

JOSÉ MARIA ALVES

APRENDER A MORRER – O MEDO DA MORTE

Temos vivido a morte como uma experiência traumática. Expulsámo-la das nossas vidas e da vida dos nossos filhos.

Consciente ou inconscientemente negamo-la buscando a continuidade do nosso "eu" numa existência *post mortem* alicerçados numa fé cega, dúbia, exígua e que desejamos inquestionável.

Pouco ou nada aprendemos sobre a sua verdadeira natureza e não nos educamos, nem aos nossos jovens em matéria, que pela sua importância e utilidade deveria ter início na própria escola.

A preparação para a morte não pode em caso algum ser uma resposta a acontecimento previsivelmente letal. Aí a mente já não terá a lucidez necessária para abarcar toda a sua problemática.

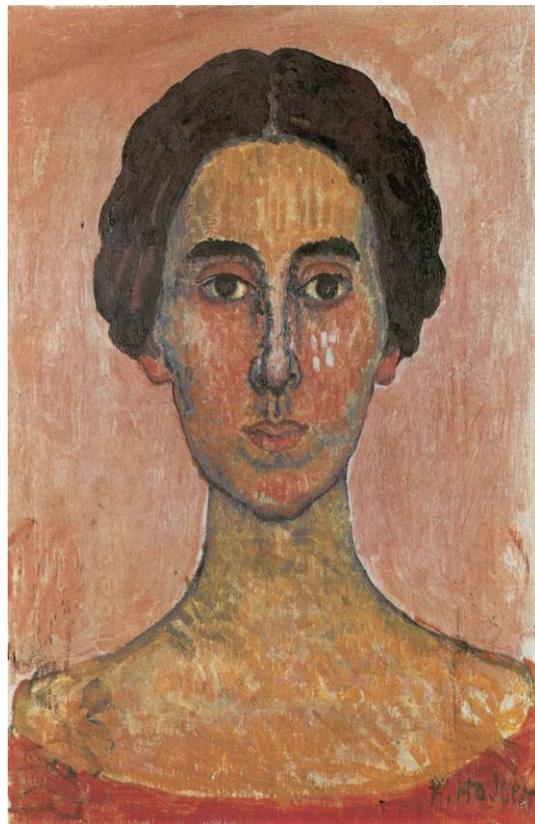
A morte requer uma acção imediata e não um adiamento, sob pena de nunca vir a ser apreendida, tal como a vida.

A mente degrada-se com os anos e envelhecemos com uma rapidez inesperada. A mente não tem uma capacidade inata de aceitação da morte. Se a não assimilarmos no decurso da nossa existência, enquanto plenos de vigor, nunca a aceitaremos e nunca saberemos o que ela é quando e se inesperadamente se nos anuncie.

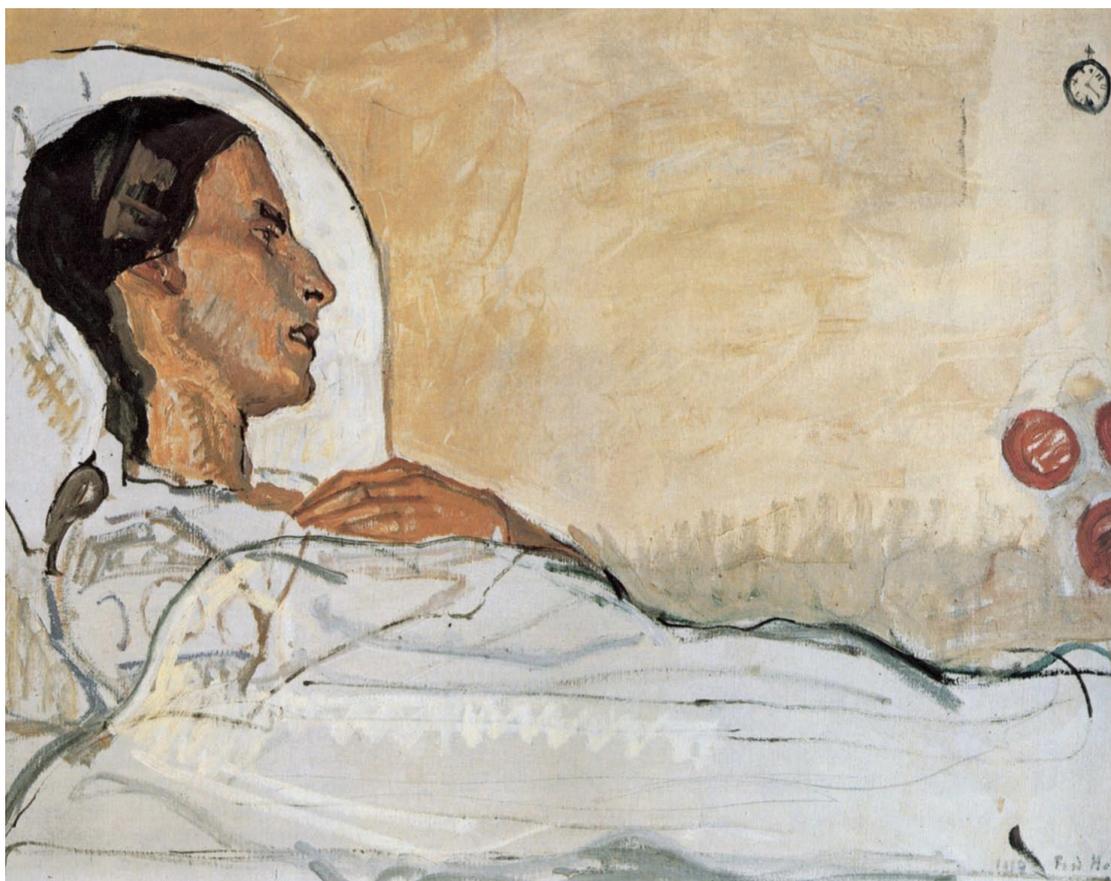
Ver –

<http://jmaantipoesia.blogspot.pt/2018/02/suicidario.html>

As pinturas que se seguem são de Ferninand Hodler e representam o processo de morte da sua amante Valentine Godé-Darel. Dispensariam palavras.



A juventude com todo o seu fulgor e beleza vive quase sempre alheada da morte. Mas como já dissemos, a morte tem de ser compreendida em vida e examinada sem apreensão e desassossego com os mais jovens. O conhecimento da morte deveria começar na própria escola.



Haverá um dia em que um qualquer acontecimento nos prediz a vinda da morte. Não sabemos. Pode tratar-se de uma doença súbita ou crónica.

Quando adoecemos já estamos fragilizados. A nossa mente pode começar por se concentrar na cura ou na negação da doença, na ira – *porquê a mim?* – ou num primeiro acto de desalento em que procuramos desesperadamente negociar com a divindade.

Mas é tarde demais para que possamos penetrar a sua natureza.



A doença não cede e a mente em deterioração é invadida por um torpor depressivo.
A dor é acalmada por sonhos entrecortados.
A sensação de que se vai morrer transforma-se numa certeza.
A morte aproxima-se e nada podemos fazer para o evitar.



A depressão agudiza-se com o sofrimento físico. A mente quando activa está totalmente ocupada por múltiplos sentimentos e emoções negativas, que se atropelam numa cascata de dor e suplício. A existência transforma-se num oceano de dor física e psicológica insuportável.



O fim. A agonia.

Aproxima-se o último alento.

O corpo perde toda a sua energia. Os órgãos declinam irreversivelmente.

Existe um odor, real ou imaginário, a morte no aposento.

A consciência perde-se no vazio. Não há qualquer comunicação possível com os que nos rodeiam.

A morte é o único bálsamo a que o moribundo pode aspirar e um alívio para os que em sofrimento o rodeiam.



O descanso final neste mundo de padecimento.
Um mero objecto sem "alma" jaz inerte no leito de morte.
Talvez a tão aguardada ligação entre o mundo dos vivos e o reino dos céus.
O adeus.
O choro e a tristeza dos vivos.
Os mortos não choram, mas os vivos.

E os mortos que enterrem os seus mortos.

A morte e toda a temática que a envolve está indissociavelmente agregada à da existência da alma e de Deus.

Qual delas a maior e mais tormentosa questão, tantas vezes conducentes a uma melancolia essencial e destrutiva angústia existencial.

Gostaria de vos auxiliar nessa viagem que nos é negada pela sociedade. A morte é o maior dos *tabus*, e sendo-o não permite a abordagem preparatória necessária à sua aceitação.

Gostaria de estar convosco nesta jornada, que por medo nos é negada pela sociedade.

Quer queiramos quer não, a busca da permanência é algo que está profundamente enraizado no homem, enquanto e desde que o é, sendo uma das motivações fundamentais que o conduziram à filosofia.

Deus e a imortalidade são as duas pedras angulares do instinto de segurança do ser humano. Sem morte não existiriam filosofias e teologias.

O homem, na eminência da sua extinção, sofre - *a menos que, considerando o absurdo da sua existência tenha optado pelo suicídio.*

Na evidente constatação de que morre sozinho, busca ardentemente um alívio, que é antes do mais uma esperança, caso não se resigne à fatalidade do decesso. E a sua esperança reside em Deus e na imortalidade da alma. A maior parte das vezes estribando-se nas mais variadas crenças religiosas, nomeadamente na ressurreição e na reencarnação, e nalguns acontecimentos que alguns pretendem constituir como factos determinantes de uma vida depois da morte, tais como as experiências de quase-morte, fora-do-corpo, as aparições de mortos por via de assombrações ou de fantasmas, e as tão comumente narradas possessões mediúnicas.

O medo alimenta a imaginação do homem desde os primórdios e persegue-o como uma sombra perversa. E o medo da morte, que inunda o nosso "eu", mesmo que recalcado, é a raiz mediata de todos os medos.

Este medo não pode ser aniquilado com medicamentos, alopáticos, preparados fitoterápicos ou manipulados homeopáticos - *quando muito poderá ser minimizado como veremos noutro artigo.*

Temos de descobrir a verdade acerca da morte, desmistificando-a. Temos de a encarar em vida e não fugir dela, escamoteando-a ao quotidiano.

Ora, quando não “possuímos”, e em contrapartida não somos possuídos, sistemas filosóficos, religiões com os seus deuses e dogmas, superstições, pessoas e coisas, estamos preparados para ingressar sem esforço na *Terra da Verdade*. Esta Verdade não é estática e como tal não pode ser definida, enclausurada numa qualquer fórmula limitativa. Não permite o acumular de conhecimentos, tendo de ser percebida em cada instante, da mesma forma que o deve ser a beleza de um rosto, de um vale serpenteado por rio de águas cristalinas, das nuvens, de uma magnífica aurora.

O autoconhecimento conduz-nos àquilo que alguns denominam consciência pura. E se algo sobrevive ao decesso é essa mesma consciência pura, aquilo que realmente somos na profundura do nosso ser. Não o nosso “ego”, essa entidade mesquinha e viciosa.

Quando observamos o pensamento e o seu movimento, numa vigilância passiva, sem condenar, justificar, interpretar, sem fugir dele, recalçando-o ou sublimando-o, este tende a parar. E nesse estado de escuta passiva, se observamos o que nos rodeia, sem a sua contaminação, transcendemos os limites temporais e espaciais, porque só existe o instante, o “agora”, e nesse agora a consciência pura manifesta-se.

Veja-se –

A Prática da Meditação

<http://josemariaalves-meditando.blogspot.pt/>

Conhecemos o que nos é exterior pela experiência. Mal ou bem conhecemos o mundo e uma parte da nossa mente.

Perguntamo-nos: Poderá alguma vez o conhecido atingir o desconhecido? Há alguma experiência que nos possa conduzir à "terra de ninguém", à Verdade, ao incognoscível? À essência da morte?

Precisamos de aniquilar os mecanismos de defesa psicológica.

A liberdade só poderá existir em toda a sua plenitude, quando o nosso cérebro estiver integralmente despojado de dependências obnubiladoras, tais como as religiões organizadas e os seus deuses, puras invenções de mentes oprimidas. Estas maleitas atormentadoras e fortemente arreigadas nos alicerces profundos do cérebro, não podem ser esconjuradas por filósofos, teólogos, gurus, e outros repugnantes vendilhões da felicidade. Apenas nós as podemos destruir por intermédio da observação compreensiva, daquilo que é e que realmente somos. Por outro lado, se a vontade e os múltiplos anseios, desejos e apegos desaparecerem naturalmente, nasce no homem uma energia incomensurável e é com essa energia renovadora que poderemos atingir o inatingível.

Olhamos o Universo na sua imensidão, a vastidão do espaço com uma aparente infinitude de astros e sentimos intensamente a nossa efemeridade. É esse sentimento de impermanência, tão inquietante quanto angustiante, que nos levou a buscar algo que esteja para além do nascimento e da morte e que possa connosco "negociar" a imortalidade.

Desconhecemos o que é a morte, o morrer. Independentemente das inúmeras respostas de filósofos e teólogos alicerçadas na razão, na fé ou em ambas, nada conseguimos atingir ou o que atingimos está à partida condicionado pelas impressões residuais acumuladas na mente humana durante milénios e na nossa em especial, durante toda a nossa vida. São em regra respostas programadas, quer ao nível consciente quer inconsciente. Não poderia ser de outra forma. O pensamento é um exímio prestidigitador, um ilusionista que se engana a si mesmo quando pretende transcender o espaço-tempo na inglória tentativa de compreender o que é permanente, e como tal, não pertence à natureza do impermanente. O pensamento só compreende – *quando compreende* – realidades limitadas, não as que excedem limites inultrapassáveis. Em boa verdade, toda a actividade do cérebro padece das mesmas limitações deste: as do espaço e do

tempo. Ora, o que é limitado, não tem acesso ao ilimitado, à eternidade e à infinitude.

Podemos então, confiar no pensamento? Julgamos que não. Por muito elaborado, lógico, coerente e profundo que seja, isso não fará com que a superficialidade e a inconsistência reinem no seu seio. A Verdade é uma terra sem dono, terra de ninguém, trilho não delineado, intangível por qualquer doutrina, sistema filosófico, especulação ou religião. A Verdade não jorra nos corações dos que a perseguem com incessante ansiedade, porque é contrária à ambição, a todas as ambições, mesmo à ambição que apenas se tem a si como objecto.

Tem de ser cada um de nós, que deve descobrir se existe uma *alma* e o que é a morte, essa realidade fantástica que tanto nos atormenta e aniquila a beleza da vida.

As Igrejas com os seus ritos, injunções, dogmas e a sua horda de sacerdotes ineptos não têm qualquer valor, para além de permitirem ao miserável homem comum uma frágil e ilusória segurança.

Aos homens de boa vontade, que se querem libertos das inúmeras crenças absurdas, dos dogmas estupidamente impostos por teólogos paradoxais, da perversa autoridade de instituições obnubiladoras, do medo, do tempo e do sofrimento psicológico, que são verdadeiramente "religiosos", na perspectiva de uma *nova religiosidade*, bastar-

lhes-á observar as regras que para si anseiam, ou seja:

- Não façamos aos outros o que *com justiça* não queremos que a nós nos façam; e

- Façamos pelos outros o que *com justiça* gostaríamos que por nós fosse feito.

Tanto nos bastaria ao nascimento de um novo mundo.

Ver –

<http://porumanovareligiosidade.blogspot.pt/>

A alma, princípio de vida e princípio de inspiração moral, não pode ser investigada como problema religioso, independentemente dos problemas da imortalidade e de Deus.

Que eu morra e renasça a cada instante. Só essa atitude é absolutamente religiosa e a santidade é a observação continuada de nós mesmos e do que nos rodeia, o que faz cessar o tempo com a consequente imersão na eternidade. Daí nascerá a construção continuada daquilo que vulgarmente apelidamos de alma.

Não podemos discutir ou fazer acordos com a morte. Poderemos nós adiá-la, induzi-la à concessão de um prazo favorável que nos permita concluir os nossos mesquinhos projectos? Obviamente que não. A inevitabilidade não admite concessões.

Vida e morte caminham de mãos dadas na floresta da existência. Só se vive quando se morre e morre-se para viver. É pela morte que nasce o inteiramente novo e são exterminadas as velharias imprestáveis armazenadas no cérebro.

A morte, esse fenómeno extraordinário, para ser compreendida, tem de o ser com o amor; apenas o amor a pode penetrar. Quando no aqui e agora morremos psicologicamente estamos a conviver com a morte e saberemos o que é morrer, quando isso acontecer no plano físico.

Quando morremos para o conteúdo da memória, para o passado, para os nossos pensamentos, em suma, para o "eu", somos introduzidos na criação e renovação, no mistério da morte, que afinal não é mistério nenhum. A erradicação do pensamento, neste sentido, não é uma fuga à incapacidade de erradicarmos a ideia de morte.

Se de instante a instante morremos para os acontecimentos quotidianos, para o ódio, ciúme e outros estados negativos, para o prazer, desejos apegos, para o sofrimento, para os problemas que nos afligem, para o que contemplamos, estaremos em contacto directo com a morte, essa realidade tão temida.

Com a cessação do pensamento há purificação, alegria, inocência. A morte do velho traz o júbilo do inesperado. Para além da morte está o sempre novo. E aquém e para além da morte existe Algo onde existimos.

Há uma vida antes da vida quotidiana e uma vida após esta. Uma única vida.

Mas, sois vós que tendes de o descobrir no abismo eterno do ser; não eu por vós, nem concílios, igrejas, gurus ou quaisquer santos e videntes.

Já o dissemos várias vezes. Não nos iludamos. Estamos sós. Temos de o compreender, não apenas superficialmente, mas na profundidade do nosso ser. Estamos sós nessa caminhada para algures ou para lado nenhum.

Tentámos ser o mais sintéticos que o nosso engenho nos permitiu. Temos consciência de que muito ficou por dizer, mas gostaríamos que este texto não deixasse de ser lido como consequência da sua extensão.

Que cada um percorra a sua vereda e, sendo possível, auxilie outros a percorrê-la na direcção de uma morte que não é fim, mas pura continuidade do que já era antes de agora o ser, que o é aqui, e que o será na eternidade.



Hodler..., e...



Ofélia - Millais



O Grito - Munch

MEDO DA MORTE – APRENDER SOBRE A MORTE –
HOMEOPATIA

1 – Já anotámos que a aprendizagem sobre a morte não passa por qualquer tipo de medicação ou até pela ingestão de substâncias psicotrópicas.

No entanto, a medicação homeopática pode constituir-se como um valioso auxílio em múltiplas situações, reequilibrando na medida possível, seres que se encontram “fracturados” e imersos na angústia existencial.

Caberá a cada um seleccionar diligentemente o medicamento que mais se adapta ao seu carácter e personalidade.

Limitámos a patogenesia dos medicamentos citados aos sintomas mentais mais marcantes e amplamente confirmados pela prática clínica. Tais medicamentos foram meticulosamente escolhidos de molde a abrangerem a maioria dos interessados, facilitando-lhes a eleição do seu *simillimum*, ainda que imperfeito.

2 – Considerando o preço actual dos medicamentos homeopáticos e a dificuldade que muitos pacientes manifestam na sua aquisição, sugiro que utilizem o “método plus”.

Este método faz diminuir drasticamente os gastos com a sua aquisição, sem que o seu efeito terapêutico seja afectado, antes pelo contrário.

MÉTODO PLUS – HOMEOPATIA – EFEITOS COLATERAIS

O método Plus é um dos mais eficazes na prática homeopática.

Também obvia a efeitos adversos que possam eventualmente ocorrer em alguns pacientes, muito

especialmente nos *sensíveis*, para além de permitir uma poupança financeira substancial.

Consiste em dissolver dois grânulos ou gotas, número que poderá ser modificado em função das necessidades clínicas (2 a 5), em meio copo de água com tampa, com aproximadamente 100 ml.

O paciente deve tomar uma colher de chá, agitando o líquido pelo menos 10X antes de cada toma, em conformidade com a gravidade dos sintomas.

Exemplificando:

Nas doenças agudas –
uma colher de chá de dez em dez ou de 15 em 15 minutos.

Nas doenças com sintomas medianamente intensos –
uma colher de chá de 30 em 30 minutos ou de hora em hora.

Nas doenças com sintomas pouco intensos –
uma colher de chá de 2 em 2 ou de 3 em 3 horas.

Nas doenças crónicas o paciente deverá observar as melhorias e agir em conformidade com a situação clínica – *ex. de 3 a 8 ou mais colheres de chá diárias.*

Em todos os casos mencionados devem espaçar-se as tomas em função das melhorias, especialmente

nos crônicos, para não sobrecarregar o organismo com a medicação.

MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS – SINTOMAS MENTAIS

ABROTANUM

Há em *Abrotanum* uma fadiga muito acentuada, uma grande fraqueza.

É um indivíduo que apresenta sinais de depressão e ansiedade com desalento.

Traços caracteriológicos pouco abonatórios: crueldade, violência, teimosia. Mau humor.

Não se pode dizer que seja inteligente.

Definhamento muito marcante.

ACETICUM ACIDUM

Está num permanente estado de angústia. As suas queixas não terminam.

Tudo é um verdadeiro problema; nesta perspectiva está sempre à espera que lhe aconteça o pior, até a morte.

A sua memória não é propriamente famosa. O seu pensamento é caótico, confuso. Por vezes não reconhece as pessoas que lhe são mais chegadas, mesmo os próprios filhos. Esquecimento de factos recentes. Custa-lhe lembrar-se de palavras correntes quando fala ou escreve.

Ansiedade com sinais evidentes de nervosismo.

Irritabilidade. Irrita-se com muita facilidade.

ACONITUM NAPELLUS

Aconitum é um medicamento indicado especialmente para casos agudos de aparecimento recente.

Patologias que surgem após exposição ao ar frio e seco, aos ventos do Norte ou de Oeste ou à suspensão da transpiração por violentos golpes de vento frio.

O doente de *Aconitum* é ansioso, inquieto, agitado e tem medo da morte. O medo está sempre presente neste paciente; irracional e envolto por uma angústia exacerbada.

Há nele uma excitabilidade nervosa fora do comum, ficando sobressaltado por qualquer acontecimento mesmo que de pouca importância. A agitação ansiosa com medo da morte acompanha praticamente todos os sintomas.

A agitação é física e mental. O seu rosto é a expressão do medo que não tem fundamento plausível. A angústia é terrível, com intenso medo da morte; chega a predizer o dia e em certos casos a hora em que vai morrer. Medo da morte durante a gravidez.

Crises de angústia por volta da meia-noite.

A vida transforma-se em algo insuportável por via dos seus medos e crê que a sua doença lhe será fatal. Qualquer padecimento por mais ligeiro que seja é acompanhado por angústia e medo. Tem medo de sair de casa, medo da multidão, de atravessar a rua, de qualquer coisa que está por acontecer.

Agitado e ansioso, faz tudo apressadamente, mudando constantemente de posição.

Não suporta a música que o entristece.

Padece de insónia com uma inquietude que o obriga a mover-se constantemente no leito. Os sonhos provocam-lhe sobressaltos.

Quando se levanta, depois de estar deitado, o seu rosto que apresentava uma cor avermelhada, fica pálido. Pode acontecer que seja acometido de vertigens e caia ficando inconsciente; fica então com medo de se levantar de novo.

Quando tem dores não quer que ninguém se aproxime.

AESCULUS HIPPOCASTANUM

Sente-se cansado, quer física quer mentalmente, pela manhã. À noite este estado melhora.

Tudo é dificultoso: pensamento, trabalho.
Custa-lhe pensar. O trabalho esgota-o.
Tristeza continuada com pensamentos de morte.
Instável.

AETHUSA CYNAPIUM

Angustia-se em locais escuros.
Por vezes tem alucinações, especialmente de cães.
Tem medo de não acordar caso adormeça. De morrer durante o sono.
Pensa e procura saltar da cama ou da própria janela do quarto.
Dificuldade em pensar. Dificuldade de concentração.
A face apresenta uma expressão ansiosa.
Emagrecimento.
Fica facilmente prostrado. Torpor.
Ilusão, delírio, vê ratos.

AGARICUS MUSCARIUS

Em *Agaricus* surgem perturbações nervosas como consequência de estudos prolongados.
A indiferença marca o psiquismo de *Agaricus*. Nada o interessa, nada o motiva. Não se esforça seja para o que for.
Tem muita dificuldade em pensar. O seu pensamento é lento. Dificuldades intelectuais.

No entanto, agita-se, fala sem cessar, canta e ri, mas não responde às perguntas que lhe fazem. Chega a profetizar.

Gosta de fazer versos.

Por vezes afronta com as suas palavras quem o rodeia, para logo depois começar com cantorias, que se adaptam às ideias afrontosas.

Os sintomas mentais podem surgir após esforço intelectual prolongado.

Depressão depois de excessos sexuais. Medo da morte.

Não tem coordenação nos movimentos, chegando a tropeçar e a cair quando caminha. Deixa cair os objectos que transporta nas mãos.

Tremores.

ALUMINA

Está sempre triste. Geme e resmunga. Falar fatiga-o. A fraqueza faz com que se sente.

Humor variável. Depressão. Medo de morrer.

Não é capaz de realizar os projectos a que se propõe. Indeciso.

É lento no que respeita ao pensamento e à actividade, mas mesmo assim, quer fazer tudo apressadamente.

Por vezes diz coisas e tem a sensação de que é outra pessoa que o faz. Tem hesitações quanto à sua identidade.

Erros, omissões, obnubilação, confusão, alterações da memória.

Impressiona-se com extrema facilidade. Fobia das facas e sangue. Tem horror a ver sangue, bem como facas e outros objectos cortantes. Hipersensível ao sangue; não pode ver sangue. Ver objectos pontiagudos, especialmente facas, impulsiona-o a cometer um homicídio. No entanto fica angustiado e desesperado com tal ideia, o que lhe provoca uma espécie de impulso irresistível de se suicidar.

Impulsão suicida ou homicida quando vê ou imagina um objecto cortante.

O tempo parece passar muito lentamente. Uma hora parece meio-dia.

Tem um sono agitado.

Sonha, acordando sobressaltado, a falar e aos gritos.

Só consegue caminhar de olhos abertos e de dia. À noite ou com os olhos fechados começa a cambalear e cai.

Tem uma dificuldade de discernimento bem peculiar. Compreende e não sabe o que é verdadeiro e o que é falso.

Medo da loucura.

Prediz a hora da morte.

Impressionável.

Tem impulsos.

Confusão mental. Pensamento desorganizado.

Tem a sensação de ter cometido um crime. Falta de segurança como consequência de uma capacidade intelectual diminuída.

Duvida de ser ele mesmo, chegando a pensar que o que faz, e sente é feito e sentido por outrem.

Sensação de irrealidade do que vê.

Sensação de ser mais alto do que efectivamente é.

Sonhos de cariz sexual.

Por vezes, alternância entre sintomas físicos e mentais.
Envelhecimento precoce.

AMMONIUM CARBONICUM

Fadiga. Sente-se fraco. Há em si um mal-estar. Esgota-se por qualquer acto que implique a sua movimentação.

Memória deficiente. Distracção.

Faculdades intelectuais diminuídas.

Depressão.

Medo da tempestade.

Sujo como *Sulphur*. Não gosta que o lavem.

Tem mau humor logo de manhã, por tempo de chuva ou húmido.

Quer a tristeza ou depressão, quer a ansiedade e angústia desaparecem ou ficam minimizadas à noite.

Está sempre preocupado com o seu estado de saúde. Considera que está doente e que pode morrer.

Chora com alguma facilidade.

Sonolência diurna.

ANACARDIUM ORIENTALE

Anacardium tem uma perda repentina de memória, que ocorre nos idosos ou em pessoas sujeitas a desgaste emocional.

Alucinado. Furioso. Blasfema como se estivesse possuído. Grosseiro.

Desconfiado, com tendência à maldade.

Irritabilidade.

Tendência a ser grosseiro, a dizer indecências.

Por vezes diz o contrário do que pensa, até às pessoas de quem gosta, ofendendo-as. Pode gostar muito do filho, mas acaba por lhe dar a entender precisamente o contrário.

Grosseria com arrependimento.

Pensa que tem duas pessoas dentro dele. Desdobramento da personalidade. Uma incita-o ao mal e outra reprime-o, mas acaba por ser maldoso com a responsabilidade do outro que o habita.

Sensação de que o perseguem.

Ansioso.

Ri de coisas sérias e fica com um ar sério perante futilidades.

Gosta de injuriar.

Melhoria geral física e mental quando come. É muito amável enquanto come.

O esforço mental agrava-o.

Dificuldade em executar trabalhos mentais.

Deprimido e sem memória. Indeciso e ambivalente.

Impulsos contraditórios.

Compreensão lenta.

Memória diminuída. Está constantemente a verificar o que terminou de fazer.

Ao pensar que é perseguido, tem um enorme impulso em fugir correndo.

Alucinações: cheiro de madeira queimada, ouve vozes.

Acredita que é objecto de possessão; pelo diabo, força sobre-humana, animais, etc.

APIS MELLIFICA

O paciente *Apis* é uma pessoa triste, melancólica, chorosa. Choraminga sem saber porquê, sem qualquer causa aparente, apresenta-se abatido, desencorajado.

É irritável, ansioso e difícil de contentar. Os seus movimentos apresentam uma certa descoordenação: os objectos que segura nas mãos caem facilmente. Tem uma sensibilidade extrema ao toque.

As crianças emitem gritos súbitos e agudos durante o sono ou ao acordar.

Grito encefálico. Nos estados críticos, agudos, o doente pode ter convulsões, a cabeça girar de um lado para o outro, afundando-a no travesseiro, gritar e entrar em coma.

Não consegue dormir por agitação nervosa.

Desconfiado. Ciumento.

Irritabilidade. Apatia, indiferença com depressão. Vontade de chorar. Dificuldade em pensar com clareza. Descoordenação dos pensamentos.

Deixa cair os objectos que transporta nas mãos.

Quando está doente agita a cabeça de um lado para o outro e afunda-a no travesseiro.

Como em quase todos os venenos, podem coexistir em *Apis* duas fases: uma de irritabilidade e

excitação e outra de depressão. Tem medo de ser envenenado. Teme a morte iminente. Medo de ter uma apoplexia. Qualquer coisa o atormenta. Tem a sensação de que vai morrer. Desespero sem razão plausível.

Sonha que voa. Os sintomas mentais são muitas vezes acompanhados de transtornos cardíacos, tais como palpitações, opressão e dor no coração.

ARGENTUM NITRICUM

É um dos medicamentos com mais medos expressos na Matéria Médica.

Tem um grande medo da morte, principalmente quando está sozinho. O medo de estar sozinho leva-o a acordar as pessoas que vivem com ele para minimizar o seu tormento.

Pressentimentos de morte. Prediz a hora e o dia da sua morte. Pensa que tem uma doença incurável e que vai morrer.

Podem ocorrer tendências suicidas, principalmente quando se encontra num local alto e é psicologicamente impelido a saltar.

Tem medo das doenças, de se deslocar ou estar em lugares públicos, em lugares fechados (claustrofobia), de multidões ou aglomerações de pessoas, medo de perder o controlo ou de enlouquecer, de ladrões, de ser acometido por um ataque, de desmaiar e de fracassar nos seus empreendimentos.

Medo por antecipação. Está sempre à espera de que lhe aconteça algo de mal. Medo de ir ao médico, ao dentista, de exames, de viajar.

Em *Argentum*, o medo por antecipação está muitas vezes associado a sintomas somáticos: diarreia, transtornos gástricos, vômitos, palpitações cardíacas e tremores.

Tem uma agitação ansiosa. É impulsivo e quer agir com a maior rapidez possível. Pensa não ter tempo para executar as tarefas que se propõe, por isso, está sempre com pressa; mal começa um trabalho ou tarefa já a quer ver terminada.

Agitação extrema. Fala muito, tanto que fica completamente esgotado.

É um indivíduo nervoso, irritável, ansioso, que caminha apressadamente. Por vezes, deprimido, com tremores no corpo e vários medos: de andar sozinho, de multidões, de saltar no vazio, do perigo, de ficar louco, de ser vítima de apoplexia ou de ter uma doença grave. Agorafobia. Claustrofobia. Reacção de fuga com inibição. As fobias tomam o aspecto de uma síndrome vertiginosa.

Chega a predizer a morte como *Aconitum*.

Ansiedade por antecipação. Fica apreensivo e com diarreia sempre que tem um encontro importante, exames a realizar ou tem de assistir a espectáculos.

Memória deficiente. É um intelectual cansado.

Tem pesadelos. Sonha em especial com serpentes. Numa rua quando olha para o alto, tem a sensação de que as casas dos dois lados se inclinam e vão cair, o que lhe dá vertigens.

ARNICA MONTANA

O paciente está deprimido, triste. Quer ficar tranquilo, sozinho, em paz. Não quer que lhe falem ou que se aproximem dele.

Assusta-se com muita facilidade.

Padece de irritabilidade e alguma teimosia.

Apresenta uma indiferença muito grande causada pela fadiga. Esta pode conduzi-lo à prostração.

Inconsciente, quando lhe falamos responde coerente e correctamente, mas retorna de imediato àquele estado que pode ser acompanhado de delírio.

Agita-se para encontrar um lugar ou posição que lhe permita ficar tranquilo.

Tem insónia: seja qual for o leito em que se deite, parece-lhe excessivamente duro, muda constantemente de lugar em busca da maciez. Por vezes geme enquanto dorme.

Medo da morte. Pensa que vai morrer nos próximos tempos.

De carácter nervoso, a dor torna-se insuportável. O corpo está hipersensível. Apesar de doente, diz estar bem de saúde.

Traumas psicológicos.

ARSENICUM ALBUM

Arsenicum Album tem uma grande e profunda prostração, com um declínio bastante rápido das suas forças vitais.

É um deprimido, melancólico. Alternância de excitação e de depressão, por vezes no mesmo dia: num momento sente-se bem, com uma resistência vital óptima, para logo de seguida se sentir com extrema fraqueza, prostrado.

É extremamente avarento. O mais avarento da matéria médica, exasperando-se sempre que tem de gastar algum dinheiro. É desconfiado e antipático para com os que o rodeiam. Tem uma língua de víbora, diria que de surucucu, para o distinguir de *Sulfur*.

Uma das suas manias é a da arrumação. A menor alteração de lugar ou desvio de objectos chama a sua atenção e levam-no a corrigi-la de imediato.

Meticuloso com tudo, até na escolha das roupas. Prefere os tecidos lisos e de muito boa qualidade. Tem como cores preferidas o azul marítimo e o cinzento. Tem um cuidado excessivo com as roupas. Será bastante divertido vê-lo sujar-se; transforma o facto numa quase tragédia, já que contrariamente ao que sucede com *Sulfur* não suporta nódoas e sujeira.

O menor movimento ou exercício esgotam-no.

Desespera-se com facilidade. Crê que os seus padecimentos não têm cura, recusando-se a tomar remédios, porquanto inúteis, já que vai morrer. É indiferente e a irritabilidade é uma constante.

Triste, ansioso, extremamente agitado, tem medo de estar sozinho, da morte, do escuro, de fantasmas. Medo de ter uma doença incurável. Medo de ficar arruinado. O medo ansioso da morte manifesta-se especialmente quando está sozinho.

Os seus medos são normalmente acompanhados de suores frios.

Está sempre mentalmente agitado. Quanto maior o sofrimento, maior a agitação, a angústia e o medo da morte.

A agitação física e mental agrava entre a 1 e as 3 horas da manhã.

Não consegue estar tranquilo e em paz; muda de lugar constantemente, ou caso esteja demasiadamente fraco, pede incessantemente que o façam, que o transportem de uma cama para outra, de um sofá para a cama ou para outro sofá. Quando se embriaga, diz-se que "tem mau vinho". Ansiedade quando se encontra num ambiente fechado.

AURUM METALLICUM

Aurum é um deprimido. Tem medo da morte, mas deseja-a. Há nele uma marcada tendência ao suicídio. Está desgostoso com a vida que é um pesado fardo, falta-lhe a alegria de viver, por isso, pensa constantemente em terminar com o sofrimento psicológico que o atormenta. A vida entristece-o, desgasta-o, entedia-o. Tudo parece envolvido por pesada nuvem negra.

Desconfiado, medroso e preocupado. Inquieto.

Hipocondríaco.

Humor que melhora depois do pequeno-almoço.

Preocupa-se com tudo. Irrita-se facilmente e não suporta a menor contradição, que o encoleriza.

Desconfiado, sente-se odioso, detestável, quezilento. É pouco sociável.

Por vezes encoleriza-se tanto, que quer matar toda a gente, que se quer suicidar.

Desastrado, apressado, tem a sensação de que não executa as suas tarefas com a rapidez necessária. Deseja estar sempre activo, tanto física quanto mentalmente.

É um hipersensível com acuidade de todos os sentidos: à dor, aos gostos, aos odores, à audição, ao toque.

Contradição e alternâncias: canta e chora, ri e fica triste com desgosto pela vida.

Padecimentos que surgem após um amor não correspondido, a um desgosto, com intenso desejo da morte.

BARYTA CARBONICA

É um indivíduo com compreensão lenta, difícil. Custa-lhe a aprender, a sua memória é fraca. Há quem diga que estamos perante “um cérebro de passarinho com reflexos de lesma”.

Distraído com falta de atenção.

Tem falta de confiança e múltiplos medos. Medo do futuro com avareza. Medo que algo lhe possa acontecer. Medo da morte. Medo de atravessar uma ponte por poder cair.

Timidez. Aversão a desconhecidos.

Remói as suas inquietações.

Ansiedade por antecipação relativamente aos outros.

A criança esquece tudo, tornando-se difícil educá-la. É fraca física e psiquicamente.

O adulto esquece com frequência as ruas que conhece, perde-se em locais que lhe são absolutamente familiares. Quando envelhece o esquecimento é global.

Começa tudo, mas tudo deixa inacabado.

Envelhecimento precoce.

Pode ocorrer um estado de imbecilidade.

Injuriioso, grosseiro.

Sonolência diurna.

Está sempre com frio. Falta de energia, de calor vital.

Tem a sensação de ter uma teia de aranha sobre o rosto.

BELLADONNA

O doente *Belladonna* é alegre, vivo, excitado, quando a sua saúde está no auge. No entanto, quando afectado por um qualquer padecimento fica abatido, prostrado, com medo da morte.

A prostração surge de forma inusitada, bruscamente, com estupor, nomeadamente após a fase de delírio.

Tem alucinações, vê monstros, caras horrendas, fantasmas, insectos, cães, lobos, animais negros.

Tem muito medo de coisas imaginárias, desejando fugir delas.

Pode existir uma tendência ao suicídio por afogamento.

Ansioso, deseja fugir, ir para qualquer lugar. Não está bem na cama, quer sair, fugir, ir para outro lado.

Apresenta por vezes um delírio de intensa violência. Enfurece-se, quer arrancar as suas roupas e tenta morder e bater nos que o cercam. Acessos de riso, ranger de dentes. Transforma-se num selvagem.

Fala muito, mas de forma algo incompreensível. Quando lhe fazem perguntas responde de modo incoerente.

Os seus sintomas são extremamente violentos e melhoram, quer pelo sono quer pelo repouso.

Tem uma imensa aversão aos líquidos, podendo a simples visão da água torná-lo furioso.

Quer dormir e não consegue. Está exausto, cheio de sono, mas não consegue adormecer.

Tem sonhos angustiantes. Pesadelos.

Os seus músculos têm contracções no momento de adormecer e durante o sono.

Acorda sobressaltado.

Os membros apresentam movimentos convulsivos, tais como contracções musculares.

Os seus sentidos são hipersensíveis e facilmente excitáveis. É sensível ao barulho, ao ruído, à luz e ao toque.

BRYONIA ALBA

O paciente *Bryonia* é extremamente irritável, tudo o irrita e desagrada. Não gosta de se movimentar, de falar.

Tem ansiedade pelo futuro. Desejo de chorar.
Tem medo da morte e das doenças. Desespera quando está doente.
Está sempre atarefado com uma enorme agitação. Deseja coisas, mas está indeciso. Não sabe o que quer.
Tem uma enorme dificuldade em falar, gosta de estar sozinho, em paz, e detesta receber visitas. Não gosta de ser contrariado, o que o encoleriza. Se se sente injuriado ou contraditado, explode em cóleras, tem arrepios e tremores, fica literalmente doente.
No delírio fala sem cessar do seu trabalho; deseja sair da cama e voltar para casa.
Sempre pior depois de ter comido. Irrita-se por tudo e por nada.
Insónia com agitação, em especial pela meia-noite. Quando se levanta da cama ou de uma cadeira tem vertigens com a sensação de que a sua cabeça rodopia.

CALCAREA CARBONICA

É um indivíduo em que a lentidão é uma das suas características. Tem dificuldade em entender, é lento ao executar as tarefas que se propõe ou que lhe estão destinadas. Esgota-se pelo trabalho mental e tem dificuldade de concentração.
Indolente, apático e indiferente.
Triste, tem tendência a chorar. No entanto, apresenta irritabilidade com cóleras inusitadas.

Disposição suicida, já que vê tudo como se estivesse envolto por uma nuvem negra.

Está sempre preocupado com os aspectos materiais da vida. Quer sentir-se seguro. Qualquer gasto ou perda, altera-o. Talvez por isso se dê tão bem com a sua obstipação

Sente-se sempre fraco, quando anda, o que faz pesadamente, sobe escadas, faz qualquer exercício, após ter tido relações sexuais. Até a evacuação o cansa.

É apático. Tímido. Triste e deprimido. Gosta de ser magnetizado, massajado.

Preocupa-se com trivialidades.

Tem ansiedade por antecipação. Medo que algo de indeterminado e nefasto lhe suceda. Medo da morte, de ter uma doença incurável. Medo de ter uma doença cardíaca.

Medo de enlouquecer, de perder a razão e de que as pessoas não se apercebam da sua confusão mental.

Tem impulsos estranhos: de correr, saltar por uma janela, subir ou descer rapidamente uma escada.

Quando fecha os olhos vê coisas horríveis.

Deseja dormir à tarde e à noite tem insónias.

Dois sintomas clamam pela nossa atenção:

- Depressão com cóleras impulsivas e violentas;
- Ansiedade que se focaliza no estômago: quando tem medo ou se vê confrontado com uma situação nova – *v.g. quando lhe apresentamos alguém* – sente-o tremer.

CALCAREA FLUORICA

Medo de ficar na ruína.
Indecisão que é constante. É muito difícil tomar uma decisão seja em que circunstâncias for. Hesita por tudo e por nada.
Deprimido, desanimado, tem insónia com afluxo de ideias entre as 3 e as 5 horas da manhã. Sono não reparador.
Concentração difícil.
Inquietude.
Tudo é assimétrico e anárquico nos fluóricos.

CALCAREA PHOSPHORICA

É um indivíduo fraco. O trabalho mental esgota-o.
Tudo o assusta. É ansioso.
Quanto mais pensa nos seus sofrimentos, mais sofre.
As crianças padecem de agitação, inquietação. Excitam-se por qualquer acontecimento. Acordam de noite sobressaltadas, gritando. Têm sonhos aterradores.
Pensamento muito activo e lúcido (iluminado).
Inteligente. Tendência artística.
Distracção. O trabalho intelectual fatiga-o muito rapidamente. Falta de concentração.
Pode ter acessos de mau humor. Cólera.
Nervoso e agitado. Chora com alguma facilidade.
É muito sensível à contradição.
Os padecimentos desaparecem quando se distrai.
Gosta de viajar. Depressão. Medos e ansiedade.

Instável: só está bem onde não está, em rigor não está bem em lugar nenhum.

Gosta de dominar os outros pelas suas ideias e teorias, falando delas com grande facilidade expressiva.

CANTHARIS

Há uma hipersensibilidade de todas as partes do corpo. Hidrofobia.

Tem acessos de mania com quadro erótico, que advêm de uma intensa excitação genital. Os homens têm fortes erecções e as mulheres uma congestão genital intensa.

Em qualquer delírio há uma predominância das ideias sexuais.

Não sente prazer em nada, principalmente nas melhores refeições, bebidas, tabaco.

Grosseiro a falar.

Os objectos brilhantes e a luz agravam-no.

Triste. Choraminga. Impressionável. Ansioso e inquieto. Não pára no mesmo lugar. É maldoso e pessimista. Pode ser hidrofóbico. Se tal ocorrer, grita, morde e pode mesmo ladrar.

Delírio sexual, com desejos e impulsos imperiosos.

CARBO VEGETABILIS

Em *Carbo Vegetabilis* há uma perda notável do calor vital do indivíduo, da sua energia. Indiferente, pensar é-lhe penoso. A sua memória está debilitada.

Está extremamente fraco, de vitalidade diminuída ou ausente.

Medo de fantasmas, de mortos.

A cabeça está quente e o corpo está frio, bem assim como o nariz, mãos, pés, joelhos frios como gelo, e pele.

O hálito é frio. O paciente tem necessidade de ar fresco, mas faltam-lhe as forças para inspirar convenientemente.

Sente necessidade de ser abanado.

Padece de insónia. O sono não é reparador, acorda em sobressalto, tem pesadelos.

Lentidão mental. Inteligência fraca ou diminuída.

Lentidão física.

Os seus afectos estão praticamente aniquilados. Está imperturbável. Nada o incomoda, nem mesmo os piores acontecimentos. Indiferença. Prostração com indiferença. Ansiedade à noite. Por vezes, tem medo de mortos-vivos. Fraco. Sem energia vital.

Grande remédio da agonia. No estado terminal, quando o moribundo tem abundantes suores frios, a língua fria, voz apagada, este medicamento pode ainda salvar-lhe a vida.

CARCINOSINUM

Ansiedade por antecipação, principalmente no que toca aos entes queridos.

É afectado por maus acontecimentos, coisas horríveis.

Medo da multidão.

A aproximação de uma tempestade agrava-o. No entanto, sentir-se-á bem com a visão dos raios e os trovões não o incomodarão.

Agrava normalmente à beira-mar.

Ciumento.

Obstinado.

Tiques.

Preocupa-se muito com detalhes. Limpa com obsessão os objectos de casa.

Sensível à música.

Indivíduos emocionais, passionais, com desejos intensos, que trabalham arduamente.

CAUSTICUM

É ansioso e agitado, principalmente ao crepúsculo. Triste e pessimista, melancólico. Tem medo de morrer.

A criança não se quer deitar. Chora por tudo e por nada. Demora muito a aprender a andar e caminha de forma instável com quedas constantes.

Estes estados de intranquilidade fazem com que o paciente padeça de insónia. Tem dificuldade em encontrar uma posição confortável, de estar deitado em relativa imobilidade. Mexe-se sem

cessar, mas tal facto não lhe traz nenhuma melhora.

É um hipersensível compassivo, que se impressiona facilmente com as desventuras dos outros. Sente-as e lamenta-as insistentemente.

Sensação de desfalecimento, tremores.

Depressão. Desespero.

Simpático e compassivo. O que acontece aos outros afecta-o como se lhe tivesse acontecido a si.

Ansiedade. Tem maus pressentimentos. Está sempre à espera de que algo de grave aconteça. Procura a tranquilidade e o silêncio. Não quer falar. Medo de ser assassinado. Medo da morte. Medo da escuridão. Tem ideias constantes de suicídio.

Memória fraca. Confunde sílabas e letras. Não termina as frases. Anarquista. Muda as coisas de lugar com frequência. Avarento. Tranquilo durante o dia e ansioso à noite.

Causticum vai sofrer de fraqueza parálitica, que surge na sequência de um trauma moral ou depois de esgotamento decorrente de doença esgotante.

CHAMOMILLA

A criança *Chamomilla* é extraordinariamente sensível. Tem mau humor e é resmungona, rabugenta, irritável, rancorosa. Não consegue suportar a dor. Não sabe o que quer.

Está sempre em movimento, agitada, inquieta.

Impacienta-se, muda de lugar, grita amiúde, faz gestos.

Fica encolerizada quando a olham ou se aproximam dela. Não gosta de ninguém próximo, não gosta de falar e quando lhe fazem perguntas responde com maus modos.

O descontentamento e a insatisfação são duas constantes da sua existência.

Caprichosa. Deseja com veemência um determinado objecto ou brinquedo, para o rejeitar de imediato, pedindo de novo um outro. Se não se lhe dá o que pretende, encoleriza-se.

Gosta de contrariar.

Na sequência das suas costumeiras cóleras, podem surgir calafrios e febre.

É uma criança que se torna insuportável.

Tranquiliza-se e fica calma quando é passeada de automóvel, quando é levada ao colo e embalada.

Convulsões infantis devidas ao aleitamento, na sequência de um acesso de cólera da mãe.

Insónia, tem sono mas não consegue adormecer. Sonolência diurna.

Mal-humorado. Impaciente. Maldoso. Tem múltiplos caprichos. Nunca está satisfeito com nada. Descontente. Não gosta que olhem para ele, que lhe falem. Impaciente. Quando fala e é interrompido, fica colérico. Linguagem violenta. Grosseiro. Não quer ninguém perto de si. Deseja uma qualquer coisa, e logo que a obtém, rejeita-a de imediato. Responde com grosserias. Agitado. Não consegue ficar parado. Ofende os que lhe estão próximos. Arrepende-se de imediato, mas não se emenda.

Há nela, uma intolerância à dor. Lamenta-se e geme à menor sensação de desconforto, parece

completamente desesperada, enlouquecida, movimentando-se de um lado para o outro e se deitada, vira-se constantemente de lado.

As dores não têm uma intensidade proporcional ao seu facto causador. São vivas, lancinantes e surgem antes da meia-noite, seguidas de entorpecimento e de notável agitação. Agravam pelo calor, pela febre e pela sede.

CINCHONA OFFICINALIS (CHINA)

Segundo Robert Dufilho, "Os Sintomas Mentais em Homeopatia", *Andrei*, este é um grande medicamento em que pensaremos no caso de acidentes graves que provocaram hemorragias ou perda de líquidos orgânicos.

Está cansado da vida. Sente-se amargurado e pensa que a vida não tem sentido.

Tem desejo de morrer com uma forte tendência ao suicídio, mas ao mesmo tempo tem medo da morte o que o impede de o concretizar.

Esgotamento físico. Anemia profunda com extrema palidez do rosto.

Apático, indiferente, melancólico. Depressão que surge após hemorragia. Desencoraja-se facilmente, perdeu o gosto de viver, mas falta-lhe coragem para se suicidar.

É um hipersensível aos ruídos. Hipersensibilidade do sistema nervoso.

Tem medo das correntes de ar.

Debilidade, tremores. Aversão pelo exercício físico.

Sonolência durante o dia. Insónia depois da meia-noite.

Sono pouco reparador, agravando depois das 3 horas da manhã.

Dores dilacerantes nas articulações ou nos ossos, obrigando o paciente a mover-se continuamente.

Dores periódicas que retornam regularmente e em regra à meia-noite.

As dores agravam pelo menor contacto e melhoram pela pressão forte.

CIMICIFUGA (ACTEA RACEMOSA)

Medicamento também comumente denominado *Actea Racemosa*, que tem o seu campo de acção preferencial no sexo feminino, o que não exclui obviamente o sexo oposto.

Os seus padecimentos podem advir de uma decepção de amor.

É uma pessoa triste, com medos múltiplos: da morte, de perder o juízo, da gravidez, como consequência de um cérebro onde os pensamentos se sucedem em cascata, ininterrupta e incoerentemente.

Desconfiado. Desanimado.

Medo de ficar louco, do parto, de andar de elevador, de tudo o que lhe possa parecer uma ameaça ou constituir um perigo.

Mania puerperal com loquacidade, desconfiança e irritabilidade.

Humor histérico.

Humor instável. Suspira e chora. É extremamente emotivo. Calafrios percorrem o seu corpo quando está muito nervoso.

Tendência ao suicídio.

Tem a sensação de que uma nuvem negra, pesada, envolve a sua cabeça, de maneira tal, que tudo é confuso e tenebroso.

Tem a ilusão de que um rato corre debaixo da sua cadeira. Ilusão de demónios.

Fala muito, loquacidade intensa, mas de modo confuso e incoerente.

Alternância de sintomas psíquicos com perturbações físicas: quando surge um padecimento físico, o estado ou equilíbrio mental melhora. Mania que aparece depois do desaparecimento de uma nevralgia.

As suas queixas são múltiplas, mas não estão determinadas com precisão, e perante os meios de diagnóstico não são em regra confirmados os seus receios.

Convulsões histéricas ou epiléticas causadas por doença uterina, que agravam durante as regras.

COCCULUS

Sente que o tempo passa demasiadamente rápido. Lento a agir.

Ansiedade extrema e repentina.

Sentimentos de culpa.

Medo de fantasmas, assombrações, de perigos desconhecidos.

Medo da morte que agrava durante a noite.

COLOCYNTHIS

Muito irritável. Encolerizado, arremessa tudo o que tem nas mãos.

Impaciente.

Tudo o encoleriza.

Facilmente colérico. Irritável. Triste. Abespinha-se com tudo. Nunca está satisfeito.

As dores de *Colocynthis* são dilacerantes, violentas, como consequência de uma injúria, de uma cólera, agravando sempre que o paciente se estende e melhorando pela pressão e pela flexão. O doente está extremamente agitado. O paciente curva-se para a frente ou comprime fortemente a parte dorida, de forma a aliviar a dor.

CONIUM MACULATUM

O bálsamo da meca das solteironas.

Deprimido, taciturno. Tristeza.

Esgotamento mental. Dificuldades de entendimento, quer na conversação quer na leitura.

A sua tristeza aparece periodicamente. De quinze em quinze dias.

Depressão por privação sexual.

Memória fraca.

Dificuldade de concentração. Dificuldade de desenvolver trabalhos intelectuais.

Indiferença.

Indolente. Astenia. Não é capaz de fazer um qualquer esforço.

Não gosta das pessoas, mas não quer estar só.

FERRUM METALLICUM

É um deprimido. Ansioso. Irritável. O menor ruído exaspera-o.

De mau humor, é quezilento. Enerva-se com facilidade e encoleriza-se à menor contradição, agravando pelo esforço mental.

Depressão. Fadiga mental. Confusão mental. Pessimista. Bastante nervoso. Hipersensível aos ruídos.

À noite a sua inteligência está muito activa. Não gosta dos seus amigos.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS

O paciente *Gelsemium* deseja ficar sozinho, tranquilo, em paz. Prefere a solidão, não quer falar, e não suporta ninguém perto de si, ainda que em silêncio.

É sensível, nervoso, excitável, irritável.

Tem medo da morte e perdeu a coragem.

Tem sonolência e é preguiçoso. Há nele fraqueza, lassidão, torpor, embotamento e tremores por todo o corpo.

Lento, por vezes parece embrutecido.

Uma emoção súbita, um susto, medo ou má notícia desencadeia tremores, diarreia. A aproximação de qualquer acontecimento pouco habitual – *ir ao teatro, um encontro, um exame* – desencadeia diarreia.

Fica apreensivo quando tem que aparecer em público.

Depressão após insolação ou excesso de fumo. O calor do Verão provoca-lhe fadiga.

Convulsões com espasmos da glote. Histeria devida a onanismo.

Fraqueza e tremores da língua, das mãos, das pernas.

Insónia por emoção, medo, apreensão ou susto. Insónia dos intelectuais.

As crianças têm medo de cair. Agarram-se ao berço ou à mãe e gritam.

Emotivo. Medo de aparecer em público. Diarreia por antecipação. Evacuações involuntárias por medo. Fraco e esgotado após uma situação que lhe provocou um susto. Preguiçoso. Algo confuso. Desejo de solidão. Desejo de paz e de tranquilidade. Melhora quando se movimenta. Raciocínio algo incoerente. Os seus pensamentos não são claros. Falta de concentração. Dificuldades de concentração alternando com dores no útero.

GRAPHITES

O doente *Graphites* é apático, tímido, inquieto, hesitante. Chora sem motivo. A música faz com que chore.

Desencorajado, pensa continuamente na morte.

É excessivamente prudente, tem o desejo da perfeição.

Friorento, triste, indeciso, impressionável, com a sensibilidade à flor da pele.

É indiferente e a sua memória está afectada. Tem dificuldade em tomar decisões.

Nenhum trabalho o satisfaz, qualquer actividade causa-lhe desagrado. Não consegue estar quieto, principalmente quando está sentado no trabalho.

Estado de catalepsia: o paciente está consciente mas não pode mexer-se nem falar.

As crianças são traquinas e imprudentes. Riem e zombam quando as repreendemos.

É um medicamento que tem maior aplicação nas mulheres. Hipersensibilidade. É uma pessoa muito sensível. Chora nos filmes tristes. Chora sem motivo. Apática. Inquieta. Tímida. Indecisão. É-lhe muito difícil tomar uma decisão. Em regra, triste, com mau-humor e abatida. A música entristece-a, chegando a fazê-la chorar, o que a melhora substancialmente. Fica magoada por tudo. Desespera-se com facilidade. Não gosta de nenhum trabalho muito especialmente o de cariz intelectual. Memória fraca. Esqueceu-se do passado.

Curiosidade: da infância retém algumas cantigas. Tem pesadelos. Pensa em demasia na morte. Preocupa-se com a sua salvação. Detalhista no vestir. Perfeccionista. Não suporta injustiças.

Sensação de teia de aranha na fronte.

HEPAR SULFUR

Manifesta uma irritabilidade extrema. Qualquer pequena coisa o irrita, aborrecendo-se com facilidade.

Precipitação.

Triste e deprimido, especialmente à noite, amua com frequência. Rabugento e discutidor. Fala de forma viva e precipitada, rápida, utilizando por vezes uma linguagem violenta.

Tem ideias violentas, principalmente de incendiar bens próprios ou alheios.

Tem uma hipersensibilidade marcante: à dor, ao frio, ao mais leve contacto. A sua sensibilidade ao ar frio é tal, que afirma sentir a existência de uma porta aberta num aposento vizinho àquele em que se encontra.

É um hipocondríaco, que apresenta sinais de ansiedade. Ideias de suicídio, muito especialmente à noite.

As correntes de ar são-lhe insuportáveis.

As dores que apresenta não são proporcionais aos males que as causam. São dores terríveis, agudas, picantes, como se agulhas estivessem a ser enterradas na carne.

HYOSCIAMUS NIGER

Fraqueza. Fadiga.

Ambas são o resultado de *stress* ou de trabalhos exaustivos.

Quando fala, não encontra a palavra certa.

Desconfiado. Ciumento. Quezilento. Censurador.

Tem múltiplos medos: de ficar sozinho, da água, do barulho da água, de ser mordido, de comer, de beber.

Por vezes, delírio com fúria e muita agitação. Quer fugir da cama. Violência. Fala muito e sem qualquer coerência. Pensa que está cercado de ratos. Delírio que alterna com estupor. Imagina que estão pessoas ao seu lado, responde a perguntas que lhe não foram feitas.

Mania religiosa na mulher.

Rasga as roupas e quer ficar nu, exibindo os órgãos genitais.

Diz palavrões.

Canta canções de amor.

Insónia. Não consegue dormir e fica muito agitado.

Sobressaltos enquanto dorme.

As pupilas estão dilatadas.

Os objectos parecem-lhe bem maiores do que realmente são.

IGNATIA

Depressão que se instala após mágoa, contrariedade ou esgotamento nervoso. Após amor não correspondido. Há um esgotamento físico e mental que floresceu por via de uma mágoa

longamente implantada. Chora por tudo e por nada. Pesar silencioso.

É inconstante, tem falta de poder de decisão, impaciente e quezilento. A menor contradição, crítica ou contrariedade, encoleriza-o, facto de que se arrepende em seguida.

O seu humor é subtil e a consciência moral refinada.

O paciente está angustiado, não consegue falar, exprimir-se com a clareza necessária. Desejo de solidão.

Suspira de forma involuntária e tem uma sensação de vazio, de fraqueza na boca do estômago. Boceja constantemente. Bocejos violentos.

O seu humor é mudável, caprichoso, passa bruscamente da maior das tristezas à maior das alegrias, num abrir e fechar de olhos do riso às lágrimas. Quando está de bom humor, pode dizer-se que o seu estado geral é bom, mas qualquer emoção o afecta e agrava. Ofende-se com facilidade.

Espasmos ou convulsões originadas por medo ou por outras emoções.

Insónia por pesar e contrariedades.

Aversão ao fumo do cigarro. Não suporta fumar ou estar num local com fumo.

Sensibilidade-Nervosismo-Emotividade.

Hipersensibilidade. Chora por tudo e por nada. Chorar melhora-a. Humor variável; ri e chora. Tristeza. Depressão. Suspiros involuntários. Remói os seus pensamentos. Não suporta a lembrança de choques e mágoas passadas.

Convém aos estados mórbidos provocados por mágoas. Desgosto de amor. Transtornos por desgosto de amor.

Ciúme. Cólera. Cólera que alterna com alegria e contentamento. Precipitação a falar e na acção. Deseja chamar a atenção.

Paradoxos. Exemplificando: uma refeição pesada e condimentada é muito mais bem tolerada que uma do tipo leve ou vegetariana.

IODUM

Iodum está sempre preocupado. Inquieto e ansioso.

Grande fraqueza. Falta-lhe a respiração quando sobe escadas.

Tem pressentimentos de que algo muito desagradável lhe vai acontecer. Está sempre à espera de catástrofes e más notícias.

Agita-se incessantemente. Não consegue estar quieto, muda de um lugar para outro constantemente.

Está sempre com calor.

Marasmo infantil.

Agitação. Não consegue estar parado. Está sempre em movimento, mudando de lugar. Atarefado, mas sem lógica nas acções. Gosta de trabalhar; necessita de trabalhar. Prefere o trabalho físico. Aversão ao intelectual. Memória débil. Preocupado. Inquieto. Ansioso. A ansiedade agrava pelo repouso e melhora quando se movimenta. Ideias fixas. Medo e maus pressentimentos. Irrita-se e fica ansioso quando a comida não está pronta na hora certa. Violento. Impulsos de violência, podendo chegar a impulsos homicidas. Está

sempre com calor. Não dá importância a sintomas graves: negligencia-os.

IPECACUANHA

O paciente *Ipeca* tem muitos desejos; deseja muitas coisas mas não tem a noção exacta do que deseja.

Mau-humor. Impaciente. Reclama. Irritável. Caprichoso. Antipático. Lento de espírito. Excitabilidade.

KALIUM CARBONICUM

É um indivíduo extremamente esgotado. Não consegue trabalhar.

Tem medo da morte. Medo de fantasmas.

Tem medo de ficar sozinho. Grande aversão à solidão.

Está sempre a tremer de frio, pelo que tem um medo imenso das correntes de ar.

Não suporta que lhe toquem. Tocar-lhe sobressalta-o, sobretudo nos pés.

Hipersensível. Não gosta que lhe toquem. Qualquer ruído o transtorna. Assusta-se e estremece com facilidade. Irritabilidade. Discute continuamente não só com a família, mas com toda a gente. Humor variável. Depressão. Não está atento. Não gosta de solidão. Difícil na doença.

Medo do futuro. Da morte. Medo de fantasmas. Desespera para obter a cura dos seus padecimentos. Os medos agravam quando está só. Ilusão da presença de alguém junto de si. Quando é apresentado a alguém, sente um estranho tremor no estômago. Gosta muito de roupas brancas.

LACHESIS MUTUS

Em *Lachesis* há uma loquacidade fora do comum, que se acentua da parte da tarde. Quer estar sempre a falar o que faz de forma precipitada, com as ideias e temas atropelando-se. Pronuncia muitas vezes palavras que nada têm a ver com a conversação do momento.

Delírio loquaz.

Está triste e deprimido quando acorda. Alternância de depressão e excitação.

Indolente e irritável. Intuitivo.

Mania do tipo religioso, especialmente na mulher.

Tem medo de dormir. Medo da morte. Medo do futuro, de ser envenenada. Sonha com a morte.

É um indivíduo ciumento. O ciúme não tem justificação e a desconfiança estende-se a todos os que o cercam no perímetro das suas relações. Infidelidade conjugal e aversão ao casamento.

Tem um sono agitado e o seu psiquismo agrava depois de ter dormido. À noite fica acordado durante bastante tempo e fala sem parar.

Sonolência após as refeições.

Sonha com a sua própria morte e com a dos entes que perdeu.

Grande esgotamento físico e mental. Tem a impressão que perde o conhecimento, tal é a sua fraqueza. Fraqueza com tremores generalizados que agravam de manhã.

As vestes apertadas são-lhe absolutamente insuportáveis. Não suporta colarinhos, gravatas, cintas, roupas justas. Até as roupas de cama lhe são insuportáveis, enervam-no.

Tanto o frio quanto o calor em excesso causam-lhe fadiga.

Desejo de simpatia e de carinho. Gosta que sejam gentis com ela.

LYCOPODIUM

Tem horror às pessoas. Não quer conversar, mas também não quer ficar sozinho. É o tipo de pessoa que gosta de ficar só, mas com alguém por perto, na sala contígua. De qualquer modo tem necessidade de afecto.

Medo da solidão com irritabilidade e melancolia. Sente-se doente na véspera de exames. Ansiedade por antecipação.

Medos múltiplos: do escuro, de fantasmas, das suas próprias realizações, de aparecer em público. Pressentimentos nefastos.

É inteligente. Dominador. Muito desconfiado.

Extremamente pontual. Mesmo que não tenha relógio sabe com exactidão as horas.

Muito irritável. Não suporta ser contraditado. Melindra-se facilmente. É avarento, malicioso.

Tem um péssimo humor ao despertar. Discutidor, quezilento.

Crises de cólera que podem surgir por meras futilidades. Encoleriza-se por tudo e por nada, perdendo por completo o controlo. Nestas alturas dá pontapés nas coisas e grita. É violento nas expressões que utiliza. Rancoroso.

A cólera, medo, mágoa ou vexação reprimidas podem desencadear transtornos vários.

A sua memória está fraca. Numa conversa não encontra a palavra certa para se expressar. Tem dificuldades de entendimento e no trabalho.

Quando escreve, por vezes, esquece-se das últimas sílabas das palavras.

Chora com facilidade, sempre que lhe agradecemos ou encontra um velho amigo. Chora por alegria.

Parece ter mais idade da que realmente tem. Veste-se como um idoso. Tem tendência para o verde.

Sonha que voa, como um pássaro planando.

O bebé chora e grita durante o dia e dorme de noite. A criança apresenta um aspecto envelhecido, magro e definhado, em que a cabeça tem um desenvolvimento normal, contrariamente ao que acontece com o corpo.

MAGNESIA CARBONICA

Fraqueza.

Tem uma grande sensibilidade ao frio.
Está sempre a tremer de frio, mas melhora caminhando na rua.
Dores do tipo agudo, que seguem os trajectos nervosos. São perfurantes e súbitas. Agravam durante a noite e fazem com que o paciente se levante e caminhe.

MEDORRHINUM

É uma pessoa excessivamente nervosa, ansiosa, esgotada. Tem sobressaltos ao menor ruído. Não fala sem chorar.

Tem obsessões.

Agitado, precipitado. Apressa-se tanto que chega a ter dificuldade em respirar e fica logo fatigado.

Irritável, impaciente. Irrita-se com bagatelas.

A sua memória é fraca, não se lembra de nomes ou palavras. Chega a esquecer o nome dos seus melhores amigos e o seu próprio nome. Tem dificuldade em escrever correctamente, mesmo palavras comuns. Não consegue manter uma conversação coerente, perdendo-lhe o encadeamento.

Procura estar sempre ocupado.

Medo de enlouquecer, medo do escuro. Medo do tipo religioso.

A tristeza apodera-se dele durante o dia, melhora à tarde e alegra-se à noite.

Prevê a sua morte. Tem pressentimentos que muitas vezes se concretizam.

Está profundamente esgotado, esgotamento que agrava ao despertar. Há uma perda considerável da energia vital. Sensação de tremores internos.

Tem a sensação de que o tempo passa muito lentamente.

Os padecimentos agravam sempre que pensa neles.

Tem nevralgias agudas, erráticas, que aparecem e desaparecem de modo brusco e agravam durante o dia, especialmente na parte da manhã, melhorando no tempo húmido e junto do mar.

MERCURIUS SOLUBILIS

Tem preguiça mental. Demora a responder às perguntas que lhe são feitas. Há nele uma marcada lentidão.

Sente uma grande fraqueza e tremores quando faz um esforço por mais pequeno que seja, com agravação depois das dezoito horas e após evacuação. As mãos tremem-lhe quando escreve, quase o impossibilitando de o fazer.

Fala rapidamente, de modo precipitado.

Durante o sono, a saliva abundante escorre para o travesseiro.

Ideias impulsivas. De cometer actos de violência. Impulso a matar ou a suicidar-se, com medo de se suicidar.

Pressa. Apressado, agitado e ansioso. Não gosta de ser contraditado. Mau-humor. Irritabilidade. Desconfiado. Gosta de discutir.

Desânimo. Prostração. Predomina o desejo de matar. Inteligência diminuída. Imbecilidade. Memória débil. Esquece o nome das pessoas e das ruas.

Medo de enlouquecer. Preguiça. Lentidão de raciocínio. Demora a responder às perguntas que lhe são feitas. Inquietude. Não pára quieto, em especial à noite. Sensação de ter cometido um crime. Sentimento de culpa. Pressentimento de maus acontecimentos, de morte. Tremor.

MEZEREUM

É um indivíduo depressivo.

Melancolia conjuga-se com hipocondria.

Memória débil, fraca.

Não gosta de conversar.

Tem dificuldade em raciocinar.

Encoleriza-se mas tem um rápido arrependimento.

Melancolia religiosa.

Aborrece-se e magoa-se com facilidade.

Quando é apresentado a um indivíduo, sente uma sensação estranha no estômago, um arrepio.

NATRUM CARBONICUM

Em *Natrum Carbonicum* há depressão. Está sempre a pensar em assuntos tristes, o que o mantém melancólico e ansioso.

Desanimado.

Humor choroso. Chora com muita facilidade ao ouvir uma música ou por emoção.

Esgotamento físico e mental. Dificuldade em compreender, em se concentrar.

Não quer estar com ninguém. Não quer ver ninguém.

Hipersensível aos ruídos, à luminosidade.

Aversão ao trabalho intelectual.

Memória débil. Esquece tudo o que disse, o que acabou de dizer.

Intelectualmente está parado. Fica horas sem pensar, na imobilidade.

Gosta da solidão, mas gosta de companhia que não interfira, como estando sozinho, com alguém na sala ou no quarto ao lado.

Sente-se muito fraco no calor do Verão. Maus efeitos da insolação.

NATRUM MURIATICUM

É um deprimido. A depressão agrava por volta das dez horas da manhã. Está constantemente triste, desconhecendo a causa. Não gosta que o consolem. Os seus padecimentos agravam sempre pelo consolo. Tem uma marcante tendência a chorar.

Humor variável.

Antipático e desagradável com os entes que lhe são mais chegados e simpático com os de fora.

Remói os acontecimentos desagradáveis passados.

Não gosta do mundo.

Apaixona-se com facilidade.
Medo do futuro e medo da morte.
Prefere a solidão à companhia.
Apressado e irritável.
Sente fadiga, mais de manhã que no período da tarde.
Desajeitado e apressado. As coisas caem-lhe facilmente das mãos por fraqueza nervosa.
Na criança há uma grande irritabilidade. Não gosta que lhe falem, chora por qualquer coisa, faz um drama por nada, em especial quando a consolamos. Demoram a aprender a andar e a falar.
Sonha que tem ladrões em casa ou no seu quarto. Não fica tranquilo enquanto não inspeccionar todos os cantos da casa.

NATRUM SULPHURICUM

Profunda melancolia. Acessos de tristeza mais marcantes durante a manhã. Inquietude matinal que melhora depois do almoço.
Ansiedade pelo futuro.
Humor variável. Distúrbios mentais por traumatismos.
Irritável de manhã, inquieto antes do pequeno-almoço, contente depois de evacuar.
Crises de cólera.
Crises de mania que agravam quando o tempo muda e quando chove.
Deprimido, cansado da vida, tem de se controlar para não se suicidar. A música entristece-o.

O paciente sente profundamente todas as mudanças de tempo, do ar seco ao húmido. O ar do mar é-lhe intolerável.

Sensível e irritável. Está praticamente impossibilitado de pensar. Detesta que lhe falem e não quer falar com ninguém.

Medo das multidões, das pessoas, do demónio.

Perturbações mentais que surgem na sequência de um traumatismo craniano, de pancadas na cabeça.

NITRICUM ACIDUM

O paciente é extraordinariamente irritável. Não suporta o menor incómodo. Colérico e rancoroso.

Ansiedade constante como resultado de cansaço mental e físico, pela morte de um amigo.

Deprimido e ansioso ao fim da tarde.

Desespera-se com a sua doença. Pensa sem cessar nos padecimentos passados.

Todos os seus padecimentos, físicos ou mentais, melhoram andando de carro.

Sensação de lasca de madeira enfiada na carne seja qual for a região afectada.

Cansado da vida. Medo da morte. Depressão à noite. Desespero na cura. Não se interessa nem tem prazer em coisa alguma. Obsessão relativamente à sua doença.

Ódio. Rancor. Hostil. Teimoso. Não gosta de ser consolado. Irritabilidade. Tremores. Cólera. Prostração mental. Indiferença total. Tédio da vida. Agrava à noite.

Sensível aos ruídos do exterior, da rua. Melhora o estado mental quando se movimenta de automóvel. Mau-humor.

Não suporta o mais pequeno aborrecimento. É agressivo quando faz perguntas.

NUX VOMICA

É um medicamento importantíssimo na nossa época.

Impaciente e apressado. No entanto, parece-lhe que o tempo passa muito lentamente.

Tem medo de não ter recursos suficientes, da ruína.

Ansiedade com irritabilidade. Irrita-se com facilidade. Não suporta ruídos, mesmo os mais leves. Não suporta odores e por vezes, a própria música, de que normalmente gosta.

Tem uma má ligação com a dor. O mais pequeno incómodo transforma-se num padecimento insustentável.

Disposição suicida, mas tem medo da morte.

Hipocondríaco.

Custa-lhe a enfrentar a luz forte.

Não tolera contrariedades. O menor tormento torna-se insuportável.

Detesta ser contrariado. Vexa-se e ofende-se por tudo e por nada. Tem espírito de contradição.

É violento. É um irascível que se encoleriza facilmente. Teimoso.

Não tem um sono descansado, demora a adormecer depois da meia-noite, adormece e acorda perto das três horas da manhã. Volta a adormecer ao crepúsculo. Sono repleto de sonhos, pouco repousante.

Levanta-se cansado e ansioso. Está sempre de mau humor durante a manhã.

Fica de mau humor e sonolento depois das refeições. Um breve sono descansa-o e melhora-o. Convulsões em que conserva a consciência e que agravam pela cólera, pelas emoções, contacto, e pelo movimento.

Tem hábitos sedentários. Homens de negócios.

Quer parecer jovem, vestindo-se de forma desportiva.

Maus efeitos de esforços mentais prolongados e da falta de repouso.

Maus efeitos dos medicamentos alopáticos.

Todos os padecimentos melhoram pelo repouso.

OPIUM

Todo o padecimento a que se segue um sono profundo.

O doente não se queixa, não se lamenta ou sofre, não pede nada, não tem desejos.

Apoplexia. Profundo torpor com perda da consciência.

Delírio loquaz. Alucinações assustadoras. Pensa que não está na sua casa.

Convulsões nas crianças, por medo de estranhos, à aproximação de pessoas que não conhece ou por sustos.

Grande sonolência, mas não consegue dormir. Insónia com hipersensibilidade auditiva. Sufoca ao dormir, acordando sobressaltado. Tem a sensação de que vai parar de respirar no momento em que adormecer.

Tem a sensação de que a cama está muito quente, tão quente que não pode ficar deitado. Move-se constantemente em busca de um local fresco, não suportando estar coberto.

Perda de reacção vital. O remédio, mesmo que bem escolhido não produz qualquer efeito.

Transtornos por medo. Diarreia por medo. Esta pode durar muito tempo até desaparecer.

Alucinações de diabos, fantasmas, de morte, figuras aterrorizantes, formas negras. Confusão mental.

Estado beatífico. Sente-se sempre bem e diz estar bem, mesmo que esteja doente. Diz que não sofre, não tem dores, não tem sintomas a relatar, para além do sentimento de bem-estar. Delírio alegre. Ilusão de que certas partes do corpo aumentam de volume e podem rebentar. Sensível aos ruídos e a alguns odores. Nas crises agudas parece estar acometido de *delirium tremens*. Mentiroso.

PETROLEUM

Em situações de sono ou de delírio, pensa que alguém está deitado perto de si. Levanta-se e quer sair rapidamente da cama.

Na presença da febre surgem inúmeras ilusões e alucinações.

Ilusão de que alguém o persegue, que anda atrás de si.

Tem a sensação ou ilusão de duplicidade: que ele mesmo é duplo, que uma das suas pernas é dupla.

Discutidor. Quezilento.

Desperta com mau humor.

Colérico.

Humilhação.

A cólera e a humilhação causam-lhe dor de cabeça occipital.

Irritabilidade.

Nervoso.

Susceptível, encolerizando-se.

Ansiedade, medo do futuro. Pensa e tem medo da morte.

Impressionável. Assusta-se com facilidade.

Uma simples constipação fará com que pense que vai morrer.

Organizado. Arrumado.

Pensa intensamente que está perto da morte. Por via desse facto ultima com urgência todas as coisas para deixar tudo resolvido antes de morrer.

Por vezes padece de fraco sentido de orientação espacial. Perde-se nas ruas que conhece.

PHOSPHORICUM ACIDUM

É um medicamento muitas vezes usado em pessoas que trabalham intensamente com o cérebro.

O paciente *Phosphoricum Acidum* fica completamente indiferente na sequência de um grande desgosto ou de *stress* prolongado.

A indiferença advém da sua incapacidade para pensar, para falar, para compreender.

Fica estranhamente apático e tranquilo.

Prostração nervosa, no entanto, o paciente parece bem fisicamente.

Depressão.

Falta de energia vital – *do sistema nervoso*.

Memória deficiente, esquece as ocorrências do dia.

O estado mental deriva ou de estudos prolongados, de preocupações ou de mágoas.

Primeiro surge a fadiga cerebral, para depois surgir a física. Sente-se muito fraco de manhã.

Responde com lentidão.

Não gosta de falar. Deseja a solidão.

Desespera em curar-se.

PHOSPHORUS

Tem medo das tempestades, de estar sozinho.

Medo de morrer, principalmente ao anoitecer e durante a noite na cama, que se agrava quando está sozinho.

Pressentimentos e sensações de morte.

Sempre agitado. Dificilmente o encontramos tranquilo. Não consegue ficar sentado ou imóvel por um momento que seja. Inquietude indefinível, que agrava estando só.

É um hipersensível às impressões externas: luz, ruído, choro, odores.

Ansiedade opressiva que agrava à tarde, ao crepúsculo, à noite deitando-se do lado esquerdo, durante uma tempestade.

Está cansado da vida. Tem maus pressentimentos, pressentindo a sua própria morte.

Aversão ao trabalho: físico e intelectual. Fraqueza e prostração com debilidade nervosa e tremores de todo o corpo.

Custa-lhe pensar, reflectir. As ideias correm lentamente no seu cérebro. Tem uma extrema dificuldade em se concentrar. Apático, não quer falar e quando lhe fazem perguntas responde lentamente.

De dia está sonolento e dorme mal durante a noite. O sono é curto e os despertares constantes. Sono agitado. Está angustiado e tem palpitações quando se deita do lado esquerdo.

Padece de insónia que agrava antes da meia noite. Sonhos lascivos.

Deseja ser massajado, friccionado.

PLATINUM METALLICUM

Platina vê os objectos mais pequenos do que efectivamente são.

Tem a sensação de ser maior do que os indivíduos que o rodeiam.

É altivo, arrogante e muito orgulhoso.

Não suporta a contradição.

Impaciente. Irritável. Ansioso.

Está angustiado e pensa que a morte está próxima.

A tristeza alterna com a alegria e o entusiasmo.

Ri do que é sério, de acontecimentos tristes.

Gosta do que é belo. Elevado sentido estético.

Odeia tudo o que é feio.

Pensa por vezes no suicídio, mas tem medo da morte.

Medo de enlouquecer, medo religioso.

Os sintomas físicos alternam com os mentais.

Quando surgem sintomas físicos desaparecem os sintomas mentais e vice-versa.

PLUMBUM METALLICUM

Depressão.

Ansiedade. Medo da morte. Medo de ser assassinado. Medo de ser envenenado.

Pensamentos deprimentes à noite com insónia.

Imaginativo.

Mania religiosa.

Mentiroso compulsivo.

Sozinho parece normal, mas acompanhado simula doenças. Tenta mesmo enganar o médico.

Timidez.

Agitação.

Tendência ao suicídio.

Fatigado mental e fisicamente.

Perda de memória: não encontra a palavra correcta para se expressar.

Aversão ao trabalho.

Convulsões do tipo epilépticas.

Rosto pálido, por vezes acinzentado, expressão de sofrimento.

A pele é gordurosa e brilhante.

PSORINUM

Está sempre com frio. Agasalha-se no Verão. Tem falta de calor vital, nunca se sentindo completamente aquecido. Debilidade e fraqueza.

Nervoso, agitado, sempre em movimento. Sobressalta-se facilmente.

Facilmente desesperado. Não acredita no sucesso dos seus empreendimentos, pensa que tudo lhe vai correr mal. Complexo de inferioridade. Tem maus pressentimentos e muitos medos. Melancolia religiosa.

Relativamente à sua doença, sente-se incapaz de vislumbrar uma luz ao fundo do túnel, já que os tratamentos não produzem efeitos benéficos mesmo que bem escolhidos. A doença parece não ter fim, tudo para ele é triste e sombrio pensando que vai morrer.

É um indivíduo ansioso, triste, deprimido, que pensa na morte e chega a querer pôr fim à vida. Tem medo da morte, medo da sua salvação, medo de falhar no trabalho.

Angústia que agrava durante as refeições ou por epistaxe.

Insónia por pruridos. Insónia por sonhos de ladrões e outros de carácter assustador.

A criança está bem durante o dia, mas agita-se, inquieta-se e grita durante a noite.

Está de boa disposição física e mental no dia que precede uma qualquer manifestação mórbida. Grande sensibilidade ao ar frio ou às mudanças de tempo. Nervoso, inquieto e agitado, antes ou durante uma tempestade.

PULSATILLA

A resignação é um sintoma muito próprio de *Pulsatilla*, tal como o facto de gostar de ser consolado. É uma pessoa agradável, gentil e reservada. Silenciosa, doce e suave, com falta de confiança em si. Tem uma grande afeição pela família e pelos amigos.

É desconfiado e tem aversão pelo sexo oposto, com medo da actividade sexual, e isto, independentemente de poder ter desejo.

Tem medo da morte. Pressentimentos nefastos. Ciúme.

Em *Pulsatilla* é tudo mudável. Há uma marcada variabilidade de humor. Ri e chora alternadamente.

É tímido e muito emotivo. Uma palavra ou expressão que detenha dureza magoa-o profundamente. Chora por tudo e por nada, mas depressa o conseguimos consolar. Não consegue praticamente falar dos seus padecimentos sem chorar.

Chora durante e depois das regras.

Não consegue dormir durante a tarde. Insónia antes da meia-noite. Tem uma imensa dificuldade em acordar de manhã.

Sonha com gatos.

Tem aversão ao calor, desejando ar frio.

Este medicamento é normalmente indicado para a mulher, mas nada obsta, antes se impõe, que pela similitude seja ministrado a homens.

Os sintomas mudam sem cessar e são aparentemente contraditórios. Nada se parece repetir em *Pulsatilla*. Está bem num momento, para logo depois ficar doente.

Padecimentos que surgiram na puberdade. Quando a paciente diz que a partir daí nunca mais passou bem.

RHUS TOXICODENDRON

Imerso em tristeza, ansioso, chora sem saber porquê.

Tem aversão a ficar em casa. Andar ao ar livre melhora consideravelmente o seu estado.

É um agitado. Agita-se dia e noite, mudando de posição e de lugar de modo a aliviar as dores que o atormentam. Não pode ficar muito tempo na mesma posição.

Apreensivo à noite. Tem medo de morrer envenenado. Não consegue ficar na cama.

Tem um sono pouco reparador. Sonha com grandes exercícios, com grandes esforços físicos, que executa duramente o seu trabalho de todos os dias.

Acorda encurvado.

Aagitado. Não consegue permanecer na cama. Irritabilidade. Inquietude. Agitação durante o dia e à noite.

Cansado da vida. Ideias suicidárias sem coragem de realização. Chora sem motivo. Fadiga. Esgotamento psíquico. Andar ao ar livre melhora-o.

Medo da morte. Medo de ter uma doença grave ou incurável. Angústia. Memória deficiente.

SEPIA

Está triste. Abatimento. Ansiedade. Chora com facilidade.

Introvertido, deseja estar só.

Irrita-se consigo e com os outros.

Indiferente e apático, desinteressou-se por tudo: os estudos, os negócios, o seu trabalho, a família. Não deseja nada, nada o interessa ou diverte. Não quer fazer nada, distrair-se, trabalhar, pensar.

Fica angustiado logo que a noite chega.

SILICEA

Tem falta de reacção física como consequência de doença. Perdeu toda a energia mental. Totalmente desanimado.

Tímido. Teimosia por timidez. Tem medo de não fazer as coisas correctamente, por isso não empreende nada.

Está mentalmente esgotado. Não pode falar, ler e escrever sem que se sinta extremamente cansado. Custa-lhe pensar. Grande debilidade e fraqueza, sentindo necessidade de se deitar. Tem necessidade de se excitar para trabalhar ou fazer qualquer outra coisa. No entanto, é inteligente e capaz de um esforço anormal, mesmo se esgotado.

Complexo de inferioridade.

Irritabilidade. Mau humor. É um agitado e inquieto. Tem sobressaltos ao menor ruído. Hipersensibilidade aos ruídos surdos.

Não tem confiança em si mesmo. Desanima ao menor insucesso.

Durante a noite levanta-se dormindo, caminha e volta a deitar-se.

Há um marcado emagrecimento. Resfria-se constantemente.

Desejo de ser magnetizado, massajado.

A mulher *Silicea* é resignada – como *Pulsatilla* –, suave, doce, e chorosa. Apresenta também timidez. Não gosta de ver pessoas, preferindo a solidão.

Ideias fixas de alfinetes: tem medo deles, procura-os, conta-os.

As crianças são magras e raquíticas, com as fontanelas abertas. Têm um aspecto envelhecido. São ansiosas, tímidas e medrosas. Não gostam que lhes falem, que se aproximem. Choram por tudo e por nada e demoram para aprender a andar.

STAPHYSAGRIA

Tristeza com medo do futuro. Medo da pobreza.

Pressentimentos e desejo de morrer.

Tendência ao suicídio, mas com medo de morrer.

Pensa suicidar-se com um revólver.

É um indivíduo muito susceptível, que se ofende e indigna por tudo e por nada. Qualquer palavra ou acto de significado ambíguo ofendem-no. Indigna-se com o que os outros fazem e com o que ele mesmo faz.

Acorda mal disposto. Sente-se fraco como se tivesse executado um trabalho extremamente duro e cansativo.

A criança grita para conseguir o fruto dos seus desejos, mas rejeita-o imediatamente logo que o consegue. Mau humor infantil.

Deprimido e desencorajado.

Padece de transtornos por via do onanismo e excessos sexuais: apatia, indiferença, hipocondria, memória fraca.

Padecimentos relacionados com o orgulho, a inveja, ciúme, mágoa e outros estados negativos. Recalca os insultos e a indignação, ficando doente, com tremores, esgotado.

Está sempre preocupado com o seu estado de saúde.

Tem ideias sexuais obsessivas. Pensa constantemente nos prazeres sexuais.

Desejo intenso de fumar.

Sonolência diurna.

Face pálida com olhos encovados.

Olheiras.

SULFUR

Em *Sulfur*, os padecimentos estão constantemente a reaparecer. Há uma marcada tendência à cronicidade.

Não é propriamente limpo. Tem uma aparência suja. É um indivíduo desorganizado, orgulhoso, egoísta e ingrato.

Apresenta características hipocondríacas com especial incidência durante o dia. Este temor das doenças melhora durante a noite.

É impaciente, gosta de contendas, de discutir, contraditório. Facilmente irritável, apresentando por vezes sinais de extrema violência. Tem cólera a que se segue um arrependimento imediato.

Agitado, sempre atarefado, mas é um preguiçoso, vestindo-se mal, não cuidando do seu aspecto, da sua roupa.

Imaginativo, com ilusões fantásticas: os trapos parecem-lhe belos tecidos.

Sonhador imaginativo, filósofo maltrapilho e melancólico, de grandes concepções. Pensa ser detentor de grandiosas e brilhantes ideias.

Em regra, está satisfeito, quer com a sua própria mediocridade quer com o mundo que o circunda, do qual não consegue ter uma visão clara. Por isso não é um lutador, conformou-se.

De manhã está muito fatigado. Custa-lhe ficar em pé. É a posição que mais lhe custa a suportar. Nos

momentos de crise tudo o incomoda: o trabalho, as conversas.

Memória deficiente, não conseguindo lembrar-se dos nomes próprios quando fala ou escreve.

Tem uma língua viperina.

Tem um sono leve. Tudo o desperta, o menor ruído, e tem dificuldade em adormecer de novo.

Para dormir precisa de encontrar um lugar fresco, os pés ardem e tem de os tirar fora da cama.

A primeira evacuação do dia dá-lhe uma grande satisfação, melhorando-o.

Tem necessidade de ar fresco, mas simultaneamente tem aversão a lavar-se. Agrava sempre depois do banho.

Este quadro respeita essencialmente ao *Sulfur* magro. O *Sulfur* gordo, apresenta as seguintes peculiaridades:

É combativo, racional, empreendedor, audacioso, optimista – *optimismo que se sobrepõe à melancolia* –, não sendo tão sujo como aquele.

Tem ansiedade por antecipação relativamente aos outros, o que contraria o egoísmo de *Sulfur* magro.

É friorento.

De qualquer modo, tanto um quanto outro tem em regra um aspecto negligente.

SYPHILINUM

Aterroriza-se com a noite porque esta agrava todos os seus padecimentos, que são tão insuportáveis que prefere morrer.

No entanto, tem medo da morte e da loucura.

Tem uma memória fraca. Não se lembra do nome das pessoas, das terras, das ruas de cidades conhecidas, dos livros que leu.

Muita dificuldade ou quase impossibilidade de se concentrar.

A matemática não é o seu forte. Por muito que estude pouco ou nada aprende.

O seu humor é cambiante. Ou está muito nervoso, desesperado, com tremores ou completamente indiferente e apático.

Tem medo da noite por causa do esgotamento físico e mental que sente ao acordar. Por vezes a morte parece-lhe um remédio.

Medo de tudo.

Tem a sensação de que vai ficar louco. A sensação de que vai ficar parálítico.

De manhã quando desperta está física e mentalmente esgotado.

Está constantemente a lavar as mãos.

Insónia por dor que se estende de um olho ao outro e que melhora gradualmente depois da meia-noite.

TARENTULA CUBENSIS

Dores atrozes, muito intensas, que obrigam o paciente a andar desesperadamente.

O paciente está a morrer e tem medo da morte. Sofre intoleravelmente.

Este é um dos medicamentos mais importantes para as dores "finais" da vida, aliviando os derradeiros momentos dos moribundos.

Veja-se também, *Arsenicum Album* e *Carbo Vegetabilis*.

THUYA

Tristeza. Tem um raciocínio algo lento.

Mau humor. Indeciso. Tem medo de estar para morrer.

Hipersensibilidade emocional. Chora quando ouve música. É muito impressionável. No entanto, não gosta de ser tocado.

É muito metuculoso: não descansa enquanto não esgota os assuntos. Quando tenta ser perfeito em excesso, duvida patologicamente dos seus actos, voltando a casa para verificar se fechou o gás ou rever o que acabou de fazer.

Angústia com medo de estar doente, de enlouquecer, de estar prestes a morrer. Olha-se constantemente ao espelho para verificar o mau aspecto, ou aspecto doentio que pensa ter. A angústia agrava por volta das quatro horas da manhã.

Tem ideias fixas e obcecantes. Acredita que uma pessoa desconhecida está ao seu lado ou perto de si. Que é perseguido na rua. Que alguém caminha ao seu lado. Tem a sensação de que o seu corpo é muito frágil, de vidro, podendo quebrar-se ao mais ligeiro toque, por isso não quer que ninguém se aproxime. Pode ser que não sinta todo o seu corpo

de vidro, mas apenas uma parte – *será que os menos jovens se lembram do célebre episódio do também famoso Psiquiatra de Coimbra, Dr. Elísio de Moura, que operou uma senhora que tinha um rabo de vidro?*

Sente um animal a mexer-se no seu ventre. Acredita estar grávida sem que isso aconteça.

Pensa estar sobre a influência de um poder superior. Chega a pensar que o seu corpo e a sua alma estão separados.

O seu sono é agitado, perturbado por sonhos incómodos. Acorda por volta das quatro horas da manhã.

TUBERCULINUM

Está extremamente fraco. Deseja constantemente mudar de lugar, não se sentindo bem em parte alguma. É o “imperador” do movimento.

Deprimido, desencorajado, atormentado, taciturno. Irritado quando acorda.

Passa a vida a queixar-se.

Sobressaltos quando adormece.

As dores são erráticas. Os sintomas também. Ora é atingido um órgão, ora outro. Os padecimentos começam e terminam bruscamente.

Dor de cabeça dos estudantes que agrava pelo trabalho mental.

VERATRUM ALBUM

Atormenta-se e queixa-se sem motivos plausíveis.
Fala muito pouco.
Delírio. Geme e grita.
Imagina que é muito infeliz.
Mania sexual. Mania religiosa.
Diz obscenidades e quer beijar toda a gente.
Prostração.
Tem a sensação de ter o corpo gelado.
Rosto pálido, frio e azulado. Expressão ansiosa.
Suores frios escorrem-lhe na testa.

ZINCUM METALLICUM

Esgotamento mental depois de longos estudos ou intoxicação.
Nervosismo pelos mesmos motivos.
Tem dificuldade em compreender. Custa-lhe a responder.
Memória débil.
Dificuldade em ordenar os seus pensamentos.
Agita constantemente os pés, mesmo quando está a dormir.
Sono bastante agitado. Sobressaltos.

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>