



# Tratar a depressão com a Medicina Tradicional Chinesa

EXISTEM MUITOS PROBLEMAS GERALMENTE ATRIBUÍDOS AO SISTEMA NERVOSO. A ANSIEDADE, STRESS, IRRITABILIDADE, INSTABILIDADE EMOCIONAL OU OS ESTADOS DEPRESSIVOS SÃO MUITO COMUNS NO MUNDO MODERNO. ESTIMA-SE QUE UM EM CADA QUATRO PORTUGUESES IRÁ SOFRER DE DEPRESSÃO PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA. A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC) TRATA ESTES PROBLEMAS COM GRANDE SUCESSO E SEM EFEITOS SECUNDÁRIOS, DE MODO NATURAL E NÃO INVASIVO.

**A DEPRESSÃO** É uma epidemia do mundo moderno, para a qual a medicina moderna muitas vezes não oferece senão soluções temporárias ou com muitos efeitos secundários. Quem sofre de depressão

não admite que está triste, isola-se, não tem prazer pela vida. Torna-se irritado, não consegue dormir ou dorme demasiado, perde a capacidade e o ritmo das suas obrigações diárias. Frequentemente, estes sintomas são acompanhados de muitos outros problemas: dores de cabeça, problemas de tensão ou de tiróide, alergias, úlceras, etc... As milenares técnicas da Medicina Tradicional Chinesa podem operar verdadeiros milagres nestas situações, através de métodos não invasivos e sem efeitos secundários negativos.

## DIFERENTES FACTORES

A Dra. Chen Wenqian, directora do Centro de Terapias Chinesas, diz-nos que "na perspectiva da Medicina Chinesa, estes problemas podem ser causados por diferentes factores. Todos estamos sujeitos ao stress, que toma muitas formas, desde emoções que não controlamos – estamos preocu-

padados com o trabalho, temos receio de ser despedidos, irritamo-nos com o condutor do lado – até ao stress físico provocado por alimentos ou aditivos, pela poluição, falta de sono e assim por diante. Todos estes factores "atacam" os órgãos do corpo, e as manifestações clínicas variam consoante a parte do corpo mais afectada."

De acordo com a MTC, cada órgão é responsável por regular uma das emoções básicas. O Baço é responsável pela reflexão, o Rim pelo medo, o Fígado pela cólera, o Pulmão pela tristeza e o Coração pela alegria.

Todas estas emoções têm lados bons e maus, e o órgão que as regula assegura que a emoção é "vivida" de modo correcto. Por exemplo, a expressão correcta da cólera alimenta também a capacidade de auto-afirmação e de confiança própria. Se considerarmos o "excesso de uma emoção" como uma toxina, podemos simplificar e dizer que o órgão também é responsável por garantir que apenas a quantidade certa de emoção circula no corpo. Se for demais (ou de menos, já que todos precisamos de poder sentir alegria, medo, tristeza, etc...) podem ocorrer desequilíbrios que se irão repercutindo pelo sistema todo, se continuarem por demasiado tempo. Começamos por nos preocupar demasiado com o emprego, a saúde e a família. A energia do baço – excesso de reflexão – esgota-se, o que origina uma sensação de incapacidade que nos torna tristes ou melancólicos, afectando a energia do pulmão; as nossas defesas diminuem, o que vai causar uma opressão no peito – ligada à tristeza – que afecta o coração, retira energia e sangue à zona central do corpo e obriga o fígado a trabalhar cada vez mais – estimulando a agressividade – o que vai causar irritabilidade, problemas de sono e mais cansaço, etc..., cada órgão afectando o seguinte numa espiral de problemas cada vez mais difíceis de resolver.



## ACUPUNCTURA: MÉTODO EXCEPCIONAL

A resposta mais comum para estes problemas na Medicina Ocidental é a prescrição de remédios, geralmente à base de químicos potentes, cuja principal acção é a de "apagar" os sintomas, diminuindo a emoção ou estado nervoso que está a causar sofrimento. E se é verdade que muitas vezes o sofrimento diminui, também é verdade que quase sempre as pessoas se sentem diminuídas e alteradas: deixam de sentir tristeza ou irritabilidade ou ansiedade, mas também deixam de sentir as outras emoções de que todos necessitamos para viver uma vida completa.

A Acupuntura é um método excepcional para tratar a depressão: permite tratar a energia de cada sistema e órgão, ajudando a que eles se re-equilibrem. Para além disso, a MTC possui uma grande quantidade de remédios naturais, testados ao longo de milénios, que vão potenciar os tratamentos de Acupuntura e tonificar os órgãos. Por exemplo, a fórmula clássica Xiao Yao Wan é uma das mais célebres fórmulas chinesas (à base de plantas combinadas numa fórmula com mais de 1000 anos), que acalma e tranquiliza o corpo e a mente, e que tonifica a energia, e que é geralmente conhecida como a Pílula da Felicidade.

Existem muitas outras fórmulas, receitas caso a caso na Medicina Chinesa, dependendo de qual a configuração exacta de problemas emocional ou mental de que o paciente sofre naquele momento.

Não nos devemos esquecer de que cada vez mais se tem vindo a descobrir que os anti-depressivos comumente usados na Medicina Ocidental, não só não são tão eficientes como se acreditava – novos estudos revelam que não são mais eficazes em geral do que um placebo – mas estão associados a inúmeros problemas secundários graves: tendências suicidas, aumento de peso, disfun-

ções sexuais, para além de outros.

No Centro de Terapias Chinesas temos muita experiência no tratamento das situações depressivas e de ansiedade, com resultados muito positivos. Ao longo de cerca de 15 anos de prática clínica no nosso país, a Dra. Chen adaptou os tratamentos à realidade portuguesa, e tratou centenas de pacientes com resultados excelentes. A Acupuntura é frequentemente o tratamento mais eficaz na resolução destes problemas, ou no apoio à psicoterapia, e não tem qualquer efeito secundário negativo. Porque não experimentar esta milenar tradição chinesa?

## UM CASO DE SUCESSO

Francisca foi um dos casos mais graves que chegou ao CTC: depois de uma tentativa de suicídio, diagnosticada com depressão profunda, foi internada num hospital psiquiátrico. Conseguiu voltar ao trabalho, mas isolou-se totalmente. Dormia mal, com pesadelos constantes, não se relacionava com ninguém, perdeu o apetite e sofria de falta de concentração. No CTC, logo após duas a três semanas de tratamentos recuperou muita da energia e capacidade de trabalho. E ao fim de três meses de tratamentos ficou praticamente livre de sintomas negativos. Acabou por retomar os estudos, casou e teve dois filhos, tendo recuperado totalmente.



Av. António Augusto de Aguiar, 56 – 1º Dto/Esq  
(em frente ao metro do Parque)  
Telefone: 21 316 14 46  
www.ctcportugal.com  
ctcportugal@gmail.com