

EMOÇÃO

A VISÃO DA MTC

Hipertensão arterial



A HIPERTENSÃO ARTERIAL AFETA CERCA DE UM BILHÃO DE PESSOAS EM TODO O MUNDO E É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE EM TODO O MUNDO. TRATA-SE DE UMA DOENÇA MUITO COMUM DE ORIGEM MULTIFATORIAL E QUE, SENDO ASSINTOMÁTICA, FAZ COM QUE OS SINTOMAS POR VEZES NÃO SEJAM PERCEBIDOS PELOS PACIENTES, FAZENDO COM QUE AS CONSEQUÊNCIAS PARA O ORGANISMO POSSAM SER GRAVES.

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue contra a parede das artérias depois de ser bombeado pelo coração. Quando o coração se contrai para bombear o sangue do seu interior para o corpo, a pressão arterial atinge o valor máximo e recebe o nome de sístole. Quando o músculo do coração relaxa, o sangue volta a encher as

cavidades e a pressão cai para os seus valores mínimos, sendo denominada diástole. Então, quais são os níveis de pressão normais para uma pessoa adulta?

Portanto, temos de estar atentos aos seguintes valores: 12/8 refere-se a uma pressão arterial normal para a maioria das pessoas. A partir de 14/9, o paciente é considerado hipertenso, pelo que deve

Pressão Normal		Normal Limite		Procure um médico	
100	120	129	130	139	140 ou +
60	80	84	85	89	90 ou +



procurar um médico para que seja feito um acompanhamento.

QUAIS OS ÓRGÃOS E QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

A hipertensão pode apresentar consequências no organismo, em diferentes órgãos, e pode levar a doenças secundárias ao aumento da pressão. A hipertensão arterial é um fator tratável que pode atingir o cérebro, contribuindo para os derrames cerebrais e para o aparecimento de demência; os olhos, podendo originar cegueira; o coração, e daí advir enfarte do miocárdio e insuficiência cardíaca; os rins, e levar a insuficiência renal; e as artérias, contribuindo para o entupimento arterial.

A origem da hipertensão pode estar relacionada com fatores hereditários, alimentação não saudável, obesidade, stress e, em especial, com o consumo excessivo de sal. Para evitar a hipertensão é importante que se alterem estilos de vida e que se faça uma adaptação na dieta. Deve perder-se peso, evitar o tabaco, restringir a ingestão de sódio, café, álcool, açúcar, gordura e condimentos, e incluir exercícios e relaxamento.

RECORRER À ACUPUNTURA

A Acupuntura é um dos recursos terapêuticos que pode auxiliar nos casos de hipertensão arterial, em conjunto com o controlo de dieta, com a prática de exercício físico, assim como com o tratamento medicamentoso. Deste modo, a estimulação dos pontos de Acupuntura tem como objetivo regular a circulação de energia dos canais. A Acupuntura tem ação efetiva no tratamento da hipertensão, resolvendo os sintomas associados e equilibrando a pressão arterial para valores que se enquadrem dentro da normalidade. Assim, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) centra o olhar no indivíduo, estimulando o equilíbrio para a manifestação da autocura pelo próprio corpo.

Esta medicina não considera a hipertensão assintomática como uma categoria de doença. Contudo, quando ocorrem sinais e sintomas como dores de cabeça, tonturas, palpitações, insónia e formigamento, a hipertensão é considerada um desequilíbrio podendo ter várias origens:

➤ **Tendência para um determinado desequilíbrio energético**, herdado dos pais no momento da conceção;

➤ **Mau funcionamento do Estômago e do Baço**, responsáveis pela transformação e transporte de alimentos e líquidos. Quando existe deficiência nas suas funções forma-se muco que, se não for eliminado, será transformado em calor, gerando um ciclo repetido de hiperatividade, especialmente do Fígado;

➤ **Deficiência do Yin**. Segundo a MTC, como o Rim abastece o Fígado, nutrindo-o, uma deficiência do Rim leva ao calor do Fígado, o que significa um esforço daquele órgão para realizar as suas funções.

A obesidade e/ou excesso de ingestão de alimentos doces, gordurosos e de natureza quente também danificam o Estômago e o Baço, levando à formação de mucosidade. Excesso de pensamentos e preocupação também levam a um quadro semelhante, pois para a manutenção destas atividades mentais, o Baço é prejudicado. Geralmente associados a esse desgaste estão a frustração e o stress, que sobrecarregam as funções do Fígado, paralisando a circulação da energia e do sangue, visto que uma das suas funções é controlar o livre fluxo de energia e de sangue para todo o organismo. 2



HELENA RODRIGUES
Clínica Helenmed (Lisboa)
<https://helenmed.pt/>
91 657 38 35

TRATAMENTO NA VISÃO DA MTC

Segundo o ponto de vista da MTC, devemos ter uma vida equilibrada, regrada, sem excessos e uma atitude preventiva, com prática de exercício físico e Meditação. Dentro da MTC, a hipertensão arterial pode tratar-se com Acupuntura, Auriculoterapia, Fitoterapia, ou seja, fórmulas herbais chinesas e com Dietoterapia.

- ✓ **Fitoterapia:** chá de camomila, valeriana (50 mg), ómega 3 (6 gr);
- ✓ **Alimentação:** retirar óleos hidrogenados, café e sal branco. Adicionar alimentos frios, como peixe e frutos do mar.