



# saúde

## Corpo & Alma

A mensagem é clara: para dar um gás na saúde, é preciso ir muito além do problema específico e tratar você como um todo. Essa é a proposta da medicina integrada. Saiba mais sobre ela e aprenda a manter a mente e o organismo em equilíbrio.

*Por Daniela Bernardi*

Brigadeiro e bacon. Lady Gaga e Tony Bennett. Flanela e renda. Duplas improváveis podem criar resultados incríveis. É o mesmo caso da medicina oriental com a ocidental. O fruto delas é a medicina integrativa – uma mistura de meditação e alimentação balanceada com a prescrição de medicamentos e vacinas –, que vem conquistando cada vez mais profissionais da área da saúde no Brasil e no mundo. Nos Estados Unidos, por exemplo, o número de hospitais que incorporaram o tratamento em sua grade cresceu de 15 para 42% entre 2000 e 2010.

“O objetivo é tratar o paciente por inteiro, e não apenas a doença”, diz Frank Lipman, especialista americano no assunto e autor do livro *The New Health Rules* (inédito no Brasil). Por exemplo, se você aparecesse no consultório com olheiras de insônia, ele prescreveria alguns medicamentos para curto prazo, mas também analisaria os ingredientes da sua dieta, a claridade da tela do seu celular (sabemos que você não fecha os olhos sem dar uma última atualizada nas mídias sociais) e a sua vida social (para saber se a happy hour ainda influenciando seu sono).

“Quase todos os remédios têm efeitos colaterais, por isso, insistimos para que a pessoa mude o estilo de vida naturalmente”, diz a médica especialista no assunto Márcia Teiles, de São Paulo. Coloque um pouco de medicina integrada na sua vida para se manter em forma – por dentro e por fora. Esses cinco pontos podem ajudar a amenizar o cansaço, aumentar o nível de felicidade e conseguir algumas cargas extras de energia.

### Regra 1: Controle os Hormônios

Sempre que estiver em perigo, real ou imaginário, as suprarrenais – duas pequenas glândulas próximas aos rins – encharcam o corpo com hormônios, como o cortisol. “Isso resulta em ganho de peso e em um metabolismo instável”, diz Lipman. Pílulas podem ajudar a regulá-los, mas fazem pouco pela origem do problema. “A paciente precisa cuidar em conjunto de corpo, mente e espírito”, diz a psicóloga Cinthya Patrícia Gomes, da Clínica Santana, em São Paulo.

Você já conhece os pilares de uma vida mais sossegada: de sete a oito horas de sono por noite, dieta rica em alimentos integrais e exercícios regulares. “De acordo com o gosto da paciente, escolhemos uma atividade física, como pilates e natação, para ser incorporada uma vez por semana. Com o tempo, a frequência aumenta”, diz Márcia.

Já a arma secreta de Lipman são os adaptógenos, ervas que podem regular hormônios e ajudar o



Tá gripada?  
Em vez de ir  
ao hospital,  
pratique ioga

corpo a se adaptar melhor ao stress. “Recomendo 500 mg de ginseng e 200 mg de ashwagandha com rhodiola rósea todos os dias”, diz Lipman. Converse com o seu médico antes de se medicar.

### **Regra 2: Saiba Dizer NÃO - de Verdade**

Algumas pessoas pensam que para ser bem-sucedidas é preciso estar sempre muito atarefada. Trabalho, filhos, amigas... Identificou-se? Dizer sim a tudo pode destruir a sua saúde. De acordo com um estudo, quem faz hora extra é 40% mais propenso a sofrer de doenças do coração do que aqueles que conseguem deixar o trabalho no escritório.

Não espere até que a exaustão a derrube. Comece agora reduzindo os compromissos pela metade. As palavras certas podem ajudar. Substitua o “não posso” pelo “não quero” (ex.: “não posso ir ao cinema” por “não quero fazer esse programa”). “Algumas doenças psicossomáticas podem estar ligadas a outros sintomas, como os da gripe. Conhecer a si mesma é fundamental para controlar o estado emocional e equilibrar a saúde do corpo”, diz Cinthya, que recomenda terapia, meditação e religião. “A orientação de diferentes especialistas da área da saúde também ajuda.”

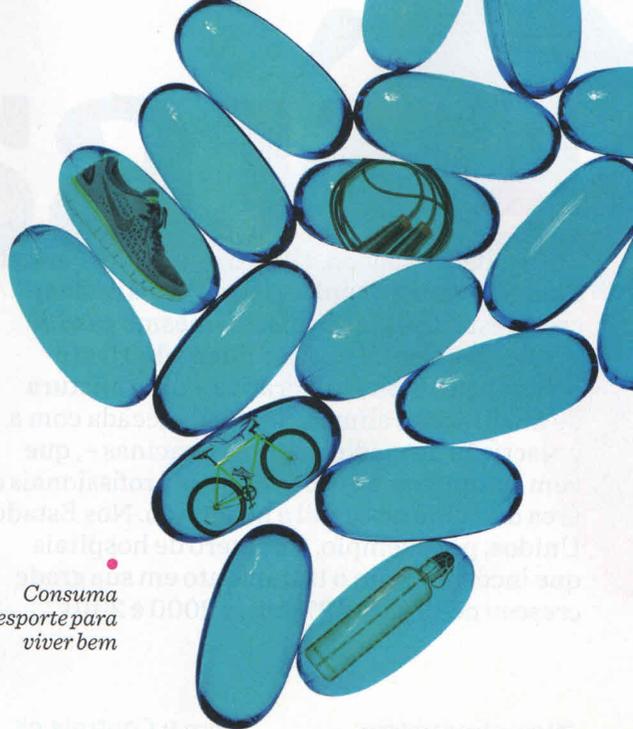
### **Regra 3: Faça o que Realmente Importa**

Sim, ser superatarefada pode deixá-la esgotada. Mas dizer sim para algo que valha o esforço é essencial. Pessoas que se sentem úteis podem reduzir o risco de morte prematura em 15%, segundo um estudo recente. “Participar de uma atividade prazerosa é capaz de elevar o humor e o nível de energia porque muda seu foco e suas prioridades, minimizando o efeito do que a estressa”, diz Lipman. Não sabe o que fazer? Pergunte a suas amigas quais hobbies as fazem se sentir bem. Quem sabe algum se encaixe com o seu perfil.

### **Regra 4: Peça os Exames Corretos**

Mesmo a medicina integrada sabe que os números ajudam a entender o que se passa dentro de nós. Exames de sangue convencionais – aqueles que calculam seu nível de ferro ou o funcionamento da tireoide – são importantes. “Também buscamos evidências científicas para acompanhar as mudanças no organismo. As boas e as ruins”, diz Márcia. Coloque em dia os exames a seguir.

- **25-Hydroxi vitamina D**  
A cabeça está lenta? “Estudos ligam a carência dessa substância com o risco de perda cognitiva, como a senilidade precoce”, diz



Consuma esporte para viver bem

o clínico-geral Marcelo Aragão, de São Paulo. Ele também ressalta a importância da vitamina D para a calcificação dos ossos e a saúde do cabelo e das unhas.

- **Hemoglobina glicada (A1C)**

O teste calcula os níveis de açúcar no sangue dos últimos dois ou três meses e pode revelar se você vem consumindo muito açúcar refinado e carboidratos (o que leva a variações de energia e, o que é pior, pré-diabetes).

- **Vitamina B12**

“Quem não come carne pode ter carência dela e apresentar dificuldade de emagrecimento e locomoção”, diz Aragão. Esse tipo de anemia, conhecida como megaloblástica, também pode provocar doenças neurológicas.

### **Regra 5: Invista no Almoço**

“Ele deve ser a maior e mais importante refeição porque é quando a digestão funciona melhor e você consegue absorver uma quantidade maior de nutrientes”, diz Lipman. Segundo o especialista, é nessa hora que o metabolismo atinge o pico de atividade.

“Uma alimentação balanceada não é sinônimo de dieta e emagrecimento, mas de a pessoa adquirir todos os nutrientes necessários”, alerta Cinthya. Bônus: almoços com qualidade podem melhorar a fertilidade e a sensibilidade à insulina (o que diminui o risco de diabetes). Prepare um prato com proteína, gordura boa e vegetais. “Uma dica é um almoço com peito de frango orgânico e salada verde com abacate e azeite”, exemplifica Lipman. Já Márcia recomenda substituir a carne por proteína vegetal, como lentilha, feijão, ervilha e grão-de-bico. ■

**Conhecer a si mesma é fundamental para controlar o estado emocional e equilibrar a saúde do corpo e da mente. Experimente terapia e meditação.**