACHOFRA

Cynara scolymus
Indicação: desconforto abdominal depois das refeições, má digestão e atua no controle do colesterol alto

SALGUEIRO

Salix alba
Indicação: tem poder anti-inflamatório, sendo recomendado especialmente em casos de dor na lombar

HORTELÃ

Mentha piperita
Indicação: controle de enjoo, náusea e flatulências e tratamento de doenças intestinais

AROEIRA

Schinus terebinthifolius
Indicação: tem propriedades cicatrizantes e antissépticas e combate inflamações. Usada em forma de pomada para problemas ginecológicos

GARRA-DO-DIABO

Harpagophytum procumbens
Indicação: devido ao seu efeito anti-inflamatório, é destinado ao tratamento de dores agudas na região lombar e artrose

BABOSA

Aloe vera
Indicação: como pomada, é usada contra queimaduras de 1º e 2º graus e auxilia em casos de psoríase

NÃO TEM MILAGRE

Fique esperto com a propaganda de produtos naturais, especialmente quando eles apregoam benefícios sem fim ou resultados espetaculares. Diversas fórmulas para emagrecer não possuem evidências que legitimem seu uso. E mesmo fitoterápicos populares, como o ginkgo biloba, nem sempre funcionam. Dois novos estudos mostraram que ele não ajuda a controlar a pressão arterial, nem auxilia a breçar a progressão do Alzheimer.

GUACO

Mikania glomerata
Indicação: por seu efeito expectorante e broncodilatador, ajuda a tratar infecções respiratórias e bronquite

CÁSCARA-SAGRADA

Rhamnus purshiana
Indicação: constipação intestinal

PLANTAGO

Plantago ovata forsk
Indicação: constipação intestinal e problemas no cólon (intestino)

UNHA-DE-GATO

Uncaria tomentosa
Indicação: por atuar na regulação de processos imunológicos, ajuda a tratar problemas reumatológicos



Origem: plantas são usadas como remédios em todo o mundo desde a pré-história

Principais indicações: dores, processos inflamatórios, problemas gastrointestinais e do aparelho respiratório e colesterol alto

Contraindicações: em tese, todos os fitoterápicos podem apresentar riscos e efeitos adversos, daí a necessidade de uma indicação médica

05 AROMATERAPIA

O químico francês René Gattefossé descobriu quase sem querer, nos anos 1920, o poder dos óleos essenciais: depois de queimar a mão, ele percebeu que o aroma da lavanda acalmava a dor. De lá pra cá, essa estratégia foi estendida para uma legião de plantas e virou abordagem terapêutica, a aromaterapia. Hoje, em países como Inglaterra e França, ela deixou spas para ser incorporada ao ambiente hospitalar. O óleo de lavanda, um dos mais famosos, já é usado em alas de queimados devido ao seu efeito calmante e analgésico. O potencial do método se deve à alta concentração do princípio ativo presente no óleo: o efeito de uma gota

equivalaria ao de 25 xícaras do chá. “No tratamento, levamos em conta as queixas do paciente e suas preferências aromáticas. O uso pode ser feito por meio de cremes, sabonete líquido, massagem com o óleo ou através de um vaporizador”, explica Sandra Spiri, presidente da Associação Brasileira de Aromaterapia e Aromatologia. Hoje a principal ação dos óleos essenciais é o combate ao estresse e à ansiedade, o que justificaria, segundo novos trabalhos, seu benefício cardiovascular. Na Universidade Médica Taipei, em Taiwan, notou-se que uma curta exposição ao óleo de tangerina, por exemplo, ajuda a baixar a pressão arterial.



Origem: há relatos de que, na Antiguidade, egípcios, romanos, hindus e chineses já usavam óleos essenciais. Mas a terapia entrou na era científica com o químico francês René Gattefossé, no início do século 20

Principais indicações: controle de estresse, ansiedade e dores

Contraindicações: idosos ou pessoas que tomam muitos medicamentos, indivíduos com alergia e gestantes

Onde faltam evidências: quadros de náusea e vômito intensos; o uso terapêutico isolado é, muitas vezes, pouco efetivo

CHEIRO BOM Veja alguns exemplos de óleos essenciais com efeitos estudados



LAVANDA: minimiza a tensão diária, a ansiedade e a fadiga. Tem potencial anti-inflamatório e cicatrizante



MENTA: possui efeito antisséptico, combate a má digestão e melhora a circulação



CAPIM LIMÃO: minimiza o estresse e a ansiedade e tem ação analgésica, sedativa e anticonvulsiva



CIPRESTE: tem poder anti-inflamatório e favorece o raciocínio e a concentração

06 HIPNOSE

Quando chegamos em casa e não lembramos o percurso das últimas quadras é porque estávamos numa espécie de transe — o inconsciente se manifesta enquanto é mantida uma reserva de vigilância. A hipnose nos induz a um estado semelhante e isso já é explorado no tratamento de depressão, fobias, distúrbios sexuais e alimentares. Até condições com sintomas mais físicos são enfrentadas — e convém esclarecer que o paciente é submetido a um treinamento até poder passar pelo tratamento. Um estudo publicado pelas universidades de Baylor, Texas e Indiana, nos EUA, com 187 mulheres com calorões motivados pela menopausa, mostrou que aquelas submetidas à hipnose tiveram uma redução de 74% na frequência desse incômodo contra 13% do grupo de controle.



Origem: o termo e seus precursores, Jean-Martin Charcot, Josef Beurer e Sigmund Freud, vêm do final do século 19

Principais indicações: distúrbios psicológicos, transtornos sexuais e alimentares, controle da dor, de vícios e manias, insônia

Contraindicações: não há, mas é ineficaz em pessoas não-suscetíveis

Onde faltam evidências: como anestésico em cirurgias de grande porte, dores agudas e doenças nervosas

COMO ANESTESIA

Os conselhos federais de Medicina e Odontologia já aprovaram a hipnose como alternativa à anestesia. “Se o paciente tiver sensibilidade e passar por um treinamento, é possível recorrer a ela antes de realizar cirurgias dentárias”, diz o hipnoterapeuta Marco Paulo Alvim Reis. A técnica também funciona como sedativo em quem precisa fazer ressonância magnética e não se sente bem.

07 TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Uma ação simples e até obrigatória para o organismo vem sendo explorada como coadjuvante no tratamento de distúrbios psicológicos. Trabalhar o ritmo da respiração, utilizando mais o diafragma (o músculo que impulsiona o inspirar e o expirar) e controlando a entrada e a saída de ar, é uma tática bem-sucedida para subjugar e afastar ataques de pânico e ansiedade, como indicam estudos do psiquiatra Antonio Egídio Nardi, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. “Isso ajuda a complementar o tratamento com remédios”, diz. Há diversos treinos de respiração e um dos mais famosos é o método Sudarshan Kriya, do ioga, tema de trabalhos na Universidade Harvard que demonstraram sua eficácia no controle do estresse, colesterol e insônia. Num experimento do Instituto do Coração de São Paulo (Incor), os médicos observaram que exercícios respiratórios melhoraram os níveis de pressão arterial de idosos. “O ritmo de respiração mais lento ativa o lado calmo do sistema nervoso autônomo, estimulando o relaxamento dos vasos”, justifica o pneumologista Geraldo Lorenzi Filho. Esta e outras técnicas ainda colaboram para controlar a asma e minorar a dor no parto.



Origem: algumas técnicas, como a do ioga, têm registros milenares

Principais indicações: controle do estresse, de crises de ansiedade, ataques de pânico, dores agudas e da pressão arterial

Contraindicações: a princípio, não há

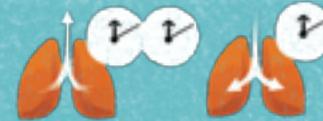
Onde faltam evidências: até agora, não há evidências contrárias, mas o uso terapêutico isolado não controla totalmente doenças crônicas

1,2,3... RESPIRE

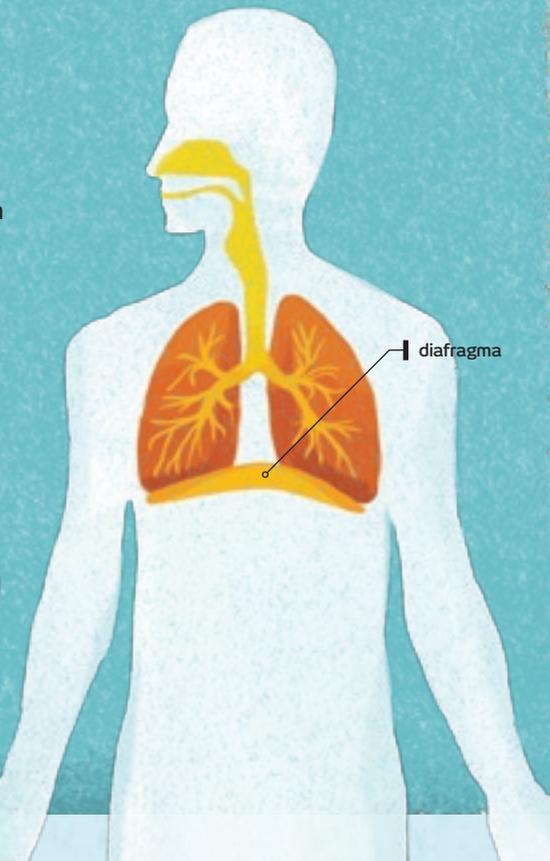
Como seria a forma correta de inspirar e soltar o ar a fim de minimizar a tensão diária

1. Fique sentado em postura reta, de preferência apoiado numa cadeira. Inspire de modo lento e profundo a fim de usar o diafragma, o músculo da respiração, que fica logo abaixo dos pulmões.

2. No momento de soltar o ar, prolongue a expiração até esvaziar os pulmões, mas sem que isso provoque um incômodo.



Para facilitar, cronometre o tempo e faça com que o período de expiração dure quase o dobro do de inspiração.



O EFEITO PLACEBO

ENTENDA POR QUE ELE É TÃO IMPORTANTE NA PESQUISA E NA PRÁTICA CLÍNICA

Esse termo, que vem do latim e significa “vou agradecer”, se refere a uma reação do organismo disparada pela crença de que um tratamento surtirá resultado. Esse efeito mental é inerente ao ser humano e pode ser mais ou menos impactante dependendo da expectativa do paciente e do grau de confiança na terapia ou no terapeuta. Mesmo quando se toma um comprimido comprovadamente eficaz, pode-se debitar parte de sua ação à esperança e vontade de que ele traga benefício. Não é por menos que a maior parte dos estudos clínicos de qualidade recorre à comparação “tratamento de verdade versus placebo” para verificar se o objeto de análise funciona e o quanto funciona — nesses casos, parte dos voluntários recebe pílulas falsas ou agulhadas fajutas, por exemplo. Se no duelo estatístico a terapia não superar significativamente o placebo, perde sua validade como estratégia de combate ao problema. O efeito placebo também dá as caras na rotina de consultórios e hospitais. E tem um lado muito positivo: afinal, quanto maior a crença no tratamento (e o ambiente e a simpatia do médico fazem, sim, diferença), maior a chance de que o corpo ganhe força para se recuperar mais rápido.

08 MEDITAÇÃO

Pessoas que dedicam um espaço da agenda a essa desconexão com o mundo — e olha que existem diversas formas de meditação — não só viveriam menos abatidas pelo estresse como estariam mais blindadas contra doenças. Um trabalho da Universidade de Wisconsin-Madison, nos EUA, acaba de demonstrar, depois de um teste com 154 voluntários, que indivíduos que meditam meia hora por dia correm menor risco de sofrer com gripes e resfriados e perder dias de trabalho por isso. “É provável que, interferindo no sistema nervoso, a prática ajude a regular a imunidade”, diz o autor, Bruce Barrett. Além da verve preventiva, a meditação também tem passado nas provas que avaliam sua capacidade de melhorar sintomas e dar qualidade de vida: há estudos com resultados positivos em hipertensão, esclerose múltipla e doença de Parkinson. “Estamos avaliando, com exames de ressonância magnética, o impacto da meditação tibetana em pessoas que sofreram danos cognitivos por causa da quimioterapia”, conta Paulo de Tarso Lima, do Hospital Albert Einstein.



Origem: depende do tipo (budista, cristã, transcendental...). A prática está ligada a religiões e culturas orientais desde a Antiguidade

Principais indicações: gerenciamento do estresse, controle da dor, ansiedade e depressão, distúrbios nervosos, controle de efeitos colaterais de terapias agressivas

Contraindicações: a princípio, não existem, mas a prática tem de ser devidamente orientada

Onde faltam evidências: doenças psiquiátricas em crise, tratamento do câncer em si

09 MASSAGEM

Ninguém duvida do poder relaxante de uma boa massagem, mas os profissionais da área ainda lutam para diferenciar uma simples sessão antiestresse (feita até no shopping) de uma intervenção capaz de fazer o corpo reagir a algum desconforto ou problema de saúde. Embora a base seja a mesma — manipular tecidos moles do corpo —, existem várias categorias de massagem: sueca, chinesa, shiatsu, clínica... A exemplo de outras terapias, essa abordagem deve seus louros a minimizar a tensão e toda a cascata de irregularidades desencadeada por ela, como cansaço constante, dores musculares e pressão alta. Isso porque o estado de relaxamento propiciado em uma sessão baixa a concentração de cortisol, o hormônio do estresse, e melhora a qualidade do sono, imprescindível para manter o sistema nervoso sob equilíbrio. Mas a técnica pode se prestar também a efeitos mais localizados. Um estudo capitaneado pela Universidade Duke, nos EUA, aponta que, quando aplicada uma hora por dia toda semana, a massagem sueca, marcada por manipulações mais intensas focadas na musculatura, é eficaz no controle da dor em pessoas com artrose no joelho, problema que não raro resiste a tratamentos convencionais. Hoje, aliás, se busca distinguir os conceitos de massagem terapêutica e clínica. “A primeira é mais de caráter preventivo, enquanto a segunda visa intervir para ajudar a corrigir um problema”, diz Rogério Pires, presidente da Associação Brasileira de Massoterapia Clínica.



Origem: é uma prática milenar que faz parte, desde a Antiguidade, da cultura indiana, chinesa, tailandesa, romana e egípcia

Principais indicações: controle do estresse, melhoria da qualidade do sono, gerenciamento da dor, constipação intestinal e recuperação de problemas musculares

Contraindicações: pessoas em tratamento contra alguns tipos de câncer, indivíduos com varizes acentuadas ou diante de um processo inflamatório acentuado na pele ou nas articulações

Onde faltam evidências: dores agudas e intensas, alguns tipos de câncer, lesões ortopédicas

+ 7 TERAPIAS

CONHEÇA OS PRINCÍPIOS E ALGUMAS EVIDÊNCIAS DE OUTRAS ABORDAGENS COMPLEMENTARES INVESTIGADAS PELA CIÊNCIA

1. REIKI

Técnica que se baseia na transmissão de energia para o corpo por meio da imposição das mãos sobre determinadas partes do organismo. Estudos, com ratos e humanos, sugerem que ela ativa o sistema imune e ajudaria a tratar doenças infecciosas e câncer, mas faltam evidências de como e até que ponto isso acontece.

2. IOGA

É uma atividade com caráter mais preventivo do que terapêutico. Pesquisas legitimam seu potencial para combater dores nas costas, por conta do fortalecimento muscular e do estado de relaxamento pós-sessão. A dificuldade é montar estudos para saber se isso supera o placebo (não há como ensinar uma ioga falsa).

10 QUIROPRAXIA

Quem já ouviu falar nesse método, bastante popular nos Estados Unidos, tende a pensar que ele é uma espécie de massagem com estalos nas costas. Mas a proposta vai além disso. “Por meio de movimentos precisos na coluna, que por vezes geram estalidos, a quiropraxia visa melhorar o alinhamento das vértebras para que a comunicação do sistema nervoso com a periferia se dê de forma mais harmoniosa”, explica Ana Paula Facchinato, coordenadora do curso de Quiropraxia da Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo. O principal alvo da técnica é, de fato, toda a extensão da coluna vertebral, e há situações em que seu potencial supera o de remédios. Um estudo da Universidade de Ciências da Saúde Northwestern, nos EUA, revelou recentemente que técnicas de manipulação como a quiropraxia são mais eficazes em controlar dores na região do pescoço que medicamentos e exercícios caseiros. Só vale lembrar que, antes de recorrer ao método, é preciso fazer uma avaliação detalhada da origem do incômodo, até porque em alguns quadros de hérnia de disco e osteoporose ela é contraindicada.



Origem: Estados Unidos, pelo estudioso de fisiologia e biomecânica humana canadense Daniel Palmer, em 1895

Principais indicações: dor na lombar, dor no pescoço, problemas decorrentes de postura e de alterações no corpo (como gestantes)

Contraindicações: osteoporose grave, hérnia de disco e doenças reumatológicas em crise, vítimas de derrame e algumas pessoas com histórico de câncer

Onde faltam evidências: tratamento de dores agudas ligadas à hérnia de disco ou reumatismos

PARA OS ATLETAS

A quiropraxia é cada vez mais usada por equipes e departamentos esportivos a fim de melhorar a performance de seus atletas. Times de futebol europeus, o piloto de F1 Sebastian Vettel e o corredor medalhista

Usain Bolt se submetem a sessões regulares no intuito de deixar o corpo menos refém de dores e aperfeiçoar o desempenho. “O Comitê Olímpico Brasileiro conta desde 2000 com quiropraxistas”, informa Ana Paula.

3. AYURVEDA

Trata-se da medicina milenar indiana, que inclui práticas como massagem, meditação e uso de alimentos e plantas. A maioria dos estudos com as ervas ainda é feita em ratos, com resultados que nem sempre podem ser transferidos para o contexto humano. Um deles mostrou que o fruto triphala facilita a perda de peso.

4. FLORAIS DE BACH

São essências à base de flores e ervas destinadas a modificar estados mentais específicos. Duas revisões de estudos concluídas recentemente, uma no âmbito geral e outra focada no efeito contra a dor, sinalizam que não há evidências suficientes de que elas propiciem mais benefício do que o placebo.

5. CALATONIA

O terapeuta promove toques sutis em pontos determinados no corpo. Trabalhos realizados inclusive no Brasil sugerem que a técnica de origem húngara ajudaria pessoas operadas a se recuperarem mais rápido sem precisar de tantos remédios. Mas ainda há uma quantidade pequena de estudos de grande porte com a técnica.

6. TERMALISMO

A terapia é oferecida pelo SUS em caráter de observação. Os efeitos das estações termais estão relacionados à temperatura da água e suas propriedades minerais. O conceito é mais popular na Europa e na Ásia e há indícios de que, além de contrair o estresse, o termalismo ajuda a tratar problemas circulatórios.

7. TAI CHI CHUAN

É uma arte marcial cujos movimentos são realizados lentamente. Trabalha a mente, os músculos e o sistema cardiorrespiratório, e tem sido incorporada a serviços de geriatria, como no Hospital das Clínicas de São Paulo. Os achados científicos dizem respeito a seu combate a dores crônicas, como na artrose e fibromialgia, e prevenção de quedas em idosos.