

A MEMÓRIA DO SILENCIO

O ALZHEIMER NA VISÃO DA
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA



Carlos Aurélio da Silva Pereira

A Memória do Silêncio: O Alzheimer na Visão da Medicina Tradicional Chinesa

Autor

Carlos Aurélio da Silva Pereira

A MEMÓRIA DO SILÊNCIO: O ALZHEIMER NA VISÃO DA MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA



Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Autor

Carlos Aurélio da Silva Pereira

Diagramação e Editoração

Caroline Taiane Santos da Silva

Luis Filipe Oliveira Duran

Naiara Paula Ferreira Oliveira

Publicação

Editora Humanize

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(Editora Humanize, BA, Salvador)**

C284m PEREIRA, Carlos Aurélio da Silva.

A Memória do Silêncio: O Alzheimer na Visão da Medicina Tradicional Chinesa

- - 1. ed. - - Salvador, BA : Editora Humanize, 2025

PDF

Modo de acesso: Internet

ISBN: 978-65-5255-132-0

1. Alzheimer 2. Memória 3. Medicina Tradicional Chinesa 4. Tratamento e Inovação

I. Título

CDD 610

PROPÓSITO DA OBRA

Esta obra nasce do silêncio entre duas perguntas: o que é recordar? e o que permanece quando tudo se esquece?

O Alzheimer, sob o olhar da Medicina Tradicional Chinesa, não é apenas uma enfermidade da mente é uma metamorfose do espírito. É o corpo a dissolver a forma da lembrança, como se o Shen, fatigado de carregar o mundo, procurasse regressar ao seu estado original: o vazio luminoso onde tudo é antes de ser nomeado.

Neste espaço entre o visível e o invisível, entre o clínico e o sagrado, nasce esta obra. Um livro que procura escutar o Alzheimer não como ausência, mas como linguagem. Porque o esquecimento também fala e às vezes, fala mais fundo do que a memória.

A medicina ocidental descreve o Alzheimer através de proteínas, inflamações e degenerações neuronais. A MTC, porém, reconhece nele um distúrbio do eixo Coração–Rim, uma deficiência de Jing e dispersão do Shen o espírito que se afasta do seu centro. Quando o Coração já não consegue ancorar o Shen e o Rim já não sustenta a Essência, o ser humano começa a dissolver-se na sua própria origem. O esquecimento torna-se, então, um reflexo da perda de ligação entre o Céu e a Terra dentro do corpo.

Mas esta obra não quer apenas explicar quer compreender.

Compreender o Alzheimer como espelho da nossa civilização, que também esquece: esquece a escuta, o silêncio, o ritmo natural da alma. Assim como o corpo doente perde a memória, a humanidade moderna perdeu a recordação da presença. E talvez o que chamamos de doença seja, no fundo, um apelo coletivo à lembrança do essencial.

Aqui, ciência e filosofia não competem caminham lado a lado. A neurobiologia encontra a energia vital; a anatomia dialoga com o símbolo. Este livro pretende unir o conhecimento do laboratório ao saber do templo interior, mostrando que ambos falam do mesmo mistério: o da consciência que habita a matéria.

Na MTC, o esquecimento é o resultado de um Shen sem raiz. O Coração perde o seu brilho, o Baço já não transforma, o Rim já não nutre e o espírito, desamparado, vagueia entre o sonho e o real. Mas este movimento não é apenas patológico: é também espiritual. O ser humano, ao perder o nome das coisas, regressa ao território do indizível. O Alzheimer, nesse sentido, pode ser lido como uma travessia dolorosa, sim, mas sagrada rumo à pureza do ser.

Por isso, esta obra é mais do que um tratado. É uma oferenda. Um gesto de gratidão a todos os que se perdem nas brumas da mente, mas continuam a ensinar-nos o significado da presença. Um convite à escuta do silêncio o silêncio do corpo que esquece, o silêncio do tempo que abrande, o silêncio do olhar que ainda reconhece sem precisar de nomear.

O seu propósito é integrar ciência e energia, clínica e poesia, razão e compaixão. É propor uma medicina que escute tanto o neurónio quanto a alma; que trate o cérebro, mas também o vazio onde o pensamento repousa.

Que este livro possa tocar aqueles que cuidam e aqueles que são cuidados, terapeutas, familiares, médicos e almas sensíveis e recordar-lhes que a memória não está apenas no cérebro, mas em cada célula, em cada batimento, em cada sopro do Qi.

E, sobretudo, que o Alzheimer, visto com olhos de luz, não é apenas o fim da lembrança, mas o início de uma outra forma de sabedoria: a sabedoria do coração que, mesmo no esquecimento, continua a amar.

PRÓLOGO

A Memória Da Luz Perdida

Há um instante em que a mente se desfaz em bruma, e o nome das coisas começa a dissolver-se no ar. É então que o ser humano, despojado da palavra, regressa ao ventre da criação. O Alzheimer não é apenas o apagar da memória é o regresso à origem da consciência, ao ponto onde o pensamento ainda não se separou do sentir.

Vivemos convencidos de que somos o que recordamos, mas talvez sejamos, sobretudo, o que permanece quando tudo se esquece. Por trás da névoa que cobre os olhos, há ainda uma presença que respira. Mesmo quando o nome do filho se perde, mesmo quando a casa já não é reconhecida, algo mais profundo continua ali um fio invisível que liga o coração ao universo. É esse fio que a Medicina Tradicional Chinesa chama de Shen, o espírito que habita o sangue e se reflete no olhar.

O Alzheimer é o crepúsculo desse brilho o momento em que o Shen se afasta do Coração e começa a vagar entre mundos. Mas esse afastamento não é abandono: é transformação. O espírito, cansado da densidade da forma, procura refúgio no silêncio. O corpo torna-se templo de uma outra linguagem lenta, sem lógica, mas cheia de sentido. Cada gesto, cada murmúrio, cada olhar perdido carrega uma sabedoria antiga: a sabedoria de quem já não precisa lembrar para ser.

Na visão energética, o esquecimento é o eco de um esgotamento profundo do Jing, a Essência que reside nos Rins e guarda a memória ancestral. Quando o Jing se consome, o tempo interior desorganiza-se. O corpo esquece o ritmo das estações, a mente esquece o caminho das palavras, e o espírito começa a regressar à sua casa primordial. A medicina chama a isso degeneração; a alma, talvez, chame de retorno.

O Alzheimer é o espelho da nossa época um tempo em que o excesso de informação escondeu o silêncio, e o brilho dos ecrãs apagou o brilho do Shen. O esquecimento individual reflete o esquecimento coletivo: esquecemo-nos de sentir, de respirar, de confiar. Perdemos o ritmo da Terra e o compasso do Céu. E talvez, nas dobras dessa doença, o corpo esteja apenas a dizer-nos que é preciso abrandar, que é preciso recordar o essencial aquilo que nunca se perde, porque nunca dependeu da mente.

Há quem veja o Alzheimer como tragédia. Mas, se olharmos com os olhos do coração, veremos nele uma delicada metamorfose. O ser humano que se esquece regressa à infância da alma: volta a ser puro, vulnerável, inteiro. O mundo, que antes era um mapa de nomes e significados, torna-se um campo de sensações.

O toque, o cheiro, a música, a luz tudo volta a ser primeira vez. É doloroso para quem observa, mas talvez sagrado para quem vive.

Na prática clínica, quando se toca a mão de alguém com Alzheimer, sente-se uma vibração distinta como se o corpo, mesmo frágil, guardasse uma forma secreta de lucidez. O Shen, embora disperso, continua a pulsar no coração, escondido no espaço entre uma respiração e outra. A cura, aqui, já não é o restabelecimento da memória, mas o reencontro com esse brilho silencioso. Curar é aprender a acompanhar o espírito que parte sem o prender, é oferecer-lhe um caminho de luz para que volte, quando quiser, a repousar no corpo.

O Alzheimer ensina-nos que a consciência não é propriedade da mente. Ela é um campo que atravessa o corpo, o tempo e o universo. E quando a mente se desfaz, o campo permanece vibrando, respirando, existindo. É nesse ponto que a MTC encontra a espiritualidade: ambas reconhecem que o esquecimento pode ser uma passagem, e não apenas uma perda.

Talvez o que chamamos de esquecimento seja apenas a alma a limpar o excesso de formas para reencontrar o vazio do ser. Talvez o que julgamos doença seja apenas um processo de retorno à unidade. E talvez o verdadeiro amor seja aquele que permanece, mesmo quando já não é reconhecido porque reconhece o invisível.

Assim, este livro nasce como uma oferenda: a todos os que caminham pelo nevoeiro do Alzheimer, aos que cuidam e aos que são cuidados, aos que recordam e aos que já não precisam recordar.

É um convite a olhar o esquecimento como parte do ciclo da vida um movimento da consciência a dissolver-se na luz. Porque, no fim, quando o último nome se apaga, o que permanece é o brilho do Shen, silencioso, pulsante, infinito.

E esse brilho essa memória da luz perdida é o que nos recorda que o espírito, mesmo quando esquece, nunca deixa de ser.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: O SILÊNCIO DA MENTE E O CORAÇÃO QUE ESQUECE	10
Sussurro Poético – O Silêncio que Recorda.....	13
CAPÍTULO 2: O SHEN E O VAZIO DA ALMA: A VISÃO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	15
Sussurro Poético – O Brilho que se Recolhe	19
CAPÍTULO 3: A MEMÓRIA E O JING: O TEMPO DENTRO DO CORPO	21
I – O Tempo que Habita o Corpo	21
II – O Esquecimento como Retorno.....	21
III – A Arte de Preservar o Tempo	22
IV – As Plantas que Sustentam a Alma.....	23
V – O Corpo que se Recorda de Si	23
VI – O Medo e o Tempo	23
VII – A Alquimia do Corpo e da Consciência.....	23
VIII – A Ciência como Linguagem do Tao	24
IX – O Testemunho	24
X – O Silêncio do Tempo.....	24
Sussurro Poético – O Relógio Sem Ponteiros	29
CAPÍTULO 4: DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO E OBSERVAÇÃO DA ALMA	32
A Língua: Espelho da Terra Interior.....	32
O Pulso: Música do Sangue e do Espírito.....	33
Os Olhos: Janelas do Shen	33
A Voz, a Respiração e a Postura: O Som do Qi	33
O Shen: Luz, Movimento e Silêncio.....	34
Padrões Comuns no Diagnóstico Energético do Alzheimer	34
Diagnosticar é Acompanhar o Espírito	35
Sussurro Poético – A Escuta do Invisível.....	36
CAPÍTULO 5: CAMINHOS TERAPÊUTICOS: ACUPUNTURA, TUI NA, AURICULOTERAPIA E QI GONG.....	38
Acupuntura: Pontes de Luz entre o Céu e a Terra.....	38
Tui Na: O Toque que Acorda a Memória do Corpo	39
Auriculoterapia: O Céu Refletido no Ouvido	40

Qi Gong: A Respiração do Espírito.....	40
Síntese Terapêutica: O Retorno do Shen.....	41
Sussurro Poético – O Corpo que Reza com as Mãos	42
CAPÍTULO 6: CASOS CLÍNICOS E MEMÓRIAS REENCONTRADAS	45
Caso 1 – Maria, 80 anos: A música do Qi.....	45
Caso 2 – Professor, 76 anos: O sonho que ensina.....	46
Caso 3 – Mulher, 83 anos: A lágrima como Qi líquido.....	47
Fenomenologia comum observada.....	48
Microprotocolo de acompanhamento (indicadores simples e humanos)	48
O que o terapeuta aprende.....	49
Resumo – O templo do encontro.....	49
Nota ética e de cuidado	49
Sussurro Poético – Quando o Corpo se Lembra do Invisível	49
CAPÍTULO 7: A FILOSOFIA DO ESQUECIMENTO	52
O limiar do ser.....	52
O olhar da ciência e o olhar do Tao.....	52
O presente como morada.....	53
O sagrado do esvaziamento.....	53
A beleza da impermanência	53
O amor sem lembrança	54
O ensinamento do cuidado	54
O perdão do universo	54
Sussurro Poético – O Som do Esquecimento.....	55
EPÍLOGO.....	57
Sussurro Poético Final – Quando o Tempo Aprende a Silenciar	59
Referências Bibliográficas (APA – 7ª Edição).....	61
I. Fontes Clássicas e Filosóficas da Tradição Taoista e da Medicina Chinesa.....	61
II. Neurociência, Epigenética e Medicina Contemporânea.....	61
III. Espiritualidade, Filosofia da Consciência e Poética do Ser	62
IV. Clínica, Psicossomática e Medicina Integrativa.....	62
V. Autores Contemporâneos e Estudos Filosófico-Poéticos do Cuidado.....	63
SOBRE O AUTOR.....	64

CAPÍTULO 1

O SILÊNCIO DA MENTE E O CORAÇÃO QUE ESQUECE

Há doenças que gritam e outras que se dissolvem em silêncio. O Alzheimer pertence a esta segunda espécie, uma névoa que se instala devagar, apagando o contorno das memórias até que o próprio nome se torne bruma. É uma travessia sem mapa, uma lenta retirada do tempo, um regresso ao território primordial onde o ser se despede da forma e regressa à essência.

A medicina ocidental descreve-o como uma doença neurodegenerativa progressiva, marcada pela morte lenta dos neurónios e pela perda das ligações sinápticas que sustentam a memória, a linguagem e a identidade. Sob o microscópio, o cérebro revela placas de beta-amiloide e emaranhados de proteína tau, estruturas cristalizadas que interrompem a dança elétrica entre as células. O que antes era música torna-se ruído, e o ruído, finalmente, silencia-se. Mas, por baixo desse silêncio, há um outro movimento mais subtil, invisível, essencial o movimento da alma que aprende a regressar a si.

A neuroinflamação instala-se como uma fogueira lenta e permanente. As microglias, guardiãs imunitárias do cérebro, despertam em excesso, libertando citocinas que corroem a harmonia interna. As mitocôndrias, exaustas, produzem menos energia; o metabolismo neuronal abrande, e o cérebro, essa morada visível do Shen, começa a perder o brilho que o ligava à alma. O Alzheimer é uma doença da energia, uma falha na comunicação entre mundos, um bloqueio do fluxo que une a consciência ao corpo, o Céu à Terra.

A medicina convencional procura responder com inteligência e compaixão. Há fármacos anticolinesterásicos que tentam aumentar a acetilcolina, o mensageiro da memória reacendendo pequenas faíscas na escuridão. Há memantina, que regula os recetores NMDA e suaviza o excesso tóxico do glutamato. Há programas de estimulação cognitiva, exercícios físicos, dietas mediterrânicas, terapias musicais e luminosas. Tudo isso é precioso. Tudo isso é ciência em busca de alma. Mas o que se descobre, pouco a pouco, é que o Alzheimer não se trata apenas de recuperar o passado, mas de restaurar a presença.

Mesmo quando a mente se apaga, o corpo continua a lembrar. Há uma inteligência silenciosa que vive nos tecidos, um eco de sabedoria que se manifesta no olhar, no toque, na respiração. A neurociência moderna começa a reconhecer o que as tradições antigas já sabiam: a consciência não reside apenas no cérebro, mas vibra em todo o organismo. O coração, o intestino e o sistema nervoso formam um triângulo sagrado, uma rede de comunicação eletromagnética e espiritual onde o ser se reconhece.

O eixo intestino–cérebro, agora estudado com microscópica minúcia, é um portal antigo. A disbiose intestinal, comum nos idosos, liberta toxinas que inflamam a mente. O intestino, primeiro cérebro do corpo humano, deixa de nutrir o Coração, e o Shen, sem âncora, dispersa-se. A MTC descreveu este processo há milénios: o Baço perde o Qi, o Fígado estagna, o Rim gasta o Jing, e o Coração, sem raiz, já não contém o espírito. O Alzheimer, visto sob esta lente, é o resultado de uma dispersão do Shen provocada por uma deficiência do Jing a essência, vital que liga o homem à origem e uma perda da Terra interna, onde o Baço enraíza o pensamento e dá corpo à alma.

O que a ciência chama inflamação, a MTC chama calor tóxico. O que a medicina convencional chama disfunção mitocondrial, a MTC entende como exaustão do fogo original do Ming Men. E o que a neurologia chama perda sináptica, a sabedoria energética vê como rutura do fio luminoso entre Coração e Rim o elo que une emoção e instinto, pensamento e silêncio.

Nos laboratórios e nas salas de meditação, diferentes linguagens começam a convergir. A fotobiomodulação cerebral usa luz infravermelha para estimular mitocôndrias uma forma de devolver fogo ao cérebro cansado. A estimulação magnética transcraniana reorganiza redes neuronais, redesenhando a sinfonia elétrica. A musicoterapia desperta memórias antigas: canções que atravessam o esquecimento como fios dourados de som. O Qi Gong e o Tai Chi, com os seus movimentos lentos, reensinam o corpo a respirar o tempo e a reorganizar o Qi. Tudo é vibração. Tudo é tentativa de reconexão.

O corpo lembra o que a mente esquece. No toque terapêutico, o paciente que já não fala suspira. Na música, o olhar perdido volta a brilhar. Na respiração guiada, o corpo reencontra o ritmo. A memória profunda não é feita de palavras é feita de energia.

A Medicina Tradicional Chinesa propõe caminhos de reencontro: acupuntura para tonificar Rim e Coração, despertar o Shen e harmonizar o eixo da Terra; fitoterapia com raízes e frutos que nutrem o Jing e acalmam o espírito *He Shou Wu, Gou Qi Zi, Yuan Zhi, Suan Zao Ren, Ren Shen*; moxabustão para reacender o fogo vital; massagem Tui Na e reflexologia para reabrir os canais esquecidos. Não se trata de travar o tempo, mas de devolver-lhe fluidez, ensinar o corpo a transformar o que sofre em sabedoria, o que se apaga em luz.

Cada ponto de acupuntura é um poema energético. Zusanli (E36) desperta a Terra interna e o poder da digestão emocional. Shenmen (C7) abre o portão do espírito. Taixi (R3) nutre o Jing, devolvendo vida às raízes. Baihui (VG20) eleva o Shen em direção ao Céu. E Yintang (EX-HN3), o ponto do silêncio entre as sobrancelhas, é o portal da paz onde o paciente respira, e por instantes, o esquecimento transforma-se em repouso.

O Alzheimer não é apenas um colapso neuronal, mas um fenómeno simbólico: a dissolução gradual do ego e o regresso do ser à sua substância essencial. O esquecimento é também libertação o desatar dos nós que prendem a alma às formas. A mente, saturada de memórias, esgota-se; e o espírito, cansado de peso, começa a flutuar de novo. É doloroso para quem observa, mas talvez seja sagrado para quem vive.

Os antigos taoistas diriam que, quando o Shen se dispersa, ele regressa ao Tao e o silêncio anterior à palavra. O que a medicina ocidental chama degeneração, a filosofia taoista chama transformação. Ambas observam o mesmo movimento: o retorno da forma à origem.

O Alzheimer é também um espelho do mundo. Vivemos numa era que valoriza a velocidade e o acúmulo, mais dados, mais informação, mais memória e talvez o corpo, em sua sabedoria, proteste. O esquecimento torna-se um antídoto: uma forma de cura cósmica para o excesso de lembrança. Como se o universo dissesse: “basta, volta a ti, respira.”

O Baço, sobrecarregado de pensamentos, enfraquece. O Coração, saturado de emoção, perde clareza. O Rim, drenado pela pressa, esgota-se. E o Shen, sem raízes, dispersa-se como névoa sobre um lago agitado. A doença torna-se um símbolo de civilização: o preço de termos esquecido o silêncio.

Mas há cura no gesto, no toque, no olhar. O cuidador, aquele que permanece, é a nova medicina. Ele não tenta corrigir, mas acompanhar. Não combate a perda, mas sustenta a travessia. É o guardião do Shen do outro, a presença que recorda o que o paciente já não pode lembrar. O verdadeiro tratamento não é restaurar a mente é proteger a alma.

A ciência continua a procurar respostas nas moléculas, e deve fazê-lo. Mas há respostas que só o silêncio conhece. Entre as sinapses e o sopro, entre o elétron e o Qi, vive uma sabedoria invisível a mesma que move as marés e faz florescer a primavera. O Alzheimer convida-nos a abrandar, a ouvir o que nunca é dito, a reconhecer que a mente é apenas uma onda e que o oceano é muito mais vasto.

O Alzheimer é, assim, um convite à humildade cósmica. Um apelo para que deixemos de tentar dominar o mistério e comecemos a habitá-lo. A doença transforma-se em rito: a passagem do pensamento para a presença, da lembrança para o ser. Não se trata de esquecer, mas de dissolver-se naquilo que sempre foi o Tao do próprio corpo, o som do universo a respirar dentro de nós.

Quando o coração aprende a repousar nesse centro, o esquecimento deixa de ser tragédia e torna-se ritual de regresso. O silêncio que daí nasce não é ausência é plenitude. É o som do universo a respirar dentro de nós. É o corpo a recordar o que nunca esqueceu: que somos feitos da mesma luz que um dia se apaga apenas para voltar a acender-se mais suave, mais pura, mais livre.

Sussurro Poético – O Silêncio que Recorda

Há um som que vive debaixo do silêncio.
Um murmúrio antigo que o Alzheimer não apaga.
Quando a mente se desfaz em névoa,
é o coração que começa a pensar.

Os neurónios calam-se,
mas o Qi continua a cantar nos ossos.
Cada célula guarda uma lembrança sem nome,
cada respiração é o eco do primeiro sopro.

O esquecimento é apenas o corpo
a traduzir o cansaço do tempo.
O cérebro esquece o caminho,
mas o espírito reconhece a casa.

Nas sinapses que se apagam,
há uma luz que regressa à origem.
As proteínas cristalizam-se como orações petrificadas,
guardando, em silêncio, o segredo da transformação.

O que a ciência chama morte,
o Tao chama retorno.
A energia não se perde,
apenas muda de morada.

Há um universo inteiro
a reorganizar-se dentro do esquecimento.
O fogo do Coração procura a água do Rim,
o Shen recolhe-se nas raízes do Jing.
Tudo o que parecia fim
é apenas respiração invertida.

A medicina tenta reacender sinapses,
mas o corpo pede apenas um gesto:
presença.

O toque que não exige resposta,
o olhar que não cobra lembrança.
Nessa ternura silenciosa
o Qi reencontra o seu curso.

A mente humana, orgulhosa de saber,
aprende enfim a humildade do não-saber.
O Alzheimer torna-se mestre:
ensina-nos a ouvir o som das coisas que se calam.
Ensina-nos que o pensamento é uma onda,
e que o oceano, mesmo imóvel, é eterno.

Quem cuida, cuida do invisível.
Protege o brilho do Shen,
sustenta o sopro do Qi,
vela o sono do Jing.

E compreende que a cura
é apenas o reencontro entre o tempo e o amor.

Há um instante em que o esquecimento
deixa de ser perda
e se torna libertação.

O corpo entrega-se,
a alma repousa,
e o universo volta a respirar por dentro.

Escuta
por trás do silêncio da mente,
há um coração a pulsar com o ritmo do cosmos.
Ele não se lembra,
ele É.

CAPÍTULO 2

O SHEN E O VAZIO DA ALMA: A VISÃO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Há momentos em que o corpo se torna um espelho do Céu. O Alzheimer é um desses momentos. A medicina moderna fala em sinapses perdidas, proteínas acumuladas, falhas na transmissão elétrica. A Medicina Tradicional Chinesa, porém, vê algo mais sutil e profundo: um movimento do Shen, uma dissolução do brilho, uma transformação do espírito em névoa. Não é apenas o cérebro que adoece é o modo como a consciência se reflete na matéria que muda de forma. A mente humana é apenas o reflexo visível de uma chama invisível: quando o fogo do Coração e a água do Rim deixam de dialogar, a luz da consciência vacila, e o ser começa o seu caminho de volta ao silêncio.

O Shen é a centelha do Céu no corpo, o sopro divino que anima o pensamento, o sonho, a emoção e o amor. Ele habita o Coração (*Xin*), que na MTC é mais do que um músculo é o trono do espírito. Quando o Coração pulsa em harmonia e o sangue o nutre, o Shen repousa como uma chama tranquila sobre a lamparina da vida. Mas quando o fogo se consome, quando o sangue se torna escasso, o Shen dispersa-se vagueia como criança perdida no crepúsculo da mente. No Alzheimer, essa chama não se apaga subitamente: ela vacila, dança, oscila entre mundos. Ainda brilha, mas já não reconhece o lugar de onde veio.

O Jing, essência armazenada nos Rins (*Shen*), é a raiz da vitalidade. É dele que nascem o corpo, a medula, o cérebro e o brilho dos olhos. Os antigos chamavam ao cérebro o *Mar da Medula*, o oceano onde o espírito reflete a sua luz. Quando o Jing é abundante, o mar é vasto e calmo; quando se esgota, as marés da consciência recuam e o fundo rochoso da mente emerge seco, vulnerável, exposto. O Alzheimer é, assim, a seca do Mar da Medula: o Jing que se consome, o brilho que retorna lentamente ao silêncio primordial. A memória apaga-se como um rio que se perde no deserto, mas o curso da água, invisível sob a areia, continua a fluir.

Entre o Jing e o Shen existe o Qi a respiração vital que os une. O Qi é o mensageiro da existência, o sopro que transporta a vida entre a Terra e o Céu, entre o corpo e o espírito. Quando ele circula livremente, o ser está desperto e presente; quando se estagna ou dispersa, nasce o esquecimento. Os antigos diziam: “O Qi é o condutor do Shen; quando o Qi se bloqueia, o Shen perde o caminho.” O Alzheimer é também, portanto, uma crise de movimento. O Qi já não sobe com clareza, o fogo não aquece a água, a água não nutre o

fogo e o eixo vital, o pilar entre Coração e Rim, começa a enfraquecer. A luz interior fragmenta-se, e o espírito, sem canal, dispersa-se em múltiplas direções.

No plano clínico, essa desarmonia manifesta-se como deficiência do Coração e do Rim, estagnação de sangue, mucosidade interna e esgotamento do Jing. O Coração, ao perder a nutrição do sangue, não consegue abrigar o Shen; o Rim, ao perder a essência, não sustenta o Coração; o Baço, fatigado, já não transforma o alimento em Qi. O resultado é um corpo presente e uma mente em deriva. A lucidez surge e desaparece como a lua entre nuvens: o Shen ainda brilha, mas o vento da umidade cobre o seu reflexo. É nesse instante que a medicina energética percebe: o esquecimento é um estado de transição do espírito, não o seu fim.

O *Tan* a mucosidade interna é o primeiro véu. Ele nasce da incapacidade da Terra em transformar e elevar. Quando o Baço se enfraquece, o corpo deixa de metabolizar não só o alimento, mas também as emoções e os pensamentos. A umidade acumula-se, torna-se densa, sobe ao Coração e turva o lago da mente. O olhar perde foco, o gesto hesita, o raciocínio torna-se névoa. Mas o Tan não é apenas patologia é também defesa: o corpo cria névoa para proteger-se do fogo excessivo da mente. O esquecimento é, neste nível, um repouso: uma forma de a alma se proteger da sobrecarga do mundo. O terapeuta não combate o Tan com violência ele o ilumina. Traz-lhe calor, movimento e escuta, até que se transforme em clareza.

O segundo véu é a estagnação de sangue. O sangue é o corpo do Shen é nele que o espírito repousa e se ancora. Quando o sangue se torna espesso ou frio, o pensamento deixa de fluir. A mente, privada de circulação, cristaliza; as memórias ficam presas no leito seco do rio. Promover a livre circulação do sangue é, portanto, libertar o espírito do cativeiro. É reabrir o caminho do brilho. O sangue, ao mover-se, canta; e nesse canto, o Shen reencontra o compasso do universo.

O Fígado, guardião do movimento e da alma etérea (*Hun*), sofre profundamente neste processo. A sua função de dispersar o Qi e libertar as emoções é bloqueada por mágoas, medo, raiva e culpa. Quando o Hun perde liberdade, a alma deixa de sonhar. O paciente esquece não apenas o nome das coisas, mas a sensação de estar vivo. O Alzheimer é também a perda do Hun o esquecimento da alma que viaja. O terapeuta sabe que curar o Fígado é devolver ao espírito a sua capacidade de voo.

Energeticamente, o corpo torna-se um mapa em dissolução. Os meridianos Du Mai e Ren Mai, os grandes rios que regem o Yang e o Yin, secam em seus leitos. O Du Mai, que conduz o fogo ascendente ao cérebro, deixa de iluminar o caminho do Shen; O Ren Mai, que nutre o Yin do ventre, deixa de sustentar a base da água. Entre ambos, o diálogo interrompe-se. O fogo sobe sem raiz; a água desce sem direção. O esquecimento é o som desse silêncio entre Céu e Terra um eco distante da harmonia perdida.

Mas a MTC ensina que nada está realmente perdido. O Shen pode dispersar-se, mas nunca se apaga. Ele recolhe-se nas camadas profundas do ser, aguardando o momento de retorno. O terapeuta, então, não tenta forçar o recordar tenta reacender a presença. Não busca reconstruir a mente, mas restaurar o brilho no olhar, o ritmo na respiração, o calor nas mãos. Porque quando o corpo volta a sentir, o espírito volta a habitar.

O tratamento é um ritual de reconexão entre fogo e água, entre Céu e Terra. Usam-se pontos que recordam ao corpo o caminho do equilíbrio:

- **Shenmen (C7)** para acalmar o espírito;
- **Xinshu (B15)** para nutrir o Coração;
- **Taixi (R3)** para despertar o Jing;
- **Zusanli (E36)** e **Sanyinjiao (BP6)** para fortalecer o Baço e a Terra;
- **Baihui (VG20)** para elevar o Shen;
- **Yintang** para clarear o campo mental.

A agulha entra em silêncio e o corpo responde com suspiros, lágrimas e tremores subtis o Qi a reorganizar o mundo. Cada sessão é um encontro entre o tempo e a eternidade, um instante em que o corpo recorda o seu desenho original.

A fitoterapia prolonga este movimento em forma vegetal. Cada erva é um fragmento de consciência da Terra. He Shou Wu, guardião do Jing; Ren Shen, sopro vital do Céu; Fu Ling, que dissolve as névoas internas; Dan Shen, que move o sangue e liberta o espírito; Yuan Zhi, que liga o Coração à mente. Elas não apenas curam educam o Qi. O corpo reconhece nelas uma linguagem antiga, como se a floresta falasse dentro das veias.

Mas o tratamento vai além da matéria. Respiração, movimento e som são veículos do espírito. O Qi Gong terapêutico ensina a alma a mover-se com suavidade: inspirar o Céu, expirar a Terra, deixar que o peso desça ao Dantian. A moxabustão no Ming Men aquece o fogo vital; o Tui Na abre o caminho do Du Mai; o Método A.R.P. unindo reflexologia e auriculoterapia cria pontes entre os centros esquecidos. Pouco a pouco, o corpo volta a ser templo. E quando o corpo se lembra, o Shen regressa para habitá-lo.

O cuidador, neste processo, é mais do que técnico é campo. O seu Shen influencia o do paciente. Se há calma, o outro repousa; se há pressa, o outro dispersa. O toque é espelho: cura o que reflete. Por isso a

MTC ensina: “Para curar o espírito, purifica primeiro o teu coração.” A presença do terapeuta é medicina. O gesto torna-se oração, e o silêncio, altar.

Há momentos em que o paciente, em silêncio, segura a mão de quem o cuida. Nada é dito, mas algo se transmite. O Shen reconhece o Shen. E nesse instante, há amor o último fio que liga o espírito à Terra. Quando o Coração e o Rim voltam a dialogar, mesmo por instantes, a alma repousa. Não é cura no sentido ocidental é harmonia reencontrada. O esquecimento deixa de ser ausência e torna-se repouso.

A neurociência contemporânea começa a encontrar ecos desta sabedoria. Hoje fala-se em plasticidade neural, neurogênese, coerência cardiorrespiratória expressões científicas para o movimento do Qi. O nervo vago, mensageiro do Coração e do Rim, é o fio moderno do antigo canal do Du Mai. A respiração profunda ativa-o, harmoniza batimentos e reduz inflamações. O Tao e o laboratório, outrora separados, voltam a conversar em linguagem de vibração.

O Alzheimer deixa então de ser uma doença e torna-se espelho da humanidade. Mostra o que acontece quando o mundo perde o ritmo da Terra, quando o pensamento se separa do coração, quando o fogo da mente queima sem a água do silêncio. O esquecimento individual é reflexo da amnésia coletiva: esquecemo-nos do essencial da pausa, da contemplação, da lentidão sagrada. O corpo, em sua sabedoria, ensina-nos de novo o que significa parar.

O Alzheimer é o Tao a ensinar o desapego. A vida, pela dissolução da forma, recorda-nos que nada nos pertence nem o nome, nem a memória, nem o tempo. O esquecimento é o retorno do espírito ao ritmo universal, onde tudo o que é pessoal se dissolve no impessoal e o ser reencontra o seu estado primordial. Quando o coração aprende a repousar nesse centro, o esquecimento deixa de ser tragédia e torna-se ritual. O espírito não desaparece apenas muda de morada. A mente, liberta do peso da história, volta a ser Céu aberto. E nesse Céu, o Shen brilha com pureza, silencioso, luminoso e livre.

Sussurro Poético – O Brilho que se Recolhe

Há uma luz que não se apaga,
apenas aprende a respirar mais devagar.
O Alzheimer é o seu crepúsculo
não o fim do dia,
mas o instante em que o sol se dissolve no horizonte do ser.

O Shen, cansado de pensar,
retira-se para o silêncio.
Ainda brilha, mas já não precisa de olhos para ver.
Habita o espaço entre um batimento e outro,
entre o suspiro e o gesto.
É a centelha que, ao regressar ao Céu,
ainda ilumina a Terra por dentro.

O Jing, adormecido nas águas do Rim,
guarda o tempo em forma líquida.
Ali repousa a memória do universo,
as vozes dos antepassados,
o eco do primeiro sopro.
Quando a Essência se cansa,
não morre transforma-se em névoa,
e nessa névoa o espírito navega, livre de nomes.

O Qi, mensageiro dos mundos,
tenta reconstruir a ponte.
Sobe, desce, roda, dança —
procura o Coração, procura o Rim,
procura o caminho de casa.
Às vezes encontra,
às vezes apenas canta no escuro.
Mas mesmo no escuro, o som é sagrado.

O sangue, quando se move,
é poema em estado líquido.
Cada pulsação é uma palavra que o Shen escreve no corpo.
Quando o sangue se detém, o poema silencia-se,
mas a tinta ainda pulsa sob a pele.

Há véus que cobrem a consciência —
névoas de Tan, rios de mágoa,
memórias que o corpo não consegue digerir.
O terapeuta não os rasga,
sopra sobre eles como quem acende uma vela.
E a névoa, tocada por ternura,
torna-se claridade.

O Fígado, mensageiro dos sonhos,
ergue-se como ave cansada.
O Hun tenta recordar o céu,
mas as asas pesam.
O terapeuta observa, escuta, espera.

Um toque, um sopro, uma agulha,
e o voo recomeça
curto, sereno, essencial.

O corpo é mapa de estrelas esquecidas.
Cada ponto, um astro;
cada meridiano, uma constelação.
Quando a agulha toca o solo do Jing,
o Céu inteiro acende-se na carne.
E o paciente, mesmo sem lembrar,
sorri porque o corpo lembra por ele.

As ervas murmuram o que a boca já não diz.
He Shou Wu fala com o sangue,
Ren Shen desperta o sopro,
Fu Ling limpa o espelho da mente.
Dan Shen faz o coração cantar,
e Yuan Zhi sussurra:
“Tudo o que esqueces, regressa ao silêncio,
e o silêncio é cura.”

O cuidador torna-se templo.
O seu Shen é o altar onde o outro repousa.
Ele não busca resultado,
busca presença.
A mão pousada é ponte;
o olhar é casa.
Entre ambos, o tempo suspende-se,
e o universo escuta o som do Qi em repouso.

O Alzheimer é o Tao a ensinar ternura.
A alma não se perde —
apenas muda de respiração.
O esquecimento é a flor do inverno,
a meditação do cosmos sobre si mesmo.
O Shen recolhe-se,
o Jing dorme,
e o Qi canta baixinho o seu regresso à origem.

Escuta.
No centro do silêncio,
há ainda um brilho
não da mente,
mas do ser que a precede.
É o fogo primordial,
sereno, imóvel, luminoso.
É o Shen reencontrando o Tao,
no coração que esquece
para poder lembrar o infinito.

CAPÍTULO 3

A MEMÓRIA E O JING: O TEMPO DENTRO DO CORPO

Há um tempo que não se mede em relógios. É o tempo do corpo o tempo que nasce com o primeiro sopro e se apaga com o último. A Medicina Tradicional Chinesa chama-lhe Jing, a Essência. É a herança que recebemos antes de nascer e que devolvemos à Terra quando partimos. É o tempo condensado em substância, o destino inscrito nas águas profundas dos Rins. E é nele que se escreve também a memória não apenas a memória mental, mas a memória da vida.

I – O Tempo que Habita o Corpo

O Jing é o mais silencioso dos tesouros. Não fala, não se renova facilmente, não se mostra à pressa. É o que sustenta o brilho dos olhos, a firmeza dos ossos, o vigor do espírito. Enquanto o Qi circula e o Shen se manifesta, o Jing permanece imóvel sendo o alicerce invisível onde a consciência se ancora.

Quando o Jing é abundante, o pensamento é claro, o sono profundo, a respiração fluida. Quando ele se esgota, o tempo interior começa a dissolver-se. O corpo lembra menos, o espírito dispersa-se, e o ser começa a regressar ao Tao.

A ciência moderna reconhece fragmentos deste mistério nas suas próprias linguagens: DNA, mitocôndrias, telômeros, neuroplasticidade. Mas o Jing é mais do que biologia. Ele é o arquivo espiritual da matéria viva, onde se inscrevem tanto os códigos genéticos como os traços sutis da emoção e da consciência. É o tempo tornado substância o passado tornado corpo.

II – O Esquecimento como Retorno

No Alzheimer, esse tempo condensado começa a rarefazer-se. O Jing, exaurido por décadas de esforço, pensamentos, medos e desvios do ritmo natural, recolhe-se às profundezas. O Mar da Medula seca e o esquecimento torna-se o eco desse recolhimento. A mente liberta-se do peso da forma, e o espírito regressa ao silêncio das águas.

O esquecimento, nesse sentido, não é falha é transição. É o Jing a regressar à origem, o Shen a libertar-se do espelho do tempo. O que chamamos de perda da memória pode ser, no plano sutil, a alma a desaprender o apego à cronologia.

Os Rins, raízes da vida, governam o nascimento e o fim, a coragem e o medo, a memória ancestral e a esperança do amanhã. Quando o Rim é forte, o Coração repousa, o Fogo e a Água dançam, e o Shen brilha como chama serena. Quando o Rim enfraquece, o Fogo perde o repouso, e o ser esquece-se de si mesmo. É o início do vazio que antecede o esquecimento.

III – A Arte de Preservar o Tempo

A MTC ensina que há dois tipos de Jing:

- o inato (Céu Anterior), recebido dos pais,
- e o adquirido (Céu Posterior), nutrido pela respiração, pelo alimento, pelo repouso e pela serenidade.

Cuidar do Jing é cuidar do tempo dentro de si. Cada respiração profunda, cada sono restaurador, cada refeição equilibrada, cada emoção compreendida preserva a Essência. E tudo o que o consome medo prolongado, esforço excessivo, ruído mental desperdiça tempo interior. A pressa é a doença do Jing.

A cura energética começa quando o corpo é convidado a lembrar o seu próprio ritmo. A acupuntura, a moxabustão, o Qi Gong e a fitoterapia são linguagens diferentes de um mesmo gesto: restaurar o diálogo entre Céu e Terra dentro do corpo.

- **Taixi (R3)** acende o fogo no interior da água.
- **Shenmen (C7)** oferece repouso ao espírito.
- **Guanyuan (VC4)** e **Qihai (VC6)** fortalecem o centro e a Essência.
- **Baihui (VG20)** abre o portal superior, permitindo que o Shen desça e reencontre o corpo.

A agulha desperta, não fere. O fogo da moxa recorda o calor do ventre materno. O corpo, por instantes, reaprende a conter o Céu.

IV – As Plantas que Sustentam a Alma

A fitoterapia chinesa é alimento para o Jing. Plantas como He Shou Wu, Gou Qi Zi, Shu Di Huang, Ren Shen e Huang Qi não apenas nutrem a vitalidade: recordam ao corpo a arte de permanecer. Não devolvem a memória perdida, mas alimentam a vontade de existir.

O Jing não é prolongado por milagre, mas reeducado pela natureza. As raízes lembram às células que tudo o que vive sabe florescer, recolher-se e renascer.

V – O Corpo que se Recorda de Si

O Qi Gong do Rim ensina a respirar o tempo. Ao inspirar, recolhe-se a energia do Céu; ao expirar, devolve-se à Terra o que já não serve. No ventre, o Dantian inferior torna-se um lago escuro onde o Jing repousa como luz líquida. Cada gesto o agita suavemente, reacendendo a vitalidade. É o corpo a recordar-se da sua eternidade.

Mas o Jing não é apenas pessoal é memória coletiva. Nas suas águas profundas repousam os gestos dos antepassados, as marcas da espécie, o ritmo do planeta. O Alzheimer, nessa leitura espiritual, é o momento em que essa biblioteca ancestral se abre ao vento. Nada se perde; tudo retorna ao campo invisível. O ser não esquece dissolve-se no todo.

VI – O Medo e o Tempo

O Rim guarda o medo, o instinto de sobrevivência. Quando o medo se torna constante, o Jing é consumido. A energia gasta em defesa é tempo queimado em vigília. Cuidar do Jing é curar o medo: ensinar a alma a confiar novamente na existência. O Alzheimer, sob essa luz, é um exercício cósmico de desapego o ser a aprender a entregar-se sem resistência.

VII – A Alquimia do Corpo e da Consciência

Os antigos diziam: “O Jing transforma-se em Qi, e o Qi em Shen.” É o caminho da alquimia interna: a matéria que se torna movimento, o movimento que se torna luz. Cultivar o Jing é cultivar o espírito. Respirar, meditar, repousar tudo é um ato alquímico. A juventude não é conservar a forma, mas lembrar o ritmo do eterno.

VIII – A Ciência como Linguagem do Tao

Hoje, a epigenética, a neurogênese e a biofísica celular redescobrem o Jing com outros nomes. O corpo tem plasticidade; os genes ouvem o ambiente; a serenidade é medicina molecular. Mesmo num cérebro afetado pelo Alzheimer, há ilhas de regeneração, pontes neuronais a refazer--se como o Jing a resistir à dissolução, o corpo a lembrar-se de si.

O nervo vago, mensageiro entre coração e intestino, é o fio do Qi a atravessar o corpo. Cada batimento cardíaco é uma conversa entre Céu e Terra. A neurociência confirma o que os mestres taoistas sabiam: a calma é um campo elétrico de cura.

IX – O Testemunho

Ela tinha oitenta anos e um olhar entre o vazio e o infinito. Chamava o meu nome uma vez e depois esquecia. Mas quando as nossas mãos se tocavam, algo permanecia um calor suave, um reconhecimento sem palavra.

O diagnóstico era Alzheimer, o prognóstico reservado. Mas a MTC não começa pela sentença começa pela escuta. A língua era pálida como jade, o pulso lento e profundo, um sussurro do Jing. Usámos moxa sobre Ming Men (VG4), acupuntura em R3 e C7, a ponte entre Água e Fogo. O som da moxa parecia um coração antigo a despertar. E um dia ela cantou. Melodias sem nome talvez memórias da infância do espírito.

Nos meses seguintes, associámos reflexologia e massagem abdominal. Não buscávamos recuperar o passado buscávamos presença. E ela sorria: “Hoje o tempo está dentro de mim.”

Compreendi então: a memória não vive no cérebro, mas em toda a vibração do ser. Mesmo quando o cérebro esquece, o Jing lembra. Ele guarda a forma da vida e a devolve onde o pensamento já não chega. No Alzheimer, talvez o espírito apenas esteja a aprender a viver sem tempo.

X – O Silêncio do Tempo

O Jing é o silêncio do tempo dentro do corpo. A memória é o seu perfume. O Shen, o seu reflexo. O Qi, o seu sopro. Quando esses três se reencontram, o ser recorda-se não de algo, mas de si mesmo. E o tempo, enfim, repousa.

Há um tempo que não se mede em relógios. É o tempo do corpo, o tempo que nasce com o primeiro sopro e se apaga com o último. A Medicina Tradicional Chinesa chama-lhe Jing, a Essência. É a herança que recebemos antes de nascer e que devolvemos à Terra quando partimos. É o tempo condensado em substância, o destino inscrito nas águas profundas dos Rins. E é nele que se escreve também a memória não apenas a memória mental, mas a memória da vida.

O Jing é o mais silencioso dos tesouros. Não fala, não se renova facilmente, não se mostra à pressa. É o que sustenta o brilho dos olhos, a firmeza dos ossos, o vigor do espírito. Enquanto o Qi circula e o Shen se manifesta, o Jing permanece imóvel é o alicerce invisível onde a consciência se ancora. Quando o Jing é abundante, o pensamento é claro, o sono profundo, a respiração fluida. Quando ele se esgota, o tempo interior começa a dissolver-se. O corpo lembra menos, o espírito dispersa-se, e o ser começa a regressar ao Tao.

Na linguagem da fisiologia moderna, o Jing poderia ser comparado à base genética, à força mitocondrial, à longevidade celular. Mas a sua natureza vai muito além da biologia: ele é a memória espiritual do corpo, a substância onde a alma grava o seu percurso. O Jing é o espelho do tempo vivido, e cada emoção, cada trauma, cada escolha o molda lentamente. Por isso se diz que a Essência não se perde de repente evapora-se aos poucos, como neblina ao amanhecer.

No Alzheimer, esse processo torna-se visível. O Jing, exaurido por décadas de esforço, pensamentos, medos e desvios do ritmo natural, começa a retrair-se para as profundezas do corpo. A energia que antes sustentava a clareza do espírito recolhe-se, e o Mar da Medula seca. O esquecimento é o eco desse movimento: a alma a regressar ao silêncio das águas, a mente a libertar-se da densidade do tempo.

Os Rins, que abrigam o Jing, são também as raízes da vida. Eles governam o nascimento e o fim, a coragem e o medo, a memória ancestral e a esperança do amanhã. Quando o Rim é forte, a Essência sustenta o Coração; o fogo e a água dançam juntos, e o espírito brilha sem esforço. Mas quando o Rim enfraquece, o Coração fica sem raiz, e o fogo espiritual sobe sem repouso a consciência fragmenta-se, e o ser começa a esquecer-se de si mesmo. É o início do vazio interior que antecede o esquecimento.

Os antigos diziam: “Quando o Jing se esgota, o Shen perde o abrigo, e o corpo regressa ao Tao.” Essa frase não é fatalismo é sabedoria. O Alzheimer, nessa visão, é o movimento do Jing a regressar à origem, o espírito a recolher-se do excesso de forma para reencontrar o não formado. O esquecimento é, então, uma libertação da rigidez do tempo: o ser já não se agarra ao passado, dissolve-se na eternidade.

Mas enquanto o Jing habita o corpo, ele pode ser cultivado. A MTC ensina que há dois tipos de Essência: o Jing inato, herdado dos pais, que determina a vitalidade fundamental; e o Jing adquirido, nutrido pela

respiração, pelo alimento, pelo repouso e pela serenidade. O primeiro é o Céu Anterior o que já vem do destino; o segundo é o Céu Posterior o que o próprio ser cultiva com a vida.

Cuidar do Jing é, portanto, cuidar do tempo dentro de si. Cada respiração profunda, cada sono restaurador, cada refeição equilibrada, cada emoção digerida tudo isso preserva o Jing. E tudo o que o esgota excesso de esforço, medo prolongado, preocupação constante, insônia, ruído consome o tempo interno. A sociedade moderna envelhece não pela idade, mas pela pressa: vive como quem desperdiça Jing em cada instante.

A cura energética começa quando o corpo é convidado a desacelerar. A acupuntura atua como fio condutor, restaurando o eixo Coração–Rim: Taixi (R3) reacende o fogo no interior da água; Shenmen (C7) acalma o espírito e devolve-lhe morada; Guanyuan (VC4) e Qihai (VC6) fortalecem o centro e a Essência; Baihui (VG20) abre o portal superior, permitindo que o Shen desça e se una novamente à matéria. A agulha não feremas sim desperta. É o corpo a lembrar-se de que ainda guarda o Céu dentro.

A fitoterapia é o alimento sutil do Jing. Fórmulas com He Shou Wu, Gou Qi Zi, Shu Di Huang, Ren Shen e Huang Qi nutrem a vitalidade e reacendem o brilho dos olhos. Elas não prometem memória perfeita, mas devolvem à alma o desejo de permanecer. O Jing não é apenas prolongado pela planta, é reeducado por ela. A natureza devolve ao corpo a sabedoria do ciclo: crescer, florescer, recolher-se e renascer.

O Qi Gong do Rim, praticado com respiração profunda e movimentos ondulantes, é outro caminho. Ao inspirar, recolhe-se a energia do Céu; ao expirar, devolve-se à Terra o que já não serve. O praticante imagina um lago escuro na base do ventre o Dantian inferior onde o Jing repousa como luz líquida. Cada gesto o agita suavemente, reacendendo a vitalidade. A prática constante ensina o corpo a reter o tempo e a alma a permanecer desperta.

Mas talvez o mais importante seja compreender que o Jing é também memória coletiva. O que um ser humano guarda não é só o que viveu, mas o que toda a humanidade já sentiu. Nas camadas mais profundas da Essência repousam as histórias dos antepassados, os gestos da espécie, o ritmo do planeta. O Alzheimer, nessa leitura espiritual, é o momento em que essa memória coletiva se dispersa como uma biblioteca antiga que se transforma em vento. Nada se perde; tudo volta ao campo invisível de onde veio. O ser não esquece ele dissolve-se no todo.

No plano emocional, o Rim guarda o medo o instinto da sobrevivência. Quando o medo é constante, o Jing é consumido. O corpo gasta energia a defender-se da vida, em vez de fluir com ela. Por isso, cuidar do Jing é também curar o medo: devolver à alma a confiança na própria existência. O Alzheimer, sob essa luz, é um convite para transcender o medo da perda um exercício cósmico de desapego.

Os antigos taoistas diziam que o Jing pode ser transformado em Qi, e o Qi em Shen. Este é o caminho da alquimia interna: a matéria que se torna movimento, o movimento que se torna luz. Ao meditar, ao respirar, ao cuidar do corpo, o ser aprende a transmutar o tempo em presença. E talvez a verdadeira juventude não seja conservar a forma, mas lembrar o ritmo do eterno.

A ciência moderna começa agora a reconhecer o Jing por outros nomes. A epigenética, a regeneração neuronal e a resiliência mitocondrial descrevem, em linguagem molecular, o que a sabedoria taoista chamou de “preservar a Essência”. Mesmo num cérebro afetado pelo Alzheimer, há ilhas de regeneração, pequenas zonas onde os neurónios tentam reconstruir pontes, sinapses e memórias. Esse movimento de recomposição é a imagem perfeita do Jing a tentar manter-se vivo o corpo a lembrar-se da sua origem. A epigenética confirma: o destino não é fixo.

Os genes podem ser despertados pelo ambiente, pela emoção, pelo ritmo da respiração. A serenidade modula a biologia. O repouso é um remédio molecular. Tudo o que acalma o Coração e aquece o Rim prolonga o tempo interior. A neurogênese é o nascimento de novos neurónios, é o Jing adquirido em ação. É o corpo a reinventar-se, a atualizar a própria memória da vida. E o nervo vago, é o mensageiro entre o coração e o intestino, é o condutor do Qi entre Céu e Terra o fio invisível que liga emoção e biologia. Assim, o Jing é o tempo em forma de corpo, e a ciência começa, enfim, a tocar o que os antigos sempre souberam: que curar é acompanhar o tempo com consciência.

Ela tinha oitenta anos e um olhar que oscilava entre o vazio e o infinito. Chamava o meu nome uma vez e depois esquecia. Mas quando as nossas mãos se tocavam, algo mais fundo permanecia: um calor suave, um eco de reconhecimento que não precisava de palavra. O diagnóstico era Alzheimer, avançado; o prognóstico, reservado. Mas a Medicina Tradicional Chinesa não começa pela sentença começa sim pela escuta.

Na língua, havia uma palidez translúcida, como se o sangue já tivesse aprendido a ser luz. O pulso, lento e profundo, era um sussurro do Jing. Iniciámos moxabustão sobre o Ming Men (VG4), acupuntura em Taixi (R3) e Shenmen (C7), para criar a ponte entre água e fogo, Rim e Coração. Durante as sessões, o fogo da moxa crepitava como o som de um coração antigo a despertar. A respiração tornava-se mais profunda, o olhar mais firme, e um dia ela começou a cantarolar melodias sem nome, talvez lembranças da infância do espírito. O corpo não lembrava o mundo, mas lembrava o gesto de existir.

Nos meses seguintes, associámos reflexologia e massagem abdominal, despertando o centro, nutrindo as raízes. Não buscávamos recuperar o passado buscávamos presença. O corpo precisava apenas de um lugar onde o Shen pudesse pousar, mesmo por instantes. E ele pousava. Nos dias bons, ela sorria e dizia: “Hoje o tempo está dentro de mim.” Foi nesse instante que compreendi: a memória não vive apenas no cérebro,

mas em toda a vibração do ser. Mesmo quando o cérebro esquece, o Jing lembra. Ele guarda a forma da vida e a devolve onde o pensamento já não chega. No Alzheimer, talvez o espírito apenas esteja a aprender a viver sem tempo.

O Jing é o silêncio do tempo dentro do corpo. A memória é o seu perfume, o Shen o seu reflexo, o Qi o seu sopro. Quando esses três se reencontram, o ser recorda-se, não de algo, mas de si mesmo. Mesmo o destino, quando visto à luz do Jing, não é uma sentença é uma vibração. O Jing é o compasso invisível que traduz o movimento do Céu dentro do corpo. Ele pulsa ao ritmo das estrelas, dilata-se com a Lua, recolhe-se com o Inverno. Preservá-lo é viver em consonância com o cosmos, reconhecer que cada célula é uma miniatura do Universo, e que o corpo é um fragmento de eternidade a pulsar em forma humana.

Quando a medicina moderna fala em plasticidade neuronal, o taoista vê o Jing a moldar-se de novo. A regeneração não é um milagre: é a Essência a relembrar a sua origem luminosa. O que a ciência chama de neurogênese é, na linguagem energética, o retorno do Jing ao movimento, o reencontro do corpo com o seu ritmo primordial.

O Qi Gong, a meditação e a acupuntura tornam-se, então, pontes entre dois mundos: o mundo visível das sinapses e moléculas; e o mundo invisível dos fluxos sutis que sustentam a vida. Cada respiração consciente reabre um canal entre o Jing e o Shen, entre a memória da forma e a memória da luz.

Há, contudo, uma dimensão coletiva nesta alquimia: o Jing humano não é isolado. Ele ressoa com o Jing da Terra, do Sol e das águas que sustentam a vida. Quando a humanidade vive em desequilíbrio, o Jing planetário também se enfraquece e o corpo coletivo começa a esquecer-se da sua harmonia. As doenças degenerativas são, nesse sentido, um espelho ecológico: a perda de memória do indivíduo reflete a perda de memória da espécie.

Cuidar do Jing é, portanto, um ato planetário. Cada gesto de repouso, cada escolha consciente, cada silêncio restaurador é uma oferenda ao Jing do mundo. O corpo torna-se templo, o tempo torna-se círculo, e a memória reencontra a sua morada no sopro que tudo une.

E talvez seja este o verdadeiro ensinamento do Alzheimer à humanidade: lembrar que esquecer também é um caminho, que a dissolução é uma forma de regresso, e que a vida mesmo quando se apaga continua a pulsar no silêncio das águas profundas do Rim.

Sussurro Poético – O Relógio Sem Ponteiros

Há um tempo que mora na medula
e dorme nas águas profundas dos Rins.

Não tem horas,
tem pulsações.
Não tem ponteiros,
tem silêncio.

Chama-se Jing
o segredo que o Céu soprou na carne
antes do primeiro choro.
É a semente que recorda
mesmo quando a mente esquece,
é a luz que não se gaba de brilhar,
é o alicerce onde o Shen pousa
para aprender o nome da vida.

Quando o Jing é vasto,
o pensamento é claro como lago ao amanhecer;
o sono desce como outono manso;
a respiração é rio que sabe o caminho.

Quando o Jing se gasta,
o relógio interior desata-se,
a memória desfaz-se em neblina,
e o ser, cansado de forma,
começa a regressar ao Tao.

A ciência chama-lhe gene, telômero, mitocôndria
mas o corpo conhece-o como arquivo do eterno.

Cada emoção grava um sulco,
cada escolha desenha uma maré.
O passado torna-se substância,
o tempo aprende a ter peso,
o destino mora na seiva do osso.

No Alzheimer, as marés recuam:
seca-se o Mar da Medula,
o eco das sinapses cala-se,
e a alma, desamarrada,
escuta o rumor antigo das origens.
Não é falha é passagem.
Não é queda é travessia.
O que some do discurso
acende-se em presença.

Rim e Coração, água e fogo,
procuram-se como amantes antigos.
Se a água acolhe, o fogo repousa;
se a água mingua, o fogo sobe sem casa,
e o Shen vagueia entre mundos.
Nesses instantes, o medo morde o tempo
e o tempo sangra.

Cuidar do Jing é curar o medo,
é ensinar o coração a pousar
no silêncio que o criou.

Há um gesto que devolve ritmo ao relógio invisível:
uma agulha que não fere, desperta;
um fogo de moxa que lembra o ventre primeiro;
um sopro que desce ao Dantian
e encontra ali um lago de luz líquida.
R3 reacende o lume na água,
C7 prepara a cama do espírito,
VC4 e VC6 firmam o centro,
VG20 abre a janela do céu.
Entre uma expiração e outra,
o corpo recorda-se:
ainda guarda o Céu por dentro.

As plantas falam baixo.
He Shou Wu penteia os fios da vida,
Gou Qi Zi reacende o olhar,
Shu Di Huang adoça o sangue cansado,
Ren Shen sopra fôlego aos vales,
Huang Qi ergue as muralhas do Qi.
Não devolvem passado
ensinam permanência.
Reeducam a Essência
na gramática antiga da Terra.

No Qi Gong,
o tempo é um pássaro que aprende a pousar na mão.
Inspira-se o Céu,
expira-se a Terra,
e tudo o que pesa volta ao chão.
No ventre, as águas voltam a mover-se:
o Jing acorda como nascente tímida
que encontra o leito do rio.

Mas o Jing não é só meu é nosso.
Nas suas águas guardam-se os nomes dos que vieram,
o ritmo da espécie,
o pulso do planeta.
Quando o mundo corre demais,
a Essência do mundo cansa;
quando a humanidade esquece o silêncio,
o corpo coletivo perde memória.
Cuidar do Jing é ato planetário:
cada repouso é oferenda,
cada silêncio é flauta,
cada escolha mansa é semente de eternidade.

E, ainda assim,
há dias de névoa e desapego.
Neles, um sorriso breve

vale mais do que qualquer lembrança;
um olhar que firma
é um sol de inverno sobre as águas.
Porque o que procurávamos como memória
revela-se como presença
e a presença é a melhor lembrança do universo.

No fim, o ensinamento é simples:
o Jing é o silêncio do tempo;
a memória, o seu perfume;
o Qi, o sopro que espalha esse aroma pelo corpo;
o Shen, o reflexo que reconhece a fragrância.
Quando os três se sentam à mesma mesa,
o ser recorda-se
não de histórias,
mas de si.

Escuta:
há um relógio sem ponteiros
a bater dentro de ti.
Cada batida é um pedaço de Céu,
cada pausa, um gole de Terra.
Se desaceleras, ele fala.
Se respiras, ele canta.
Se confias, ele guarda-te.

E então o tempo, por fim, repousa.
E tu, por dentro,
também.

CAPÍTULO 4

DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO E OBSERVAÇÃO DA ALMA

Diagnosticar, na Medicina Tradicional Chinesa, é escutar o invisível. É ler o movimento do Qi como quem lê um rio, observar o corpo como quem contempla o céu. Cada órgão fala com a sua linguagem, cada pulsação tem o seu ritmo, cada brilho nos olhos é um reflexo do espírito que habita. O terapeuta, ao observar, não procura apenas sinais de doença procura o sentido do movimento. O diagnóstico energético é uma arte de escuta silenciosa: o corpo fala, o espírito responde, e o terapeuta apenas traduz.

O diagnóstico, na tradição clássica, compõe-se de quatro pilares: inspeção (observação), auscultação/olfacção, inquirição (entrevista) e palpação. Mas, mais do que técnicas, são portas de percepção. A mente racional recolhe dados; o coração compreende o ritmo do ser. No Alzheimer, onde a memória se dissolve e o Shen se dispersa, o diagnóstico é sobretudo uma leitura do brilho que permanece o vestígio da alma que ainda habita o corpo.

A Língua: Espelho da Terra Interior

A língua é o mapa do corpo. Cada região corresponde a um órgão, cada cor traduz um estado, cada saburra revela o clima interno. O observador não vê apenas um músculo vê a paisagem da energia vital. No Alzheimer e noutras desordens do Shen, a língua revela a qualidade do Jing e do sangue, a profundidade da vitalidade.

Geralmente apresenta-se pálida e seca, com fissuras centrais (deficiência de Yin do Rim e esgotamento de Jing), bordas arroxeadas (estagnação de sangue e Qi do Fígado), e uma saburra fina ou ausente (fragilidade do Estômago e do Baço). Por vezes, observa-se tremor suave da ponta, sinal de Shen instável, e marcas dentárias nas laterais, reflexo de um Baço enfraquecido e de uma mente preocupada.

Uma língua sem brilho é um corpo cansado da luz; uma língua rosada e húmida é um corpo que ainda respira com a Terra. Observar a língua é como ler o tempo: as fissuras são as rugas da energia, a cor é o humor da alma. Há línguas que contam histórias algumas falam de perdas antigas, outras de silêncios que o corpo ainda não conseguiu digerir. O terapeuta não julga; apenas reconhece as marcas do tempo e oferece ao corpo o espelho do seu próprio percurso.

O Pulso: Música do Sangue e do Espírito

Tomar o pulso é tocar a respiração do universo dentro de outro ser. Os antigos diziam: “O pulso é o mensageiro do coração.” Cada batimento é uma sílaba do corpo, e a mão que sente deve ouvir, não medir.

No Alzheimer, os pulsos costumam apresentar-se profundos, fracos, finos e lentos, especialmente nas posições dos Rins (Chi) sinal de deficiência de Jing e de vitalidade ancestral. Em fases iniciais, pode-se perceber pulso escorregadio (presença de mucosidade interna), tenso (estagnação do Fígado), ou ligeiramente irregular (perturbação do Shen e do Coração).mQuando o Jing começa a esvaír-se, o pulso torna-se suave como seda gasta não se perde, mas já não resiste.

O terapeuta que escuta o pulso não procura anomalias, procura o ritmo do tempo. Um pulso equilibrado é uma conversa entre Céu e Terra; um pulso débil é o silêncio antes do regresso. Há pulsos que se recolhem como mares em maré baixa e é nesse intervalo que o terapeuta encontra a Essência. Escutar o pulso é escutar o destino a respirar.

Os Olhos: Janelas do Shen

Nos olhos habita o Shen. O brilho do olhar é a assinatura do espírito o fogo do Coração a manifestar-se no exterior. Mesmo num corpo enfraquecido, um leve brilho indica que o espírito ainda está presente, consciente, a respirar.

No Alzheimer, o olhar muitas vezes se torna vago, opaco, distante, como se o Shen flutuasse fora do corpo. É o Shen disperso, que já não se ancora ao Coração. Mas há momentos em que, por instantes, o brilho retorna o olhar se fixa, o sorriso renasce, e o tempo reaparece dentro da pupila. É nesses breves lampejos que o terapeuta encontra o Shen e o reconhece: não está perdido, apenas repousa nas margens do silêncio.

Observar o olhar é mais do que analisar a pupila: é sentir o calor ou o frio do espírito. É perceber se o fogo do Coração ainda ilumina a casa do corpo ou se se retirou para o interior, onde o tempo se dissolve. Nos olhos, o terapeuta lê o que nenhuma língua diz e nenhum pulso revela: o vestígio do infinito em forma humana.

A Voz, a Respiração e a Postura: O Som do Qi

A voz é o sopro do Qi tornado som. Quando o Qi é pleno, a voz é clara, firme e vibrante; quando o Qi se dispersa, a voz é trêmula, apagada, às vezes sussurrante. Nos pacientes com Alzheimer, a fala pode tornar-

se fragmentada, hesitante, intercalada por pausas longas. Cada silêncio entre as palavras é um eco do vazio entre os pensamentos.

A respiração é outro espelho se é curta e alta, indica agitação do Shen; se é profunda e lenta, mostra que o corpo ainda se ancora ao Jing. Nos momentos de serenidade, o sopro desce até ao abdómen, o Qi regressa à Terra e o espírito repousa. A postura também fala: ombros caídos (Baço fraco), cabeça inclinada (Coração sem brilho), olhar baixo (Qi retraído). O corpo é o ideograma da alma cada gesto é uma frase escrita em energia.

O Shen: Luz, Movimento e Silêncio

O Shen é a consciência que habita o corpo. É o reflexo da alma nos olhos, o calor do coração na pele, o ritmo da respiração na fala. Na MTC, diz-se que o Shen governa o pensamento, o sono, a alegria e a presença. Quando o Shen é forte, a pessoa está desperta, coerente, sensível. Quando o Shen se perturba, a mente dispersa-se; quando se esgota, o olhar apaga-se.

No Alzheimer, o Shen raramente desaparece ele apenas muda de morada. Retira-se para dentro, como o sol que se esconde por detrás das nuvens. Por isso, o terapeuta não deve “tratar” o esquecimento, mas alimentar o Shen, reacender o Coração, nutrir o Jing. Quando o Jing é restaurado e o Coração encontra paz, o Shen regressa, mesmo que por instantes, um olhar mais lúcido, uma palavra inesperada, um sorriso que atravessa o tempo.

O Shen manifesta-se também na temperatura da pele, no ritmo do olhar, na presença silenciosa. Há pacientes que, mesmo sem memória, irradiam uma serenidade profunda é o Shen que se libertou da mente e repousa no espírito. O diagnóstico, então, deixa de ser técnico: torna-se reverência diante da alma.

Padrões Comuns no Diagnóstico Energético do Alzheimer

1. Deficiência de Jing do Rim

- Língua pálida, seca, com fissuras profundas.
- Pulso profundo, fraco e fino.
- Cansaço, esquecimento, apatia, fraqueza lombar e dos joelhos.
- O tempo vital enfraquecido: o corpo envelhece antes da alma.

2. Deficiência de Coração e Baço com mucosidade interna

- Língua pálida com saburra branca e húmida.
- Pulso escorregadio e fraco.
- Confusão mental, ansiedade, apatia, perda de concentração.
- A mente obscurecida por “névoa interna” a mucosidade que perturba o Shen.

3. Estagnação de Qi e de Sangue com fleuma obstruindo os orifícios

- Língua arroxeada, com pontos escuros.
- Pulso tenso e irregular.
- Irritabilidade, agitação, insónias, esquecimento repentino.
- É o espírito preso entre memórias densas, sem fluidez.

4. Deficiência de Yin do Rim e Calor vazio

- Língua vermelha sem saburra, pulso fino e rápido.
- Insónia, inquietação, calor noturno, secura de boca.
- O fogo consome a Essência; o Shen vagueia sem repouso.

Cada padrão é uma paisagem energética, uma forma de o corpo dizer o que o espírito tenta curar. O terapeuta, ao diagnosticar, não nomeia doenças, mas reconhece ritmos o do Céu, o da Terra e o do Coração.

Diagnosticar é Acompanhar o Espírito

Diagnosticar é, portanto, um ato de reverência. A língua mostra a Terra, o pulso mostra o Céu, os olhos mostram o Espírito. Entre eles, o terapeuta lê o ser não para corrigir, mas para compreender. O corpo é o texto; o Shen, o significado oculto. E quando ambos são lidos com presença, o diagnóstico torna-se meditação.

O verdadeiro diagnóstico é o instante em que o terapeuta e o paciente respiram no mesmo ritmo quando o Shen de um reconhece o Shen do outro. Nesse silêncio partilhado, o tempo suspende-se, o Qi flui, e a cura começa antes de qualquer agulha.

Sussurro Poético – A Escuta do Invisível

Abre a palma.
O pulso é um rio antigo
a contar-te a geografia do tempo.
Não peças pressa ao coração
deixa que ele fale na língua da maré.

A língua é um mapa de terra húmida:
vales de fissuras, colinas de saburra,
a cor do céu refletida na argila do sangue.
Quem observa não julga:
apenas segura um espelho diante da vida.

Nos olhos mora um lume quieto.
Às vezes turvo, às vezes vasto,
é o Shen a respirar por trás das pálpebras.
Quando a pupila firma,
o infinito visita a casa do corpo.

A voz é vento que atravessa montanhas.
Se o Qi se perde, ela parte-se em sussurros;
se o Qi regressa, volta a ser nascente.
A respiração desce ao ventre,
e o mundo, por instantes, assenta.

Há ombros que contam invernos,
colos que guardam marés,
colunas que erguem pontes entre céu e chão.
A postura é um ideograma da alma:
cada gesto, uma frase escrita em energia.

Debaixo da névoa de Tan,
o brilho espera.
Não rasgues o véu: aquece-o.
O sangue, quando volta a mover-se,
solta pássaros presos em leitos de pedra.

Quando o Jing se afina,
o Coração encontra o repouso,
e a água do Rim suporta o fogo sem se perder.
Então o espírito pausa,
como ave mansa no ramo do peito.

Diagnosticar é aprender a calar-se.
É afastar-se um passo
para que o corpo diga a sua oração.
É ouvir com a pele,
ver com a mão,
tocar com o silêncio.

Entre quem cuida e quem é cuidado
há um instante sem nome:
dois ritmos tornam-se um,

o tempo suspende-se,
e a cura começa antes da agulha.

A língua mostra a Terra,
o pulso mostra o Céu,
os olhos mostram o Espírito.

No centro dos três,
o terapeuta apenas traduz
o idioma do invisível.

Se respiras com o outro, escutas.
Se escutas, compreendes.
Se compreendes, não feres.
E quando não feres,
o Qi encontra sozinho o caminho de casa.

No fim, o diagnóstico é isto:
um encontro entre brilho e sombra,
uma reverência diante do mistério,
um sim dito ao corpo
para que o Shen recorde a morada.

CAPÍTULO 5

CAMINHOS TERAPÊUTICOS: ACUPUNTURA, TUI NA, AURICULOTERAPIA E QI GONG

A cura começa no silêncio não no silêncio da ausência, mas no silêncio do reencontro. Quando o terapeuta se aproxima do paciente com Alzheimer, o primeiro gesto não é técnico: é o da presença. O corpo à frente é um universo em reconfiguração; o Shen, disperso entre memórias e névoas, procura abrigo; o Jing, enfraquecido pelo tempo, ainda pulsa nas profundezas dos Rins. O papel do terapeuta é reconduzir a energia ao centro, permitindo que o espírito volte a morar no corpo. A técnica é apenas a ponte; a intenção é o que ilumina o caminho.

Acupuntura: Pontes de Luz entre o Céu e a Terra

A agulha é o pincel que desenha o movimento do Qi. Introduzida com respeito, desperta o corpo de dentro para fora, criando pequenas correntes que reacendem o ritmo da vida. No Alzheimer, a acupuntura não “cura” o esquecimento cria espaço para a presença. O objetivo é nutrir o Jing, acalmar o Shen e fortalecer o eixo Coração–Rim, restabelecendo a comunicação entre o Fogo e a Água.

Protocolos energéticos principais

- **Eixo Coração–Rim (reconduzir o Shen ao corpo)**
 - **Shenmen (C7):** acalma o espírito, estabiliza o Coração.
 - **Xinshu (B15):** fortalece o Sangue do Coração.
 - **Taixi (R3):** nutre Yin e Jing, ancora o Shen.
 - **Guanyuan (VC4) e Qihai (VC6):** tonificam o Qi Original, fortalecem o centro vital.
 - **Baihui (VG20):** abre o portal superior, favorece a clareza.
- **Eixo Baço–Estômago (nutrir a Terra e sustentar o corpo)**
 - **Zusanli (E36):** fortalece Qi e Sangue, aumenta vitalidade.

- **Sanyinjiao (BP6):** harmoniza os três Yin, estabiliza as emoções.
- **Pishu (B20):** tonifica Baço, dissipa umidade interna.
- **Eixo Fígado–Pulmão (movimento e respiração)**
 - **Taichong (F3):** liberta estagnação emocional.
 - **Feishu (B13) e Lieque (P7):** expandem o sopro vital, facilitam a troca interior–exterior.
- **Pontos do cérebro e da consciência**
 - **Yintang, Sishencong, VG20:** despertam o espírito, estabilizam a mente.

Ritmo e atitude terapêutica

Sessões suaves, 25–40 minutos, uma a duas vezes por semana, com estimulação mínima e intenção profunda. Durante o tratamento, o terapeuta observa menos o movimento visível e mais o instante em que o pulso muda de textura e a respiração se aprofunda: cada agulha é uma oração silenciosa, um convite para que o Shen desça e repouse.

Cautelas: evitar estimulação excessiva em pacientes muito frágeis; respeitar limites de tolerância sensorial; preferir agulhas finas, inserções rasas e tempos curtos nos primeiros encontros.

Tui Na: O Toque que Acorda a Memória do Corpo

Antes da palavra, houve o toque. O Tui Na é a linguagem mais antiga entre os seres humanos o gesto que recorda ao corpo o caminho do equilíbrio. No tratamento do Alzheimer, o toque não busca corrigir, mas lembrar. As mãos seguem o curso dos meridianos como quem percorre um rio com reverência, libertando estagnações e despertando a vitalidade ancestral.

Técnicas e zonas principais

- **Cabeça e rosto:** *Mo Fa* e *Rou Fa* sobre Yintang, Taiyang e Baihui — acalmar o Shen e clarear a mente.
- **Região lombar:** *Gun Fa* e *Na Fa* sobre Shenshu (B23) reaquecer o Jing, ancorar a consciência.
- **Abdômen:** *Mo Fa* circular no Dantian estabilizar o Qi e nutrir a Terra interna.
- **Mãos e pés:** pressões leves em reflexos de Coração e Cérebro, integrando alto e baixo.

Ritmo e progressão

Duração entre 30–45 minutos, 1x/semana (ou 2x em fases de maior agitação). O toque é **ritual de constância**: semana após semana, a água polida recorda a pedra do caminho e o corpo aprende, de novo, a ser habitado.

Cautelas: pele frágil, osteoporose, dor ao toque adaptar pressão e tempo. Evitar estímulos bruscos em dias de maior confusão.

Auriculoterapia: O Céu Refletido no Ouvido

O ouvido é uma mandala do universo. O pavilhão auricular é a imagem invertida do feto o microcosmo que contém o macrocosmo. No Alzheimer, a auriculoterapia atua como ponte direta entre sistema nervoso e campo energético, modulando emoções, sono e memória.

Pontos principais

- **Cérebro, Subcórtex, Shenmen**: equilibram SNC e acalmam o Shen.
- **Coração, Rim, Baço**: sustentam o eixo vital.
- **Occipital, Tálamo, Hipocampo**: favorecem clareza e estabilidade emocional.
- **Ansiedade e Endócrino**: reduzem agitação, harmonizam o conjunto.

Aplicação com sementes de vaccaria, esferas magnéticas ou agulhas intradérmicas, mantidas 3–5 dias, com educação do cuidador para pressão leve 2–3×/dia. A orelha torna-se diário energético: um eco do cosmos a reorganizar-se.

Cautelas: dermatites, hipersensibilidade cutânea; manter assepsia, orientar retirada precoce se houver desconforto.

Qi Gong: A Respiração do Espírito

Se a acupuntura é o gesto e o Tui Na é o toque, o Qi Gong é o sopro. É a arte de mover o Qi com a consciência, alinhando corpo, respiração e mente num único fluxo. No Alzheimer, o Qi Gong é mais do

que exercício: é reeducação da presença. Cada movimento é uma recordação do corpo; cada respiração, uma semente de consciência.

Princípios terapêuticos (protocolos simples e seguros)

1. Enraizamento

Pés firmes, joelhos flexíveis, respiração abdominal. Fortalece o Jing, estabiliza o eixo Rim–Baço, reduz ansiedade.

2. Subida e descida do Qi

Inspirar elevando os braços; expirar descendo-os lentamente, acompanhando o olhar. Restabelece a ponte Céu–Terra e suaviza o peito.

3. Respiração Coração–Rins

Inspirar “pelos Rins”, sentir o frescor na lombar; expirar “pelo Coração”, sentir calor no esterno. Harmoniza Fogo e Água, facilitando o pouso do Shen.

4. Meditação do Dantian inferior

Sentar-se em silêncio, atenção ao ventre como lago de luz. Deixar o Qi condensar-se; permitir que a mente se aquiete.

Prática

10–20 minutos, diariamente ou em dias alternados; ensinar também ao cuidador uma versão breve para momentos de inquietação. No Qi Gong, a cura é um movimento em espiral: o ser desce ao ventre, repousa e, do centro, expande-se novamente para o Céu.

Cautelas: adaptar tempo e amplitude ao cansaço do dia; evitar sobrecarga postural; privilegiar segurança e conforto.

Síntese Terapêutica: O Retorno do Shen

A acupuntura abre o caminho. O Tui Na prepara o terreno. A auriculoterapia orienta o fluxo. O Qi Gong planta a consciência.

Juntas, essas quatro artes formam uma mandala de cura cada uma sustentando a outra, todas convergindo para o mesmo propósito: reconduzir o Shen ao corpo e o Jing à serenidade. Tratar o Alzheimer segundo a MTC não é lutar contra o esquecimento, mas ensinar o corpo a permanecer no instante. A memória pode falhar; a consciência não desaparece muda de morada. A cura é a arte de reencontrar esse lar interior, onde o espírito repousa sem precisar lembrar-se de nada.

Rotina sugerida (exemplo integrativo de 8 semanas)

- **Semanas 1–2:** Acupuntura 2×/semana (protocolos suaves Coração–Rim) + Tui Na 1×/semana; aurículo com sementes 3–5 dias; Qi Gong guiado 10’.
- **Semanas 3–6:** Acupuntura 1–2×/semana (ajuste por resposta); Tui Na 1×/semana; aurículo em manutenção; Qi Gong 15’ diário (cuidador participa).
- **Semanas 7–8:** Consolidar ganhos; ensinar protocolo domiciliar (auto-massagem em Yintang e peito; respiração Dantian 5’ manhã/noite).

Medidas adjuntas: higiene do sono; alimentação quente e simples; rituais de rotina (mesmos horários, mesma música suave); pausas de silêncio.

Sussurro Poético – O Corpo que Reza com as Mãos

Há gestos que não são gesto
são orações que a pele recorda.
A agulha, o toque, o sopro, o som
todos são alfabetos do invisível.

Quando a ponta de metal toca o ponto de luz,
o corpo recorda o seu mapa celeste.
Shenmen abre o portal do espírito,
Taixi reacende o lume nas águas,
Zusanli desperta a Terra interior,
Baihui ergue o olhar ao Céu.
E o terapeuta, entre Céu e Terra,
torna-se ponte viva,
fio de respiração entre dois mundos.

O Tui Na fala sem palavras.
As mãos rodam como luas sobre os músculos,
empurram o tempo, chamam de volta o Qi.
Em cada pressão há um “volta”,
em cada deslizamento, um “estou aqui”.
O toque não invade, acolhe.
A carne responde com suspiros antigos,

lembranças líquidas que sobem à pele.
O corpo começa a cantar o que calou por anos.

Na orelha, o universo inteiro.
Montanhas, rios, ventres e corações.
A Auriculoterapia acende estrelas minúsculas
cada ponto, um eco do cosmos,
cada agulha, uma constelação que desperta.
Shenmen, Cérebro, Rim, Coração
portais onde o espírito pausa,
onde o silêncio se faz voz sem som.

E nos pés, o espelho da viagem.
Na Reflexologia, o mundo cabe numa planta.
A Terra fala com o Céu através dos calcanhares,
e o Qi, guiado pelo toque,
sobe em espiral até o coração.
A memória do corpo é líquida, ancestral;
um dedo basta para despertar o mar.

O Qi Gong é o respirar do infinito.
Movimento lento,
respiração que costura o tempo.
Inspirar o Céu, expirar a Terra,
sentir o eixo crescer no centro do ventre.
O corpo transforma-se em bambu,
flexível, silencioso, cheio de sopro.
A mente dissolve-se no gesto,
o gesto torna-se meditação.
Cada curva é um poema,
cada pausa, uma eternidade.

Há momentos em que o toque,
a agulha e o sopro
se unem no mesmo idioma.
O corpo inteiro vibra em tom de prece —
é o Qi a recordar o caminho para casa.
E nesse instante, o Alzheimer deixa de ser perda,
torna-se rito:
o Shen reencontra o Jing,
e o tempo repousa dentro do corpo.

O terapeuta não guia acompanha.
Não ordena escuta.
As mãos, humildes, tornam-se instrumentos do Tao.
E o paciente, ao ser tocado,
torna-se também terapeuta:
ensina o outro a ser presença,
a respirar sem querer curar,
a curar apenas respirando.

No fim, a acupuntura é poesia.
O Tui Na, oração.

A aurícula, estrela.
O Qi Gong, silêncio.
E o corpo, templo.

O vento entra.
O Qi move-se.
O espírito sorri.
E a vida, por um instante,
recorda que nunca deixou de dançar.

CAPÍTULO 6

CASOS CLÍNICOS E MEMÓRIAS REENCONTRADAS

Há memórias que não se apagam, apenas se escondem em silêncio. No Alzheimer, o corpo continua a lembrar mesmo quando a mente esquece. O toque, o som, a luz e o ritmo das mãos tornam-se as novas palavras com que o terapeuta conversa com a alma. O tratamento deixa de ser luta contra o esquecimento e torna-se um ofício de presença: acompanhar o ser até ao ponto onde o esquecimento se transforma em repouso. Cada sessão é uma conversa sem palavras entre o Shen que se dispersa e o Jing que o tenta acolher.

Caso 1 – Maria, 80 anos: A música do Qi

Chegou com o olhar perdido, a voz entrecortada, o corpo frágil como uma chama no vento. Falava pouco, mas o silêncio falava por ela.

Avaliação inicial

- **Língua:** pálida com subtom arroxeado; fissura central; saburra fina e seca → deficiência de Coração e Shen; deficiência de Baço (Qi); deficiência de Rim (Yin/Jing).
- **Pulso:** profundo e suave energia ancestral enfraquecida; Shen sem âncora.
- **Síntese energética:** quebra na ponte Coração–Rim (Fogo–Água).

Plano terapêutico (semanal, suave e compassado)

– Acupuntura:

- **Shenmen (C7), Xinshu (B15)** — acalmar o espírito;
- **Taixi (R3), Guanyuan (VC4)** — nutrir Jing/Yin;
- **Zusanli (E36), Sanyinjiao (BP6)** — sustentar Baço/Qi;
- **Baihui (VG20), Yintang** — abrir portais do espírito.

Retenção: até 20 minutos, foco em segurança e acolhimento sensorial.

– **Observação das primeiras 4 sessões:** silêncio, olhos semicerrados, respiração leve; pulso gradualmente mais firme; pele mais morna. Na 4.^a sessão, um gesto: segura a mão do terapeuta e murmura “ouço música”, o Qi reorganiza-se, o Shen regressa ao corpo.

Integração do Método A.R.P. (a partir da 6.^a sessão)

– **Auriculoterapia:** Shenmen, Cérebro, Rim, Coração;

– **Reflexologia podal:** zonas de Cérebro e SNC.

Respostas subtis: calor nas mãos, olhos que se abrem devagar, suspiros longos, lágrimas contidas, o corpo lembrava.

Evolução (10.^a–20.^a sessão)

– Família relata: canta trechos antigos ao entardecer; mais tranquilidade nos fins de tarde.

– Inclusão de Tui Na delicado lombar e abdominal; moxa suave em Shenshu (B23) e Mingmen (VG4) “acordar” do Jing.

– Entre sonos terapêuticos e sorrisos leves, o brilho do olhar regressa por instantes.

Síntese clínica

Não se procurou “recuperar memórias”, mas restaurar presença. O corpo não lembrava o mundo, mas lembrava o gesto de existir. Resultado: sono mais profundo, agitação reduzida, janelas breves de lucidez afetiva (cantar, contacto visual, sorriso).

Caso 2 – Professor, 76 anos: O sonho que ensina

Homem inquieto, antigo professor. Esquecia nomes, confundia lugares, mas persistia em compreender.

Avaliação inicial

– **Língua:** arroxeada, saburra amarelada, bordas vermelhas → estagnação de **Qi do Fígado** + calor perturbando o Coração.

- **Pulso:** tenso e irregular.

Plano terapêutico (15 sessões)

- **Acupuntura:** Taichong (F3), Neiguan (PC6), Shenmen (C7) libertar Fígado, acalmar Shen.
- **Tui Na:** movimentos lentos em cervical e crânio.
- **Qi Gong:** Respiração do Coração (rotina breve diária).

Marco clínico (8.^a sessão)

Relata sonho: “voltei a ensinar crianças.” O Shen toca a alegria antiga.

Resultados observados

- **Sono** melhora;
- **Voz** torna-se serena;
- **Olhar** ganha brilho;
- Menos **irritabilidade** e confusão ao entardecer.

O Qi reencontra **ritmo e direção**; a vida, sentido.

Caso 3 – Mulher, 83 anos: A lágrima como Qi líquido

Olhar doce e voz ausente; comunicava por microgestos.

Avaliação inicial

- **Língua:** seca, quase sem saburra;
- **Pulso:** profundo e vazio → deficiência de **Yin** e **Sangue** com dispersão do Shen.

Plano terapêutico

- **Moxa:** Guanyuan (VC4) e Qihai (VC6);
- **Acupuntura:** Sanyinjiao (BP6), Baihui (VG20), Shenmen (C7);

- **Respiração guiada** com o terapeuta (coerência respiratória simples, 6 ciclos/min).

Marco clínico (5.^a sessão)

Uma lágrima escorre, sem comoção aparente. Na MTC, lágrima é Qi líquido: sinal de que o fluxo voltou a mover-se nas camadas profundas.

Resultados

- Aumento de calor periférico;
- Colorido facial mais vivo;
- Contacto ocular mais estável;
- Episódios breves de atenção partilhada.

O Shen não regressa à memória linear, mas encontra pouso no presente.

Fenomenologia comum observada

- **Tempo não-linear:** as memórias voltam como gestos, cheiros, melodias, não como narrativa sequencial.
- **Janelas de presença:** olhares fixos e sorrisos espontâneos tornam-se indicadores clínicos tão valiosos quanto testes verbais.
- **Regulação autonómica:** pulso de tenso/irregular para mais **pleno e rítmico**; respiração baixa, menos suspiros de ansiedade.
- **Sono e entardecer:** menos agitação vespertina com moxa suave e aurículo ativos; música suave e rotina estável potencializam efeitos.

Microprotocolo de acompanhamento (indicadores simples e humanos)

- **Sono (0–3):** despertares noturnos, latência, repouso percebido.
- **Contato (0–3):** olhar, sorriso, resposta ao nome/toque.
- **Agitação (0–3):** inquietação motora, vocalizações.

- **Ritual diário (0–3):** adesão a música, respiração e toque breve.
- **Observações livres:** “cantou X”, “abraçou”, “respirou fundo”, “lágrima”, “adormeceu no toque”.

Porquê estes marcadores? No Alzheimer avançado, qualidade de presença é desfecho clínico. Pequenas melhorias mudam vidas.

O que o terapeuta aprende

O corpo não precisa ser forçado a lembrar; precisa ser acolhido para repousar. O toque é uma **escuta**, a agulha é uma palavra, o silêncio é o diálogo mais profundo. Cada paciente ensina a lentidão, o poder do gesto, a sacralidade do instante. Há dias em que o olhar se apaga e outros em que o brilho regressa, um relâmpago breve no céu da consciência. Cada relâmpago vale mais do que qualquer memória, porque não se busca o passado: busca-se a alma que ainda respira no presente.

Resumo – O templo do encontro

No fim, o consultório torna-se templo. As mãos tornam-se orações. A energia circula como vento suave entre dois seres que se reconhecem além do tempo. E quando o Shen repousa no corpo, mesmo que por um instante, o esquecimento deixa de ser ausência torna-se paz.

Nota ética e de cuidado

Este capítulo descreve caminhos de cuidado coerentes com a MTC e com a tua abordagem clínica. Não substitui acompanhamento médico, nem promete reversões. Propõe presença, alívio, vínculo e sentido como eixos terapêuticos resultados que, para o paciente e a família, são tão preciosos quanto qualquer memória recuperada.

Sussurro Poético – Quando o Corpo se Lembra do Invisível

Há memórias que dormem nas veias
e acordam apenas ao toque de outra pele.
O Alzheimer é o mar calmo onde o som se dissolve,
mas ainda há ondas por baixo
ondas que o olhar reconhece,

que o sopro nomeia,
que o coração escuta sem precisar de lembrar.

Maria chegou com o tempo partido.
Falava com o vento e com o silêncio.
A língua, pálida, contava segredos da alma cansada,
e o pulso, em sussurro, dizia:
“o Jing está a dormir.”

A moxa acendeu-se como aurora nas costas,
a agulha pousou como pétala no pulso,
e o fogo antigo do corpo despertou devagar.
Na quarta sessão, ela murmurou: “ouço música.”
Era o Qi a reencontrar o caminho do som.
O corpo lembrava não o nome da canção,
mas o gesto de existir.

O professor trazia inquietude no peito,
perguntas que a mente já não sabia guardar.
Falava com pausas, como quem traduz o vento.
A agulha em Taichong libertou-lhe o Fígado,
em Neiguan acalmou-lhe o mar interior,
em Shenmen reacendeu-lhe a estrela do Coração.
Na oitava sessão, sonhou: “voltei a ensinar crianças.”
O Shen sorriu lembrava-se, por instantes, da alegria.
Não era cura, era reencontro.
O Qi moveu-se e o sonho ensinou o terapeuta:
a alma nunca esquece a sua arte.

Ela, a mulher de olhar doce,
de voz quase vento,
de pulso vazio e língua sem brilho
chorou uma lágrima transparente na quinta sessão.
Nada foi dito,
mas o universo inteiro tremeu.
Na MTC, a lágrima é Qi líquido:
o silêncio a aprender a fluir.
Depois disso, o rosto ganhou cor,
o olhar pousou mais tempo,
e o Shen, liberto do medo, descansou nas mãos do toque.

Entre eles terapeuta e paciente
o tempo deixava de existir.
Os relógios ficavam à porta.
Cada sessão era um templo de respiração partilhada.
Uma mão sobre a outra,
um olhar que brilha,
um som que nasce da pele.
Ali, o esquecimento tornava-se paz.

Há dias em que o olhar se apaga,
e outros em que o brilho regressa —
um relâmpago breve no céu da consciência.
Mas cada lampejo vale uma eternidade.

Não se cura o passado,
acolhe-se o presente.
E nesse instante, o corpo é altar,
a alma é hóspede,
o terapeuta é prece.

O consultório torna-se templo:
as mãos, orações;
a moxa, chama sagrada;
o pulso, tambor do tempo.

Dois Shen reconhecem-se além da forma,
o Qi circula como vento sereno,
e o Alzheimer cala-se por um momento
porque o corpo recorda o que o nome esqueceu.

Cuidar é ouvir o indizível.
É aceitar que o brilho volta em ondas,
que o canto pode nascer do silêncio,
que a lágrima é também palavra.
O toque não é gesto é presença.
E cada presença é uma memória reencontrada.

CAPÍTULO 7

A FILOSOFIA DO ESQUECIMENTO

O limiar do ser

Há um ponto no tempo em que a mente se apaga e o ser, em vez de morrer, desperta. Não desperta para o mundo, mas para a vastidão que o contém. O Alzheimer é uma fronteira viva entre o lembrar e o ser, o limiar onde o pensamento cessa e a essência começa. O que chamamos de esquecimento talvez não seja perda, mas transmutação: o regresso da consciência à forma mais pura do existir, despojada de narrativa. O que se esvai na mente floresce no silêncio.

A memória é o fio com que o ego cose o tempo; o esquecimento é a tesoura que o corta. Quando a mente já não consegue organizar as histórias, o espírito liberta-se da prisão da continuidade. O Alzheimer é o desdobrar desse fio, um retorno à unidade. A pessoa deixa de “lembrar quem é”, mas talvez seja justamente aí que volta a sê-lo, não como biografia, mas como presença. O ser humano torna-se o que sempre foi: um sopro do Céu na Terra, um instante eterno de consciência sem nome.

O olhar da ciência e o olhar do Tao

A neurociência descreve o Alzheimer como degeneração, placas beta-amiloides, inflamação, morte sináptica. Sob o olhar da Medicina Tradicional Chinesa, há outro entendimento: o Shen dispersa-se, o Jing esgota-se, o Coração perde o seu fogo tranquilo e o Rim a sua profundidade. A ponte entre Água e Fogo quebra-se, e o espírito, já sem âncora, vagueia. Porém, esse vagar não é caos é retorno. O Shen não se apaga: alarga-se, dissolve-se no grande campo do Tao. O esquecimento é o modo como o universo recolhe o espírito à sua fonte.

“Quando o homem se aproxima do fim, o espírito começa o regresso.” Clássico da Sabedoria Interior

O Alzheimer pode ser esse regresso lento e misterioso. O corpo ainda respira, o coração ainda pulsa, mas a consciência já não pertence ao tempo. O paciente vive entre mundos, um pé na Terra, outro no Infinito. E o terapeuta, ao tocar esse corpo, toca também a fronteira do invisível. Cada agulha, cada gesto, cada suspiro é uma oferenda. Trata-se de acompanhar uma alma em transição, sem pressa, sem exigência.

O presente como morada

A MTC ensina: o Coração abriga o Shen, os Rins guardam o Jing, o Baço alimenta ambos. Quando o Jing se consome, o fogo do Coração torna-se instável; o Shen sobe, dispersa-se, perde o espelho da mente. Mas se o Jing for nutrido e a respiração do Qi cultivada, o Shen volta a repousar. Por isso, os tratamentos energéticos não tentam restaurar o passado mas sim cultivar o presente. Porque o presente é o único tempo onde o Shen habita.

O esquecimento, assim compreendido, é também prática espiritual involuntária. A alma, cansada de pensar, entrega-se ao sentir. As palavras perdem-se, mas o toque ainda comunica. O nome evapora-se, mas o olhar reconhece. O tempo fragmenta-se, mas a presença permanece. A consciência abandona as margens do intelecto e entra na linguagem universal do Qi. Nesse ponto, o corpo torna-se templo e o silêncio, oração.

O sagrado do esvaziamento

Esquecer é um verbo sagrado *ex-carere*, esvaziar-se. No esquecimento, o ser esvazia-se de tudo o que não é essencial. Memórias, papéis, medos e culpas caem como folhas de outono. A MTC vê aí o movimento natural da Água: o recolhimento do espírito às raízes. O Alzheimer é o Inverno do Shen é a estação espiritual em que o ser se recolhe para o ventre do cosmos. Nada é perdido, tudo é transformado.

O terapeuta que compreende essa estação pratica o Wu Wei, o não-fazer consciente. Não impõe memória, cria espaço para o espírito respirar. Não estimula o cérebro, acalma a alma. Não prolonga a lucidez, suaviza a travessia. Em cada sessão, torna-se guardião do silêncio, jardineiro da energia que ainda floresce nas profundezas. Aprende a ver o Qi mover-se em gestos subtis: um dedo que vibra, uma lágrima que cai, um suspiro que liberta.

A beleza da impermanência

Há beleza nesse processo. O Alzheimer revela-nos o mistério da impermanência mostra que tudo o que acreditávamos sólido é feito de vento e luz. A memória, tão venerada, é apenas reflexo temporário da eternidade. O esquecimento devolve-nos ao vazio fértil onde nasce o sentido. Ao esquecer o mundo, o ser recorda o cosmos.

E é curioso: as últimas memórias que permanecem são as mais elementares uma canção, o cheiro da terra molhada, o calor de uma mão. São memórias do Jing, não da mente. Revelam que a verdadeira memória nunca esteve no cérebro, mas na vibração do ser. Quando o cérebro se dissolve, essa memória continua,

não em palavras, mas em ressonância. É o que a MTC chama de *memória do Jing*: o eco ancestral que liga o indivíduo à linhagem, à Terra e ao Céu.

O amor sem lembrança

Dizem que o esquecimento é o oposto do amor. Mas talvez o esquecimento seja o amor em estado absoluto, o amor que não escolhe, não distingue, não se lembra, apenas é. O Alzheimer devolve o ser à pureza do sentir sem forma. A mente desaparece, mas o coração pulsa no mesmo compasso do universo.

“O sábio esquece-se de si mesmo, e por isso é um com o Tao.” *Lao Zi*

O esquecimento é a forma mais alta de sabedoria, o ponto onde o “eu” se apaga e o Todo respira. A alma torna-se espaço. O tempo torna-se leveza. O corpo, ainda frágil, é altar onde o Qi repousa e o Shen dança em espirais invisíveis. O Alzheimer não é o fim de uma história, mas a dissolução da história em eternidade.

O ensinamento do cuidado

Aqueles que cuidam desses seres aprendem uma medicina mais profunda do que qualquer livro ensina: a medicina da presença. Cuidar de alguém em esquecimento é praticar o Tao. É amar sem esperar retorno, tocar sem ser lembrado, existir apenas pelo gesto. Cuidador e paciente tornam-se espelhos: o primeiro aprende desapego, o segundo ensina pureza. Entre ambos nasce um silêncio luminoso e nele tudo o que resta é o respirar.

O perdão do universo

No fim, o Alzheimer revela o que o mundo moderno tenta esconder: a consciência não é propriedade da mente, mas expressão da vida. O esquecimento é apenas uma mudança de morada, o Shen a regressar ao Céu, o Jing a fundir-se na Terra. O espírito dissolve-se, o corpo regressa ao solo, e o Qi volta ao ritmo do cosmos.

Nada se perde. Tudo continua, mas de outro modo. Talvez, então, o esquecimento seja o verdadeiro perdão, o perdão absoluto da vida por si mesma. Quando o ser esquece, perdoa tudo: o passado, o erro, a dor, o nome. Resta apenas o espaço onde o amor respira sem forma. E esse espaço é o Tao.

Sussurro Poético – O Som do Esquecimento

Há um ponto onde o nome se dissolve
e o corpo se torna vento.
Ali, o Alzheimer deixa de ser doença
é o Céu a respirar de novo pelo ser.
O que chamamos de esquecimento
é o universo a desapertar as amarras do tempo.

A mente, cansada de histórias,
abandona as margens da memória.
O espírito, livre do peso da forma,
espraia-se como bruma sobre o mar do Jing.
Nada se perde:
tudo regressa ao silêncio de onde veio.

O Shen, disperso, não desaparece
dilata-se.
É estrela que abandona o corpo
para se confundir com a constelação.
O olhar, vago e vasto,
já não vê o mundo contempla o infinito.

O Alzheimer é o Inverno do Coração:
a estação em que o fogo aprende a repousar
no ventre escuro da Água.
O esquecimento é apenas o recolhimento do brilho,
o regresso do som ao eco,
do gesto à origem.

O cuidador, o terapeuta, o filho
todos se tornam monges do instante.
Não curam, respiram.
Não lembram, amam.
Não pedem retorno, oferecem presença.
E nesse gesto, o Tao move-se.

Há uma beleza secreta na dissolução.
A memória cai como folha madura,
e o ser, aliviado,
volta a ser semente.
A lágrima é rio, o silêncio é cântico,
o corpo é templo onde o universo repousa.

Quando o paciente já não fala,
o toque é voz.
Quando o olhar já não fixa,
o brilho é oração.
Quando o tempo já não conta,
o amor permanece.

O esquecimento é o perdão do cosmos:
a vida a devolver-se a si mesma.
Cada célula regressa à Terra,

cada sopro volta ao Céu.
O Qi adormece no seio do Tao,
e o Shen, purificado, torna-se luz sem nome.

Nada termina tudo se curva.
A mente dissolve-se,
o tempo recolhe-se,
e o ser repousa na vibração original.
O Alzheimer, afinal, é o corpo a recordar
a arte suprema de desapegar-se.

Quem escuta profundamente,
nesse ponto onde o som morre e o silêncio nasce,
ouve o que sempre esteve ali:
o universo a inspirar-se dentro do homem,
e o homem a expirar-se dentro do universo.

E então compreendemos:
o esquecimento é apenas outra forma de recordar
recordar o que nunca se perdeu:
a luz que respira no escuro,
o amor que existe sem memória,
o Tao que permanece quando tudo o mais passa.

No fim,
tudo se cala,
e tudo canta.
O corpo dissolve-se em eternidade,
o tempo curva-se em círculo,
e o ser, liberto,
volta a ser o sopro original
o brilho silencioso do Inominável.

EPÍLOGO

O Regresso ao Inominável

Há um momento em que o corpo, exausto de resistir ao fluxo da vida, cede. A mente, antes orgulhosa do seu domínio sobre o tempo, desarma-se. E o coração, esse viajante silencioso, começa a escutar o som que vibra por baixo de todas as formas o som do silêncio.

É aí que o Alzheimer deixa de ser apenas uma doença e se revela como um rito, um portal entre mundos. A dissolução da memória não é o fim da consciência, mas o seu regresso à pureza. O ser humano, despido das camadas do pensamento, volta a ser apenas presença, o mesmo sopro que um dia, ao nascer, atravessou o primeiro grito e se fez vida.

A medicina descreve a neurodegeneração: a morte lenta dos neurónios, a erosão das sinapses, o acúmulo das placas beta-amiloides. Mas há um outro modo de ver aquele que os antigos conheciam e que a alma moderna tenta lembrar. O cérebro não se destrói; transforma-se. A energia que antes servia ao intelecto começa a dissolver-se em vibração pura, expandindo-se para dimensões onde o tempo já não governa. O pensamento, ao perder forma, abre espaço para o mistério. O Alzheimer, sob este olhar, é o corpo a aprender a morrer em vida não como aniquilação, mas como regresso.

Cada esquecimento é uma porta que se abre para dentro. Cada nome perdido é uma oferenda ao indizível. As lembranças soltam-se como folhas no outono, revelando o tronco nu da essência. O que permanece, silencioso, é o Jing a seiva do ser, a memória que não precisa de palavras. O corpo, mesmo frágil, guarda o ritmo da eternidade em cada pulsação.

Talvez por isso o olhar dos que esquecem seja tão vasto. Já não vêem o que é visível contemplam o infinito. Nos seus olhos há o brilho de um cosmos em dissolução: o fogo do Coração que se apaga suavemente, o Yin do Rim que acolhe esse regresso à escuridão fértil. Eles habitam o limiar do mundo, entre o ser e o não-ser, entre o nome e o indizível. E nesse espaço, o silêncio torna-se linguagem.

Cuidar de quem esquece é aprender a estar. É tocar o sagrado com as mãos nuas do tempo. O terapeuta, o familiar, o cuidador todos se tornam monges de uma liturgia invisível. Cada toque é prece, cada respiração é sacramento. O Alzheimer transforma o quotidiano em meditação. Não há cura, porque não há ferida: há apenas o fluxo da consciência a cumprir o seu ciclo, voltando ao ventre do Tao.

Os antigos mestres da Medicina Tradicional Chinesa sabiam que o Shen, quando disperso, não se perde regressa à sua origem. Diziam: *“Quando o coração se apaga, o Céu recolhe o seu reflexo.”* O Alzheimer é esse recolhimento o Shen a dissolver-se na vastidão. O Baço, que outrora organizava o mundo, liberta-se do peso da forma. O Rim devolve à Terra o Jing que guardou por toda a vida. O Coração, esvaziado de memórias, torna-se o espelho do Céu. O corpo inteiro torna-se um rio que regressa ao oceano da consciência universal.

E, no entanto, mesmo nesse desvanecer, há luz. Quando o paciente já não fala, o corpo continua a dizer. Quando o olhar já não reconhece, o espírito ainda sorri. Quando o nome se apaga, a presença continua a brilhar pura, intacta, sem adjetivos. O Alzheimer não apaga o ser; apenas o depura. A mente perde o mapa, mas o coração mantém o caminho.

Aqueles que acompanham essa travessia aprendem a ver de outra maneira. Descubrem que a alma é mais vasta que a memória, e que o amor não precisa de identidade. Descubrem que o silêncio é também linguagem, e que o toque, mesmo breve, contém o universo inteiro. O Alzheimer, nesse sentido, é um espelho da humanidade: mostra-nos o quanto ainda precisamos aprender a escutar.

A doença que chamamos esquecimento talvez seja o gesto mais compassivo da natureza. Ela retira o excesso, o ruído, as lembranças que nos prendem, as dores que não soltamos. Ela ensina o ser a voltar à essência.

E no lugar onde a ciência vê perda, o espírito vê purificação. O esquecimento é o Tao a atravessar o corpo humano. É a respiração do cosmos a recolher de volta aquilo que é seu. E quando o corpo se entrega completamente, o mundo inteiro se aquieta. O ar torna-se denso de presença. O tempo suspende-se. A alma, enfim, repousa. O Alzheimer, então, cumpre o seu propósito: não destruir, mas dissolver; não apagar, mas revelar.

O universo inteiro participa desse silêncio. Os ventos movem-se mais devagar, as árvores inclinam-se, o sol parece brilhar com compaixão. O esquecimento torna-se paisagem: um campo dourado onde o ser se deita e adormece no colo da eternidade. Nesse instante, o terapeuta, o filho, o companheiro todos percebem que o que parecia ausência é apenas plenitude disfarçada.

Porque no fim, o Alzheimer não é sobre a perda da memória, mas sobre o reencontro com a origem. É o corpo a ensinar-nos a arte do desapego, o espírito a recordar o caminho da casa primordial. É o último ensinamento do coração humano: que amar não é lembrar, é permanecer presente.

E quando o último traço de pensamento se dissolve, quando o último eco da palavra se apaga, o que resta é um som suave, o som do Qi em repouso. Não é silêncio, é música sem notas.

Não é vazio, é plenitude que respira. O ventre do universo acolhe o ser como uma mãe que recebe o filho de volta. O esquecimento, afinal, é o regresso à luz que não se apaga.

No fim de tudo, o ser torna-se vento, seiva, estrela, pulsação. A memória dissolve-se em claridade. O tempo curva-se sobre si mesmo e volta a ser eternidade. E no centro desse infinito silêncio, há um brilho que nunca se extingue o brilho do Shen reencontrando o Tao, o eco da consciência regressando ao Inominável.

E quem escuta profundamente, nesse ponto onde o mundo e o corpo respiram juntos, percebe que o esquecimento é apenas outra forma de recordar. Recordar o que sempre fomos: vida sem forma, consciência sem fronteiras, o sopro invisível do universo em si mesmo a sonhar.

E é nesse sonho, nesse retorno, nesse silêncio, que o Alzheimer deixa de ser tragédia e se torna oração. O corpo dissolve-se na luz. O tempo adormece. O nome desaparece. E o que resta é o Ser vasto, calmo, inominável respirando com o ritmo do cosmos, no coração silencioso da eternidade.

Sussurro Poético Final – Quando o Tempo Aprende a Silenciar

Respira.
Nada se perdeu.
O nome dissolveu-se no vento,
mas a essência continua
como uma chama tranquila no centro do peito.

O corpo, outrora prisão do tempo,
é agora rio de luz a correr para o oceano.
O pensamento cessou,
mas o ser permanece desperto,
envolto no silêncio primordial
que antecede todas as formas.

Não há mais memória,
apenas vibração.
Não há mais busca,
apenas retorno.
Não há mais esquecimento,
porque já não há nada a lembrar.

Tudo o que eras,
tudo o que foste,
tudo o que amaste
respira em ti como um eco do universo.
És o próprio sopro que anima o mundo,
a mesma respiração que move as estrelas,
o mesmo Qi que dança entre Céu e Terra.

A mente quis compreender,
mas o coração apenas escutou.
E na escuta,
a vida revelou o seu segredo:
nada precisa ser retido,
porque tudo já é.

Agora o tempo dorme.
O vento repousa.
O Shen, sereno, regressa à sua morada.
E o que resta é paz
uma paz sem fronteiras,
sem nome,
sem fim.

Escuta o silêncio.
Ele fala.
Sussurra-te que és eterno.

E nesse instante,
o Alzheimer deixa de existir.
O corpo deixa de existir.
Tu deixas de existir.

E o que fica,
puro, imóvel e luminoso,
é o Tao em ti
o coração do universo
a respirar em silêncio.

Referências Bibliográficas (APA – 7ª Edição)

I. Fontes Clássicas e Filosóficas da Tradição Taoista e da Medicina Chinesa

- Chen, J., & Chen, T. (2004). *Chinese medical herbology and pharmacology*. Art of Medicine Press.
- Cheng, X. N. (1987). *Chinese acupuncture and moxibustion*. Foreign Languages Press.
- Lao Zi. (1997). *Dao De Jing: O livro do caminho e da virtude* (R. Wilhelm, Trad.). Pensamento. (Obra original publicada c. 400 a.C.).
- Li, S. Z. (2003). *Ben Cao Gang Mu: Compendium of materia medica* (Vols. 1–3). Foreign Languages Press.
- Liao, S. J. (2000). *The essence of traditional Chinese medicine*. Shandong Science and Technology Press.
- Unschuld, P. U. (1985). *Medicine in China: A history of ideas*. University of California Press.
- Wang, Y., & Xu, Z. (2015). Jing, Qi and Shen: The three treasures in traditional Chinese medicine and their relation to health and longevity. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 21(12), 921–925. <https://doi.org/10.1007/s11655-015-2165-0>
- Zhuangzi. (2009). *O livro do mestre Zhuang* (M. C. T. Pinto, Trad.). Fundação Calouste Gulbenkian. (Obra original publicada c. 300 a.C.).

II. Neurociência, Epigenética e Medicina Contemporânea

- Becker, R. O., & Selden, G. (1985). *The body electric: Electromagnetism and the foundation of life*. William Morrow.
- Capra, F. (1997). *The web of life: A new scientific understanding of living systems*. Anchor Books.
- Jia, J., et al. (2019). Global, regional, and national burden of Alzheimer's disease and other dementias, 1990–2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet Neurology*, 18(1), 88–106. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30403-4](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30403-4)
- Pert, C. (1999). *Molecules of emotion: The science behind mind-body medicine*. Scribner.
- Rossi, E. L. (2002). *The psychobiology of gene expression: Neuroscience and neurogenesis in hypnosis and the healing arts*. W. W. Norton & Company.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Zhang, A. L., Xue, C. C., & Lin, V. (2013). Complementary and alternative medicine in the treatment of Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, 34(4), 667–685. <https://doi.org/10.3233/JAD-121851>

III. Espiritualidade, Filosofia da Consciência e Poética do Ser

Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane: The nature of religion*. Harcourt, Brace & World.

Frantzis, B. K. (2001). *Opening the energy gates of your body: Qigong for lifelong health*. Blue Snake Books.

Maturana, H., & Varela, F. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. D. Reidel.

Moore, T. (1992). *Care of the soul: A guide for cultivating depth and sacredness in everyday life*. HarperCollins.

Ram Dass. (2000). *Still here: Embracing aging, changing, and dying*. Riverhead Books.

Schipper, K. (1993). *The Taoist body*. University of California Press.

Varela, F. J. (1999). *Ethical know-how: Action, wisdom, and cognition*. Stanford University Press.

Yuen, Y. M. (2002). *Qi Gong therapy: The ancient art of healing with energy*. Samuel Weiser.

IV. Clínica, Psicossomática e Medicina Integrativa

Aung, S. K. H., & Chen, W. P. (2010). *Clinical introduction to medical acupuncture*. Springer Science & Business Media.

Chang, S. (1976). *The Tao of balanced diet: Secrets of a Chinese doctor*. Tao Publishing.

Kaptchuk, T. J. (2000). *The web that has no weaver: Understanding Chinese medicine* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Liu, Y., & Wang, Y. (2018). The concept of Shen in Chinese medicine and its clinical implications. *Journal of Chinese Medicine*, 116, 25–32.

Sancier, K. M., & Holman, D. (2004). Commentary: Multifaceted health benefits of Qigong. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(1), 163–165.

<https://doi.org/10.1089/107555304322848952>

V. Autores Contemporâneos e Estudos Filosófico-Poéticos do Cuidado

Akomolafe, B. (2020). *These wilds beyond our fences: Letters to my daughter on humanity's search for home*. North Atlantic Books.

Bai, T., & Ng, S. (2018). The resonance of Qi: Energy, healing, and consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 25(9–10), 87–106.

Goodall, J. (2019). *The book of hope: A survival guide for trying times*. Celadon Books.

Harvey, A. (2013). *The return of the mother*. North Atlantic Books.

Klein, A. (2019). *Being human: The art of mindfulness in a chaotic world*. New World Library.

Levy, N. (2019). *The Tao of Alzheimer's: A journey of love, loss, and transformation*. Inner Traditions.

SOBRE O AUTOR



Carlos Aurélio da Silva Pereira

- Pós-graduado em Medicina Tradicional Chinesa - Atlântico Business School, Escola Superior de Negócios Atlântico.
 - Pós-graduado em Medicina Tradicional Chinesa em Reabilitação Geriátrica – Chinarte.
 - Graduado em Medicina Tradicional Chinesa.
 - Desenvolve atividade clínica desde 2018.
- ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3536-0296>