

FILIPA TELES



O CORPO SABE
QUEM ÉS



Este livro é dedicado a todas as pessoas que, de forma única, contribuíram para que ele ganhasse vida.

À minha família, amigos, equipa e a cada paciente que acredita em mim – obrigada por me inspirarem diariamente a entregar o melhor, a cuidar com amor, presença e sabedoria. Este caminho só faz sentido por vos ter ao meu lado.

Um agradecimento especial ao Dr. Agostinho Miranda, que acreditou desde o primeiro dia e investiu na minha formação académica através de uma bolsa de estudos.

Ao meu primeiro paciente, Hermínio Francisco Xavier Barreto, que confiou nas minhas agulhas quando diziam que já não havia solução para o seu caso. Trazia sempre um novo livro debaixo do braço e o desejo de me ver abrir uma clínica, ser mãe e escrever o meu primeiro livro. Ficou apenas este último por concretizar – até agora. Sei que, onde estiver, estará a sorrir com orgulho, e eu retribuo com um abraço e com saudade.

Ao Dr. Marco Costa, professor e mentor, admiro profundamente o amor pelo estudo, a humildade para continuar a aprender e a generosidade com que partilha o seu saber — sempre disponível para servir a sua missão com entusiasmo e verdade.

À minha editora, Mónica Magalhães, grata por me desafiar a dar voz à missão que me move todos os dias: empoderar através de uma medicina UNA – a abordagem integrativa que une saberes das medicinas convencional, holística, restaurativa, integrativa e funcional –, que reconhece cada pessoa como protagonista do seu próprio cuidado.

Agradeço também à Dra. Ana Cunha, revisora científica deste livro, pelo seu olhar atento, pela sensibilidade com que acolheu cada linha e pela dedicação rigorosa na validação dos conteúdos aqui apresentados.

A todos os profissionais de saúde que, com ética e generosidade, reconhecem o valor da complementaridade entre abordagens e referenciam os seus pacientes para consultas de Medicina Chinesa – seja comigo, com a minha equipa ou com outros colegas de profissão –, o meu profundo respeito e gratidão. Estão a contribuir para uma medicina verdadeiramente colaborativa e centrada na pessoa.



Índice

Prefácio	12
----------------	----

01

MEDICINA CHINESA INTEGRATIVA 17

• Fundamentos e fisiologia energética – a raiz	19
• Cientificamente, como se explicam os efeitos da acupunctura?	27
• Visão geral da sua evolução, contexto atual e relevância em Portugal e no mundo	29
• Definição e princípios da Medicina Integrativa	31
• A prática em Portugal: como está a ser implementada e que desafios enfrenta	36
• Benefícios de uma abordagem integrada para a saúde global	41
• O que é o Método Essence®	47

02

RETORNO À FISIOLOGIA 51

• Conceito de retorno à fisiologia natural	53
• Três perguntas para reflexão	59
• Ciclo feminino	61
• Ciclo masculino	71
• Regulação neuroemocional	81
• Órgãos e emoções: inteligência e expressão das entidades viscerais	83
• Benefícios de terapias como acupunctura e fitoterapia na gestão de stress, ansiedade e depressão	108

03

O QUE O CORPO REVELA 119

• Diagnóstico diferencial e avaliação holística	121
Anamnese: a base.....	121
Observação clínica, verbal e não verbal.....	123
Biotipologia.....	124
Língua.....	125
Pulso.....	130
• Biotipologia	134
Os biótipos e suas características.....	139
Questionário: Quem sou eu?.....	142
Biótipos de acordo com os cinco movimentos.....	152
As combinações são a regra, não a exceção.....	179
Casos práticos com pessoas célebres.....	182
Fisiologia corporal.....	195
Os efeitos da pressão social.....	202
Saúde.....	204
Emoções.....	216

04

VIDA COM MAIS VIDA 233

• A fisiologia essencial: metabolismo, hormonas, imunidade e neurotransmissores	235
A fisiologia como base da medicina.....	235
Microbiota intestinal: o intestino é o nosso segundo cérebro, o centro regulador.....	237
Saúde oral: o portal da saúde.....	239
Hormonas e disruptores endócrinos.....	241
O sistema imunitário e a Medicina Tradicional Chinesa.....	242
Neurotransmissores e entidades viscerais.....	243
O metabolismo e a nutrição adequada.....	244
• Poliuição interna e externa: o impacto dos disruptores endócrinos e metais pesados	246

• Da sobrecarga à inspiração – recalibrar os sentidos.....	252
• As nossas cinco pessoas: quem somos nós no reflexo dos outros.....	256
• Raízes fortes: regras, princípios e metas.....	258
• Ritmo e movimento.....	261
Exercícios <i>Yang</i> e <i>Yin</i>	262
Exercícios ideais de acordo com o biótipo.....	263
Exercícios ideais de acordo com o ciclo menstrual/ovulatório.....	266
Prescrever mais Natureza.....	268

05

PONTES ENTRE SABERES 275

Testemunhos.....	281
Elogios.....	292

Prefácio

Dra. Ivone
Mirpuri

Sempre me fascinou “ver mais além” do que se me aparentam as coisas.

Sou uma médica que tenta procurar a causa em tudo e resolvê-la evitando a medicação senão quando estritamente necessária. E nunca soube nada de Medicina Chinesa, mas ao longo da minha vida, observei muitos exemplos da sua eficácia em alguns utentes que a utilizavam.

Fiquei muito lisonjeada por a Dra. Filipa Teles me ter pedido para escrever este prefácio. E percebi, no fim da leitura do livro, porque é que ela me pediu. Porque sendo nós médicas de uma medicina “diferente”, somos iguais na forma de pensar.

Ao ler este livro da Dra. Filipa Teles, o meu fascínio aumentou ainda mais, e li-o com muita avidez, pois a cada momento compreendia que o que interessa é a essência e o fim alcançado, e tanto melhor se com menos intervenção medicamentosa.

Este livro é de leitura obrigatória para todos, pois faz-nos perceber mais e conhecer, ao fim e ao cabo, uma medicina que remonta a tempos ainda anteriores ao início da medicina ocidental, que é atribuída a Sócrates, o Pai da Medicina, há 2400 anos.

Aprendi que a Medicina Chinesa foca-se no corpo, mente e espírito como um todo, procurando as causas dos problemas e não apenas tentando tratar do sintoma em si.

Tem em atenção a prevenção e a manutenção do equilíbrio do corpo, tal qual eu defendo também.

Tenta que o tratamento seja o mais natural possível, estimulando os mecanismos naturais da cura do corpo, pois tem em consideração os efeitos indesejados da medicação alopática.

Parece até que eu faço Medicina Chinesa, pois é tal qual eu penso.

Resumindo, este livro ajuda a população em geral, e os médicos, a compreender como devia ser a medicina. A mesma que eu defendo. A medicina com o interesse único do bem-estar do doente, atual e futuro, atuando na prevenção e na manutenção da saúde.

Desejo muito que este livro possa alcançar todos para nos desviar do caminho que estamos a seguir. Muito obrigada à Dra. Filipa Teles por o ter escrito com tanto amor e dedicação que se percebe em cada linha que lemos.

“O corpo é uma maravilha da natureza. Faz tudo bem e sozinho, e nós só temos de o ajudar a funcionar bem e não estragar.” Tenho a certeza de que a Dra. Filipa Teles pensa igual.

Dra. Ivone Mirpuri

Médica Patologista Clínica especialista em Medicina

Antienvelhecimento e Modulação Hormonal

Membro da *World Society of Anti-Aging Medicine* e da

International Hormone Society

Fundadora do Grupo de Estudos de Medicina Antienvelhecimento (GEMAE)

Docente da Universidade Fernando Pessoa no Curso de Pós-Graduação de Medicina Estética

Medical advisory da Mirpuri Foundation





MEDICINA CHINESA *INTEGRATIVA*

01

Fundamentos e fisiologia energética – a raiz



Na China, designam-se por Cinco Artes Taoistas (*Wu Shu*) os cinco grandes conhecimentos tradicionais que estudam os fenómenos da Natureza, a interligação com os elementos e os princípios universais que abraçam a vida como ela é, e são:

• Arte da Montanha (*Shan*)

A filosofia, a ordem do Universo e o estudo do DAO (O Todo), artes marciais e exercícios como o *Tai Chi*, *Qi Gong*; meditação e até culinária macrobiótica, pois é uma aplicabilidade desses princípios, manifestando a seletividade de optar por um dado alimento, o rigor no corte do alimento e até na forma de o cozinhar.

• Arte da Medicina (*Yi*)

Abrangendo a medicina tradicional chinesa, é o estudo do funcionamento do corpo humano enquanto corpo, mente, espírito e energia através de terapêuticas como acupunctura (terapia Metal), moxibustão (terapia Fogo), massagem (*tui-na*, *shiatsu*, podoreflexologia, etc.), dietoterapia (terapia Terra), herbologia e fitoterapia (terapia Madeira).

• Arte da Divinação (*Pu*)

Aquela que prevê consequências de ações e abrange o método *I Ching*, *Qi Men Dun Jia* – traduzido como *Clássico das Mutações*. Este é um dos principais livros da filosofia chinesa e

é visto como um manual de adivinhação desde a dinastia Zhou Ocidental. Constitui um papel fundamental no entendimento do pensamento oriental pelo Ocidente e é, atualmente, ainda alvo de estudo por praticantes da filosofia taoista (que provém do DAO, que significa O Todo).

• Arte do Destino (*Ming*)

Correspondente ao estudo da astronomia e astrologia, que, no início dos tempos, era visto como um estudo único e não distinto, pois para se entender uma teria de se compreender a outra. A astrologia oriental é baseada num conceito circular de tempo e, compreendendo que um indivíduo passará por vários ciclos de vida, será possível antever o que poderá acontecer no período seguinte se tiver as mesmas características. Os métodos mais populares são:

Qi das 9 Estrelas,

Quatro Pilares do Destino (Ba Zi),

Astrologia da Estrela Púrpura (Zi Wei Dou Shu).

Alguns destes métodos, principalmente o primeiro, são utilizados frequentemente para decidir se é um momento oportuno para fechar negócios, assinar contratos e até para decidir datas de casamento.

Existe ainda uma ferramenta denominada “10 troncos celestes e 12 ramos terrestres”, que se baseia num calendário sexagesimal (60 anos). Diz-se que o ser humano está situado entre o céu e a terra. Os ramos terrestres são as influências da terra, os troncos celestes são as influências do céu. Mesmo na China caiu em desuso, exceto na prática do calendário lunar, que serve para calcular as festas religiosas e populares, assim como dias favoráveis ou desfavoráveis para atividades humanas do almanaque chinês. Por isso, é possível saber que características meteorológicas poderão haver e que doenças terão tendência

para surgir num determinado período de tempo, o que poderia dar margem aos médicos para se prepararem da melhor maneira para tratar o paciente. O sistema permite também calcular os pontos de acupuntura mais apropriados a usar no momento do tratamento, uma especialidade que se designa por cronoacupuntura (*zǐ wǔ liú zhù* 子午流注). Algumas universidades chinesas ensinam técnicas introdutórias dos 10 troncos e dos 12 ramos aos alunos, algo que eu mesma aprendi, mas é fácil esquecer, pois é muito complexo, se não estudarmos continuamente e não pusermos em prática. É uma sinergia entre as artes da Medicina e do Destino, que muito poucos dominam no mundo inteiro, mesmo na China, e é uma especialidade dominada apenas pelos Grandes Mestres.

• Arte da Forma (*Xiang*)

Aqui cabem a Quiromancia (estudo das linhas da mão, leitura da cara e do corpo) e o *Feng Shui* [que se subdivide em *Feng Shui* espiritual (*Yin*) e *Feng Shui* das casas (*Yang*)], que é tão popular e mostra resultados bem visíveis na energia da casa e dos que lá residem.

As Cinco Artes constituem o conhecimento metafísico integrado com conceitos transversais às mais diversas áreas de conhecimento que a China traz até nós.

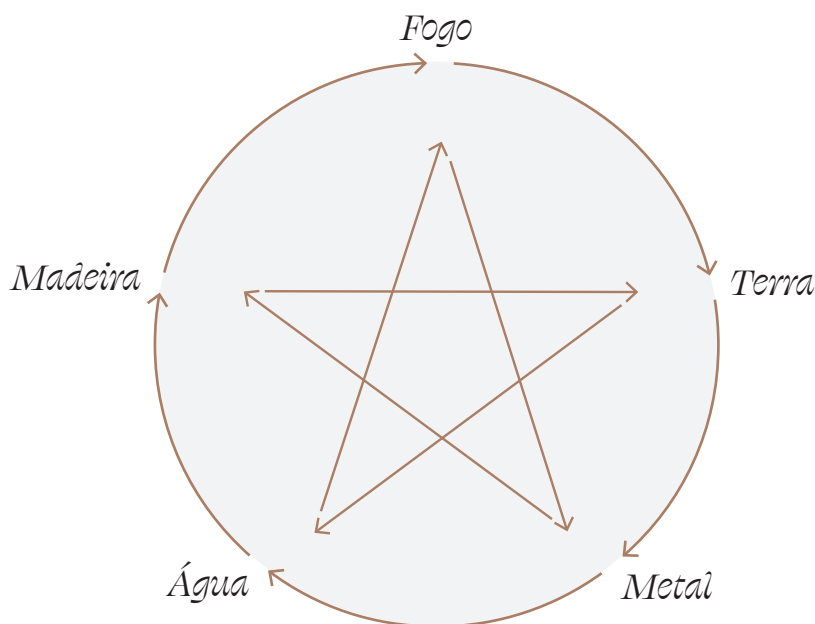
•

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) faz parte da Arte da Medicina (*Yi*) e é uma arte terapêutica profundamente enraizada na filosofia e na observação meticulosa da Natureza, tendo como base a visão funcional e holística do ser humano e do Universo e a busca pelo equilíbrio dinâmico entre corpo, mente e ambiente. Com uma história de mais de 3000 anos, a Medicina Tradicional Chinesa não é apenas um conjunto de

práticas terapêuticas, mas um modo de ver o mundo, em que tudo está interconectado e em constante transformação. Embora os seus registos escritos formais datem de há cerca de três milénios, os seus alicerces filosóficos e energéticos remontam há mais de 5000 anos, com origem atribuída à Era lendária do Imperador Amarelo (Huang Di), por volta de 2697 a.C. Este sistema compreende o corpo humano como um microcosmo que reflete os ritmos e os ciclos do cosmos, e a saúde é entendida como o equilíbrio dinâmico entre todos os seus componentes – corpo, mente e espírito – em harmonia com o ambiente. A sua base filosófica assenta em princípios como o *Yin* e o *Yang*, os Cinco Movimentos e a interação entre energia (*Qi*) e sangue (*Xue*). Este modelo holístico, único na sua abordagem, oferece uma visão integrativa e sistémica da saúde e da doença.

Na perspetiva tradicional chinesa, o *Yin* e o *Yang* representam os dois polos complementares e interdependentes que regem todos os fenómenos naturais e fisiológicos. O *Yin* simboliza o repouso, a nutrição e a matéria, enquanto o *Yang* é associado à atividade, ao calor e à energia. Este equilíbrio constante entre as forças opostas, mas complementares, é o que mantém a ordem e a saúde do organismo, e qualquer desequilíbrio pode manifestar-se como disfunções ou patologias. Estes conceitos são a pedra angular da MTC, representando os dois aspetos complementares e interdependentes da realidade.

OS CINCO MOVIMENTOS



Os cinco movimentos oferecem um modelo de interpretação dos processos fisiológicos e patológicos. Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água descrevem as relações dinâmicas entre os órgãos internos e os processos fisiológicos, assim como a sua correspondência com elementos naturais. Cada um desses movimentos está associado a um órgão específico do corpo e a certos aspetos do comportamento humano e da Natureza. Por exemplo, a Madeira está relacionada com o fígado, que controla a flexibilidade e a adaptação; o Fogo com o coração, que rege a emoção e a vitalidade; a Terra com o baço, que governa a digestão e a nutrição; o Metal com o pulmão, associado à respiração e à defesa do organismo; e a Água com os

rins, responsáveis pela vitalidade e pela reprodução. Estes elementos interagem entre si de forma complexa e cíclica, e a compreensão dessa dinâmica é crucial para identificar desequilíbrios. Estes movimentos guiam a compreensão do funcionamento harmónico do corpo e ajudam a identificar os ciclos de excesso ou insuficiência que podem surgir.

Estes movimentos interagem entre si através de dois ciclos principais: o ciclo de geração e o ciclo de controlo. No ciclo de geração, cada movimento nutre o seguinte: Madeira gera Fogo, Fogo gera Terra, Terra gera Metal, Metal gera Água e Água gera Madeira. No ciclo de controlo, cada movimento mantém o equilíbrio ao moderar outro: Madeira controla Terra, Terra controla Água, Água controla Fogo, Fogo controla Metal e Metal controla Madeira. Quando há um desequilíbrio – por excesso ou insuficiência –, essas relações naturais podem ser perturbadas. Por exemplo, se um movimento estiver em excesso, pode dominar em demasia o movimento que deveria apenas controlar (controlo em excesso); se estiver em deficiência, pode falhar em nutrir o movimento seguinte (falha no ciclo de geração) ou ser dominado em excesso pelo anterior (controlo insuficiente). Estes desequilíbrios manifestam-se tanto no corpo como nas emoções. Um excesso de Madeira, por exemplo, pode “atacar” a Terra, originando sintomas como tensão muscular, irritabilidade ou perturbações digestivas. Uma deficiência de Água pode deixar de nutrir a Madeira, levando a rigidez, dificuldade de adaptação ou esgotamento. Observar estas interações permite compreender a origem dos sintomas e restaurar o equilíbrio global.

OS CINCO TESOUROS



A energia (*Qi*) e o sangue (*Xue*) são os pilares fundamentais da fisiologia energética na MTC. O *Qi*, traduzido como “energia vital”, é o combustível do corpo, sendo responsável pela manutenção de todas as suas funções. O *Xue*, ou “sangue”, por sua vez, nutre e sustenta o corpo físico, alimentando órgãos e tecidos. A MTC vê o *Qi* como a força que anima e sustenta o organismo, enquanto o *Xue* assegura a nutrição necessária para o funcionamento adequado. Para que a saúde seja plena, é essencial que o *Qi* circule livremente pelo corpo e que o *Xue* seja abundante e nutritivo. A interdependência entre *Qi* e *Xue* é um dos aspectos centrais da MTC, refletindo a sua visão integrada do organismo.

Além do *Qi* e do *Xue*, a MTC considera mais três “tesouros” essenciais para o funcionamento do corpo: os *Jinye* (líquidos corporais), o *Jing* (essência vital) e o *Shen* (espírito). Os *Jinye* garantem a hidratação e a lubrificação de órgãos e tecidos; o *Jing*, que se encontra armazenado nos rins, é responsável pela vitalidade, pelo crescimento, pela reprodução e pela longevidade do indivíduo; e o *Shen* é associado à saúde mental e emocional, refletindo a consciência, a estabilidade emocional e o equilíbrio psicoemocional, destacando-se como um dos pilares do bem-estar.

Embora a MTC seja baseada em conceitos filosóficos e energéticos, existem paralelos interessantes com a medicina biomédica moderna. O *Yin* e o *Yang* podem ser vistos como um reflexo dos processos homeostáticos que regem o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático, ou entre processos anabólicos e catabólicos. Os cinco movimentos podem ser relacionados com a interação sistêmica entre órgãos e tecidos, considerando a regulação neuroendócrina e imunitária.

O *Qi*, enquanto energia vital, encontra uma correspondência com os conceitos de energia metabólica e processos celulares, enquanto o *Xue* pode ser comparado ao sistema cardiovascular e à função de distribuição de oxigénio e nutrientes. O *Jing*, por sua vez, pode ser associado ao material genético e à capacidade regenerativa do corpo, enquanto o *Shen* reflete a função do sistema nervoso central e a saúde mental. Esses paralelismos não diminuem o valor da MTC, mas revelam como os conceitos tradicionais podem ser compreendidos à luz dos conhecimentos científicos contemporâneos.

A MTC inclui diversas terapias para restaurar o equilíbrio energético do corpo. A acupuntura utiliza agulhas finas para estimular pontos específicos e equilibrar o fluxo de *Qi*, ativando fibras nervosas e promovendo a libertação de neurotransmissores que ajudam a restaurar o bem-estar e a homeostasia. A *tui-na* é uma massagem terapêutica que melhora o fluxo de *Qi*, enquanto o *qigong* envolve exercícios respiratórios e físicos para harmonizar o *Qi* e aumentar a vitalidade. A fitoterapia baseia-se no uso de fórmulas ancestrais compostas por plantas medicinais, selecionadas para favorecer o equilíbrio interno e apoiar os processos naturais de autorregulação do corpo.

A moxibustão, por sua vez, aplica calor em pontos estratégicos com recurso à moxa (*Artemisia vulgaris*), com o intuito de dinamizar o fluxo de *Qi*.

A ventosaterapia recorre à aplicação de sucção através de ventosas sobre a pele, estimulando pontos específicos e promovendo a circulação de *Qi* e de sangue.

Já a dietoterapia chinesa integra alimentos de acordo com as suas propriedades terapêuticas, de forma personalizada, para apoiar o equilíbrio interno, com base nos princípios *Yin* e *Yang* e na teoria dos Cinco Elementos.

Cientificamente, como se explicam os efeitos da acupuntura?



A acupuntura atua através da inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, estimulando os mecanismos inatos de autorregulação e promovendo o restabelecimento do equilíbrio e bem-estar do indivíduo. Segundo a MTC, esta estimulação favorece a livre circulação do *Qi* e do sangue, desbloqueando estagnações e harmonizando o funcionamento dos órgãos internos. Bioquimicamente, essa estimulação ativa terminações nervosas localizadas na pele, nos tecidos subcutâneos, no tecido conjuntivo e nos músculos, desencadeando uma cascata de respostas neuroquímicas. De acordo com o modelo neuroquímico do corpo humano, esta ativação promove a liberação de neuropeptídeos, endorfinas, encefalinas, serotonina, dopamina e outros mensageiros químicos com efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes e reguladores do sistema nervoso central e autônomo.

Este processo contribui para melhorar a comunicação entre os sistemas nervoso, endócrino, imunitário e as glândulas exócrinas, promovendo o aumento da circulação sanguínea local, a oxigenação dos tecidos, o fornecimento de nutrientes e o metabolismo celular. A acupuntura atua, assim, como um modulador fisiológico e energético que apoia a homeostase, o que explica a sua ampla aplicação clínica em diversas condições físicas e emocionais.

Ao integrar o conhecimento milenar da MTC com os avanços científicos da medicina moderna, surge uma perspetiva renovada: a Medicina Chinesa Integrativa. Esta abordagem não só permite uma interpretação mais acessível, tanto para o utente como para os profissionais de saúde de formação ocidental, mas também preserva a profundidade e a riqueza do modelo tradicional que tem demonstrado a sua eficácia ao longo de mais de 3000 anos. Combinando rigor científico com sabedoria ancestral, a Medicina Chinesa Integrativa oferece soluções personalizadas que respondem aos atuais desafios da saúde. Ao longo deste livro, vamos explorar como esta fusão de abordagens pode transformar o cuidado em saúde, promovendo um bem-estar mais completo e sustentável.

Visão geral da sua evolução, contexto atual e relevância em Portugal e no mundo



A evolução da Medicina Chinesa Integrativa reflete uma adaptação progressiva do seu rico património filosófico e prático aos padrões científicos e culturais do mundo moderno. Desde a sua introdução no Ocidente, no século XX, a MTC tem conquistado um espaço significativo em sistemas de saúde, sendo reconhecida pela sua eficácia e profundidade, tendo sido elevada a Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, em 2010. Este reconhecimento reflete a sua importância e relevância não apenas na cultura chinesa, mas também no contexto global, à medida que a prática se adapta aos padrões científicos e culturais modernos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a MTC como uma abordagem válida e eficaz para o tratamento de uma vasta gama de condições de saúde. A OMS identifica várias áreas em que a MTC pode atuar, incluindo, mas não se limitando a:

- **Alívio da dor** (incluindo dor crónica e aguda);
- **Doenças respiratórias** (como asma, bronquite);
- **Doenças digestivas** (como síndrome do intestino irritável, dispepsia);
- **Distúrbios do sistema nervoso** (como ansiedade, depressão, insónia);

- Problemas ginecológicos (como irregularidades menstruais, infertilidade);
- Doenças cardiovasculares (como hipertensão, insuficiência cardíaca);
- Distúrbios metabólicos (como diabetes tipo 2);
- Doenças musculoesqueléticas (como artrite, lombalgia);
- Distúrbios do sistema imunitário (como doenças autoimunes);
- Promoção do bem-estar geral e manutenção da saúde.

A MTC, que integra práticas como acupuntura, fitoterapia, dietética chinesa (ou dietoterapia), *Qi Gong* e *tui-na* (massagem terapêutica), tem demonstrado benefícios não só no tratamento de doenças, mas também na promoção de um estado geral de equilíbrio físico e emocional.

Em Portugal, ganhou relevância após o reconhecimento legal das terapêuticas não convencionais, em 2003, culminando na sua integração parcial em sistemas de saúde e na formação de profissionais qualificados. Este movimento tem acompanhado uma tendência global de crescente aceitação e integração em países como Estados Unidos, Canadá, Alemanha, Israel, México, Brasil, França, Reino Unido e Austrália, além da sua consolidada importância na China e noutros países asiáticos. A MTC tem sido progressivamente reconhecida pela sua eficácia no tratamento de diversas condições de saúde e na promoção do bem-estar geral, refletindo um processo de integração que se alinha com o crescente interesse e valorização das práticas terapêuticas tradicionais a nível mundial.

Definição e princípios da Medicina Integrativa



A Medicina Funcional Integrativa (MFI) assenta em abordagens biomédicas convencionais, sustentadas por evidência científica robusta e uma visão centrada no paciente. Este modelo reconhece a importância de abordar não apenas os sintomas, mas principalmente as causas subjacentes das doenças, considerando os aspetos físicos, emocionais e sociais de cada indivíduo. Os princípios fundamentais da MFI incluem:

- **Cuidado personalizado**

Cada paciente é tratado como um ser único, com planos terapêuticos adaptados às suas necessidades específicas.

- **Promoção de saúde**

Foco na prevenção e na manutenção do bem-estar.

- **Colaboração inter e multidisciplinar**

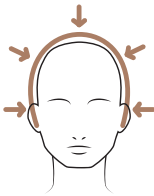
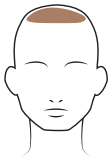
Integração de profissionais de diversas áreas para oferecer uma abordagem mais completa.

A MTC pode ser considerada uma das medicinas funcionais mais antigas do mundo. A sua abordagem sempre integrou múltiplas dimensões do ser humano numa leitura funcional do organismo enquanto sistema dinâmico em constante autorregulação. A evolução atual da ciência médica tem permitido uma reaproximação entre estes modelos. Ao invés de se oporem, MFI e MTC convergem numa visão cada vez mais alinhada: ambas reconhecem a complexidade do corpo humano, a importância da prevenção e a necessidade de compreender o indivíduo como um todo. Esta confluência representa uma

oportunidade valiosa – não de fusão acrítica, mas de diálogo profundo entre sabedorias complementares.

A avaliação da MTC é tão completa que um sintoma como “CEFALEIAS/ENXAQUECAS” pode ter diversas interpretações, tal como representado no quadro que se segue:

Localização		Desequilíbrio energético
 Tai Yang	Occipital	Se a dor é crônica, trata-se de deficiência de rins que se manifesta no meridiano da bexiga. Se a dor é aguda, com rigidez cervical e nos ombros, trata-se de uma invasão de vento externo (do tipo frio ou calor).
 Yang Ming	Frontal	Quando a dor é surda, revela deficiência do estômago, mas se é aguda, trata-se de acúmulo de mucosidades que ficam retidas na região cefálica e impedem o Yang puro de subir para clarificar os orifícios dos sentidos; por esta razão, está muitas vezes associada a sensação de peso, tontura, falta de concentração e visão turva.
 Shao Yang	Parietal, temporal e orbital	Se a dor é latejante nos lados da cabeça ou têmporas, atribui-se ao meridiano da vesícula biliar e deve-se à ascensão de Yang, fogo ou vento do fígado; se esta dor for unilateral esquerda, deve-se a deficiência, porém, caso se apresente do lado direito, resulta de plenitude. Quando surge atrás dos olhos, é atribuída a deficiência de Xue (dor surda) ou a ascensão de Yang (dor aguda e severa), desencadeando enxaqueca.

 Tai Yin	Toda a cabeça Sensação de peso e aperto à volta da cabeça	Revela desequilíbrio do baço por deficiência ou por acumulação de mucosidades (ver <i>Yang Ming</i>).
 Shao Yin	Toda a cabeça Dor interna profunda em toda a cabeça	A essência dos rins nutre o cérebro, pelo que a dor crónica demonstra deficiência da essência renal e a dor aguda é atribuída à invasão de vento externo.
 Jue Yin	Topo da cabeça Dor concentrada no topo da cabeça	O meridiano do fígado atinge internamente o topo da cabeça; se a dor é surda e melhora quando o paciente se deita, trata-se de deficiência de <i>Xue</i>; se é aguda, deve-se a ascensão de <i>Yang</i>.

O diagnóstico diferencial deve ser feito de acordo com os meridianos e órgãos envolvidos na dor, mas também com as suas características e outros parâmetros fundamentais, como exames laboratoriais e de imagem, se assim se justificar. Desta forma, conseguiremos apoiar o utente de uma forma holística, funcional e integrativa, como defendo. A região cefálica é considerada a área de concentração de energia, pois para lá confluem todos os meridianos *Yang*, estando, por isso, sujeita a sofrer as consequências da elevação de energia.

CARACTERÍSTICAS

Quanto à tipologia, uma dor súbita deve-se a causa externa (vento, frio, humidade ou calor) enquanto uma dor insidiosa (progressiva) sugere causa interna – gera desarranjo de energia

(Qi) e/ou sangue (Xue) e retarda a circulação nos meridianos que atravessam a cabeça. A dor pode ser também do tipo *Shi* ou *Xu*:

- **Plenitude (*Shi*)**

Dor aguda, maçante e violenta, acompanhada de irritabilidade, tontura, náusea, dor ou sensação de sufocamento no peito, gosto amargo na boca, agravando com a pressão e quando o paciente se deita (melhora quando se senta).

- **Deficiência (*Xu*)**

Dor surda acompanhada de cansaço, palpitação e insónia. Deve-se normalmente a *stress* e esforço excessivo, melhorando com pressão e quando o paciente se deita.

Quanto ao horário, uma dor que agrava durante o dia indica humidade ou deficiência de *Qi* ou *Yang*; se agravar ao fim da tarde ou à noite, indica deficiência de *Xue* ou *Yin* que pode gerar ascensão de *Yang*.

Nas mulheres, um fator influente é a menstruação: há ascensão de *Yang* do fígado se a dor precede a menstruação; se ocorrer durante, há fogo do fígado ou estase de *Xue*; caso surja depois, pode haver deficiência de *Xue*.

ETIOLOGIA

As causas das cefaleias e enxaquecas, segundo a MTC, podem ser múltiplas e, frequentemente, combinadas entre si. Além da análise da localização, das características e do horário da dor, é essencial considerar os fatores internos e externos que podem estar na sua origem. Dentro de uma abordagem integrativa, reconhece-se também o papel dos neurotransmissores e da neuroquímica cerebral no desencadeamento ou

agravamento da dor, especialmente em casos crónicos. Entre os principais fatores etiológicos, destacam-se:

- Hereditariedade;
- Alimentação desequilibrada (excesso de alimentos frios, gordurosos, processados ou mucogénicos);
- Carência de vitaminas e minerais (como magnésio, vitaminas do complexo B, ferro, zinco);
- Desequilíbrios nos neurotransmissores, como défice de serotonina, dopamina ou ácido gama-aminobutírico (GABA), muitas vezes associados a quadros de depressão, ansiedade, perturbações do sono e dor crónica;
- Emoções reprimidas ou mal geridas (raiva, frustração, preocupação, tristeza);
- Estilo de vida desequilibrado (excesso de trabalho, falta de descanso, horários irregulares, ausência de contacto com a Natureza, ciclo nictemeral desregulado – acordar tarde e deitar tarde ou comer próximo da hora de deitar ou de madrugada, quando deveríamos estar a dormir, por exemplo);
- Atividade laboral exigente ou prolongada, especialmente em frente a ecrãs;
- Acidentes, traumas físicos, lesões, tensões ou contraturas musculares;
- Fatores patogénicos externos (vento, frio extremo, humidade, secura, extremo calor), especialmente nas zonas cervical, occipital e ombros;
- Alterações hormonais – interpretar de acordo com análises, idealmente para despistar alterações (ciclo menstrual, contração, pós-parto, menopausa);
- Privação de sono ou sono de má qualidade (falta de repouso profundo que regenera o *Yin* e a essência);
- Sobrecarga sensorial (luz intensa, ruído, cheiros fortes);
- Consumo excessivo de estimulantes (café, álcool, tabaco, fármacos, energizantes);
- Fadiga crónica ou défice de energia (*Qi* e/ou *Yang*).