

Artigo de Opinião

“A gente todos os dias arruma os cabelos: por que não o coração?”

Vivemos numa sociedade que nos impele a ter uma vida acelerada, onde o tempo parece voar, não se consegue fazer tudo o que se quer, onde as exigências são muitas e tudo tem que estar perfeito. E isto para quê? O que nos faz correr em todas as direções?

Podemos pensar que este problema é o reflexo da sociedade atual. Mas não é. No capítulo I do Huang Di Nei Jing (Bing, 2013), o Imperador Amarelo dirige-se ao mestre taoista e pergunta-lhe: “Fiquei sabendo que, nos tempos antigos, as pessoas podiam viver por bem mais do que 100 anos, e aparentavam estar muito bem de saúde e firmes nas ações; mas as pessoas nos tempos presentes são diferentes, não são tão lépidas no agir, já quando têm apenas 50 anos; qual a razão? Isto se deve à mudança dos princípios espirituais ou é causado pelo comportamento artificial do homem?”

Ao que o mestre taoista responde: “Aqueles que nos tempos antigos conheciam a maneira de conservar uma boa saúde, sempre nortearam seu comportamento do dia-a-dia de acordo com a natureza. Seguiam o princípio do Yin e do Yang ... eram capazes de modular a sua vida diária em harmonia ... os seus comportamentos do dia-a-dia eram todos mantidos em padrões regulares... nunca se excediam no trabalho. Dessa forma, podiam manter, tanto no corpo como no espírito, o substancial, e assim eram capazes de viver até idade avançada de mais de 100 anos. Mas, hoje em dia, as pessoas são muito diferentes. Não se recuperam a si próprias... bebem sem temperança, são sonhadores de ordinário, indulgem em prazeres sexuais, sobrepujam a sua energia vital e arruinam a sua saúde... por esse motivo, tornam-se decrépitas quando têm somente 50.”

É aceite por todos, no mundo ocidental, que a nossa cultura está fortemente centrada no conceito da racionalidade, e isso faz com que se relegue as emoções para segundo plano. Este facto é ainda mais evidente em algumas atividades profissionais, em que a tendência a emocionar-se é considerada uma fraqueza. E isso, para alguns autores, é um erro, pois consideram que a emoção está intimamente relacionada com a motivação.

Quando estamos apaixonados ou quando o nosso sentimento/emoção é o “amor” parece que tudo é maravilhoso, parece que tudo corre bem, parece que não existem defeitos, parece que qualquer problema que surge é facilmente ultrapassado, parece que o nosso coração pula de alegria. Mas a realidade mostra-nos que, se este não for bem tratado, pode dar-nos algumas amarguras. Facilmente esquecemos que qualquer alteração emocional ou física tem impacto

em todo o organismo, como por exemplo a falta de exercício, o desequilíbrio alimentar, o *stress*, o excesso de trabalho, o excesso de tudo, a falta de higiene emocional. Tudo isso pode potenciar patologias relacionadas com o coração, como é o caso da má irrigação do sangue ao coração que poderá conduzir a enfartes, a hipertensão, a hipotensão, a angina de peito, doenças cardiopulmonares, etc. De acordo com a OMS, em todas estas patologias a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura podem ajudar.

Termino este texto como comecei, com um provérbio chinês, mas antes deixo o seguinte conselho, neste que é o Dia Nacional do Doente Coronário e também Dia dos Namorados: mime o seu coração e o daqueles que estão ao seu lado. O seu corpo agradece e sai beneficiado.

“A mente tem o passo ligeiro, mas o coração vai mais longe”.

Prof. Doutor Jorge Maia

Docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS/IPS) |

Cocoordenador da licenciatura em Acupuntura

In O Setubalense (14-02-2018)