



Divulgação

Qin também destaca diferenças entre Brasil e China. “No Brasil, muitas vezes se usam apenas as agulhas. Na China, a prática tradicional costuma combinar diferentes técnicas para potencializar os resultados”, destaca.

Na experiência clínica dele, as queixas mais frequentes são dores. “Dor de cabeça, coluna, joelho, braço. Muitas pessoas sentem melhora rapidamente”, reforça.

Para Qin Jun, a acupuntura parte de uma lógica construída ao longo de milhares de anos de observação clínica. “Quando existe um problema interno, o corpo manifesta sinais. Há pontos específicos que refletem esses desequilíbrios”, explica.

Na visão tradicional chinesa, o cuidado não está apenas ligado ao tratamento quando a doença já se instalou, mas também à prevenção. “Na China, muitas

vezes, o tratamento começa pela acupuntura. Quando não melhora, pensa-se em outros recursos. Aqui, muitas pessoas ainda procuram primeiro remédio, exame ou cirurgia”, avalia.

A visão tradicional chinesa, porém, convive com um debate constante no Ocidente sobre mecanismos fisiológicos, evidência científica e critérios clínicos. É justamente nesse ponto que especialistas em medicina integrativa defendem ampliar o olhar sem abandonar critérios técnicos.

Entre tradição e ciência

Embora a busca por abordagens integrativas cresça, especialistas defendem que complementar não significa substituir. A ginecologista e obstetra Erika Pimenta afirma que há espaço para integração, desde que exista responsabilidade. “Integrar não significa abandonar a ciência. Significa ampliar o olhar sem perder responsabilidade técnica”, diz.

Para ela, o olhar integrativo surgiu justamente da percepção de que o ser humano não funciona de forma fragmentada. “Corpo e mente estão interligados o tempo todo. Emoções podem impactar processos físicos e alterações físicas também afetam diretamente saúde mental, comportamento, sono, cognição e qualidade de vida”, explica.

Laura Mocellin, médica com atuação em transtornos metabólicos e hormonais, também vê a prevenção como um ponto de aproximação entre saberes tradicionais e medicina contemporânea. “Muitas tradições médicas antigas valorizavam prevenção, alimentação, sono, manejo emocional e relação entre corpo e mente. Hoje sabemos que esses fatores realmente têm impacto sobre inflamação, imunidade, saúde hormonal e doenças crônicas”, afirma.

Segundo a médica, a procura crescente por abordagens complementares também está relacionada à forma como pacientes desejam ser atendidos. “Muitos pacientes sentem necessidade de serem vistos de maneira mais ampla e não apenas pela doença isoladamente”, observa.

Ela afirma perceber aumento do interesse por estratégias ligadas à longevidade, à qualidade de vida, ao equilíbrio hormonal, à saúde intestinal e à prevenção. “Existe uma mudança de comportamento. As pessoas querem participar mais ativamente do próprio cuidado”, acrescenta.

Acervo pessoal



Ana Lyvia é estudante e sempre se interessou por práticas alternativas

Apesar disso, alertas para a substituição são importantes. “Existe um risco real quando as pessoas começam a acreditar que tudo pode ser tratado apenas com abordagens integrativas”, destaca Erika Pimenta.

A médica relata um caso marcante: “Uma paciente tinha um exame com suspeita importante para câncer de mama. Um profissional disse que ela não tinha nada após uma avaliação sem validação diagnóstica. Felizmente, ela procurou acompanhamento médico e o câncer foi confirmado por biópsia.”

Laura Mocellin reforça a preocupação e o desafio de evitar que crenças substituam diagnósticos. “O principal risco aparece quando práticas complementares são usadas como substituição absoluta da medicina baseada em evidências, especialmente em doenças graves”, afirma.

Segundo ela, redes sociais também ampliaram a circulação de promessas irreais. “Existe muita informação sem embasamento científico. Detox milagrosos, curas rápidas e terapias sem segurança comprovada.”

Ainda assim, Laura vê espaço para integração. “Meditação, yoga, manejo do estresse, qualidade do sono e hábitos saudáveis têm impacto direto sobre inflamação, imunidade, hormônios e doenças crônicas.”