

**Dra Rita Xavier.**

Medicina Integrativa e Funcional

Sou médica, especialista em Medicina Geral e Familiar, com competência em Acupuntura Médica pela Ordem dos Médicos e com formação em terapêuticas não-convencionais.

Na consulta, alio conhecimentos da medicina convencional com princípios de várias técnicas terapêuticas não-convencionais, conseguindo uma abordagem mais integrada, holística e individualizada.

Aposto numa abordagem preventiva da doença, com a realização de rastreios médicos, aconselhamento sobre o estilo de vida, hábitos alimentares e exercício físico, de modo que os pacientes alcancem um estado de bem-estar geral e obtenham uma maior consciencialização do corpo e da mente.

Faço também o seguimento de doentes com problemas de saúde agudos e crónicos, com o objetivo de tratar e melhorar a qualidade de vida. Como principais ferramentas de diagnóstico e tratamento uso conhecimentos da acupuntura, da medicina chinesa e da terapia neural. Procuro, sempre que possível, o uso de substâncias reguladoras e menos nocivas para o nosso sistema biológico.

---

A **Medicina Integrativa** concilia conhecimentos da medicina convencional com outras abordagens terapêuticas e/ou tradições médicas não-convencionais. Esta contribuição de vários sistemas terapêuticos permitem uma abordagem mais individualizada e holística dos pacientes.

A minha abordagem médica foca-se na prevenção da doença, enfatizando as alterações do estilo de vida e nutricionais, integrando o paciente no seu contexto de vida pessoal, familiar e cultural, tendo em conta, por exemplo, os seus problemas orgânicos e psico-emocionais.

Possui também uma perspetiva diagnóstica e curativa, tanto de doenças agudas como crónicas, gerindo e prescrevendo medicação ou suplementos necessários, pedindo exames auxiliares de diagnóstico e referenciando a outras especialidades médicas quando necessário.

Como formas de tratamento, dou prioridade na prescrição de suplementos naturais, na Acupuntura e na Terapia Neural como formas de regulação e otimização das funções do corpo.

----

A **Acupuntura** é uma técnica milenar e eficaz, com resultados comprovados, usada na Medicina Chinesa e cujo principal objetivo é o restabelecimento de um equilíbrio global, tanto a nível do corpo como da mente. Consiste na inserção de agulhas (extremamente finas) em determinados pontos do corpo, para que este encontre o seu caminho para a cura. Assim, a acupuntura pode ajudar na maioria dos problemas de saúde, tendo também um papel fundamental na prevenção de doenças.

Sempre que pertinente é também usada a **Eletroacupunctura** que consiste na estimulação elétrica das agulhas de acupunctura. É um método não-doloroso que pretende regular o sistema nervoso e, deste modo, melhorar o funcionamento de órgãos e tecidos que estejam em desequilíbrio.

Existem cada vez mais estudos científicos que comprovam a sua eficácia no tratamento de várias patologias e na sua capacidade de modular o sistema nervoso, endócrino, imunitário e límbico (relacionado com as emoções).

A Organização Mundial de Saúde reconhece os benefícios da acupunctura em diversos problemas de saúde e recomenda a sua integração nos sistemas de saúde, como complemento da medicina convencional.

A acupunctura pode auxiliar no tratamento de vários problemas de saúde, tais como:

- Sistema músculo-esquelético: lombalgias, cervicalgia, dor ciática, dor no ombro, dor no joelho, tendinites, artroses, síndrome do túnel cárpico, contraturas, entre outros
- Sistema neurológico: dores de cabeça, zumbidos, vertigens
- Alterações psicológicas: ansiedade, depressão, insónias, stress
- Sistema genital-urinário: dor menstrual, irregularidades menstruais, sintomas da menopausa, bexiga hiperativa, infeções de repetição
- Sistema digestivo: gastrite, diarreia, obstipação, cólon irritável, náuseas, úlcera gástrica, etc
- Apoio a problemas oncológicos, nomeadamente para ajudar nos efeitos laterais da quimioterapia e radioterapia
- Outros: rinite, sinusite, asma, eczemas, obesidade, hipertensão arterial, entre outros

---

A **Terapia Neural** é uma terapia reguladora que pretende uma modulação do Sistema Nervoso, sobretudo o Sistema Nervoso Autónomo (SNA), para que órgãos e tecidos recuperem as suas funções e o corpo alcance um equilíbrio global. Consiste na aplicação de um anestésico local muito diluído, em locais de possíveis irritações nervosas que sobrecarregam o funcionamento orgânico e podem causar doença e mal-estar. Estes locais são determinados a partir de uma minuciosa história clínica e exame objetivo.

O SNA atua de forma involuntária, regulando as funções vitais do nosso organismo, de forma a manter ou reequilibrar a homeostasia. Assim, controla processos como a digestão, a respiração, o sistema cardiovascular, renal e a secreção de hormonas. Tem uma relação estreita com o sistema endócrino, límbico (associado às emoções) e comportamental (beber, procurar alimentos, etc).

Todos os tecidos do corpo possuem fibras nervosas que lhes permitem regular as suas funções. Estas fibras nervosas estão todas interligadas, formando uma rede, e adaptando-se aos estímulos e às necessidades de cada um, em cada momento. Qualquer evento que deixe uma irritação em uma ou várias fibras nervosas pode interromper essa regulação global do organismo e influenciar outros órgãos e tecidos. Deste modo, a terapia neural procura neutralizar essas irritações para que o corpo recupere o equilíbrio e os seus

mecanismos de auto-cura. O anestésico local diluído não tem uma finalidade anestésica, mas consegue a repolarização do potencial elétrico das membranas celulares, estabilizando-as, e neutralizando os focos de tecido nervoso com interferências.

Tendo em conta que grande parte dos problemas de saúde podem ser melhorados regulando o funcionamento do sistema nervoso, esta técnica terapêutica pode ajudar numa grande variedade de doenças. Os principais problemas que levam à procura deste tipo de tratamento são:

- Dores crónicas, tanto osteomusculares como viscerais
- Processos infecciosos de repetição
- Estados inflamatórios generalizados
- Alergias
- Estados de stress e ansiedade
- Depressão
- Cansaço

---

**Breve Curriculum Vitae:**

- Mestrado em Terapia Neural Médica e Odontológica, Universidade de Barcelona - 2021
- Competência em Acupunctura Médica, Ordem dos Médicos - 2019
- Especialização em Medicina Geral e Familiar, ARS Norte - 2014
- Pós-graduação em Acupunctura e Moxibustão, ICBAS - Universidade do Porto - 2013
- Licenciatura em Medicina, ICBAS - Universidade do Porto - 2008