



Caderno Temático da Medicina Tradicional Chinesa



**Prefeitura do Município de São Paulo
Secretaria Municipal da Saúde**



Caderno Temático da Medicina Tradicional Chinesa

Prefeitura do Município de São Paulo
Secretaria Municipal da Saúde
Coordenação de Desenvolvimento da
Gestão Descentralizada | COGest

Apoio

Organização Panamericana de Saúde | OPAS
Ministério da Saúde
Secretaria de Políticas de Saúde
Promoção da Saúde



Colaboraram com os textos

Elisabeth Maria Domingues da Silva Jalbut

Emílio Telesi Júnior

Gerusha Chang

Joseli Suzin

Jou Eel Jia

Katia Maria Silva

Maria Lucia Gomes da Cruz

Maria Lucia Lee

Mario Sebastião Fiel Cabral

Ricardo Luiz Silva

Rosangela Lopes Gonçalves

Rose Restiffe

Tatta Beltrin

Vera Scolamiglio

Organizadores

Emílio Telesi Júnior

Katia Maria Silva

Mario Sebastião Fiel Cabral

Sumário

05	Apresentação
08	Introdução
12	História
14	Algumas teorias básicas da MTC
18	Acupuntura
19	Sistema de correções alimentares e Fitoterapia chinesa – Teoria geral
22	Meditação
24	Práticas corporais de origem chinesa
30	Projeto de Implantação da MTC
41	Perspectivas para 2003



Apresentação

Este Caderno apresenta um pouco da história do Projeto de Implantação da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) na rede municipal de saúde de São Paulo.

Inclui textos de referência de cada uma das modalidades que integram o conjunto das práticas da MTC, que estão sendo gradativamente incorporadas pelo SUS – São Paulo.

Esta publicação poderá servir como instrumento de apoio para os gestores, gerentes, servidores e usuários dos serviços de saúde e também a todos os interessados pela sua implementação na rede pública de saúde.

A Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, por meio do Núcleo de MTC da COGest, espera que esta publicação contribua para que a rede municipal de saúde venha efetivamente incorporar essas práticas inovadoras de promoção da saúde e, desse modo, alcançar resultados efetivos na melhoria da qualidade de vida.





Nos últimos anos, é cada vez maior o número de países a utilizar recursos das medicinas tradicionais, em especial os da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), como forma de ampliar o espectro das condutas terapêuticas e das práticas de promoção da saúde coletiva, dando uma contribuição extremamente significativa para a melhoria das condições de vida da população. É com base nesse objetivo que se torna cada vez mais comum e vem crescendo, gradativamente, o quadro de doenças tratadas com Acupuntura, Fitoterapia e outras práticas físicas e meditativas que, além de apresentarem resultados positivos na cura, acrescentam ao enfoque terapêutico um procedimento pedagógico, na medida em que se propõem a repensar o conceito e o ensino da saúde.

Usando esses novos referenciais da educação em saúde, a SMS/SUS-SP vem implantando distintas modalidades da MTC em sua rede de serviços. Até o momento cerca de 1000 servidores estão sendo treinados, mas a meta da Secretaria é treinar o total de dois mil funcionários até o final de 2004, difundindo a MTC em toda a rede municipal de saúde.

Inúmeros parceiros da SMS estão envolvidos nesse trabalho e gostaríamos de destacar e agradecer a participação do Ministério da Saúde; da Organização Panamericana de Saúde (OPAS); da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); do Centro de Saúde Escola da Faculdade de Saúde Pública (USP); da Associação Médica Brasileira de Acupuntura (AMBA); da Associação de Medicina Tradicional Chinesa do Brasil (AMC), da Sociedade Brasileira de Meditação Médica, (SBRAMM); do Centro de Estudo Integrado em Medicina Chinesa (CEIMEC); do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HC; da Via 5, Oriente/Ocidente, Arte e Cultura; da Associação Espaço Luz - Escola de Artes Taoistas Ltda.; da Totao Comunicações, e da Sociedade Paulista de Lian Gong e Filosofia Oriental. Por último, agradecemos especialmente aos funcionários que se dispuseram ao treinamento, pois sem eles o trabalho não seria possível e não poderíamos oferecer a eficácia dessas terapias tradicionais à população de nossa cidade.

Eduardo Jorge

Secretário da Saúde

Introdução

Medicina Tradicional Chinesa: a descoberta de uma nova eficácia no campo da saúde pública

A idéia da incorporação da Acupuntura/Medicina Tradicional Chinesa pela rede municipal de saúde surgiu no final do ano 2000, no interior do grupo responsável pelo Curso de Acupuntura do Hospital do Servidor Público Municipal. Com base nessa idéia inicial, ainda incipiente, começamos a pensar as relações possíveis entre a Medicina Tradicional Chinesa e o campo da saúde pública. À primeira vista, essa tentativa pode parecer inusitada. Afinal, por que recorrer aos princípios da MTC, que se utiliza de tecnologias e procedimentos simples, se temos à nossa disposição todo o instrumental da Medicina Ocidental Moderna (MOM), que vem incorporando o que há de mais moderno, sofisticado e desenvolvido no campo da saúde? Será que a MTC conseguiria suprir nossas deficiências e abrir novos caminhos no campo das práticas da saúde coletiva? Se a resposta a essa questão for afirmativa, surgem novos problemas, ligados à busca da melhor forma de integrar a MTC às novas programações que estão chegando, como o Programa de Saúde da Família, por exemplo.

Será que nós, profissionais de saúde, estamos preparados para incorporar as novas, para nossa prática, mas na verdade milenares tecnologias “não-materiais”, que se processam numa linguagem tão diferente da habitual, levando em conta que essas “novas” práticas podem aumentar o exercício da cidadania e criar mecanismos eficazes de ruptura com as práticas dominantes?

Para tentar responder a essas questões, temos de lançar outras perguntas. A principal delas é bastante simples: afinal, a quem servem os serviços de saúde? A quais interesses estão voltados? Os serviços de saúde deveriam servir, em princípio, aqueles para quem foram criados – os cidadãos. Entretanto, em que pese o aumento crescente de equipamentos, de profissionais, de especialidades e de diferentes modalidades de assistência, a situação de saúde de grande parcela da população continua precária e, com toda razão, a população, de modo geral, vem ficando cada vez mais insatisfeita com os resultados alcançados. Mas não só a população. Também estão insatisfeitos os profissionais, os trabalhadores e os responsáveis pela organização dos

serviços públicos. Diante dessa situação de insatisfação geral, realmente é extremamente necessário repensar as práticas e introduzir novos conceitos e referenciais de atenção à saúde.

Em busca de respostas

Quando se volta ao tempo e se pergunta de onde vieram as primeiras idéias filosóficas, as sementes do pensamento moderno ocidental, não vacilamos em responder: da Grécia Antiga, em particular do período entre os séculos IV a.C. e VI a.C. É aí que aparecem os filósofos pré-socráticos, os primeiros a tentar responder a questões sobre a natureza usando a razão e não a mitologia ou a religião.

Esse interesse pelo saber racional, motivado pelo mesmo sentido de mistério que sempre motivou o pensamento religioso, está na raiz de toda a ciência. Segundo Aristóteles, Tales foi o primeiro filósofo a postular, em uma visão profundamente orgânica da natureza, que a substância fundamental do Cosmo seria a *água*. Com Tales nasceu a idéia, no mundo ocidental, de se buscar uma estrutura material unificada do Universo, algo que até hoje motiva o trabalho de cientistas de todas as partes do planeta, da física de partículas elementares à biologia molecular e genética. Para Tales e seus discípulos, a natureza é uma entidade dinâmica, em constante transformação, que se renova indefinidamente em novas formas e criações.

Essa visão foi criticada por outra escola pré-socrática, a de Parmênides, que acreditava exatamente no oposto do que acreditava Tales, defendendo a idéia de que o essencial não pode se transformar. O que “é” simplesmente é. Podemos identificar aqui o germe da idéia de uma entidade eterna, transcendente, que está além das transformações, consideradas menos fundamentais.

Portanto, o debate entre o eterno e o novo, o Ser e o Vir-a-Ser, começou no Ocidente entre os gregos há cerca de 2.500 anos. Mas, como sabemos, essas reflexões se iniciaram antes entre os pensadores e filósofos do mundo oriental, ganhando consistência com Lao Tsé, Confúcio e Sidarta Gautama, entre outros, como Sun Tzu, Mêncio e Mo Tzu. Enquanto o pensamento ocidental foi, para a área da saúde, a base da chamada medicina científica moderna, a essência da filosofia oriental foi o alicerce da Medicina Tradicional Chinesa.

Nas últimas décadas, observa-se uma tendência da medicina ocidental de incluir em seu “arsenal terapêutico” tanto as bases conceituais quanto os

procedimentos técnicos oriundos das medicinas orientais, em especial da Medicina Tradicional Chinesa, tais como a acupuntura, o moxabustão, a fitoterapia, a prática da meditação, o Tai-Ch'i-Chuan o Lian Gong, o Lien Ch'i, e as massagens terapêuticas. Dentro dessa linha de abertura a novas práticas, é preciso reconhecer o enorme esforço dos pesquisadores ocidentais em comprovar cientificamente os conhecimentos milenares da MTC, no sentido de legitimá-los e inscrevê-los no campo das especialidades médicas ocidentais.

Articulação dos saberes ocidental e oriental

Os diferentes fenômenos que levaram a modificações sucessivas da visão da medicina ocidental moderna não atingiram a medicina tradicional chinesa. A dimensão integradora do homem e da natureza numa perspectiva de macro e microuniversos que postula a integridade do sujeito humano, constituída de aspectos psicobiológicos, sociais e espirituais, embasa as dimensões tanto da MOM quanto da MTC. No entanto, há diferenças no que concerne aos aspectos relativos à presença ou não de elementos cosmológicos, ou quanto ao diagnóstico e ao modelo terapêutico. Para a MTC os elementos cosmológicos desempenham um papel importante na determinação das constituições individuais, enquanto para a racionalidade médica ocidental esse elemento não é sequer considerado, já que desprovido de base científica. Não constitui, portanto, objeto de investigação da ciência médica, que elege como objeto epistemológico de seu sistema a *doença*, sua identificação, etiologia e classificação. Isso não significa que, para a MTC, não exista uma classificação das doenças. Existe, mas sem a importância que assume perante a MOM, pois, para a MTC, a classificação das doenças é referida – em termos tanto diagnósticos quanto terapêuticos – *aos sujeitos doentes e suas constituições individuais*.

Mas, pergunta-se, como fazer do espaço da saúde pública um núcleo privilegiado de mediação entre as visões da medicina ocidental e oriental?

Perante a explosão da hiperespecialização, caberia ao campo da saúde pública recolocar a questão sobre o saber, ou seja, como definir o ser humano, como desvendar as especificidades do campo sociocultural. Parece-nos necessário para buscar essa resposta romper com as barreiras que hoje dificultam a comunicação e o entendimento entre a medicina ocidental e a oriental, no sentido de construir um paradigma integrador mais vasto e mais geral, visando à apreensão do conceito atual de homem global.

Mas pode-se perguntar de que forma romper as barreiras e promover relações comunicativas entre as duas medicinas, a MOM e a MTC. Como entrar nesta tensão, nesta “complexidade”? É nesse nível de tensão que identificamos o campo de aplicação da MTC na rede de saúde pública, por reconhecer seu papel e importância na identificação dos diferentes quadros sanitários, que permitem apreender melhor, funcional e estruturalmente, a complexidade do ser humano e sua saúde.

A MTC reforça no sujeito, no cidadão, a importância das intervenções preventivas, com componentes pedagógicos, levando o indivíduo a ter visão crítica sobre o seu próprio corpo e, até mesmo, a assumir uma outra *postura* perante a própria vida, através da prática do *autocuidado*. Ou seja, a MTC desperta a cidadania na medida em que leva a pessoa a ampliar a consciência de si mesma, e de sua relação com o meio, e de que *ela também* é responsável pela sua saúde. Esse processo poderia também ser desenvolvido em escala coletiva e em nível populacional.

O que se sugere aqui, portanto, é a importância do campo da Saúde Pública como espaço privilegiado para promover a integração e a renovação da comunicação entre a MOM e a MTC.

História

A acupuntura surgiu em época muito remota na China (as estimativas apontam cerca de 4.000 a 5.000 anos atrás).

Acredita-se que a acupuntura se originou a partir da experiência dos antigos chineses de massagear ou estimular com objetos pontiagudos ou aquecidos regiões corporais com determinadas afecções, obtendo com isso, alívio ou desaparecimento dos sintomas.

No século XVII os métodos de acupuntura chegam à Europa. A denominação inicial “**Chen Chiu**”, que significa agulha (*chen*) e calor (*chiu*), foi traduzida para **acupuntura** (do latim **acus** ou agulha mais **puntura**).

Com o estabelecimento da República Popular da China em 1949, houve uma grande mudança no desenvolvimento da acupuntura e das demais medicina tradicionais.

Principalmente a partir de 1955, em um esforço para enfrentar as necessidades sanitárias da China, o governo colocou a medicina tradicional em um nível de igualdade com a medicina ocidental moderna. O *slogan* adotado foi “*A medicina ocidental é boa, a oriental também é boa. As duas juntas serão ainda melhores.*” Ocorreu a massificação do seu uso e muito investimento em pesquisas.

O livro mais antigo

O *Neijing* é o livro de medicina mais antigo conservado até hoje e, apesar da antiguidade, seus ensinamentos continuam atuais. É um dos mais importantes (se não o mais importante) livros de Medicina Tradicional Chinesa. Foi escrito no período dos reinos combatentes (de 475 a.C. a 221 a.C.), quando ocorreram grandes mudanças na sociedade chinesa, com o desenvolvimento da metalurgia, da agricultura, do artesanato e do conhecimento científico. Inicialmente era denominado *Huangdi Neijing*, pois se atribuía a obra ao lendário imperador Huangdi (Imperador Amarelo). Hoje se sabe que o livro foi escrito em uma época posterior por diversos médicos e que mais adiante, durante as dinastias Qin e Han (221 a.C. – 220 a.C.), foi corrigido e ampliado.

Personagens da mitologia da MTC

Lou Sou Xin – Ligado à tradição Taoísta, Lou Sou Xin é personagem importante relacionado ao processo de saúde, pois é a divindade da longevidade.

Sua imagem – um ancião sorridente que segura um cajado na mão esquerda e um pêssego na mão direita – é freqüentemente encontrada nas casas dos chineses como estatueta, pintura ou bordados.

Bhaisajyaguru – O Mestre da Cura, Bhaisajyaguru, ou Bhaisaja Budha, pertence à Tradição de Mahayana do Budismo. O Tathagata “Mestre da Cura” representa vetor da força que vem do Leste, símbolo da “Puro Lápis-Lazúli”, e ele está sempre pronto para ajudar as pessoas que estão doentes.

O papel da cura de Tathagata Bhaisajyaguru era central na transmissão do Budismo da China para o Japão e exerceu grande influência na Medicina Tradicional Chinesa, por isso também é conhecido como Budha de Medicina. Assim como no Ocidente os médicos, quando se formam, fazem o juramento de Hipócrates, na China fazem juramento para Bhaisaja Budha.

A tarefa de Tathagata Bhaisajyaguru é inspirar o método correto, a procura da cura correta, para a principal doença que é a Ignorância.

O que é a MTC?

A Medicina Tradicional Chinesa surgiu há milhares de anos na China e é constituída por um conjunto de modalidades de tratamento e de meios de diagnósticos que foram construídos a partir de uma concepção holística sobre a natureza do ser humano e suas relações com o mundo que o cerca e do qual faz parte. Está incluída entre as práticas médicas tradicionais ou de cunho popular. Dentro deste grupo é a Medicina que possui mais prestígio em nível mundial.

A cura e a MTC

Uma característica da Medicina Tradicional Chinesa diz respeito ao papel do médico ou terapeuta e sua relação com a pessoa que realiza o tratamento. O processo de cura ou harmonização (com raras exceções) depende principalmente da própria pessoa, sendo que o médico ou terapeuta cumpre um papel auxiliar ou de facilitador do processo. A própria condução do tratamento depende da busca (ou opção) do interessado: tratar apenas o sintoma ou procurar um equilíbrio mais abrangente. Daí a importância da inclusão do item “forma de viver” como modalidade de tratamento que engloba diversos aspectos como, por exemplo, a relação com o eu (como a pessoa se cultiva) e a relação com o meio (com outras pessoas, com os sentimentos, com a natureza).

Algumas teorias básicas da MTC

Essência do Universo: Tao e Yin – Yang

A filosofia chinesa baseia-se no conceito de harmonia e equilíbrio do Yin e Yang e dos Cinco Movimentos, nos quais faz sua manifestação.

Chineses antigos criaram e desenvolveram por meio da observação dos ciclos da natureza e suas mudanças todo um sistema terapêutico de prevenção e cura das patologias.

Baseados na teoria do Tao, a fonte original do Universo, os chineses consideram que, no início, não havia corpo físico ou energético. A esse estado de ausência de forma chamam de Vazio.

O Vazio é a essência do Tao.

Quando o Vazio produziu a função de transformar e de criar, através do YinUen, surgiram todas as coisas e fenômenos.

Chamamos a esse processo de “manifestação de Existência”, que é a função do Tao.

Na verdade, se pudermos entender que no início não havia nenhum fenômeno nem manifestação do Ser, compreenderemos a sutileza e o mistério do Vazio.

Se aceitarmos que a fonte das inúmeras manifestações é o Tao, entenderemos a magnitude sem limite das funções e dos acontecimentos do Vazio.

Nada e Existência, Yin e Yang, Dia e Noite, Amor e Ódio... Um é a essência e o outro, a manifestação; ambos vieram do Vazio, apenas com denominações diferentes.

Ambos os opostos são os maiores mistério do Universo, pois são a criação do Universo e da infinidade de coisas.

Assim a essência do Tao é o Vazio, pois do Vazio vieram os opostos Yin e Yang, dos opostos vieram infinidades de processos e acontecimentos que deram origem ao mundo que conhecemos.

Teoria dos Cinco Movimentos

Consiste em uma representação (ou metáfora) das constantes transformações e relações que ocorrem na natureza e, principalmente, entre os seres vivos. Nesse ciclo estão representadas a **expansão** ou **madeira** (corresponde à primavera e à direção leste), a **ascensão** ou **fogo** (corresponde ao verão e à direção sul, (no hemisfério norte), a **germinação** ou **terra** (corresponde aos períodos de transição entre as estações e ao centro), a **concentração** ou **metal** (corresponde ao outono e à direção oeste) e a **adaptabilidade** ou **água** (corresponde ao inverno e à direção norte).

CH'I ou QUI (*Pronuncia-se Tchi*)

O termo Ch'i é utilizado desde a Antiguidade e, embora possa ser utilizado em diferentes contextos com ligeira variação de significado, de modo geral expressa o que anima, traz movimento ou ainda alento ou sopro. Costuma ser traduzido como energia, porém, de modo geral com o sentido mais popular do termo (como em... “Sinto uma energia no ar”; “Recobrei as minhas energias”). No entanto, alguns autores consideram que é sinônimo de energia no sentido científico moderno, expressando via de regra manifestações eletromagnéticas, térmicas, gravitacionais etc.

Na cultura e na medicina chinesas existem principalmente dois enfoques para o Ch'i ou Qui. Um enfoque (mais abrangente) diz respeito às forças da natureza, como o Ch'i do ar, o Ch'i dos alimentos ou como está presente em expressões como o Tai-Ch'i-Chuan. Nesse caso vamos utilizar a grafia Ch'i.

O segundo enfoque expressa as manifestações fisiológicas que correspondem à classificação didática de sua manifestação no ser humano e nesse texto utilizaremos a grafia Qui. Nesse caso são chamados de Yong Qui (Qui da nutrição), Wei Qui (Qui de defesa), Yang Qui (Qui original ou fonte), Zhong Qui (Qui do tórax), Zhen Qui (Qui verdadeiro) e Zheng Qui (Qui correto).

A principal função do Qui nutritivo (Yong Qui) que circula dentro dos canais ou meridianos é nutrir órgãos, vísceras e tecidos. O Qui defensivo (Wei Qui), que circula principalmente na superfície e em volta dos meridianos, tem como função principal fornecer a defesa contra fatores de adoecimento externos. O Qui fonte (Yang Qui) ativa ou coloca em funcionamento os órgãos e as vísceras. O Qui do tórax (Zhong Qui) impulsiona os batimentos cardíacos, os movimentos respiratórios e dá força à voz. O Qui verdadeiro

(Zhen Qui) representa na prática a soma do Qui de nutrição com o Qui de defesa nos meridianos e o Qui Correto (Zheng Qui) significa na prática a homeostase ou o conjunto de Qui fisiológicos.

Os fatores de adoecimento

A Medicina tradicional Chinesa foi construída pensando-se um objeto diferente do que estamos acostumados a lidar na Medicina Ocidental Moderna. Em vez de identificar e atuar na doença, uma “entidade” bem delimitada e possível de individualizar e catalogar, a Medicina Tradicional Chinesa trabalha com o conceito de processos de adoecimento, em que os sinais, os sintomas e as “doenças” são expressões de determinados caminhos que trilhamos ou processos, e onde não basta agir somente nas manifestações (sintomas, sinais), mas se faz necessário atuar em todos os elos da cadeia que levam ao adoecimento.

Os chineses encontraram uma forma de resumir e classificar didaticamente os elos iniciais dessa cadeia, que denominam “Fatores de Adoecimento”:

- 6 excessos (também conhecidos como fatores externos), que são o vento, o frio, o calor, a umidade, a secura e a canícula. Significam fatores presentes na natureza que, quando em excesso, invadem o organismo (quando são denominados de **Tshieh Qui** ou Qui perverso).
- 5 emoções e 7 sentimentos (também conhecidos como fatores internos). Apesar da denominação (fatores internos), representam modificações do espírito em reação à percepção do meio ambiente sendo, portanto, resultantes da interação de fatores externos e internos. Os estados emocionais são determinantes na qualidade do **Zheng Qui** (ou Qui correto, que representa a homeostase interna ou o estado das ‘energias’ [Qui] presentes na fisiologia humana).
- fatores não externos e não internos. Incluem situações como acidentes com lesões, acidentes com animais peçonhentos e insetos, fadiga, envenenamentos, incorreções alimentares, infestação por vermes etc.

Vale ressaltar a importância que a MTC atribui à luta entre o correto – **Zheng Qui** – e o perverso – **Tshieh Qui** – na gênese do processo de adoecimento.

Para fortalecimento do Zheng Qui, a MTC considera que existem quatro posturas necessárias:

- Procurar respirar corretamente;
- Procurar movimentar-se corretamente;
- Procurar alimentar-se corretamente;
- Procurar relacionar-se corretamente.

Teoria dos Jing Luo ou zonas de influência (conhecida como teoria dos meridianos)

Essa teoria pressupõe a existência de vias onde percorre o *Qui*, sendo que elas mantêm a comunicação da superfície com o interior do corpo, com os órgãos e as vísceras.

Quando foram trazidas para o Ocidente, essas vias foram traduzidas como *meridianos* que, por darem idéia de percurso linear e delimitado, não expressam corretamente o sentido concebido pelos chineses. Portanto, o termo *Zonas de influência* tem correspondência mais próxima à idéia contida na expressão *Jing Luo*. Entretanto, pela popularização do termo meridiano, o utilizaremos mais freqüentemente no texto.

Teoria dos pontos

O conhecimento e a utilização dos **pontos** de acupuntura estão fundamentados na teoria das zonas de influência ou meridianos. Nas zonas de influência, existem pontos onde o *Qui* se concentra e que, quando estimulados, provocam respostas específicas no organismo.

Modalidades de tratamento na MTC

- **Acupuntura:** Tratamento feito com o uso de agulhas, ventosas, calor e laser nos chamados pontos de acupuntura.
- **Fitoterapia:** Uso de produtos vegetais *in natura* ou manufaturados. Aqui podemos incluir também a utilização de produtos de origem animal e inorgânicos.
- **Orientações alimentares:** Diz respeito a como e com o que se alimentar.
- Os **cuidados com o corpo** utilizando diversas práticas corporais **e com a mente**, utilizando principalmente a meditação.
- **Forma de viver:** Diz respeito à busca de uma maior harmonia com a vida.

Acupuntura

Consiste na aplicação de agulhas nos chamados pontos de acupuntura localizados na superfície do corpo. Utilizam-se também outras modalidades de manipulação dos pontos: uso de calor com moxas de ervas, principalmente a artemísia; de ventosas; de auriculoacupuntura; de estimulação elétrica; de laser, além de pressão (DO-IN).

Utilizando-se o estímulo das agulhas ou outros estímulos nos pontos de acupuntura, obtemos respostas globais ou específicas no organismo, sendo que várias dessas respostas já foram comprovadas experimentalmente (com observação direta, dosagens biológicas e bioquímicas ou identificação de estímulos nervosos).

A escolha dos pontos pressupõe um diagnóstico baseado em conversa e exame minuciosos, além da elaboração de um prognóstico. Vale ressaltar também que a introdução das agulhas nos pontos de acupuntura deve ser realizada segundo técnica que garanta a resposta esperada e que previna o aparecimento de complicações de ordem traumática ou infecciosa.

As pesquisas sobre a ação da acupuntura

Existe um número considerável de investigações sobre as ações e os resultados da acupuntura e sobre seus mecanismos de ação.

Conseguiu-se comprovar que a acupuntura é eficaz no tratamento de uma gama muito ampla e variada de processos patológicos ou de sintomas inespecíficos, incluindo, além de processos dolorosos, patologias gástricas, cardiocirculatórias, psíquicas, endócrinas, além das ligadas à reprodução e muitas outras.

Também foi possível identificar situações em que a eficácia da acupuntura pode não existir ou em que ela age apenas na redução dos sintomas.

Com relação aos pontos, demonstrou-se que correspondem a regiões onde há baixa resistência elétrica com existência de grande quantidade de terminações nervosas sensoriais nos locais, e que os estímulos nos pontos provocam respostas no sistema nervoso central idênticas a uma estimulação direta nos nervos.

Foram realizadas muitas investigações sobre os mecanismos de controle da dor e de respostas no sistema nervoso. Já se identificaram as regiões onde a

acupuntura faz liberar substâncias que controlam a dor e também que estímulos elétricos com frequências diferentes – altas ou baixas – provocam impulsos que correm por caminhos diferentes no sistema nervoso central. Se conseguiu demonstrar também modificações nas secreções de hormônios e do suco gástrico, na produção de células de defesa e na contração do útero.

Sistema de correções alimentares e Fitoterapia chinesa – Teoria geral

A alimentação e a fitoterapia enquanto integrantes da Medicina Tradicional Chinesa – MTC – vêm sendo utilizadas, testadas e desenvolvidas ao longo de milhares de anos.

Portanto, consiste em um ramo do conhecimento humano que surgiu muito antes da ciência moderna e da sua metodologia científica, que teve sua fundamentação estabelecida a partir do século XVII pela contribuição de diversos cientistas e pensadores europeus, e se consolidou no século XIX como forma hegemônica de se fazer ciência.

Essa colocação é importante na medida em que a fundamentação da fitoterapia tradicional chinesa (como parte da MTC) e as prescrições alimentares, com seu arcabouço teórico e seus critérios de validação, não podem ser entendidas e apreciadas apenas sob a ótica do conhecimento científico moderno.

Características das correções alimentares e medicações fitoterápicas

Quando o praticante da fitoterapia tradicional chinesa prescreve uma erva ou uma formulação, tem em mente, além da resposta farmacológica decorrente dos princípios ativos conhecidos, a resposta decorrente de outras características que, na falta de uma denominação mais apropriada, chamamos de “características energéticas” da erva ou do preparado. Essas características se baseiam em algumas categorias descritas a seguir:

Natureza

De acordo com a natureza, os alimentos e as ervas podem ser classificados como **frios**, **frescos**, **neutros**, **mornos** e **quentes**. Por exemplo, a melancia tem natureza fria. O gengibre, natureza quente. Essa natureza irá provocar uma resposta terapêutica, como, por exemplo, as ervas frias e frescas são utilizadas para aliviar as síndromes de calor.

Sabores

São cinco os sabores (associados aos cinco movimentos e aos órgãos e às vísceras): **azedo** (madeira), **amargo** (fogo), **doce** (terra), **picante** (metal) e **salgado** (água). Cada sabor pode produzir um determinado efeito: alimentos e ervas azedos absorvem e controlam ou retraem; alimentos e ervas amargos reduzem o calor e secam a umidade; ervas doces tonificam, harmonizam e moderam; alimentos e ervas picantes dispersam e promovem a circulação do *Qui* e fortalecem o sangue; alimentos e ervas salgados suavizam a “dureza” ou nós e eliminam a turvacidade. Os alimentos e as ervas podem apresentar uma associação de sabores (e efeitos), ou pode ocorrer que o sabor não seja identificável, nesse caso, é chamado de suave e tem a ação de transformar a umidade e promover a diurese.

Movimentos

As ervas e os alimentos ou suas partes provocam respostas funcionais no organismo no sentido de **fazer subir**, **fazer descer**, **trazer para a superfície** (flutuar) e **interiorizar** (aprofundar). Essas propriedades podem ser utilizadas tanto para combater determinados padrões de adoecimento (ou síndromes) como para provocar respostas específicas no organismo, por exemplo, provocar a sudorese (superfície), provocar a diurese (descer). A natureza e o sabor da erva estão associados aos movimentos que provocam no organismo humano.

Afinidade por zonas de influência (meridianos)

A experiência milenar dos fitoterapeutas chineses os fez identificar que as ervas e os alimentos podem agir seletivamente sobre regiões particulares do corpo, atuando em síndromes dos meridianos e dos órgãos.

Ação nos Zang Fu e nos componentes do organismo

A combinação das características anteriores aliada a outras ações particulares de cada erva determinam suas ações nos diversos padrões de desarmonia dos *Zang Fu*, do *Qui*, do sangue (*Xue*), dos líquidos orgânicos (*Jin Ye*) e dos constituintes do processo mental.

Toxicidade e não-toxicidade

Na Medicina Tradicional Chinesa também se consideram os efeitos adversos das preparações fitoterápicas. Assim as ervas são classificadas como levemente tóxicas ou muito tóxicas, além de estarem contra-indicadas em determinadas situações ou para uso prolongado.

Fitoterapia

O homem utiliza vegetais desde a Antigüidade, em todas as culturas. A finalidade é aliviar e tratar as enfermidades. Cada agrupamento humano conhece, a partir de seus antepassados, as plantas medicinais e aprimora seu uso. Antigas civilizações, como a chinesa e a indiana, há 5.000 fazem uso das plantas medicinais. Os egípcios, por volta de 1.600 A.c., estudavam espécies.

Neste século, principalmente após a Segunda Guerra Mundial, a medicina ficou mais sofisticada e teve um grande avanço no que concerne às pesquisas sobre medicamentos alopáticos. Houve um aumento dos remédios produzidos, em sua maioria de forma sintética ou com substâncias isoladas de seres vivos, procedentes de experimentos científicos que deram uma margem de segurança para seu uso. Para atuar nessa equação, os serviços de saúde devem estar voltados, ainda, para a pesquisa científica da flora, no sentido de aprimoramento do seu uso e benefício.

A X Conferência Nacional de Saúde, ocorrida em Brasília em setembro de 1996, deliberou que é importante incorporar ao SUS práticas como a fitoterapia, a homeopatia e a acupuntura, contemplando as terapias alternativas e as práticas populares. Ressaltou a importância de se incentivar a fitoterapia e a homeopatia na assistência farmacêutica pública e a elaboração de normas para sua utilização discutidas com os trabalhadores da área da saúde.

No Estado de São Paulo, alguns municípios já utilizam medicamentos fitoterápicos, como Campinas e Diadema. A fitoterapia também tem recebi-

do maior atenção das Organizações Não-governamentais (ONGs) que percebem que parte da população não tem acesso aos medicamentos alopáticos. Desse modo, surge como uma realidade a ser cultivada tanto como inclusão social quanto pela qualidade de uma sabedoria.

Na atenção primária, observamos a satisfação dos usuários e profissionais de saúde na perspectiva de fazerem alguma economia a partir da produção de seus próprios medicamentos, em especial os de tradição popular cientificamente comprovados. Para o fortalecimento dessa prática, é extremamente importante investigar o uso popular de plantas, bem como difundir e pesquisar os fitoterápicos.

É necessária a criação de uma política pública municipal de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos, buscando estabelecer diretrizes que venham a garantir uma melhor qualidade de vida, alternativas de renda e inclusão social para a população e valorização do saber popular em estreita e harmoniosa relação com o saber científico. Esse processo será facilitado pelo projeto de inserção de atividades de Medicina Tradicional Chinesa – MTC – na rede de saúde do município de São Paulo, com implantação de hortas comunitárias em diferentes regiões da cidade.

Meditação

No projeto da SMS – SP, a meditação ocupa um lugar importante, pelas diversas evidências científicas dos benefícios que traz aos seus praticantes.

No projeto, estamos atualmente oferecendo treinamento nas tradições da meditação Taoísta e da meditação Ch'an, que são aquelas praticadas na China. Entretanto, é necessário frisar que as unidades de saúde que estão incorporando atividades de MTC podem acrescentar ou optar por oferecer atendimento em meditação de acordo com outras tradições.

Meditação e evidências científicas

O crescente interesse científico e popular nas práticas orientais de meditação acumulou evidência empírica significativa sobre as modificações fisiológicas produzidas pela prática da meditação; essas incluem o metabolismo, o sistema nervoso autônomo, estudos encefalográficos e efeitos psico-

lógicos. Esses estudos científicos claramente evidenciam que o estado meditativo de consciência é distinto de uma consciência cotidiana normal, vinculada à lógica e à argumentação, e validam a convicção oriental tradicional de que o funcionamento mental tem uma implicação direta no funcionamento físico. Eles revelam que a meditação produz um padrão específico de resposta fisiológica envolvendo vários sistemas biológicos. Os mecanismos sugeridos com maior frequência que mediam ou produzem efeitos meditativos incluem **observações metabólicas, do sistema nervoso autônomo, endócrinas, neurológicas e psicológicas**. Como esses mecanismos estão precisamente envolvidos na produção do padrão final de respostas ainda está obscuro. A vasta complexidade da organização biológica indica que a resposta fisiológica para meditação provavelmente acontece numa base interativa multidimensional

A meditação produz padrões de ativação neuronal específicos que envolvem uma diminuição da estimulação do sistema límbico no cérebro. Considerando que o sistema límbico contém o hipotálamo, que controla o sistema nervoso autônomo, uma redução na estimulação do sistema límbico pode explicar como a meditação reduz a tensão e aumenta a estabilidade do sistema autônomo ao estresse. Em última instância, a meditação fortalece e aumenta a habilidade para a luta contra o estresse.

A literatura de pesquisa em meditação sugere que os praticantes experimentam fenômenos subjetivos. Essas experiências subjetivas envolvem percepções radicalmente revisadas do ego e do mundo externo. Mudanças de humor incluem felicidade, libertação do sentimento de ansiedade, satisfação consigo mesmo e maior vitalidade. Outros artigos também sugerem que os meditantes ganham confiança, uma sensação de autocontrole, de empatia e de atualização do ser. Vários estudiosos concluíram que a prática da meditação melhora o desempenho de tarefas cognitivas, aumenta a concentração mental e reduz a suscetibilidade ao estresse. Como descrito acima, muitos pesquisadores relatam que a meditação reduz os componentes biológicos da ansiedade. Em geral, a meditação promove a saúde psicológica.

A prática da meditação

Embora existam diversos tipos de meditação, todas as técnicas meditativas tentam focar a atenção de um modo não-analítico, sem o pensamento discursivo ou discriminativo; dessa forma, a pessoa alcança um tipo de consciência não-distintiva ou relaxada, que permite transcender os processos de pensamento em estado de consciência sem pensamento.

Comprovadamente, meditação reduz a tensão e a ansiedade, aumenta a tolerância para o exercício, além de aguçar as percepções, aumentar a consciência e melhorar a concentração, promovendo a saúde e uma perspectiva positiva para a vida, dando um significado para o mundo.

Práticas corporais de origem chinesa

Os chineses desenvolveram ao longo de sua história uma grande quantidade de exercícios, movimentos, danças e massagens, visando preservar e recuperar a saúde por meio da flexibilização e do fortalecimento do corpo e da mente.

A origem comum de tais práticas é o Dao-In, que pode ser traduzido como “indução da circulação do Qui e do Sangue” ou “guia do Qui” e que consiste em ginástica terapêutica muito antiga.

No livro *Neijing*, o livro de medicina mais antigo conservado até hoje, é citado: *“O solo central é raso e úmido; as doenças que nele ocorrem são: debilidade, câibras, gripes e febres. O tratamento indicado é o Dao-In e o Tui-Na”*—, o que atesta a antigüidade da utilização de práticas corporais como instrumento terapêutico.

Posteriormente com outras contribuições, diversas técnicas corporais foram desenvolvidas e utilizadas como instrumentos para a manutenção da saúde.

Porém, as práticas corporais chinesas, assim como a meditação, não são simplesmente técnicas para a prevenção de doenças ou a obtenção do bem-estar, mas também ou talvez principalmente uma oportunidade para que o médico ou terapeuta possa transmitir a filosofia da Medicina Tradicional Chinesa e trocar idéias e conceitos.

Tudo isso implica que o médico ou terapeuta possua um vasto conhecimento e a mente ampla e sem preconceito.

Portanto, o ponto inicial da aprendizagem é o autoconhecimento, conhecer sua capacidade e assim aprender cada vez mais para poder orientar, demonstrar e transmitir conhecimento para os pacientes.

Na seqüência, descreveremos algumas práticas que estão sendo incorporadas nos serviços de saúde da SMS. Iniciamos com uma descrição mais detalhada do Ch'i Gong e do Tai-Ch'i-Chuan, sendo que alguns conceitos relativos ao seu uso podem ser estendidos para outras práticas.

Ch'i Gong

O Dao-In veio originar uma série de exercícios terapêuticos, inclusive o Ch'i Gong.

Apesar de ser praticado há milhares de anos, em diversas escolas, o termo Ch'i Gong foi adotado somente na década de 50 e pode ser traduzido como “treinamento do Ch'i”, “treinamento interno”, “arte da energia” ou “trabalho interno”.

É a técnica de manipulação do Ch'i associado à “consciência” do Ser. Por meio do treino, podemos adquirir Ch'i ou “força” que amplia a capacidade mental (percepção, sensação e atitude) e outras capacidades.

Consiste em movimentos harmônicos aliados à respiração e que devem ser praticados com grande concentração em determinada parte do corpo; após certo tempo, essa concentração é transferida para outras localizações. Como resultado, ocorre o desenvolvimento do Ch'i interno. Com a prática constante e seu cultivo, o Ch'i Gong pode ser utilizado para o benefício do próprio praticante e também para beneficiar outros.

Acredita-se também que a teoria das zonas de influência (meridianos) teve, no seu desenvolvimento, participação importante dos praticantes de Ch'i Gong, na medida em que no decorrer de sua prática experimentamos sensações de algo (em geral, ondas de calor) percorrendo determinadas regiões do corpo com grande correspondência aos percursos descritos dos meridianos.

O Ch'i Gong pode estar incorporado em diversas outras práticas corporais de origem chinesa como Kung fu, Tai-Ch'i-Chuan, Lien Ch'i etc.

Tai-Ch'i-Chuan

Tem origem na China e é conhecido como TAI-CHI no Ocidente. No século XIII, foi desenvolvido completamente e propagado pela China inteira como exercício medicinal, embora sua existência venha de longa data.

Seus movimentos são caracterizados pela suavidade, continuidade e harmonia.

A palavra TAI-CH'I-CHUAN significa:

TAI-CH'I = ciclo composto por Yin–Yang

CHUAN = arte de movimento completo (nada é excluído)

Portanto, é a arte de movimento completo que segue o princípio do ciclo composto pelo Yin–Yang.

Nenhum movimento é completo por si mesmo. Está sempre mudando para algo, movimentando para o oposto: “O fim de um movimento é o começo de outro”.

No Tai-Ch'i-Chuan, exercícios opostos seguem-se uns aos outros na progressão do movimento. Exemplificando (usando o símbolo do ciclo Yin–Yang):

- a mão que está acima desce e a mão que está abaixo sobe;
- a perna que está com peso fica vazia e sem peso;
- a perna que está vazia e sem peso fica com peso;
- os braços continuamente descrevem círculos grandes ou pequenos;
- as mãos movem-se continuamente em posição de segurar o globo.

Portanto, a procura pelo algo inovador real resulta na volta ao caminho que uma vez era fascinante e conhecido.

“O homem sai de casa e procura algo que ele mesmo não sabe o que é; depois de muito tempo, ele volta para casa e lá encontra o que procura.”

Portanto, viver significa ato de fluir sem limitação ou preconceito, como o ciclo do Yin–Yang.

Cabe ressaltar também que no Tai-Ch'i-Chuan há movimentos que imitam animais:

- Pelo grande uso e combinação de grupos de músculos e dinamismo do movimento. “O corpo não é um saco de ossos.”
- São feitos em estado de harmonia, portanto, com facilidade e relaxamento. Podemos tomar como exemplos o gato e o cachorro que realizam movimentos em estado relaxado.

O Tai-Ch'i-Chuan é conhecido como segredo da saúde e longevidade na China antiga e atual. Seu uso dentro da prática médica e das práticas de saúde partiu da constatação de sua ação:

- Na prevenção contra doenças.
- Na manutenção da saúde.
- Como ferramenta para manter a juventude.
- Como estabilizador emocional (sem nenhum propósito religioso ou místico).

Tai-Ch'i Pai Lin

O Tai-Ch'i Pai Lin é o conjunto de práticas transmitidas pelo Mestre Liu Pai Lin, segundo transmissão recebida dos mestres taoístas, e é utilizado para a prevenção e a cura de doenças, restabelecendo a saúde e possibilitando a longevidade.

Pai Lin (bailin) em chinês quer dizer cem anos. O nome expressa portanto um caminho para uma vida longa e saudável.

Os exercícios básicos são fáceis de aprender podendo ser realizados em pé, sentado ou deitado. É indicado para todos, homens e mulheres, desde os sete anos de idade. A prática não requer local, equipamento ou vestimenta especial. Tem como objetivo:

- Preservar e recuperar a energia vital.
- Eliminar tensões, aumentando a resistência imunológica, através do desequilíbrio energético.
- Fortalecer o sistema nervoso, possibilitando maior equilíbrio das funções psíquicas e emocionais.

Lian Gong em 18 Terapias

O Lian Gong em 18 Terapias é uma prática que une exercícios físicos à prevenção e terapia; está baseada na Medicina Tradicional Chinesa (principalmente na área do Tui-Na e Dao-In) e leva em consideração os conhecimentos da medicina ocidental. Elaborada na década de 70 pelo *Dr. Zhuang Yuan Ming*, médico ortopedista da Medicina Tradicional Chinesa, essa técnica recebeu do governo chinês o prêmio de “Pesquisa Científica com Resultados Relevantes” e, além disso, foi selecionada para ser amplamente divulgada para a população devido aos benefícios resultantes de sua prática.

No Brasil, a técnica foi introduzida no ano de 1987 e desde então vem sendo amplamente difundida, conquistando o povo brasileiro.

O sistema completo do Lian Gong em 18 Terapias é composto de três partes:

Parte 1: 18 exercícios para prevenir e tratar de dores no corpo e restaurar sua movimentação natural.

Parte 2: 18 exercícios para prevenir e tratar problemas nas articulações, tenossinovites e disfunções dos órgãos internos.

Parte 3: *I Qi Gong* – 18 exercícios para fortalecer as funções do coração e dos pulmões, prevenir e tratar problemas das vias respiratórias.

Lien Ch'i

O Lien Ch'i foi criado na China e é constituído de exercícios e práticas corporais de execução mais simples, direcionado para pessoas jovens e que tem sua origem em uma prática milenar: o Kung fu.

O Lien Ch'i é constituído por:

- Oito (8) movimentos preparatórios, sendo que cada movimento é direcionado para beneficiar um meridiano (ou zona de influência) principal.
- Dezesseis (16) exercícios de expansão que proporcionam maior alongamento, resistência e agilidade com maior consumo calórico.
- Quatro (4) movimentos de Ch'i Gong (Treinamento interno) que são instrumentos potentes de desenvolvimento da consciência.
- Três (3) movimentos complexos (Kati): Vôo das folhas; Vôo do Dragão; Vôo da cegonha.

Os movimentos do Lien Ch'i combinam exercícios e gestos (mudrás) com respiração e concentração atuando na consciência com repercussões tanto no nível fisiológico/corporal como no das imagens mentais. Além disso, por conter movimentos mais vigorosos (com maior consumo calórico), constitui um caminho mais rápido para o desenvolvimento do Ch'i ou da consciência, sendo entretanto indicado para adolescentes e adultos jovens (na verdade, abaixo de 49 anos) ou, na linguagem chinesa, pessoas em que o Jing (as reservas vitais) está em expansão ou em estabilidade (após essa idade entra em declínio, sendo indicadas práticas menos vigorosas como Tai-Ch'i-Chuan).

Tui-Na, a massagem chinesa

A massagem Tui-Na é uma terapia de origem milenar chinesa fundamentada no princípio do Tai-Ch'i: a união e o equilíbrio das energias Yin e Yang.

O próprio nome Tui-Na, que significa empurrar e beliscar, representa duas manobras básicas de sedação e tonificação, definindo essa técnica que busca restabelecer o equilíbrio energético do homem, recuperando sua saúde e vitalidade.

A prática da massagem Tui-Na é composta de manobras básicas utilizadas para sedação, tonificação e reequilíbrio energético, levando ao fluxo natural da energia pelos meridianos.

As manobras mais utilizadas são pressionar, deslizar e circular, as quais podem ser usadas de forma combinada em pontos ou superfícies maiores,

assim como empurrar avançando, pinçar, beliscar e movimentar membros e articulações, friccionar, dar tapinhas ou palmadas e fazer rolamento.

A aplicação de Tui-Na é feita basicamente com os dedos, podendo também ser usados a palma e o dorso da mão, os nós dos dedos e até o cotovelo.

Normalmente, a massagem Tui-Na é aplicada com toques leves que vão-se intensificando, atuando da superfície para o interior do corpo, em movimentos ritmados e vivos, alternando lentidão e rapidez.

Projeto de Implantação da Medicina Tradicional Chinesa – MTC – na Rede de Saúde do Município de São Paulo

Justificativas e situação atual

Introdução

Desde o início de 2001, a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo vem desenvolvendo ações no sentido de implantar práticas da Medicina Tradicional Chinesa em sua rede de unidades de saúde.

As razões dessa escolha são distintas, no entanto, podemos destacar que um dos desafios presentes da SMS de São Paulo é a busca de modelos de atenção que favoreçam a produção da saúde, a humanização das relações sociais e a melhoria da qualidade dos serviços e da vida da população.

Para promover a renovação da saúde pública, optamos por introduzir as práticas da Medicina Tradicional Chinesa com o propósito de construir um paradigma integrador mais amplo e mais geral, visando a comunicação na rede pública entre as duas práticas médicas, a medicina ocidental e a tradicional chinesa.

Pressupostos

Partindo-se dos seguintes pressupostos:

01. A extrema importância da saúde no campo das políticas públicas;
02. A necessidade de incorporar e difundir novas tecnologias nas práticas da saúde coletiva do Sistema Único de Saúde – SUS;
03. A grande aceitação que Acupuntura / Medicina Tradicional Chinesa vêm tendo em nosso meio, tanto entre os profissionais de saúde quanto entre a população em geral;

04. A comprovada eficácia da Medicina Tradicional Chinesa no tratamento de considerável parte das doenças mais prevalentes entre nós;
05. O baixo custo do tratamento, comparado ao uso de medicamentos industrializados, e a quase inexistência de efeitos colaterais das técnicas empregadas pela MTC;
06. A adesão e a participação ativa do paciente no processo terapêutico, e o resgate da qualidade da relação médico–paciente,
07. A necessária e urgente abertura do espaço público para a prática de Acupuntura/Medicina Tradicional Chinesa;
08. A importância de se proporcionar distintos meios de educação permanente;
09. A preemência em se encontrar respostas imediatas, eficazes e de baixo custo aos problemas de saúde mais comuns;
10. A importância da prática do autocuidado, decidiu-se pelo desenvolvimento do projeto de implantação da Medicina Tradicional Chinesa na rede municipal de saúde no sentido de serem alcançados os seguintes objetivos:

Objetivo geral

Implantar e difundir distintas práticas da Medicina Tradicional Chinesa na rede de saúde do município de São Paulo.

Objetivos específicos

- a) Capacitar, treinar e formar profissionais de saúde com técnicas simples e seguras da Medicina Tradicional Chinesa, na promoção da saúde, na prevenção e tratamento da grande maioria de doenças que demandam os serviços de saúde;
- b) Oferecer à população outras abordagens terapêuticas comprovadamente eficazes e eficientes, especialmente no âmbito da atenção primária;
- c) Criar novas perspectivas de ensino e aprendizagem no campo das práticas da saúde pública;
- d) Contribuir para a abertura de canais permanentes de diálogo entre a Moderna Medicina Ocidental e a Medicina Tradicional Chinesa;
- e) Reduzir os custos dos tratamentos, com o uso de tecnologias simples e praticamente sem efeitos colaterais;
- f) Promover a participação do paciente no processo terapêutico, com o resgate da qualidade da relação médico–paciente.

Estratégias

Inicialmente foram adotadas as seguintes estratégias:

- a) Levantamento e identificação de servidores da SMS – SP com formação e interesse em desenvolver práticas de saúde relacionadas à Medicina Tradicional Chinesa;
 - b) Identificação das primeiras unidades de saúde dispostas a incorporar imediatamente as práticas da MTC;
 - c) Formação das “equipes de saúde” com capacitação em MTC nas unidades de saúde do item anterior (item b);
 - d) Denominação de “Pólos de Difusão de MTC” para as equipes de saúde dos itens b e c. O Pólo de Difusão é uma unidade de saúde em condições de receber alunos (servidores da SMS) para capacitação e treinamento em MTC. A função do Pólo é a de difundir e treinar o pessoal da rede nas distintas práticas da MTC;
 - e) Seleção de profissionais da rede interessados em participar dos cursos de formação e do treinamento em práticas de MTC;
 - f) Identificação das entidades de ensino, parceiras da SMS, para as atividades de treinamento e formação dos servidores em MTC;
 - g) Preparação do pessoal da rede para o início dos treinamentos e das capacitações em:
 - Acupuntura
 - Meditação
 - Práticas físicas e corporais (massagens Tui-Na e Suo Ch’i)
 - Fitoterapia chinesa;
 - h) Estabelecimento de convênio com a Associação de Medicina Tradicional Chinesa do Brasil – AMC – para dar apoio técnico e pedagógico ao projeto de trabalho em andamento;
 - i) Criação do Núcleo de Estudos e de Promoção da Prática da Medicina Tradicional Chinesa da SMS – SP, com sede no Gabinete da Secretaria Municipal da Saúde.
- O Núcleo de Estudos e de Promoção da Prática da Medicina Tradicional Chinesa da SMS – SP conta com a representação de técnicos do Gabinete da SMS e representantes dos respectivos Pólos de Difusão. Vem realizando reuniões semanais, promovendo visitas às unidades de saúde e realizando reuniões centrais e regionalizadas com os servidores dos Distritos de saúde a respeito do projeto de trabalho.

A principal atribuição do Núcleo é difundir e estimular a organização da implantação da MTC em toda a rede municipal de saúde. Além disso, cabe ao Núcleo:

- contribuir para o desenvolvimento de projetos de trabalho, em consonância com as diretrizes da política municipal de saúde e do Sistema Único de Saúde;
- promover estudos, pesquisas e difusão da prática da Medicina Tradicional Chinesa na rede pública de saúde do município de São Paulo;
- estabelecer intercâmbios com outros setores de prática, ensino e pesquisa em MTC, nacionais e internacionais;
- promover cursos, reuniões de trabalho, debates e atividades afins, visando a capacitação, o desenvolvimento e a educação continuada dos profissionais interessados em Medicina Tradicional Chinesa.

Situação atual do Projeto

a) Dos Pólos de Difusão de MTC nas cinco grandes regiões da cidade: norte, sul, leste, oeste e região central.

Os Pólos de Difusão são considerados espaços privilegiados para a incorporação das práticas de MTC pelo conjunto das unidades de saúde da SMS. Portanto, a vocação principal do Pólo diz respeito a recapacitação, treinamento e formação do pessoal da rede de saúde nas áreas de acupuntura, fitoterapia, dietoterapia, práticas corporais e meditação. Cada Pólo deverá contar com profissionais com diferentes formações e propiciar ao aluno/treinando a vivência integrada nas distintas práticas da MTC.

Foram criados 13 Pólos de Difusão de MTC, serviços que integram a rede de formação e difusão das práticas de MTC, procurando oferecer atendimento integral, com articulação de diversas modalidades de atendimento. Adotou-se o nome de PÓLO DE DIFUSÃO para esse serviço, que pode estar em UBS, Ambulatório de Especialidade ou Hospital.

Os Pólos de Difusão das cinco regiões já estão funcionando e são os seguintes:

Região Norte

- UBS do Moinho Velho
- UBS de Vila Progresso
- Hospital e Maternidade Escola da Vila Nova Cachoeirinha
- Ambulatório de Especialidades do Tucuruvi (antigo CSI)

Região Sul

- Ambulatório de Especialidades do Ceci
- Centro de Referência de Saúde do Trabalhador de Santo Amaro
- Ambulatório de Especialidades Flávio Gianotti (Ipiranga)

Região Leste

- Ambulatório de Especialidades da Mooca
- UBS Padre Manoel da Nóbrega (DS de Vila Matilde)
- Ambulatório de Especialidades Tito Lopes (São Miguel)
- Ambulatório de Especialidades Flávio Gianotti (Ipiranga)

Região Oeste

- Centro de Saúde Escola da Faculdade de Saúde Pública da USP

Região Centro

• Ambulatório de Acupuntura do Hospital do Servidor Público Municipal

Nesse processo de construção dos Pólos de Difusão foram formados grupos regionais/distritais, com participação de representantes ou profissionais interessados na difusão da MTC na rede. Esse fato motivou outros servidores da rede a iniciarem espontaneamente a prática da MTC em sua unidade de saúde. Atualmente, outras unidades de saúde vêm gradativamente incorporando atividades da MTC, assim que seus funcionários vão-se sentindo capazes e motivados com os treinamentos que estão sendo realizados. (Veja no mapa ao lado a distribuição espacial dos atuais Pólos de Difusão).

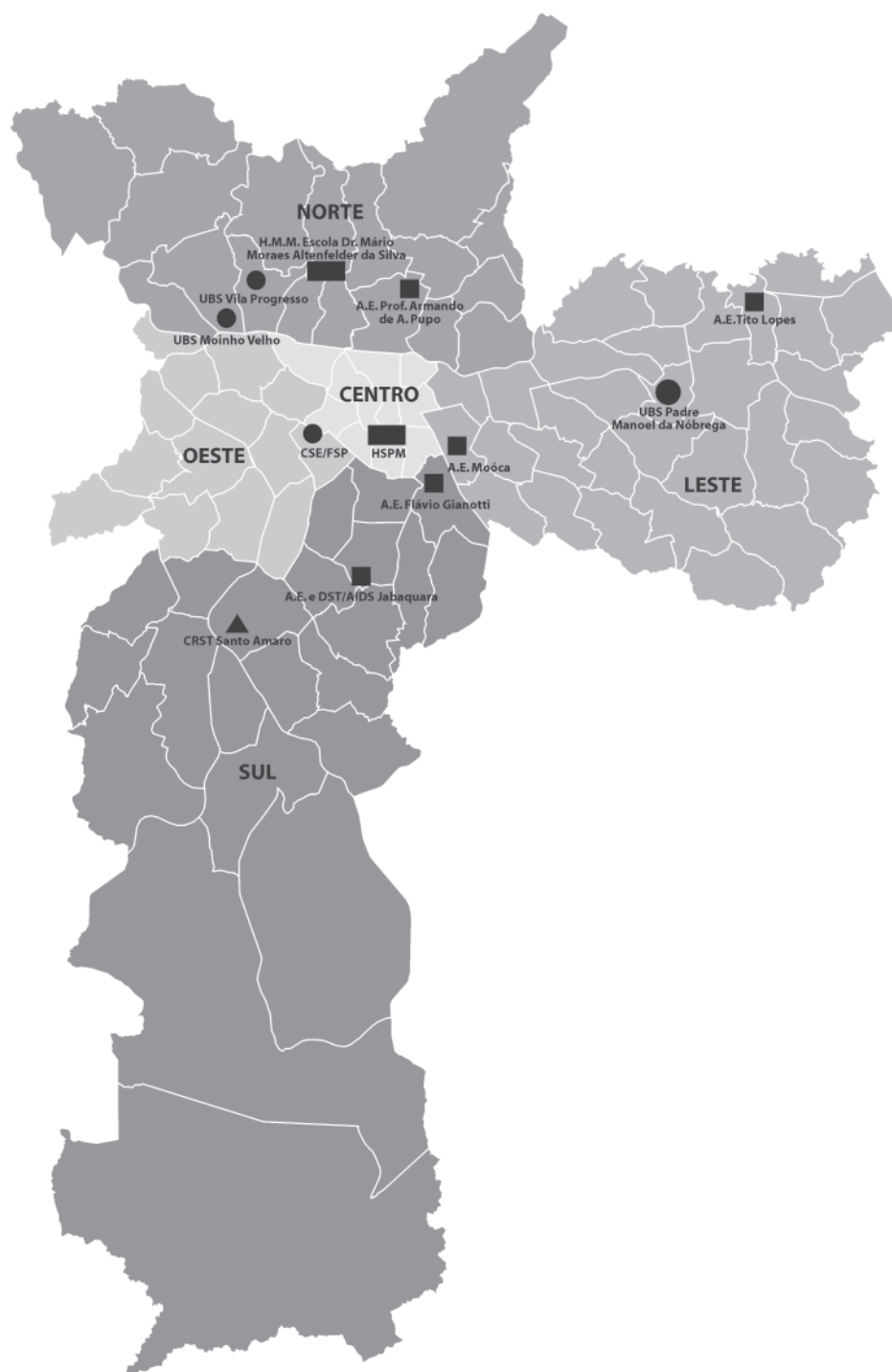
b) Dos treinamentos e recapitações de pessoal.

Contando com o apoio financeiro da SMS e da OPAS, a Secretaria da Saúde do município de São Paulo vem treinando atualmente cerca de 800 servidores em algumas das modalidades da MTC.

Em Acupuntura há cerca de 250 médicos em treinamento, e a entidade Associação de Medicina Tradicional Chinesa do Brasil – AMC – que desenvolve seus cursos no Hospital do Servidor Público Municipal, vem assumindo a responsabilidade pelo treinamento de 170 médicos dos 250 em treinamento. Essa mesma entidade – AMC – iniciou em novembro o curso de Fitoterapia chinesa, com dez meses de duração, para cerca de 100 (cem) médicos.

As outras duas entidades parceiras da SMS na formação de médicos acupunturistas são a Associação Médica Brasileira de Acupuntura – AMBA – e o Centro de Estudo Integrado em Medicina Chinesa – CEIMEC – ambas responsáveis pelo treinamento de cerca de 80 (oitenta) profissionais.

**Pólos de Difusão de práticas de Medicina Tradicional Chinesa,
segundo as grandes regiões da cidade de São Paulo. Outubro 2002**



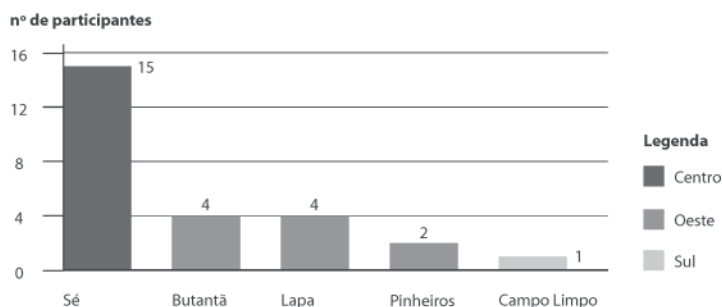
No que se refere ao treinamento de servidores para as práticas físicas e meditativas, estão envolvidas outras cinco entidades parceiras da SMS. São elas:

- Espaço-Luz: Escola de Artes Taoístas;
- Via 5 – Oriente/Ocidente, Arte e Cultura;
- Instituto Brasileiro de Pesquisa Holística – Ibraphema;
- Sociedade Paulista de Lian Gong e Filosofia Oriental e
- Totao Comunicações.

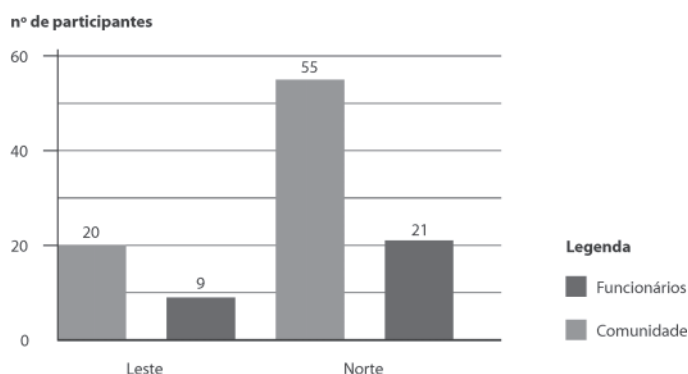
Essas cinco entidades vêm preparando centenas de servidores em Tai-Ch'i-Chuan, Lian Gong, Lien Ch'i, Meditação e Tui-Na. Atualmente o número de funcionários da Saúde envolvidos com essas atividades está em torno de seiscentos e cinquenta.

Representação gráfica dos números de funcionários em treinamento, em meditação e em práticas físicas

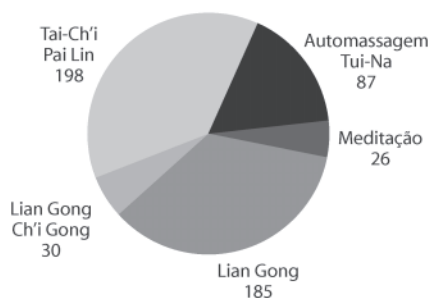
Funcionários treinados em meditação por subprefeitura 2º semestre 2002



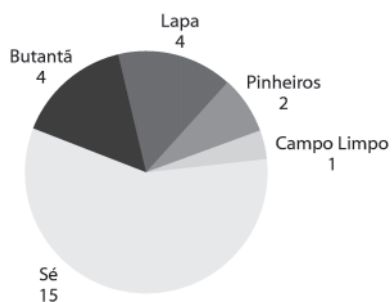
Funcionários do treinamento em Lian Gong / Ch'i Gong 2º semestre 2002



Funcionários participantes dos diferentes cursos de Medicina Tradicional Chinesa – 2002

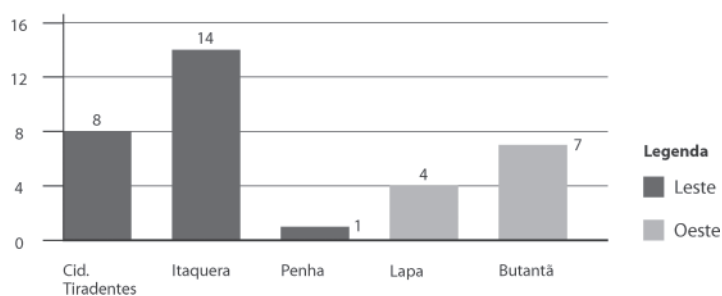


Funcionários treinados em meditação por subprefeitura 2º semestre 2002



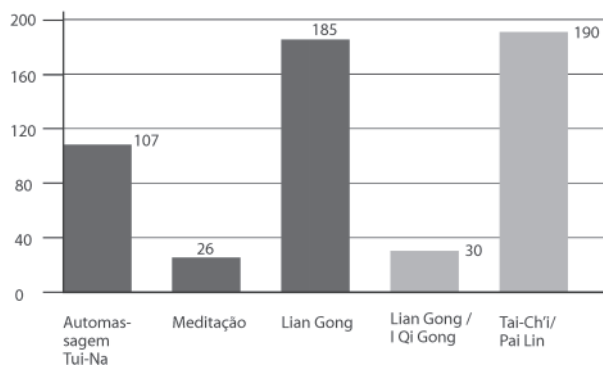
Funcionários treinados em Tai-Ch'i / Pai Lin por subprefeitura 2º semestre 2002

nº de participantes

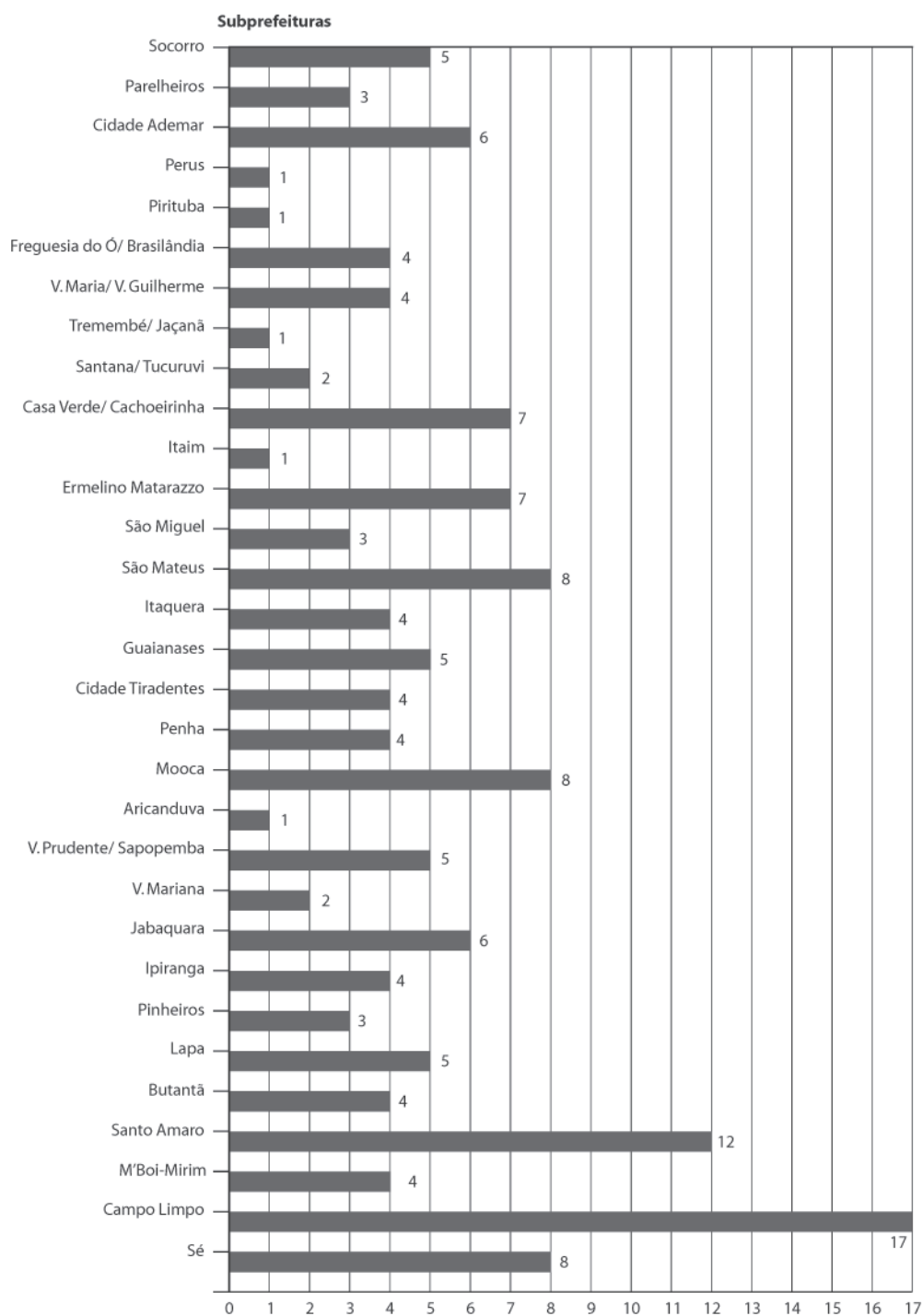


Funcionários participantes dos diferentes cursos de Medicina Tradicional Chinesa 2º semestre 2002

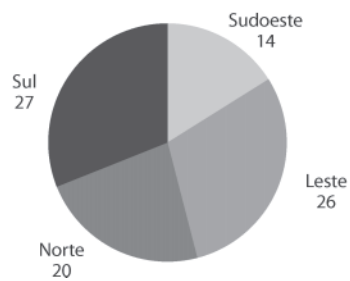
nº de participantes



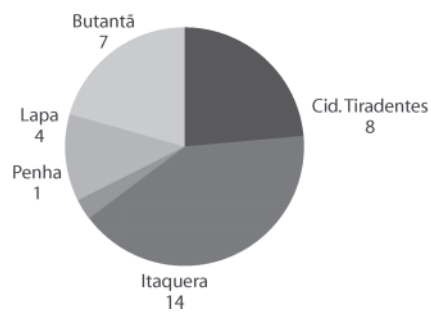
**Funcionários participantes do curso de Tai-Ch'i / Pai Lin –
Pq. do Ibirapuera – nas 31 subprefeituras do Município de São Paulo
De mar. a nov. 2002**



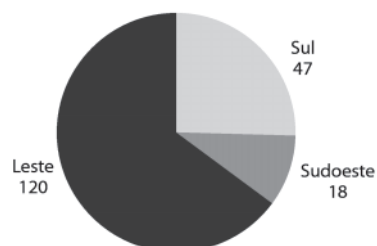
Funcionários treinados em automassagem Tui-Na
Distribuição
2º semestre 2002



Funcionários treinados em Tai-Ch'i / Pai Lin
nas subprefeituras
2º semestre 2002



Funcionários treinados em Lian Gong por região
2º semestre 2002



Perspectivas para 2003

Para o ano de 2003, o planejamento de trabalho prevê os seguintes passos:

1. criar cargos públicos para provimento de pessoal especializado para trabalhar com Medicina Tradicional Chinesa na rede municipal de saúde;
2. ampliar o número de unidades de saúde com serviços especializados em MTC;
3. garantir a sustentabilidade e a continuidade do Projeto;
4. garantir a continuidade dos treinamentos (manter em treinamento pelo menos 800 servidores entre novos e atuais);
5. garantir a continuidade do apoio financeiro da SMS e de outras fontes;
6. investir na melhoria das condições de trabalho (rede física e materiais);
7. desenvolver mecanismos de avaliação qualitativa dos resultados do tratamento com diversas técnicas da MTC;
8. aprimorar o sistema de acesso às unidades Pólos de Difusão da MTC;
9. aprimorar o sistema de informação nas unidades Pólos de Difusão da MTC;
10. implementar a integração das atividades de MTC com outros serviços e projetos no âmbito do município;
11. ampliar a rede de parcerias da SMS com outras instituições e entidades interessadas em participar do projeto da SMS – SP.

Depoimentos dos praticantes para o Caderno da MTC

“Frequento há vários anos o CECCO. Só tenho elogios para os dirigentes como também aos coordenadores, às fisioterapeutas, aos terapeutas ocupacionais, funcionários etc. Atualmente, além dos exercícios que faço às 4^{as}-feiras, também participo às 3^{as}, 4^{as} e 5^{as} das atividades físicas de Lian Gong. Os exercícios de Lian Gong têm sido muito bons, não só para meu físico, como também para meu espírito.

Tenho artrose e atualmente osteopenia na coluna cervical. Com os exercícios que faço há três meses, notei uma grande melhora, pois minhas costas não doem mais. Minha pressão arterial agora está normal, 12 por 8. Me sinto mais ágil, com mais energia, otimista e mais participativa. Agradeço a todos a oportunidade de poder frequentar este CECCO.”

Helia Therezinha Siloto – usuária CECCO Guarani – Zona Sul

“Comecei esta ginástica e comecei a aprender com ela o controle emocional. Antes, era uma pessoa agitada e sempre muito tensa; depois de um certo tempo, consigo mentalmente me animar e acreditar que a vida vale a pena. Parabéns por vocês terem trazido para nós esta maravilha, que possamos aproveitar cada vez mais tudo o que esses exercícios nos proporcionam.”

Shirley Jorge Fernandes – UBS São Mateus – Zona Leste

“Comecei a participar desta ginástica no dia 24/01/2002. Sempre fui recomendada por médicos a estar fazendo exercícios, como caminhadas ou ginástica, pois fazem bem à saúde e eu estava precisando, sentia muitas dores musculares e tinha dificuldades para subir e descer e até mesmo de andar, mesmo que fosse um percurso pequeno. Logo no começo, já percebi a diferença no meu andar, pois já estava andando mais rápido e movimentando-me com mais facilidade. Faz cinco meses que estou participando, já me sinto uma nova mulher, com movimentos mais rápidos e com disposição para fazer mais coisas. As monitoras são excelentes profissionais e nos tratam com muita atenção e carinho. Só tenho a falar coisas boas dessa ginástica, com esperanças de ela sempre continuar.”

Maria Senhora do Nascimento – 71 anos – Pq. Boa Esperança – São Mateus

“Depois da ginástica foi uma benção. Eu vivia em casa com depressão. E agora me sinto melhor.”

Maria Amorim – UBS São Mateus I

Bibliografia

Associação Tai Chi Pai Lin. **Caderno 1 Saúde Longevidade**. 4ª edição. São Paulo: 2002

Lee ML. **Lian Gong em 18 terapias - Forjando um Corpo Saudável**. 9ª edição. São Paulo: Ed. Pensamento; 2000

Esta publicação foi diagramada pela Fonte Design utilizando-se as fontes Myriad Roman e Caecilia Light, miolo impresso sobre papel offset 75 gr/m2 e capa em couché fosco 240 gr/m2.