O QUE É A ACUPUNTURA?

A ACUPUNTURA é uma terapêutica milenar que utiliza agulhas, moxas, laser e outros instrumentos para fazer com que o organismo liberte substâncias químicas com efeito analgésico, anti-inflamatório, reparador e equilibrador. Em associação com fitoterapia específica, permite o alívio do mal-estar físico e psicológico e de outros sintomas decorrentes de determinadas doenças.

MTC (MEDICINA TRADICIONAL CHINESA)

A origem da designação ACUPUNTURA não parece ser certa. Para alguns, ela é atribuída a um jesuíta europeu do século XVII que adaptou os termos chineses *Zhen Jiu*, juntando as palavras latinas *Acum* (que significa agulha) e *Punctum* (picada ou punção). A tradução literal de *Zhen Jiu* é, no entanto, diferente já que *Zhen* significa "agulha" e *Jiu* significa "moxa", uma preparação confecionada com as folhas secas da planta *Artemisia*, que é usada para queimar. O calor liberto pode ser usado sobre áreas ou pontos específicos do corpo sendo, neste caso, usada isoladamente ou em associação com as agulhas de acupuntura. Para outros autores, a palavra ACUPUNTURA resulta de uma tradução imperfeita da palavra chinesa *Jin Huo (ou Tsen Tsio),* que significa metal e fogo. É curiosa a associação tradicional da agulha ao calor. Dito assim, uma agulha até tem um ar simpático! Porém, a palavra ACUPUNTURA projeta a ideia daquilo que mais nos custa aceitar: a de que podemos ser tratados perfurando agulhas no nosso corpo! Coisa cruel!...A palavra ACUPUNTURA refere-se, portanto, à inserção de agulhas em pontos estratégicos, chamados **PONTOS DE ACUPUNTURA**, através da pele para atingir tecidos em profundidades variáveis com o objetivo de produzir o efeito terapêutico desejado.

Hoje, a acupuntura que se pratica na Europa não é precisamente a mesma que se praticava nos primeiros tempos. Os grandes mestres queixam-se desta realidade. Atualmente, os **PONTOS DE ACUPUNTURA** podem ser *puncionados com agulhas*, *aquecidos* com o calor da moxabustão, *estimulados por ventosas*, trabalhados por pressão ou *massagem*, *estimulados eléctricamente* e até por *lasers*. **Acupuntura** e **moxabustão** fazem parte da chamada MTC (Medicina Tradicional Chinesa) que inclui ainda uma **fitoterapia** bastante evoluída. Os avanços tecnológicos e as descobertas que se têm vindo a fazer nas últimas décadas, permitem enriquecer a MTC com novas formas de abordagem e intervenção, num espírito de criatividade e sofisticação tipicamente europeus.

BREVES APONTAMENTOS HISTÓRICOS SOBRE A ACUPUNTURA

A ACUPUNTURA é um método terapêutico antigo, utilizado desde há aproximadamente 5000 anos no oriente. Foi criada na China e, mais tarde, foi incorporada no arsenal terapêutico da medicina noutros países orientais como o Japão, Coreia e Vietname. Os arqueólogos encontraram, entre os achados da Dinastia *Shang* (1766 - 1123 a.C.), agulhas de acupuntura, carapaças de tartarugas e ossos, nos quais estavam gravadas discussões sobre patologia médica chinesa. O primeiro texto médico conhecido, e ainda utilizado pela MTC, é o "*Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo" (**Nei Jing Su Wen**)*. Está escrito na forma de um diálogo entre o lendário Imperador Amarelo (***Hwang-Ti**)* e seu ministro, ***Qi Bha***, e refere-se a assuntos da medicina. Este tratado está datado do período da Dinastia *Chou* (1122 – 256 a.C.). Produziram-se, posteriormente, outros textos (clássicos) como a "*Discussão das Doenças Causadas pelo Frio", "O Clássico sobre o Pulso", "O Clássico das Dificuldades" (**Nan Ching**) e o "Clássico sobre Sistematização da Acupuntura e Moxa".* Na altura em que estes textos foram escritos, vivia-se na Europa uma profunda ignorância sobre a matéria médica: era frequente procurar os benefícios para a saúde nas plantas da região, num ambiente de temor e de magia misturado com superstições exploradas em feiras e mercados ambulantes.

Ao longo de milhares de anos, os chineses descreveram cerca de 1000 PONTOS DE ACUPUNTURA, dos quais, 365 se encontram classificados em catorze grupos principais. Todos os pontos que pertencem a um dos grupos são ligados por uma linha imaginária na superfície do corpo denominada ***meridiano***. Os doze *meridianos principais* controlam o pulmão, o intestino grosso, o estômago, o baço, o coração, o intestino delgado, a bexiga, o rim, o pericárdio, o "triplo-aquecedor", a vesícula biliar e o fígado. Existem ainda mais dois meridianos com PONTOS DE ACUPUNTURA próprios, localizados no centro do corpo: um que passa pela frente e outro pelas costas. Ao longo destes meridianos, todos os PONTOS DE ACUPUNTURA afectam o órgão mencionado, mas não necessariamente da mesma maneira.

Para a MTC, o nosso organismo é formado de matéria e energia. É, a parte energética a força vital ou *Qi* que circula nestes meridianos, estando todas as doenças associadas a um distúrbio da circulação desse *Qi*. Embora este conceito seja a linha mestra que define a prática da acupuntura em todo o mundo desde há milhares de anos, continua a ser difícil de ser compreendida e, por isso, de ser aceite pelo mundo científico atual. Não é invulgar ouvir pessoas desabafar "não acredito na acupuntura" ou "a acupuntura não é uma prática aceite por Deus". Estas frases demonstram um total desconhecimento da lógica médica da acupuntura e a existência da sua associação a um sistema de crenças místicas, mágicas e religiosas, com a qual a acupuntura ou a fitoterapia em MTC, por si só, nada têm a ver.

Características e Aplicações da Acupuntura

Evidências científicas acumulam-se acerca da eficácia da acupuntura, e os seus mecanismos de acção são tema de estudo e de pesquisa por todo o mundo. Na Europa tiram-se mini-cursos de acupuntura para os curiosos, licenciaturas, mestrados e doutoramentos para quem pretende exercer e fazer destas matérias a sua profissão.

É ao nível do sistema psico-neuro-imuno-endócrino que a acupuntura tem maior sucesso terapêutico mas, a credibilidade que ganhou no ocidente, nasceu com as medidas de alívio da dor.

Um grande número de artigos científicos e de teses têm sido elaborados tendo como foco de atenção a influência da acupuntura na produção e modelação da acção dos opióides endógenos. Ao longo da sua evolução, o cérebro desenvolveu sistemas complexos de modulação (aumento ou diminuição) da percepção da dor, em especial o sistema opióide de analgesia (mediado por neurotransmissores), que suprime a percepção da dor, e o sistema antiopióide (mediado, por exemplo, pela colecistoquinina), que trabalha contra a analgesia opióide.

Sabe-se que, picando **PONTOS DE ACUPUNTURA** específicos, conseguimos aumentar a libertação de opióides. Tem-se, igualmente, observado um aumento da concentração de endorfinas e de serotonina no líquido cefalorraquidiano em doentes submetidos à acupuntura, o que parece estar na origem do sucesso desta medida terapêutica nas disfunções psíquicas e nervosas.

Mas a acupuntura não causa apenas um efeito analgésico. Estudos em medicina humana e veterinária têm revelado que a estimulação de **PONTOS DE ACUPUNTURA** activa o hipotálamo e a hipófise, resultando num amplo espectro de efeitos sistémicos, em que se regista um aumento na taxa de secreção de neurotransmissores, neurohormonas e hormonas, melhorias significativas na circulação sanguínea e a activação da resposta imunitária específica e não específica. A acupuntura permite ainda reduzir significativamente a necessidade de medicamentos e aumentar a sua eficácia terapêutica. É uma técnica terapêutica complementar, com excelentes resultados.

A Organização Mundial da Saúde (O.M.S.) lista mais de 40 doenças para as quais a acupuntura é indicada mas, para os chineses tradicionais, existem cerca de 300 doenças tratáveis pela acupuntura. Destacam-se as seguintes situações patológicas nas quais a MTC tem demonstrado obter benefícios notáveis para a saúde:

- ✓ sinusite
- ✓ rinite
- ✓ constipação
- ✓ faringite
- ✓ amigdalite aguda
- ✓ tosse
- ✓ zumbido
- ✓ tontura
- ✓ dor no peito
- ✓ palpitações
- ✓ dispneia
- ✓ enfisema
- ✓ bronquite crónica
- ✓ asma
- ✓ broncospasmo

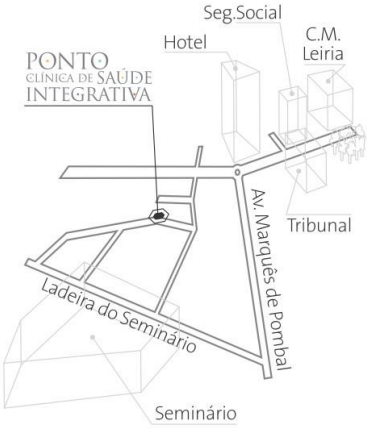
- ✓ alterações menstruais
- ✓ cólica menstrual
- ✓ artrose
- ✓ dores oncológicas
- ✓ tendinites
- ✓ fibromialgia
- ✓ dores pós-cirúrgicas
- ✓ dor regional
- ✓ dermatites
- ✓ gastrite
- ✓ úlcera gástrica
- ✓ úlcera duodenal
- ✓ colites
- ✓ obstipação
- ✓ diarreia
- ✓ enurese/incontinência
- ✓ cefaleia
- ✓ enxaqueca
- ✓ paralisia facial
- ✓ sequelas de AVC
- ✓ lombalgia
- ✓ ciatalgia
- ✓ lombalgia da gravidez
- ✓ artrite
- ✓ edemas
- ✓ disfunções sexuais
- ✓ problemas emocionais
- ✓ fadiga
- ✓ memória fraca
- ✓ ansiedade
- ✓ irritabilidade
- ✓ depressão
- ✓ perturbações no sono

A pesquisa em acupuntura é importante não apenas para elucidar os fenómenos associados ao seu mecanismo de ação, mas também pelo potencial que ela tem para explorar novos caminhos na fisiologia humana ainda não estudados de maneira sistemática pela ciência ocidental atual.

É, por isso, que a acupuntura é um campo científico em aberto que, para ser mais bem compreendida, necessita que haja, da nossa parte, o espírito de abertura e a humildade necessários para que reconheçamos que ainda há muito para aprender nos domínios do nosso corpo. Nada tem de misterioso; se suscita espanto ou estranheza é porque ainda somos ignorantes.

Seja bem-vindo(a) ao

PONTO - CLÍNICA DE SAÚDE INTEGRATIVA



Marcações:
Dr.ª Isabel Vieira m 966 781 531
Dr.ª Julia Bernhard m 923 523 955
www.pontosaude.pt

Procure sempre acupuntores com certidão profissional da ACSS.