

## Completa Reabilitação da Memória: Um Caso Clínico

**Dr. Alfredo Toledo e Souza – Clínica Médica, Doenças Reumáticas e Controle da Dor**  
Avenida Condessa de Vimieiros, 395 – Centro, Itanhaém, São Paulo

Fones: (13) 3426.3776 e (13) 98201.2685

M.R.G., 50 anos, uma senhora ainda bastante atraente mesmo com fâcies obviamente depressiva e precocemente envelhecida (pelo menos 20 quilos acima do peso ideal, no “olho clínico”), foi modelo de passarela dos 16 aos 25 anos, depois professora de passarela por 5 anos, posteriormente voltando a estudar e formando-se em administração de empresas, já com vários cursos de pós-graduação. Nunca casou nem teve filhos.

Tinha acabado de atingir o ápice de sua carreira como gerente administrativa ao ser promovida a chefe de seu setor numa grande multinacional, ocasião em que, em função de seu estilo de vida totalmente doentio, incapacidade de gerenciamento do estresse, alimentação péssima (arroz, feijão, bife, batatinha e doces de sobremesa, mais cerveja aos baldes, diariamente), falta de monitoramento e controle da pressão arterial, glicemia e níveis de colesterol ruim e triglicérides (todos já detectados com valores inadequados desde o último check-up geral da empresa 8 meses antes, cujos resultados e recomendações ela simplesmente ignorou) mais tabagismo de dois maços de cigarro por dia, sofreu um Acidente Vascular Cerebral que a manteve hospitalizada por oito dias, seguido de diversas sequelas neurológicas que melhoraram com medicamentos e fisioterapia, mas de depressão e perda de memória recente que seguiram piorando rapidamente.

Quando me procurou, já tinha passado por quatro neurologistas, dois endocrinologistas, dois geriatras e três psiquiatras, esgotando o quadro de especialistas disponíveis no livrinho de seu plano médico. Após realizar seguidamente diversas provas laboratoriais, tomografias e ressonâncias, ouviu de todos os médicos visitados a mesma posição: que ela teria que se conformar com as limitações dramáticas que passou a apresentar em termos de dificuldade de concentração, perda de memória recente, desânimo, ansiedade extrema e irritabilidade incontrolável, mas que sua depressão e insônia iriam desaparecer com os distintos antidepressivos (vários deles foram testados) e indutores de sono (idem) que estavam lhe sendo receitados. Porém tal melhora, definitivamente, não ocorreu.

Estava tomando Clopidogrel, Piracetam, Dihidroergocristina, Valsartana, Nebivolol, Nimodipino, Hidroclorotiazida, Atorvastatina, Omeprazol, Gabapentina (prescrita em função de um episódio convulsivo inédito que ela sofreu duas semanas após a alta hospitalar), Diazepam, Clonazepam, Sulbutiamina, Sertralina e Amitriptilina. Como nada disso a fez sentir-se melhor, “foi às compras” navegando na Internet, ocasião em que passou a tomar automedicações “milagrosas” (como todas dos sites da Internet, aliás): picolinato de cromo, zinco, manganês, ginkgo biloba, ginseng, uma formulação de ômega 3 em doses desnecessariamente elevadas, duas fórmulas americanas com polivitamínicos e ervas medicinais, e um misterioso tônico paraguaio para a memória chamado de “Composto

Biogênico”, cujo rótulo não revelava os componentes mas atestava, em vermelho e letras maiores, “cientificamente testado”.

Dentre medicamentos receitados e de procura espontânea, estava tomando 24 medicações distintas diariamente, com um custo mensal superior a 2000 reais, para um resultado zero. Todas as suas queixas vinham se agravando mais severamente a cada dia.

Após o término de sua licença médica depois do AVC, reassumiu suas funções laborais, agora bem mais complexas em função do cargo de chefia que havia exercido por apenas 3 semanas antes de sua internação. Com níveis de estresse agravados pela progressiva dificuldade de se lembrar das palavras que queria dizer e dos números que precisava citar, o inevitável ocorreu: um vice-presidente da matriz da empresa (da Suécia) veio para o Brasil e ela precisou preparar para ele uma explanação em gráficos e tabelas mostrando a atual evolução de seu departamento, em relação ao atingimento de metas e objetivos estabelecidos no ano anterior.

Desnecessário dizer que a apresentação seria em inglês, idioma que ela conhecia de forma apenas sofrível. Desgraça nunca vem sozinha! Sua atuação foi um desastre traumatizante total: gaguejava, navegava a esmo pelas imagens do PowerPoint sem parar tentando achar os dados que queria, tinha brancos que a faziam permanecer por 30 segundos ou mais em silêncio, tentando desesperadamente se lembrar de informações que sabia de cor e banhada de suor frio como se houvesse caído numa piscina, perdeu-se totalmente na descrição dos dados e nas justificativas de três gráficos com evoluções inadequadas, sendo interrompida diversas vezes por seu chefe, que seguia contradizendo radicalmente o que ela havia acabado de dizer ou corrigindo-a de forma cada vez mais agressiva, e finalmente foi dispensada da reunião, que seguiu adiante apenas com o chefe dela e o vice-presidente visitante.

No dia seguinte, a empresa agiu com o grau de consciência ética e de cuidado para com os seus funcionários antigos e fiéis em dificuldades típicos da maioria das multinacionais de hoje (a empresa-família não existe mais, a crise mundial a matou): sem pedir por nenhuma explicação ou considerar por um segundo sequer sua situação clínica e emocional atual, seu chefe, com rara rispidez, tratou de livrar-se dela da forma mais rápida e barata possível para a companhia. Em menos de dez minutos, ela estava no olho da rua com um cheque nas mãos e baixa na carteira de trabalho.

Comecei por fazer-lhe perguntas (na verdade, testes disfarçados) que me permitissem avaliar o grau de suas variadas disfunções cognitivas e comprometimentos neurológicos, neuroendócrinos e emocionais, especialmente visando determinar o papel que a hipertensão, a dislipidemia e o AVC, bem como o estresse, os maus hábitos de vida física, emocional e espiritual, a desnutrição crônica e a intoxicação crônica pelos resíduos tóxicos da comida, bebida e cigarro, em conjunto com os muitos efeitos colaterais das muitas medicações utilizadas, estariam contribuindo para o agravamento de seu quadro.

A seguir, passamos para as causas raramente lembradas pela medicina ortodoxa tradicional. Perguntei-lhe algo que ninguém havia lhe perguntado até então: como estava seu ciclo menstrual. Foi quando evidenciamos que ela estava entrando em perimenopausa com irregularidade da menstruação, calores, suores noturnos, total perda da libido, problemas urinários, irritabilidade, piora da hipertensão e da insônia, dores de cabeça e vertigens.

O efeito da aproximação da menopausa, com uma rápida redução de produção e liberação dos hormônios femininos (e, não raro, dos tireoidianos e de vários outros hormônios e neurotransmissores também), era a principal causa de seu desânimo e de sua depressão, como viríamos a confirmar mais tarde.

Sua desnutrição em aminoácidos essenciais e vida totalmente sedentária estavam, por certo, agravando as manifestações da perimenopausa. Pedi um perfil hormonal e metabólico completo, incluindo os hormônios sexuais, cortisol (o hormônio do estresse), DHEA (que geralmente está presente no organismo em proporção inversa à do cortisol), diversos elementos importantes como o cálcio, o zinco, o magnésio e outros minerais, mais a quase sempre esquecida e importantíssima *25-hidróxi-vitamina D*. Felizmente, a empresa ainda tinha lhe concedido acesso ao plano de saúde por outros seis meses, e eu queria usar isso até a última gota em exames relevantes ainda não realizados.

Outro fator até então não considerado foi o uso incessante de contraceptivos orais desde os 16 anos de idade, alguns deles (nos primeiros quinze anos de uso) com dosagens hormonais cavalares, como eram os contraceptivos da primeira geração. Isto tem consequências posteriores desastrosas para com todo o organismo, e não apenas o aumento do risco cardiovascular para o infarto do miocárdio que geralmente se costuma considerar.

Iniciei o tratamento tirando dela aos poucos absolutamente todos os medicamentos utilizados, com a única exceção do Nebivolol, o qual, isoladamente, conseguiu sustentar níveis adequados de pressão arterial tão logo ela iniciou a dieta de desintoxicação e boa nutrição.

Esta constava de cereais integrais, frutas, verduras verdes, legumes, sementes (amêndoas, amendoins, castanha de caju, e outras), muita água mineral o mais alcalina possível, leite de soja, quinoa (a maior e mais completa fonte de aminoácidos da natureza), chia e linhaça, pelo menos seis ovos cozidos diariamente (magnífico alimento barato riquíssimo em nutrientes essenciais e totalmente desprovido de colesterol ruim, quem agrega colesterol ruim é o óleo de fritura), mel, melado de cana e completa abolição de todos os tipos de carnes, do leite de vaca (apropriado exclusivamente para bezerros nos 3 primeiros meses de vida) e da cerveja que vinha se tornando válvula de escape perigosa contra o estresse (frequente porta de entrada para o alcoolismo).

Com a ajuda de 45 dias de uso de Bupropiona, consegui finalmente parar de fumar, e com a ajuda de um medicamento homotoxicológico, o "Vertigoheel", finalmente consegui se livrar das vertigens quase incessantes que a atormentavam.

Com isso, 95% dos alimentos e vícios que a estavam intoxicando foram eliminados facilmente, e começamos uma nutrição decente que ela jamais havia feito um dia sequer. Perdeu 3 quilos da mais pura banha e seus níveis de energia se elevaram dramaticamente. No mês seguinte, ela passou a realizar dieta exclusivamente sucosa (sucos verdes e sucos de frutas) todas as segundas e quintas-feiras, o que fez com que perdesse outros nove quilos em cinquenta dias e rejuvenescesse a olhos vistos. Até seus cabelos brancos começaram a escurecer novamente, sem uso de tinturas (fenômeno que presencio frequentemente depois da desintoxicação).

Nesta etapa, iniciou o uso também de suplementação nutricional, especialmente das vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina E, vitamina D, magnésio, cálcio, zinco, boro, manganês e selênio, além de todos os aminoácidos essenciais, óleo de cártamo acrescido de óleo de coco e da vitamina K2-Mk7. Todos estes componentes foram colocados em formulações magistrais, de modo que ela apenas tomava um sachê pela manhã e duas cápsulas no jantar, além do uso separado do comprimido mantido de Nebivolol.

Com o retorno progressivo de seu bom-humor, energia, concentração e memória, e com suas agonizantes fé e força de vontade renascendo das cinzas, iniciou exercícios cardiovasculares simples (caminhada e natação) e quatro dos exercícios respiratórios e de controle mente-corpo descritos em meu livro “O Alívio-Minuto”, disponível em meu site [www.curadivina.webs.com](http://www.curadivina.webs.com), com rápidos e excelentes resultados clínicos.

E então começamos a fase mais importante: reposição com hormônios bioidênticos, o que lhe devolveria rapidamente sua real força de vontade, a disposição laboral, a alegria de viver e a libido, além de um efeito dramático sobre pele, cabelo, unhas, a depressão e a qualidade do sono (especialmente o uso da progesterona bioidêntica, com a qual ela passou a dormir muito melhor do que com o uso anterior dos antidepressivos, do diazepam e do clonazepam).

Como agora seu organismo tinha passado por uma “purificação” plena e seus hormônios sexuais estavam retornando para os níveis de uma mulher de 20 anos, iniciamos finalmente outros medicamentos de manutenção para a saúde, vitalidade e desempenho dos neurônios.

Estes incluíram DMAE, Coenzima Q10, e novamente o Ômega 3 (desta vez 1 grama por dia, e não as cinco desnecessárias gramas que vinha tomando anteriormente) e o Piracetam, porém desta vez em doses 4 vezes maiores do que as que ela utilizara antes (doses de 400 mg ao dia, muitas vezes prescritas, são absolutamente ineficazes na recuperação da memória, e o Piracetam é praticamente atóxico).

O resultado, passados seis meses, pode ser visto na forma de uma nova mulher: agora com dezoito quilos a menos, pelo menos vinte anos mais jovem em aparência e vontade de viver, sono, humor, libido, concentração e memória restauradas plenamente, emoções mais maduras e harmoniosas, hipertensão controlada com um único medicamento e glicemia e lípides sanguíneos normalizados, novo namorado dono de uma loja de produtos naturais de quem ela agora acaba de se tornar sócia, enfim uma nova vida de qualidade com reais perspectivas excitantes presentes e futuras, com um salto qualitativo e quantitativo enorme em todos os parâmetros de saúde clínica e laboratorial considerados.

Este caso clínico pretende mostrar os seguintes pontos:

(1º) Nenhum caso é irremediável. O que não pode ser curado poderá sempre ser melhorado e muito, pois estamos no Século XXI, e não na Idade Média. Pacientes e muitos de meus colegas estão dando o jogo por perdido nos primeiros dez minutos do primeiro tempo, e esta postura acomodada e derrotista precisa ser abandonada urgentemente por parte de ambos.

(2º) Nenhuma doença crônica de caráter degenerativo jamais será curada apenas com a realização de exames (por mais sofisticados que sejam) nem a posterior prescrição de medicamentos (por mais adequadamente prescritos que tenham sido). Curar implica numa

total revolução de comportamentos e valores por parte do médico (que precisa aprender a ser um misto de eterno camaleão que aprende e se adapta incessantemente, com fênix de renasce das cinzas o tempo todo, muitas vezes redimensionando ou mesmo atropelando impiedosamente muito daquilo que aprendeu na faculdade, e que deixou de ser parte da solução para se tornar parte do problema), e mais ainda por parte de cada paciente.

(3º) Todo plano médico tem excelentes profissionais sim, mas são mais convenientes para os cirurgiões do que para os clínicos, pois a qualidade das cirurgias é pouco afetada por planos de saúde, já o atendimento clínico pode ser severamente afetado. Se o médico for forçado, por contingências de mercado de trabalho, a atender a muitos convênios, por mais bem intencionado, bem formado e informado que ele seja fatalmente acabará fazendo uma medicina de apagar incêndio, sem condições de tempo e energia para de fato fazer a diferença em casos como o aqui descrito.

(4º) Nenhuma doença tem causa única, e muito menos medicamento milagroso único dos livros de medicina ou da Internet que vai resolver o problema, usado isoladamente, “de uma vez por todas”. O corpo, a mente e a alma humanos são infinitamente mais complexos do que a simplicidade de uma máquina (somos tudo, menos máquinas) que poderia viabilizar a efetividade de um “remendo” único para resolver um “defeito” único causado por uma inadequação também única. Isto jamais existirá em medicina. Não somos robôs, somos embriões de deuses.

Nenhuma doença jamais estará presente sem um vasto cortejo de outros fatores em desarmonia total, no corpo, na mente e no espírito. Por trás de uma simples hérnia de disco, existe uma infinidade de inadequações a serem investigadas, desde medo e ódio represado na musculatura paravertebral, até bloqueios sexuais na pelve, passando por péssima nutrição na infância com esqueleto de má qualidade, uma balsa de bacia, obesidade abdominal extrema com hiperlordose e escoliose dorsolombar, uma perna mais curta que a outra por artrose avançada de um joelho, vícios posturais inconscientes exercidos no trabalho, tentativa injustificada de aposentadoria por invalidez a qualquer custo, e até necessidade inconsciente de autopunição, dentre inúmeros outros fatores causais diretos.

Cada doença é uma somatória de efeitos de múltiplas causas sempre. Logo, sem uma abordagem pluriabrangente e multifatorial, pouco ou nada alcançaremos de resultados positivos para muitos pacientes, por mais tecnologia médica atual de diagnóstico utilizada e medicações modernas cada vez mais caras disponíveis hoje.

E esta é a maior lição a ser aprendida por todos os pacientes e inclusive pelos colegas mais jovens que começam agora a adentrar a selva eternamente densa e misteriosa da medicina. No corpo humano, nada nunca é o que parecia ser a primeira vista.

Mais informações disponíveis em meu site [www.curadivina.webs.com](http://www.curadivina.webs.com) ou dúvidas endereçadas ao meu e-mail profissional [alfredo.med@hotmail.com](mailto:alfredo.med@hotmail.com).