

# Sumário

<b>Prefácio</b>	• 11
<b>Apresentação</b>	• 15
<b>Introdução</b>	• 17

## 1

<b>Princípios e conceitos</b>	• 19
<i>Complementar ou alternativa?</i>	• 26
<i>Trazendo a medicina a suas origens</i>	• 29
<i>O direito à cura</i>	• 35
<i>Para saber mais</i>	• 38

## 2

<b>Atenção ao corpo</b>	• 39
<i>Autocuidado e o caminho da atenção</i>	• 39
<i>Respirando e relaxando – a reação de relaxamento</i>	• 44
<i>Só por um dia: atenção à respiração</i>	• 48
<i>E essa tal de energia?</i>	• 51
<i>Só por um dia: atenção ao corpo</i>	• 58
<i>Para saber mais</i>	• 63

### 3

- Atenção à alimentação • 65**
- As dez mais da dieta saudável • 65*
- Monte um prato colorido e rico em nutrientes • 77*
- A verdadeira relação entre alimentação e câncer • 79*
- Olhando de perto os antioxidantes • 84*
- A verdade sobre os aditivos alimentares • 88*
- Vale a pena comprar alimentos orgânicos? • 92*
- Produto natural não significa produto saudável • 96*
- Só por um dia: atenção à alimentação • 98*
- Para saber mais • 101*

### 4

- Atenção à vida • 103**
- À beira de um ataque de nervos • 103*
- Riscos e benefícios das práticas integrativas • 110*
- Para perguntar ao médico • 113*
- Para prestar atenção • 114*
- Como avaliar um site • 114*
- A reconexão com a vida: sobre a integralidade do ser • 116*
- Saúde e autocuidado: otimizando seu sistema de cura • 120*
- Só por um dia: atenção ao momento presente • 123*

### 5

- A medicina integrativa e o futuro • 127**
- Modelos práticos • 127*
- A questão econômica • 133*
- Caminhos de futuro • 137*

# Prefácio



**M**edicina integrativa é uma abordagem médica orientada para a *cura* (*healing*), tendo como foco o cuidado do paciente como um todo – mente, corpo, espírito e estilo de vida. Além disso, enfatiza o relacionamento terapêutico e emprega todas as terapias adequadas para cada caso, tanto as convencionais como as complementares. No entanto, medicina integrativa não é sinônimo de medicina alternativa ou complementar, pois não rejeita a medicina convencional e tampouco aceita tratamentos complementares sem um olhar crítico.

Em rápida ascensão nos Estados Unidos – principalmente devido ao colapso do sistema de saúde, provocado pelos elevados custos da medicina de alta tecnologia –, a medicina integrativa vem sendo encarada com seriedade. Um dos principais motivos é a consciência de que a sua prática reduz os custos médicos de duas maneiras: deslocando o foco dos tratamentos da doença para a promoção da saúde, por meio do cuidado com o estilo de vida, enfati-

zando o potencial inato de recuperação do organismo; oferecendo e popularizando tratamentos mais baratos cujos resultados são tão bons ou melhores que os de remédios alopáticos e outras terapias convencionais.

Entre as diretrizes da medicina integrativa estão, por exemplo, mudanças na dieta, suplementos alimentares, recomendação da prática de atividades físicas, redução de estresse, terapias de corpo e mente ou utilização de orientações de sistemas de saúde orientais, como a medicina tradicional chinesa, em adição ao uso seletivo das terapias convencionais. Como esses tratamentos são customizados para cada paciente, pesquisá-los se constitui um desafio. Atualmente, são fundamentais as pesquisas que comparam a gestão integrativa com a gestão convencional dos problemas de saúde mais comuns, especialmente aqueles que absorvem muito dinheiro do sistema de saúde. Por isso, quanto mais dados tivermos sobre a eficácia da medicina integrativa, mais fácil será promover um avanço na área e mudar a prioridade da distribuição das verbas, que hoje cobrem tratamentos convencionais caros.

Os profissionais de saúde estão cada vez mais atraídos pela medicina integrativa, pois reconhecem seu potencial de recuperar os valores que formam o núcleo da prática médica, valores esses que se fragmentaram no correr da era da medicina orientada pelo lucro. No entanto, a demanda de médicos treinados para colocar em prática a medicina integrativa ainda excede a oferta. O Centro de Medicina Integrativa da Universidade do Arizona,

fundado por mim em 1994, já graduou mais de quinhentos médicos (e alguns enfermeiros). Muitos deles hoje dirigem programas de medicina integrativa em diversas instituições. Outros dão treinamento a profissionais. Outros, ainda, são autores de importantes textos na área. Esse é o caso do autor deste livro, Paulo de Tarso Lima, ex-aluno do Centro que hoje faz parte do grupo de médicos e profissionais de saúde que se dedicam à promoção, difusão e implementação da medicina integrativa no Brasil e na América Latina.

Esta é a primeira obra em português que discute o assunto de forma clara e concisa, apresentando a nova abordagem tanto para o leigo como para o profissional da área. Também contribui para a implementação de novos centros de cuidados médicos, pesquisa e educação. Por tudo isso, acredito que este livro se transformará em excelente referência para o campo da medicina integrativa.

*Dr. Andrew T. Weil*

Autor de diversos livros sobre saúde e medicina  
incluídos na lista de best-sellers do *The New York Times*  
Fundador e diretor do Centro de Medicina  
Integrativa da Universidade do Arizona  
Professor de Medicina e Saúde Pública  
na Universidade do Arizona



# Apresentação



A medicina integrativa está ganhando maior aceitação nos Estados Unidos e em todo o mundo ocidental. É uma abordagem que valoriza os avanços da medicina moderna, mas ao mesmo tempo respeita a longa história da medicina complementar e dos sistemas médicos orientais. O novo modelo une o que há de melhor em ambas, sempre com base em evidências científicas. A medicina integrativa enfatiza a necessidade de acolher a pessoa como um todo: incluindo corpo, mente e espírito. Essa abordagem realça que não é somente o médico quem fornece a cura, destacando também a participação ativa do paciente – por meio de medidas simples tais como a prática de exercícios físicos, a adoção de uma dieta adequada, a gestão do estresse, entre outras atitudes – para a maximização de sua saúde. Ela realça também a primazia do relacionamento entre paciente e médico e a importância de compartilhar as tomadas de decisão. Não é apenas o especialista quem decide, esse é um processo que combina a opinião da equipe de médicos, do paciente e de sua família.

Nos Estados Unidos, 44 das 125 faculdades de medicina já adotam esse modelo, executando-o tanto na prática clínica como nas áreas de educação e pesquisa. Em muitas outras faculdades a medicina integrativa está ganhando impulso e tornando-se cada vez mais aceita.

Após múltiplas experiências educacionais, o dr. Paulo de Tarso Lima está se transformando no pioneiro dessa área na América do Sul, sendo um dos poucos médicos que tomaram o desafio de propor e implementar tal abordagem no Brasil. Por meio deste livro, o dr. Lima transmite ao público brasileiro o que a medicina integrativa realmente é. No meu conhecimento, este é o primeiro livro escrito sobre a medicina integrativa em português. O dr. Lima contribui com outro aspecto importante que não é conhecido nos Estados Unidos: ele fala sobre a cura (*healing*) e o ato de ser curado. Para a minha surpresa, não há nenhuma palavra similar em português (*healing* × *cure*), por isso um dos assuntos abordados em seu livro é a “saúde além da cura”, o que reflete muito bem o valor adicionado do processo inato de cura (*healing*). Na obra, o autor esclarece a importância desse processo, evidenciando o valor da redução de estresse e da alimentação. Vejo este livro como uma grande contribuição para a compreensão e a expansão dessa nova abordagem da medicina no Brasil.

*Dr. Moshe Frenkel*

Professor associado – diretor médico do Programa  
de Medicina Integrativa do MD Anderson  
Cancer Center, da Universidade do Texas  
frenkelm@netvision.net.il

# Introdução



A ciência médica apresentou um avanço incomparável no último século. Da descoberta da penicilina até o sequenciamento do genoma humano, passando por vacinas, transplantes e cirurgias de alta complexidade, um novo nível de conhecimento do corpo humano e de suas patologias foi alcançado. Temos ao nosso dispor um leque enorme e diversificado de terapias, exames de diagnóstico e medicamentos. É inquestionável que, com a soma de todos esses elementos, salvamos mais vidas do que jamais fomos capazes. Porém, ainda não atingimos um patamar no qual, além de tratar a doença, prevenimos de maneira eficaz seu surgimento – ou ao menos oferecemos oportunidades para que quem convive com determinadas patologias, como doenças crônicas e tumores, tenha uma vida melhor e mais plena. A medicina convencional, dessa maneira, tem aberto espaço para que pacientes façam suas buscas individuais em terapias complementares e alternativas, que geralmente se pautam pela oferta de conforto e pelo

alívio de sintomas. No entanto, sem orientação adequada e com pouco diálogo com o profissional de saúde, essas buscas podem acabar sendo mais prejudiciais do que benéficas.

Este livro pretende apresentar, de maneira clara e didática, a medicina integrativa – abordagem médica que se pauta justamente pela união dos avanços científicos com as terapias e práticas complementares cujas evidências científicas comprovem sua segurança e eficácia. Meu objetivo como médico que compartilha dessa abordagem é olhar integralmente o paciente, escolhendo as melhores práticas para ele com base na análise de sua história, seu momento, suas patologias, seus hábitos e seu estilo de vida – sempre em sintonia com o tratamento convencional. Nas páginas seguintes, além de apresentar os conceitos que norteiam a medicina integrativa, sua origem nos Estados Unidos e sua abrangência pelo mundo, enfatizo também a importância de prestar atenção a alguns pontos vitais de nossa vida, como a respiração, a alimentação e o controle do estresse. Em tópicos, ofereço algumas dicas práticas que podem ser adotadas e seguidas em qualquer momento do dia. São exercícios simples que nos tiram da correria cotidiana e nos trazem para nós mesmos – posição básica para conseguirmos exercer a atenção e o autocuidado e, com isso, ter mais saúde e viver melhor.

# 1. Princípios e conceitos



A medicina moderna, associada ao avanço da ciência no último século, desmembrou-se em uma série de especialidades que produzem conhecimento sobre cada pequena parte do corpo humano. Ao terminar seus estudos, o médico tende a se aprofundar em uma destas divisões – cardiologia, ortopedia, endocrinologia, anestesia, oftalmologia, oncologia etc. Encontra técnicas variadas de exames de diagnóstico por imagem, de cirurgias invasivas extremamente sofisticadas, de marcadores que indicam células doentes, de medicamentos de última geração que tendem a se tornar cada vez mais individualizados.

Mesmo assim falta alguma coisa. Continuamos sendo acometidos por doenças crônicas, perdendo qualidade de vida e fazendo fila nos consultórios e hospitais. E, mais importante, não nos sentimos cuidados e atendidos plenamente nesse processo convencional, nem conseguimos conviver melhor com a doença. Em resumo, temos um sistema de atendimento à saúde que é um sistema de aten-

dimento à doença. Ele não previne o adoecimento: reage aos sintomas. Não busca entender o paciente inteiro, somente a parte do seu corpo que está acometida por alguma patologia. Mas não precisamos continuar assim.

Uma nova abordagem, chamada medicina integrativa, tem conquistado espaço em instituições de pesquisa, hospitais, unidades de saúde e consultórios médicos ao propor transformações nesse cenário fragmentado e nem sempre eficiente. Organizada como movimento em universidades norte-americanas de pesquisa a partir de meados dos anos 1970, uma de suas grandes inovações está na mudança de paradigma: sai a doença como foco principal da atenção e entra o paciente inteiro – mente, corpo e espírito – no centro do cuidado. Parece simples, mas é um deslocamento gigantesco que modifica toda a prática médica, numa reação em cascata: o paciente é visto como agente responsável por sua melhora, a consulta inclui atenção diferenciada, a relação médico-paciente se fortalece, a escolha de terapias se expande. Até mesmo o conceito de cura é ampliado, deixando de ser entendido apenas como ausência de doença (visão ainda comum hoje em dia) para ser visto como restauração do bem-estar físico, mental e social – definição, aliás, da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Outro diferencial da medicina integrativa é a ênfase na capacidade inata de recuperação do organismo. Em outras palavras, isso significa dizer que somos capazes de participar ativamente do nosso processo de cura, apesar