

Acupuntura e Prevenção

Dicas de Saúde

Vandilene
Barreto da Silva





Contextualização

A motivação para elaboração deste e-book surgiu durante a prática clínica, quando os pacientes perguntavam sobre o funcionamento e atuação da acupuntura.

Inicialmente a proposta seria fazer um resumo geral de uma forma objetiva e de fácil compreensão.

Com o cenário atual da Covid-19 em todo o mundo, percebi que poderia contribuir com meu conhecimento na Medicina Tradicional Chinesa com dicas práticas que podem ser realizadas em casa para melhora do bem-estar físico e emocional.



Introdução

Todo o mundo está enfrentando um **inimigo invisível**, o vírus Covid-19, que está relacionado a hábitos de higiene, proximidade social e a resposta do sistema imunológico.

As dúvidas sobre os medicamentos para o tratamento adequado mostram a importância de uma alternativa para prevenção e **cuidado** com nosso corpo e mente.

A indústria farmacêutica nem sempre nos dá a segurança e eficácia que precisamos. Por isso é importante buscar outros tratamentos. Um exemplo é a partir da **Medicina Tradicional Chinesa**, abordagem milenar com amplo campo de atuação.



Medicina Tradicional Chinesa

Consiste em um vasto campo de mais de 5.000 anos de existência. Sua teoria está ligada a cultura e aos elementos da natureza e dos astros.

A energia vital (Qi) permeia tudo o que existe no universo, não pode ser criada ou destruída, apenas **transformada**.

Para que isso ocorra, o Yin e Yang são forças complementares, interdependentes e representam a dualidade; agem nos cinco elementos que são o fogo, terra, metal, água, madeira e com os órgãos do corpo.

A ligação se dá através dos meridianos (canais de energia ao longo do corpo), cada um representa o **estado energético** do órgão ao qual está ligado. Quando ocorre um excesso ou falta, caracteriza um **desequilíbrio** que leva ao aparecimento das doenças.

Algumas das modalidades da Medicina Tradicional Chinesa são a acupuntura, acupressão, moxabustão, shiatsu, fitoterapia, alimentação, exercícios terapêuticos e ventosas.



Acupuntura

É uma terapia milenar que utiliza agulhas em pontos específicos do corpo para **tratar** problemas físicos, emocionais e fortalecer a imunidade.



Sua **eficácia** é reconhecida mundialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, no Brasil pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que utiliza a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).



Como funciona



Os órgãos estão interligados através dos meridianos que recebem **informação** de tudo o que ocorre no meio ambiente, ocasionando assim um excesso ou falta de energia. Ao longo deles estão dispostos os **pontos** de acupuntura que são estimulados através das agulhas a fim de restabelecer o equilíbrio energético.

Após uma avaliação, o profissional **identifica** em qual **meridiano** ocorre o desequilíbrio e quais pontos serão estimulados. Essa abordagem induz o corpo a produzir a própria cura através da **harmonização das energias**.



Algumas doenças tratadas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o documento "*Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials*", que fala sobre os resultados de 41 doenças tratadas com acupuntura.

Exemplos de algumas doenças **tratadas** com acupuntura: Doenças Pulmonares Obstrutivas Crônica (DPOC), hipertensão, hipotensão, diabetes, enxaqueca, acidente vascular cerebral (AVC), paralisia facial, tensão pré menstrual (TPM), fibromialgia, alergias, rinite, asma, bronquite, psoríase, amidalite, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, insônia, tendinites, bursites, lombalgia, atrite, artrose, dedo em gatilho, síndrome túnel do carpo, fascite plantar.

Além destas patologias a acupuntura também é utilizada como tratamento **complementar** em sintomas adversos causados pela quimioterapia e radioterapia e nas sequelas de dores articulares da causadas pela chikungunha.



Ações de prevenção

O isolamento social durante a pandemia de Covid-19, a preocupação com o cenário e o bombardeio de notícias têm somatizado ansiedade e tensão.

A **ansiedade** se instala e com ela vem a irritação, dores no corpo, dificuldades na respiração e apatia de uma forma geral.

A acupuntura auxilia na prevenção da Covid-19 ao restabelecer o **equilíbrio** do corpo e da mente e o fortalecimento do sistema imunológico.

O que podemos fazer para nos protegermos e proteger os que estão ao nosso redor?

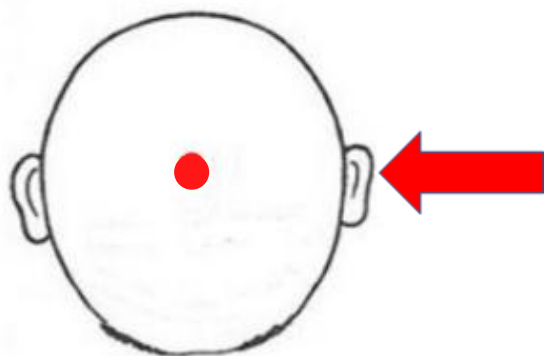
A seguir você encontrará pontos a serem estimulados e exercícios que podem ser realizados em casa que **beneficiam** o organismo, especialmente o sistema imunológico e o sistema respiratório.



Pontos a serem estimulados

Pressione cada ponto com o dedo indicador ou polegar por 1 minuto.

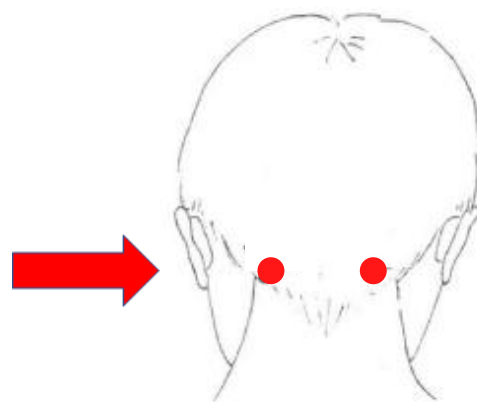
Ponto: VG20 – Localizado no alto da cabeça.



Benefícios: Clareia a mente, fortalece a energia ancestral, possui papel importante nas atividades mentais, distúrbios do sono e emocionais, desordens mentais, alivia a depressão, melhora a disposição, memória e concentração.

Ponto: VB20 – Bilateral, localizado na nuca.

Benefícios: Melhora a função das articulações, relaxa os músculos e tendões, ativa a circulação sanguínea, remove obstruções de Qi dos canais de energia.

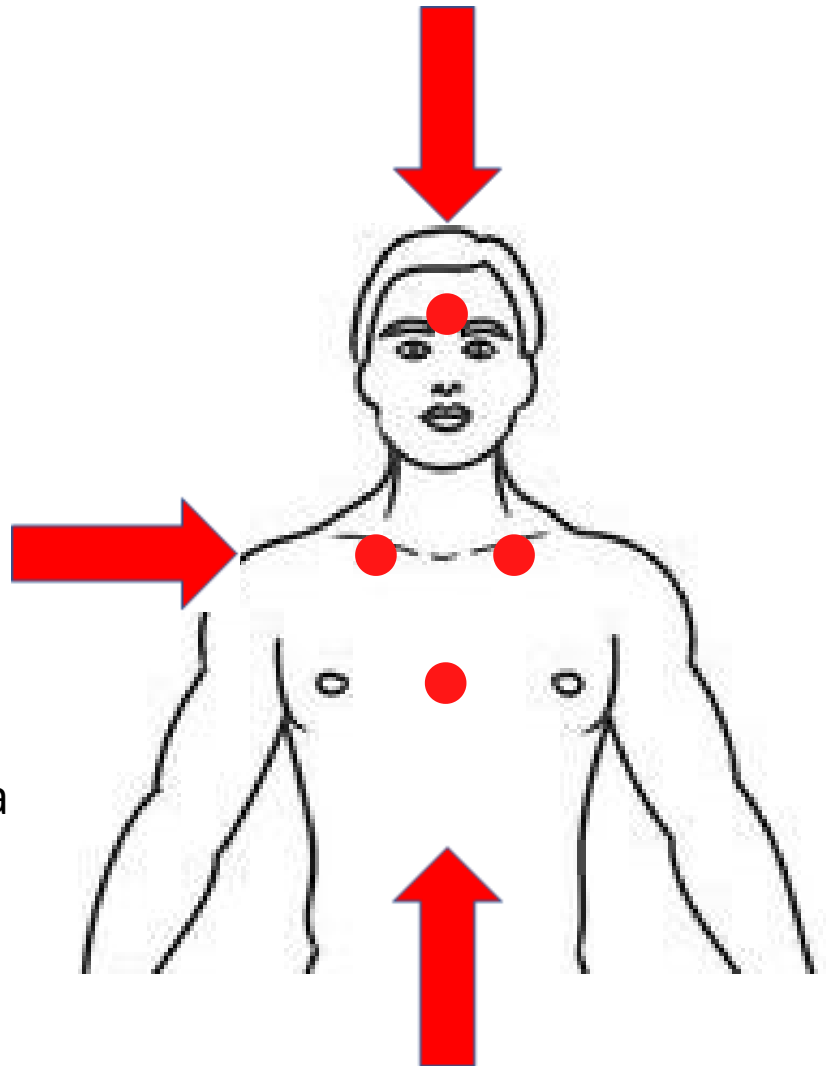


Ponto: Yintang – Localizado no meio das sobrancelhas.

Benefícios: Melhora distúrbios do sono, estados de confusão mental, ansiedade, tonturas, cefaléia, acalma a mente.

Ponto: R27 – Bilateral, localizado na margem inferior da clavícula.

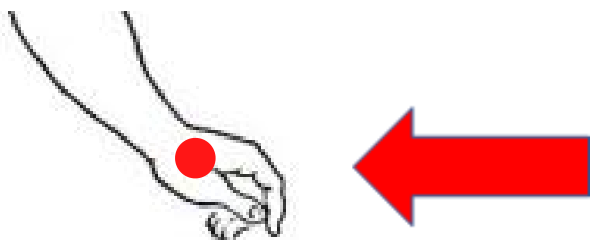
Benefícios: Aumenta circulação do Qi de defesa, fortalece o sistema imunológico, diminui a tosse, acalma a asma, descongestiona tórax.



Ponto: VC17 - Localizado entre os mamilos.

Benefícios: Harmoniza o Qi do pulmão, expande o tórax, acalma a mente, remove a mucosidade, alivia o diafragma. É o mestre do Qi da respiração.

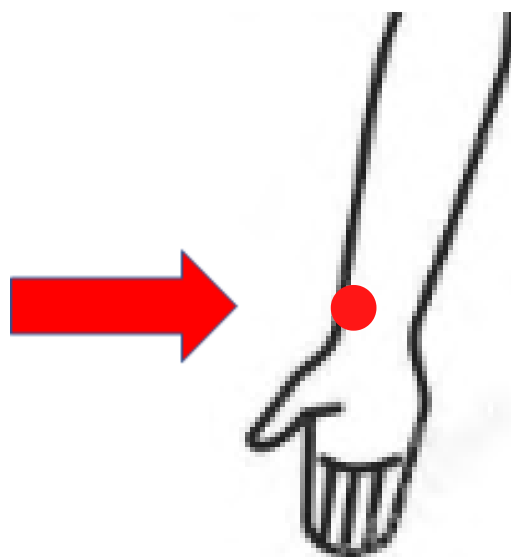
Ponto: IG4 – Localizado entre o polegar e o indicador.



Benefícios: Desintoxicação energética do pulmão, melhora a circulação energética dos membros superiores e da face, facilita a assimilação de energia dos alimentos pelo estômago, fornece energia yang ao intestino grosso.

Ponto: P7 – Localizado acima da prega do punho.

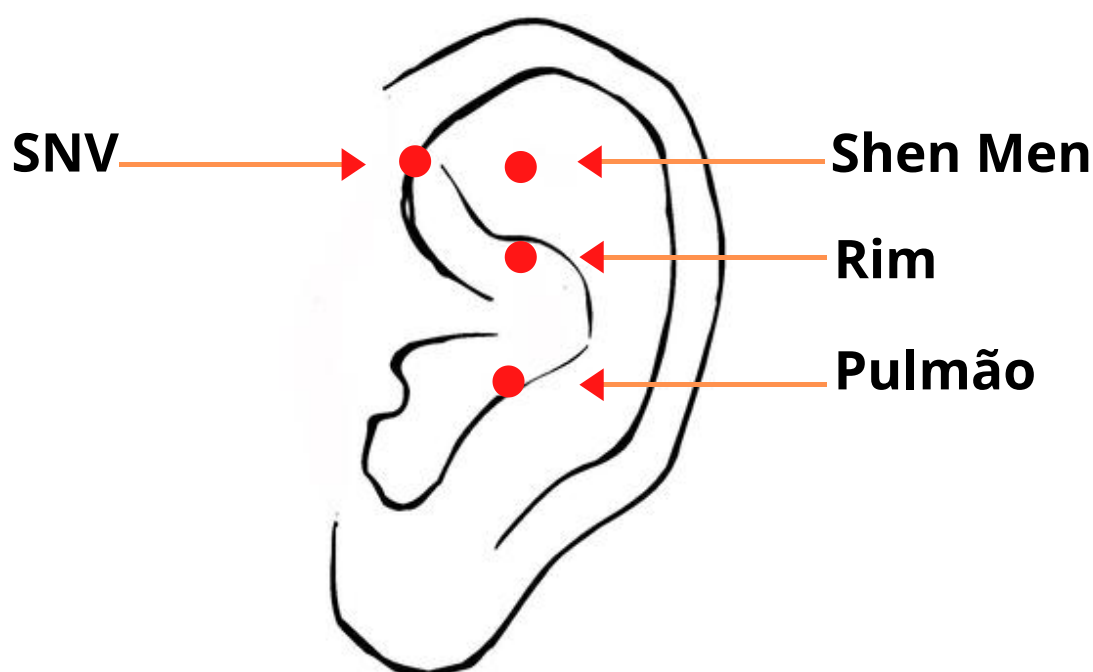
Benefícios: Promove circulação de Qi do pulmão, melhora problemas na coluna cervical, transtornos depressivos, alivia a tosse.





Pontos auriculares

Pressione cada ponto com o dedo indicador ou polegar por 1 minuto.



Shen Men – Efeito tranquilizante, analgésico, antialérgico e anti-inflamatório. Melhora distúrbios do sistema respiratório e circulatório. Acalma o coração e a mente.

SNV – Analgésico e espasmolítico, relaxa vasos sanguíneos.

Rim – Fortalece energia essencial (fornecida pelo ar e os alimentos), aumenta o vigor físico, mental e sexual.

Pulmão – Trata enfermidades do sistema respiratório.



Exercícios respiratórios

Os exercícios abaixo contribuem para a manutenção da capacidade respiratória, tonificação dos músculos da respiração e redução da ansiedade.

De pé:

- Com braços abertos, segure bastão (pode usar o cabo da vassoura) à frente do corpo, inspire lentamente, elevando o bastão acima da cabeça, expire lentamente e retorne à posição inicial.
- Mãos à frente do corpo, inspire profundamente pelo nariz enquanto abre os braços horizontalmente (como cristo redentor), expire lentamente ao trazer os braços novamente à frente do corpo.

Realize 3 séries de 10 vezes, descansando 1 minuto a cada intervalo.

Sentado numa cadeira:

- Apoie as mãos no abdômen, inspire lentamente pelo nariz, expandindo o abdômen. Após inspirar o máximo que puder, segure o ar dois segundos e expire lentamente. Faça 2 séries de 10 vezes, descansando 1 minuto a cada intervalo.

- Mãos apoiadas nas coxas, inspire profundamente, solte apenas um pouco do ar e inspire novamente. Alterne essa respiração por 2 sequências, a seguir expire de uma vez. Faça 2 séries de 10 vezes, descansando 1 minuto a cada intervalo.

Deitado:

- Barriga para cima, expire pela boca como se estivesse suspirando, feche a boca, prenda a respiração por 4 segundos e inspire até encher os pulmões, segure a respiração novamente por 4 segundos. Repita o ciclo, aumentando o tempo gradativamente. Faça 5 vezes.



Conclusão

A acupuntura tem como **diferencial** a não utilização de fármacos no tratamento, fazendo com que o paciente não sofra as contraindicações e possíveis efeitos colaterais.

Quando combinada com exercícios e alimentação saudável, melhora a **saúde física e mental**, atuando como prevenção à diversas patologias.

Levando em conta que a nossa expectativa de vida aumenta a cada ano, ao intervirmos nas patologias de forma natural, estamos auxiliando o organismo a produzir as substâncias necessárias para nos mantermos **saudáveis** e ativos por mais tempo.



Considerações gerais

Os pontos e exercícios apresentados tem enfoque **preventivo**, a realização da conduta descrita traz conforto, bem-estar físico e emocional e podem ser realizados de acordo com a disponibilidade de cada um.

Este é um guia prático, de caráter preventivo. Em caso de sintomas, siga as orientações das autoridades de saúde.



Quem sou eu

Vandilene Barreto da Silva, fisioterapeuta há 26 anos, com especialização em acupuntura, fisioterapia pneumo-respiratória e mestre em saúde da família.

Iniciei minha trajetória profissional com atendimento domiciliar e em clínica, atuando na reabilitação e melhora da dor. Desde 2010 realizo atendimentos na Fisiomax Serviços de Saúde, mantendo sempre a dedicação e a qualidade que os cuidados com a saúde requer.

Conheça nossos serviços:



fisiomaxsaude



fisiomax

www.fisiomaxsaude.com.br

**Ilusão é pensar que
estamos separados...
Somos todos um.**

Obrigado a todos os pacientes
que confiam no meu trabalho.

