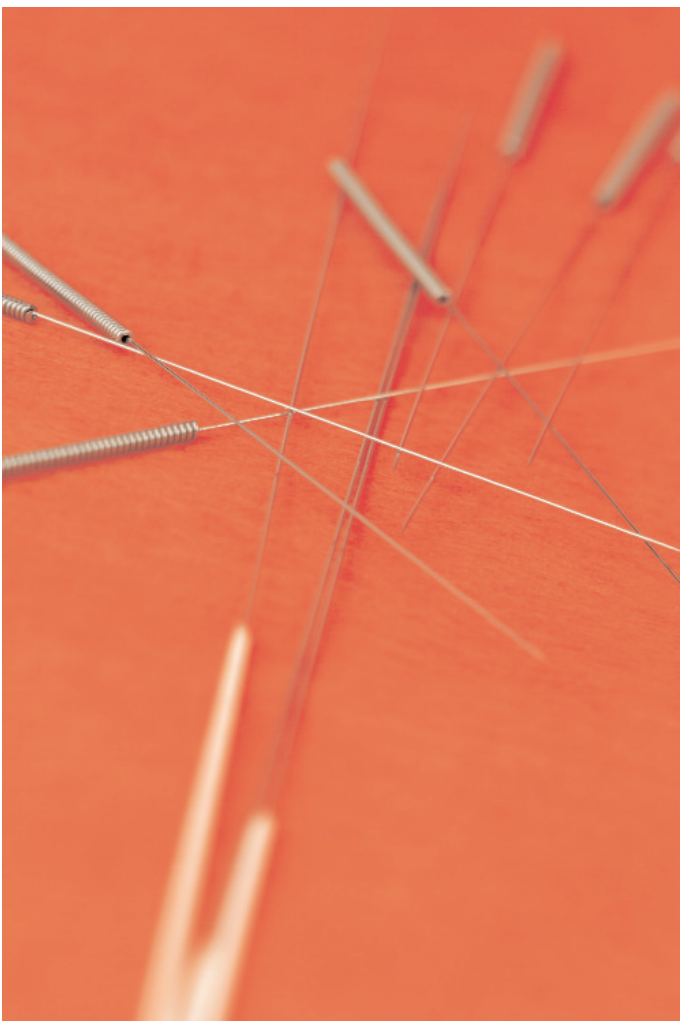


O poder das agulhas

Prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura é cada vez mais reconhecida como recurso terapêutico eficaz no tratamento da dor e na cura de diversas doenças e sintomas. Conheça as indicações e atente para os cuidados a serem tomados ao se escolher o tratamento



PHOTOS.COM

Baseada em energias que percorrem o corpo, a acupuntura é uma modalidade terapêutica que utiliza agulhas (dependendo do caso, associada a outros métodos) para liberar substâncias químicas que aliviam a dor e outros sintomas decorrentes de determinadas doenças. De acordo com o médico Hong Jin Pai, colaborador do Centro de Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM USP) e coordenador dos Cursos de Especialização de Acupuntura da Sociedade Médica Brasileira de Acupuntura (SMBA - SP), a acupuntura não é só um recurso terapêutico eficaz no tratamento da dor. “Por meio dela é possível tratar e curar diversas doenças dos sistemas musculoesquelético, respiratório, neurológico e do aparelho digestivo, além de auxiliar no tratamento da obesidade, da depressão, do estresse e de algumas afecções dermatológicas.”

Ele explica que em função do

grande alcance mundial das técnicas de tratamento da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o termo acupuntura acabou abrangendo o conjunto de procedimentos que estimulam determinados pontos do corpo com a finalidade de liberar substâncias de ação analgésica, antiinflamatória, relaxante muscular, antidepressiva e outras. Assim, há pontos que podem ser puncionados com agulhas ou aquecidos com o calor produzido pela queima da erva *Artemísia vulgaris*, mais conhecida como moxa (moxibustão). Podem, ainda, ser estimulados por ventosas (recipientes de vidro que são colados ao corpo por efeito de vácuo), pressão manual, estímulos elétricos e, mais recentemente, por laser.

EQUILÍBRIO BIO-PSÍQUICO

O acupunturista e diretor de comunicação da Associação Brasileira de Acupuntura (ABA), João Carlos Baldan, ressalta que “a verdadeira acupuntura trata o ser humano e não a doença, e visa o equilíbrio bio-psíquico da pessoa”. Lembrando que a técnica é a única linha terapêutica que tem como base um sistema filosófico – o taoísmo –, Baldan afirma que por meio de recursos como acupuntura, fitoterapia e dietas alimentares, a MTC visa o equilíbrio do homem com a natureza e o universo. “A medicina chinesa bus-

ca tratar a causa dos desequilíbrios e não se preocupa somente em excluir sintomas. A acupuntura dispõe de métodos próprios de diagnóstico e tratamentos muitas vezes precisos, rápidos e completos. A arte terapêutica tem como meta a harmonia da pessoa consigo mesma e dela com o mundo”, de modo que ao mudar a si própria, a pessoa se cura. Os chineses entendem que o tratamento da doença é uma correção de rumo.

O diretor da ABA destaca que como a acupuntura objetiva primordialmente o equilíbrio energético, orgânico e psíquico, o alívio dos sintomas não significa que a pessoa está curada. “É preciso continuar o tratamento considerando as causas do desequilíbrio e, conseqüentemente, do sintoma ou doença. Por exemplo, depois do alívio de uma dor muscular, será ainda preciso relaxar musculaturas que ainda podem estar tensas e rígidas, evitando crises posteriores. Se as causas forem tensões no trabalho, será preciso estimular um relaxamento físico e mental, de modo que a pessoa enfrente a situação mais bem preparada.”

O presidente da ABA, o médico Evaldo Leite, destaca que a “acupuntura é mais eficiente quando o desequilíbrio é ainda energético, antes, portanto, de sua manifes-

tação como distúrbio orgânico. Oferece resultados mais lentos quando a doença já se instalou, e sua eficiência é menor quando o distúrbio causou alterações anatômicas mais profundas, caso das osteoartroses e tumores malignos, por exemplo, embora também nestes casos a terapêutica seja indicada. Ele explica por que a acupuntura está presente em praticamente todos os países do mundo e que sua procura é crescente principalmente por sua eficácia, rapidez e pelo alcance do equilíbrio bio-psíquico dos pacientes. “Cada órgão é afetado e afeta um determinado sentimento – coração com a alegria, pulmão com a tristeza etc.”, de modo que a técnica “trabalha inclusive com o estado emocional das pessoas”.

Um tratamento por acupuntura pode variar de poucas sessões a muitos meses. Nos casos mais agudos, a frequência inicial pode ser diária, duas ou três vezes por semana, espaçando-se depois, na fase de manutenção. Podem ocorrer dores ou desconforto no local após o tratamento, mas são sintomas que desaparecem em um ou dois dias.

ESPECIALISTAS

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estimula o uso da acupuntura no mundo, indicando o tratamento para mais

Dicas, cuidados e recomendações

Sobre o terapeuta

- Ao escolher um médico, verifique se tem o título de especialista em acupuntura fornecido pela Associação Médica Brasileira (AMB), juntamente com o Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura.
- A ABA é referência para a formação, em acupuntura, de profissionais da área da saúde como médicos, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros e outros. Pioneira, a entidade possui tradição em ministrar esses cursos há mais de 30 anos.

Sobre as sessões:

- Para evitar desconfortos, não ir às sessões com muita fome ou após ter-se alimentado exageradamente.
- Usar roupas confortáveis e soltas.
- Procurar estar relaxado e com a mente tranqüila.

- Recomenda-se dirigir automóvel somente após meia hora depois da aplicação. É que quando há bom relaxamento, o efeito terapêutico é mais rápido, ocasionando sonolência. As reações são mais fortes principalmente após as duas primeiras sessões.

- Também é recomendável, após a sessão, dormir, relaxar e não comer muito.

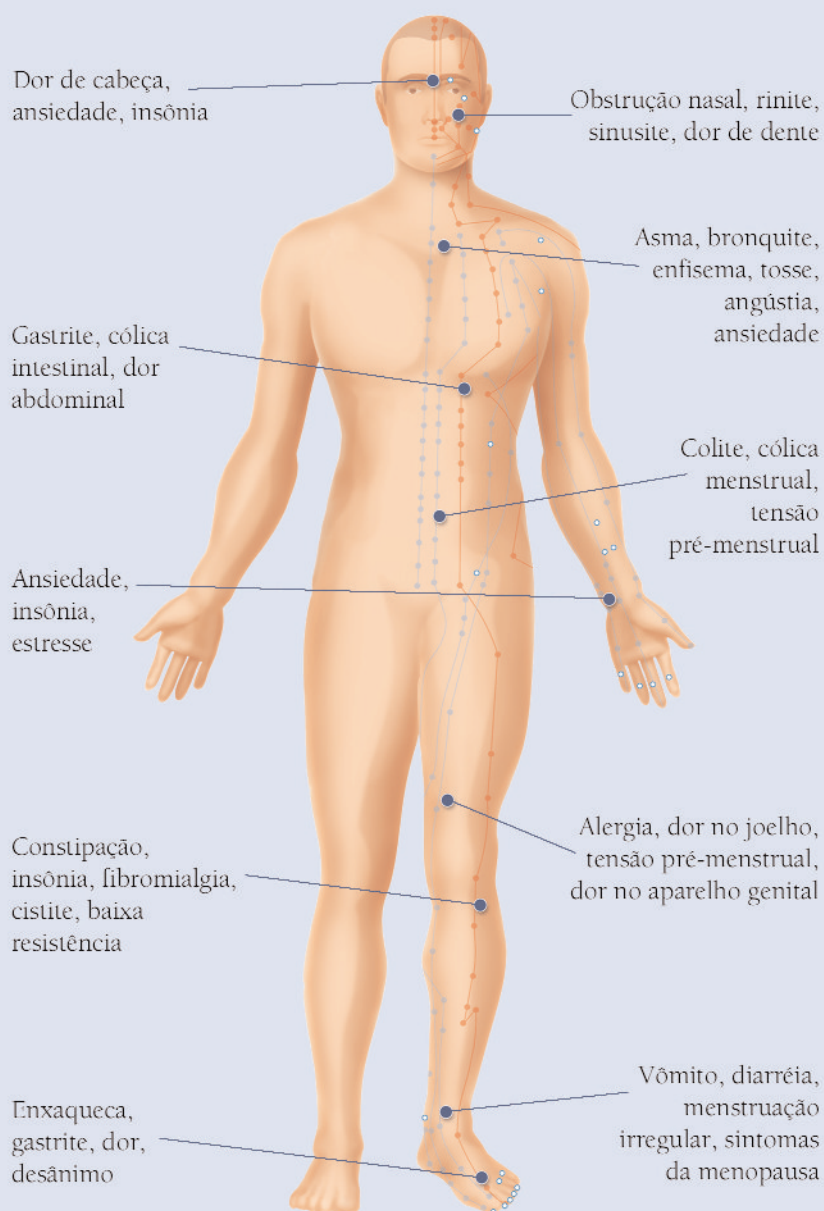
- Alguns pacientes acometidos de fibromialgia ou dor muscular crônica podem apresentar piora da dor durante horas após a primeira aplicação, o que é mais comum no inverno. Isso raramente ocorre após a segunda sessão.

- Não se deve agulhar sobre lesões cutâneas, principalmente infectadas, nem em locais com edema (inchaço).

- Não se deve deixar agulhas no corpo por mais de oito horas. Isso vale para qualquer tipo de agulha, inclusive auricular.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA DA ACUPUNTURA

O corpo humano possui 361 pontos distribuídos em 14 trajetos chamados pela medicina chinesa de meridianos. A acupuntura estimula esses pontos para aliviar dores e sintomas de certos males



ERIKA ONODERA

Fonte: livro *Acupuntura – de terapia alternativa a especialidade médica*, do dr. Hong Jin Pai

de trezentas doenças conhecidas.

No Brasil, em 1995, o Conselho Federal de Medicina (CFM) reconheceu a acupuntura como especialidade médica. Três anos depois, foi a vez da Associação Médica Brasileira (AMB) conferir à técnica o mesmo reconhecimento. Uma das consequências, foi a possibilidade de inclusão da acupuntura nos convênios médicos. Aos poucos, afirma Hong Jin Pai, foram criados cerca de cinquenta cursos de especialização em acupuntura e noventa serviços de atendimento na rede pública, vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS), patrocinados tanto pela SMBA como pela Associação Médica Brasileira de Acupuntura (AMBA) ou ligados a hospitais universitários nos estados brasileiros.

Também praticam a acupuntura, dentistas, veterinários, profissionais de nível superior da área de saúde como fisioterapeutas, enfermeiros, psicólogos, biomédicos, além de massagistas e técnicos de acupuntura. Esses profissionais, por meio de seus órgãos de representação, requerem atualmente junto aos poderes Legislativo e Judiciário a regulamentação do exercício da profissão de acupunturista. Algumas associações criaram o Sindicato dos Acupunturistas e Terapias Orientais do Estado de São Paulo (Satosp).

Hong Jin Pai recomenda que o tratamento seja realizado por médicos em função da complexidade das doenças e da necessidade de elaboração de um diagnóstico. Já José Carlos Baldan defende que não é necessário cursar medicina para ser acupunturista, lembrando que o que é preciso é conhecer os fundamentos da medicina tradicional chinesa e sua filosofia, o que não se aprende em universidades ocidentais. “Há bons profissionais médicos e não-médicos. É preciso que haja um órgão, um conselho que regule a profissão com exame de qualificação para a prática da atividade de acupunturista”, afirma.

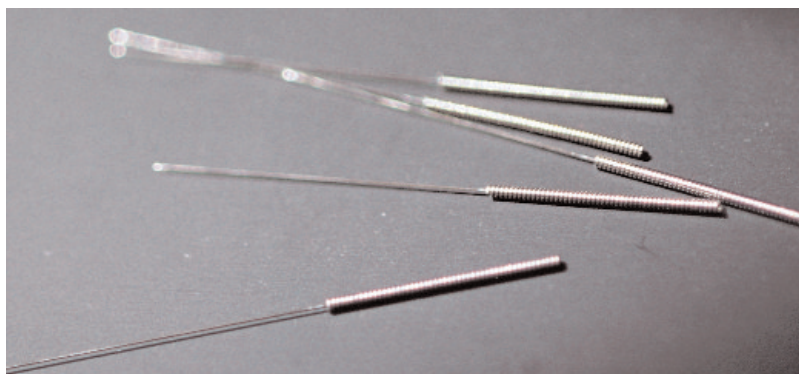
Dúvidas mais frequentes e aplicações

É comum a existência de várias dúvidas ao se optar por um tratamento como a acupuntura. Alguns exemplos são os seguintes: Trata qualquer doença? Quando começa a produzir efeito? Há contra-indicações? Deve-se comprar as agulhas e reutilizá-las? Recomendam-se agulhas nas orelhas?

De acordo com Hong Jin Pai, que recentemente lançou o livro *Acupuntura – de terapia alternativa a especialidade médica* (CEIMEC, São Paulo, 2005) justamente para esclarecer as dúvidas do público leigo, essa modalidade terapêutica é indicada no tratamento de diversas doenças ou sintomas, promove imunidade e age na reabilitação de seqüelas do derrame cerebral. “Também apresenta efeito calmante, antidepressivo e cicatrizante, entre outras ações não muito pesquisadas. Esses efeitos ocorrem em conjunto ou isoladamente, dependendo das técnicas selecionadas pelo acupunturista”, afirma. Mas, como em qualquer outro tratamento médico, a acupuntura pode apresentar limitações. “Por exemplo, não trata o câncer, mas pode melhorar a dor, depressão, falta de apetite, náusea, vômito e outros desconfortos causados pela quimioterapia e pela doença. No entanto, há lesões musculares e dores de cabeça que podem ser tratadas pela acupuntura com resultados bastante satisfatórios.”

Sobre quando começa a produzir efeito, Jin Pai diz depender do tipo, do tempo de evolução e do processo degenerativo da doença. Geralmente, em quadros agudos, mas sem lesão estrutural, os bons resultados são imediatos. Em casos crônicos, o efeito pode ocorrer a partir da quinta sessão. Por exemplo, em caso de dor lombar por contratura muscular, quase sempre a melhora é mais rápida. Já em casos de achatamento do corpo vertebral por osteoporose, traumatismo ou tumor, a resposta é mais lenta e deve ser associada a analgésicos, administrados em menor dosagem e com menos efeitos colaterais.

Ainda segundo o colaborador da FM



PHOTOS.COM

USP, qualquer pessoa, em qualquer idade, pode ser tratada com acupuntura, exceto os pacientes com infecções generalizadas na pele.

AGULHAS DESCARTÁVEIS

Comprar agulhas para acupuntura e levá-las para reutilização em todas as sessões não é o procedimento adequado. Estudos bacteriológicos realizados pela equipe de acupuntura do Centro da Dor do Hospital das Clínicas da FMUSP comprovaram que pode haver contaminação por microorganismos nas agulhas usadas após a aplicação. Deve-se sempre utilizar agulhas descartáveis. As não descartáveis podem expor o paciente a bactérias, fungos ou vírus.

De acordo com o médico Wu Tu Hsing, chefe do ambulatório de acupuntura da Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas e da FMUSP e também coordenador do curso Especialização em Acupuntura do mesmo instituto, o paciente pode comprar uma caixa de agulhas (cada uma custa 20 centavos) e levar às sessões. Ele não recomenda o uso de agulhas permanentes nas orelhas. “O orifício aberto aumenta o risco de infecção e a vascularização do pavilhão auricular é muito pobre. Se a orelha for afetada, esse pavilhão se retrairá completamente e só poderá voltar à forma inicial com cirurgia plástica”, afirma. ■

Serviço

No site www.smba.org.br encontra-se a lista dos serviços de acupuntura em instituições públicas de todo o país.

Veja outras informações sobre MTC e acupuntura, nos sites:

- www.abapuntura.com.br
- www.jcbaldan.com.br