

ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA – EBRAMEC
RONALDO CHAVES DA SILVA

**DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA:
TEORIA E PRÁTICA**

SÃO PAULO
2014

RONALDO CHAVES DA SILVA

**DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA:
TEORIA E PRÁTICA**

Projeto de Pesquisa do Trabalho de Conclusão
de Curso de pós-graduação lato sensu em
acupuntura apresentado a **EBRAMEC** –
Escola Brasileira de Medicina Chinesa, sob
orientação do(a) Prof.(a) _____

SÃO PAULO
2014

ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA – EBRAMEC

**DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA:
TEORIA E PRÁTICA**

BANCA EXAMINADORA

ORIENTADOR

São Paulo, ____ de _____ de ____.

EPIGRAFE

“ A alma resiste muito mais facilmente às mais vivas dores do que à tristeza prolongada. ”

(Jean Jacques Rousseau).

RESUMO

Este trabalho é sobre o tratamento da depressão através da medicina tradicional chinesa, demonstra que essa técnica milenar apresenta resultados satisfatórios e que pode ser de grande utilidade no tratamento da depressão que é considerada atualmente uma das doenças mentais que mais atingem a população mundial, principalmente às mulheres. O trabalho demonstra como o desequilíbrio energético pode prejudicar a saúde mental do indivíduo e como tratamentos como acupuntura e fitoterapia chinesa podem promover, proteger e recuperar a saúde do indivíduo.

Palavra- Chave: Depressão, Acupuntura, Medicina Chinesa.

ABSTRACT

This work is about the treatment of depression using traditional Chinese medicine, demonstrates that this ancient technique produces satisfactory results and that can be very useful in the treatment of depression that is currently considered one of the mental illnesses that most affect the world's population, especially the women. The work demonstrates how energy imbalance can harm the mental health of the individual and how treatments such as acupuncture and Chinese herbal medicine can promote, protect and restore the health of the individual.

Key Word: Depression, Acupuncture, Chinese Medicine.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. DEPRESSÃO NO OCIDENTE	9
3. DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	14
4. ESTUDO DE CASOS	33
5. CONCLUSÃO	48
6. BIBLIOGRAFIA	49
7. APÊNDICE	50

INTRODUÇÃO

O Objetivo deste trabalho é compreender como as técnicas da medicina tradicional chinesa pode ser usada no tratamento dos transtornos mentais principalmente a depressão que é considerada por muitos o “ mal do século”, que deve atingir cerca de 15% a 20% da população mundial, no mínimo uma vez na vida .De acordo com a organização mundial de saúde, até o ano de 2020, a depressão deve ocupar o 2 lugar entre as causas de ônus gerados por doenças degenerativas e mortes prematuras.

Diante de um problema de extrema seriedade, este trabalho visa apresentar como a acupuntura e a fitoterapia chinesa pode ser um forte aliado no tratamento da depressão. O trabalho apresentará algumas informações sobre a depressão do ponto de vista ocidental (questões orgânicas, abordagens psicológicas, etc.), porém o foco maior é a medicina tradicional chinesa. Será apresentado nesse trabalho o conceito de Shen e como o desequilíbrio energético, a desarmonia dos órgão e vísceras podem desencadear a depressão em determinados indivíduos.

Para confirmar ou não a eficiência da medicina tradicional chinesa mais precisamente a acupuntura, no tratamento da depressão, será estudado alguns casos clínicos para que no final do trabalho seja ou não confirmadas a eficiência desta pratica milenar.

2. DEPRESSÃO NO OCIDENTE.

2.1 Definição

Depressão é um transtorno mental, causado por uma complexa interação entre fatores orgânicos, psicológicos, ambientais e espirituais, caracterizado por angustia, rebaixamento de humor e pela perda de interesse, prazer e energia diante da vida. Hormônios, nutrientes, substâncias químicas, neurotransmissores, autoestima, crenças, personalidade, reações emocionais, conflitos inconscientes, fatores sócio-culturais e ambientais formam uma imensa rede de intercomunicações, dando forma ao quadro depressivo.

2.2 Sintomas

A avaliação do sujeito deprimido oferece uma série de possibilidades sintomáticas e de alterações orgânicas. Os sintomas que se relacionam com a depressão atingem diversas áreas na vida do paciente, prejudicando suas atividades sociais e pessoais. Alguns desses sintomas são:

- Tristeza

- Irritabilidade

- Ansiedade

- Baixo rendimento intelectual

- Auto imagem negativa

- Desvalorização da vida

- Sentimento de culpa

- Ideias de suicídio

- Insônia

- Perda ou aumento do apetite
- Diminuição da libido
- Isolamento
- Desinteresse nas atividades habituais e sociais

2.3 Dados demográficos

De acordo com dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), a depressão ocupa na atualidade o 4 lugar entre as causas de ônus em doenças degenerativas e mortes prematuras. As informações divulgadas revelam que os índices da doença são crescente, tendo aumentado 60% nos últimos quarenta e cinco anos e até o ano de 2020 a depressão deverá ocupar o 2 lugar na referida classificação, perdendo apenas para as doenças cardíacas. A depressão pode se manifestar em qualquer fase da vida, as estatísticas revelam que o primeiro episódio depressivo ocorre com mais frequência entre os 25 e 44 anos de idade. Atualmente, segundo a OMS, mais de 120 milhões de pessoas sofrem com a depressão em todo mundo. Apesar de existir algumas variações nos dados, estima-se que 15% a 20% da população mundial passará por pelo menos um episódio depressivo ao longo da vida.

Outro dado importante é que a depressão atinge mais as mulheres do que os homens, numa proporção aproximada de 2,1 oferecendo um risco em torno de 10% para as mulheres e 5% para os homens de desenvolverem a depressão. Suspeita-se que tal diferença tenha fundamento em aspectos fisiológicos, podendo também estar ligada às consequências do papel social desempenhado por cada gênero e pela maior sensibilidade emocional das mulheres. Estudos revelam que quanto maior o número de episódios depressivos que a pessoa já teve, maior é a chance de recorrência, ou seja, apresentar novamente o quadro clínico. A probabilidade de uma pessoa que já teve depressão apresentar o segundo episódio é de 35% o terceiro é de 65% e o quarto episódio tem 90% de acontecer.

2.4 Causas endógenas e exógenas

As explicações sobre as causas da depressão ainda não encontram consonância no meio científico. Durante algum tempo, dentro de um processo natural de construção de conhecimento, diferentes olhares buscaram possíveis causas para esse transtorno. Atualmente médicos e psicólogos consideram a existência de ambas as possibilidades, sendo que nos transtornos depressivos normalmente existem fatores psicológicos e orgânicos. Os primeiros envolvem a personalidade, conteúdos inconscientes e sistema de crenças. Já os de ordem orgânica envolvem aspectos fisiológicos, com a possibilidade de influência genética. Acredita-se numa complexa interação entre esses fatores, sendo que, em alguns casos, a origem possa apresentar prevalência de um dos dois, como nos casos de lesões cerebrais e perda de entes queridos.

Existem fortes indícios de que a estrutura da personalidade seja de grande relevância na maioria dos casos de depressão, determinados padrões de comportamento que compõem a maneira como cada pessoa irá reagir diante de fatores externos como situações estressantes, perdas e outros. Trata-se de um conjunto de características individuais que envolvem a forma de compreender o mundo, de estabelecer relações interpessoais, de lidar com as emoções e de se comportar, resultante de uma complexa interação entre as vivências emocionais, o conjunto de crenças desenvolvidas e fatores biológicos.

Para a psicanálise os transtornos mentais tem foco nos processos psíquicos e na estruturação da mente, considerando a presença de conflitos inconsciente na gênese de tais transtornos. É importante estabelecer a diferença existente entre tristeza, luto e melancolia. Tristeza é o termo atribuído a um estado de humor caracterizado por um abatimento, podendo estar presente também no luto e na melancolia. Luto é um processo natural de elaboração de perdas e adaptação, vivido num curto espaço de tempo (semanas) e sem grandes conflitos. \o entendimento psicanalítico tem como base a percepção de Sigmund Freud, de que esse quadro patológico poderia ser provocado pela presença de conflitos inconscientes vivenciados em situações de perdas. Tais conflitos seriam gerados por sentimentos ambivalentes em relação ao objeto perdido (amor X ódio) e o principal fator desencadeador da depressão seria a raiva internalizada.

A atividade cerebral se dá pela estimulação dos neurônios, através de impulsos nervosos, que percorrem o axônio em direção aos botões terminais (ou botões axônicos), estimulando a secreção de substâncias químicas denominadas neurotransmissores, capazes de estimular ou

inibir a ação neuronal. Para que ocorra a transmissão do estímulo nervoso, o neurotransmissor flui por uma pequena lacuna que separa o botão terminal de um neurônio dos dendritos ou do corpo do neurônio seguinte, denominada sinapse. O neurotransmissor liberado pelo neurônio pré-sináptico liga-se a um receptor do neurônio pós-sináptico, fazendo com que este dispare um novo estímulo elétrico que percorrerá o axônio em direção ao próximo neurônio da cadeia, dando continuidade à transmissão. O Neurotransmissor, então, volta à fenda sináptica, podendo ser recaptado para uso futuro ou quebrado por ação da enzima monoaminoxidase (MAO). O processo pelo qual o impulso nervoso percorre o neurônio é elétrico e quando percorre a sinapse, é químico.

Na fisiopatologia da depressão, observa-se uma falha na transmissão sináptica, sendo que alguns neurônios pós-sinápticos não disparam o impulso elétrico que daria continuidade à transmissão. Atualmente são consideradas cinco hipóteses para explicar a falha na transmissão sináptica. Essa falha pode estar relacionada com: níveis ou quantidades de neurotransmissores presentes nas sinapses, presença de agentes bloqueadores, presença de neurônios inibidores, baixa sensibilidade neuronal e número de sítios receptores. De uma forma ou de outra, sabe-se que na depressão existe uma alteração de componentes envolvidos no processo de transmissão do estímulo nervoso. Como causas dessas alterações, são apontados fatores genéticos que predisporiam a pessoa a ter baixa produção de neurotransmissores, fatores estressantes e questões psicológicas, envolvendo pensamentos e emoções capazes de provocar alterações fisiológicas. Entre as possíveis causas endógenas da depressão esta a redução nos níveis de nutrientes envolvidos na síntese de neurotransmissores. Essa deficiência nutricional, abordada pela medicina ortomolecular, tem sido observada em alguns pacientes deprimidos. Destacam-se, entre esses nutrientes, alguns aminoácidos e as vitaminas do complexo B.

Outro fator considerado na determinação de quadros depressivos é a alteração no funcionamento de algumas glândulas, comprometendo o sistema endócrino e provocando alterações neurofisiológicas.

Entre as formas de depressão, existe a sazonal. Essa denominação refere-se à influência de aspectos climáticos que acompanham as estações do ano. Em alguns países, principalmente os de maior latitude, os índices de depressão tendem a crescer no inverno. Esse fato parece estar ligado a baixa iluminação solar que provoca o aumento do hormônio melatonina, que

tem funções ligadas à sensação de cansaço e ao sono. Quando esse hormônio se apresenta em altos níveis, pode causar o rebaixamento do humor.

A depressão pode ter origem na impossibilidade de algumas estruturas cerebrais executarem suas funções. Acidentes ou agressões que resultem em traumatismo craniano podem influenciar a ação de neurônios localizados no tronco cerebral. Nessa região, pode haver comprometimento da hipófise, encarregada da produção de serotonina e do locus ceruleus, que produz a noradrenalina levando ao desequilíbrio neuroquímico que afetará a neurotransmissão, podendo resultar no surgimento da depressão.

Estudos têm demonstrado que a depressão pode estar acompanhada da influência de fatores genéticos. Sabe-se que pessoas que têm parentes em primeiro grau com histórico de depressão têm maior probabilidade de apresentar o problema. Filhos de pai ou mãe com depressão têm três vezes mais chances de apresentar a doença do que pessoas sem histórico na família. Os índices aumentam quando o pai e a mãe sofrem do transtorno. Existem teorias que explicam tal situação em função das relações interpessoais do grupo familiar, considerando o ambiente como o fator de maior relevância.

O Abuso de substâncias químicas como álcool, drogas e tabaco pode ser movido por questões emocionais relacionadas com fatores bio-psico-social, entre essas questões está a depressão. Contudo aspectos cerebrais observados nos quadros de dependência química confirmam que a relação inversa também pode ocorrer, isto é, a depressão pode ser produzida por alterações neuroquímicas decorrentes do uso de tais substâncias. É comum que o aparecimento de sintomas depressivos seja concomitante ao uso de determinados medicamentos. Fatores como a ação e o tempo de uso de alguns fármacos podem provocar alterações no humor e sugerir um quadro depressivo.

Entre os medicamentos capazes de provocar sintomas semelhantes aos da depressão estão alguns esteroides, tranquilizantes, sedativos, pílulas para dormir, pílulas para emagrecer, anti-histamínico, diuréticos, antibióticos, antipsicóticos, anticonvulsivos, pílulas anticoncepcionais, anti-inflamatórios, bronco dilatadores, medicamentos para ansiedade, pressão alta e câncer, entre outros.

A hipótese da interferência de substâncias químicas na alteração de humor deve ser sempre investigada e descartada antes de se propor qualquer tratamento antidepressivo.

3. DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

3.1 Conceitos da medicina chinesa

A medicina tradicional chinesa é muito antiga; ela teria aproximadamente 6 mil anos e os primeiros escritos teriam mais ou menos 2 mil anos antes de Cristo. Os ocidentais sabem que a medicina chinesa (acupuntura) utiliza agulhas para o tratamento de diversas doenças. As agulhas são enfiadas em pontos específicos do corpo, estes estão sobre linhas denominadas como meridianos.

As agulhas porem não é a única forma de tratar os pontos de acupuntura. Em alguns casos é aquecido esses pontos com bastões de Artemísia, segundo as técnicas de moxa. As sessões de acupuntura visa restabelecer o equilíbrio energético do corpo e desta forma tratar diversas patologias. A acupuntura é um dos meios terapêuticos da medicina chinesa porem existe outros como a fitoterapia, massagens, Qi kung, tai chi chuan, dietoterapia e conselhos sobre a higiene física.

Na medicina tradicional chinesa existe o conceito de Qi, que é extremamente importante. Qi é a energia que circula nos meridianos, é a chama que mantem a vida e põe os seres em movimento. O Qi é uma energia que circula dentro do corpo, entretanto também é energia que circula entre as pessoas e no meio ambiente. O Qi não pertence só ao ser humano esta também fora dele. Isso significa que, assim como o ambiente pode marca-lo, ele pode marcar o ambiente, uma vez que o Qi esta em tudo. Na medicina chinesa o Qi tem varias formas de apresentação e diversos nomes. Há o Qi dos alimentos, o Qi ancestral ou energia herdada dos pais, o Qi de defesa que impede o adoecimento, o Qi do tórax lidada a respiração, entre outros. Todos esses aspectos do Qi na verdade são qualidades da mesma entidade, são funções dessa energia que esta no corpo e no universo, que esta presente em todos os seres vivos.

Os padrões de funcionamento do corpo, assim como as doenças, foram agrupados em torno de cinco elementos, que são: água, fogo, madeira, terra e metal. O elemento fogo é multidimensional seu nome e Huo , sua função e culminar chegar ao máximo e sua dinâmica e da explosão ; o fogo na medicina chinesa esta associado ao coração, sangue, intestino delgado, alegria, verão, fala e ao espirito. O elemento madeira tem característica do movimento de uma arvore , seu ideograma é Mu, seu movimento é vertical em direção ao alto, sua função é de elevar, sua dinâmica e de projeção, flexibilidade esta relacionada com o fígado, vesícula biliar, raiva, primavera, olhos e a alma. O ideograma do elemento terra é Tu sua função é a transformação e sua dinâmica é a de centrar, fixar, o elemento terra e representado pelo baço-pâncreas, estomago, reflexão, digestão, boca e pensamento. O Jin ideograma do elemento metal tem a função de diferenciação e sua dinâmica é retração e a decantação; o metal na medicina chinesa esta ligado ao pulmão, intestino grosso, respiração, absorção de energia (bem como a distribuição para o corpo), tristeza, outono, nariz e aos instintos. O ideograma para agua, Shui, é a imagem da confluência, aproximação em torno de um eixo; sua função é a regeneração e sua dinâmica é a descida; a agua na medicina chinesa é representada pelos rins e pela bexiga, vitalidade e ancestralidade, pelo medo, pela adaptação, pelos ouvidos, pelo inverno e pela força de vontade Cada um representa mais do que a si próprio; um elemento representa um símbolo, que reúne em si, vários significados e diferentes interpretações. Além dos 5 elementos a medicina chinesa dispõe de 8 princípios: yin e yang, profundo ou superficial, deficiente ou excesso, frio e calor. As interações entre os 5 elementos e os 8 princípios resultam em um grande numero de quadros clínicos, síndromes e diagnósticos possíveis.

Antes, porém do surgimento dos 5 elementos e dos 8 princípios a medicina chinesa se baseava na teoria do yin e yang. Esses dois símbolos são usados o tempo todo e permeiam todos os exemplos, todos os casos, todos os diagnósticos e toda a evolução do paciente. O conceito de yin e yang é usado em diversas áreas do conhecimento na china: na filosofia, na religião, etc. O yin e yang são polos de uma mesma coisa. Sem noite não haveria o dia, sem dia não haveria a noite. Tudo tem um aspecto yin e um aspecto yang. Todo yang contem em si o yin e todo yin contem yang. Esse sistema yin e yang mostra uma visão integradora e holística que não permite a dicotomia entre matéria e espirito, corpo e mente, céu e terra, homem e mulher. Existem quatro características básicas da Inter- relação entre yin e yang que são: Oposição, interdependência, consumo e transformação.

Outro conceito é o ciclo de geração e dominância. O ciclo de geração representa o ciclo do tempo, da vida, da formação de novos elementos. A água gera madeira, a madeira gera o fogo, o fogo gera a terra, a terra gera o metal, que finalmente gera a água. O ciclo de dominância é um ciclo de controle, de limite, que impede, em última análise o crescimento descontrolado de qualquer um dos elementos. Neste ciclo a água controla o fogo, o fogo controla o metal. O metal controla a madeira, a madeira controla a terra e a terra controla a água. Desse modo, há um equilíbrio entre os elementos, de forma que nenhum se sobressaia e se torne excessivo. O ciclo de dominância é de natureza yin, o ciclo de dominância pode se transformar em ciclo de agressão se sua direção for invertida. Quando a desequilíbrio dos elementos, a água agride a terra, a terra agride a madeira e assim por diante. Esse ciclo é chamado de patológico, pois gera doenças e desorganização interna. Os ciclos de geração e dominância funcionam o tempo todo como um mecanismo de auto regulação do homem. Por essa razão, não existem patologias de um elemento que não afetam o outro, e se um elemento estiver enfraquecido, não poderá controlar o outro.

Os textos antigos afirmam que se o psiquismo estiver em paz, equilibrado, o ser estará menos sujeito, até mesmo isento de doenças, mesmo de doenças externas sob a influência de energias cósmicas e climáticas, o sujeito não contrairá nenhuma doença, mesmo infecciosa. É claro que essa afirmação é muito drástica, mas reconhecida em diversas épocas, em medicina, que o psiquismo exerce um papel extremamente importante na vulnerabilidade das doenças. Os chineses acreditam que além dos acidentes, ferimentos, traumatismos e fora as causas hereditárias, climáticas e das epidemias, existem também as causas cósmicas, alimentares e psíquicas. As causas cósmicas, desequilibrando o sistema eletrônico dos meridianos na superfície, que vibra em ressonância com essas influências, podem provocar um desequilíbrio interno nas funções dos órgãos e causar várias perturbações. As causas alimentares são aquelas causadas pelo desequilíbrio alimentar e ou má nutrição, na medicina chinesa os alimentos são por outro lado, classificados em sabores variados, e são relacionados com órgãos e vísceras. As causas psíquicas são muito importantes, elas podem provocar isoladamente a desorganização de todo o sistema energético dos meridianos, e causar diversas desordens.

O relativo equilíbrio entre o yin e yang é fundamental para a saúde física e mental. Caso o yin e yang do corpo humano percam seu equilíbrio relativo, é produzida uma excessiva abundância ou decadência, quando então ocorre a doença. O Nanjing diz que o indivíduo com

yang excessivo, manifesta-se maníaco e aquele com yin excessivo é depressivo. Quando o yin e yang estão equilibrados não aparecem as enfermidades. O corpo humano é um conjunto orgânico com órgãos e vísceras, cada órgão, vísceras e tecido tem suas respectivas funções. Essas atividades e funções distintas são partes integrantes das atividades do conjunto. Coordenam-se e tiram proveito mutuo, fato que determina suas influencias reciprocas na doença. As atividades mentais, tal como as outras atividades vitais, são também produto das atividades funcionais das vísceras e dos órgãos. O coração controla o sangue e os vasos. O sangue é a principal base material das atividades mentais do corpo humano, por isso o coração também controla as atividades mentais. O pulmão controla o Qi e a respiração; encarrega-se da ventilação e da purificação do ar, e da canalização das vias das aguas. O Qi é o comandante do sangue, porque a circulação do sangue depende do impulso do Qi, portanto as funções do sangue não podem se separar da ajuda do Qi. Ao mesmo tempo, como o pulmão tem a função de ventilação e de descida as vias das aguas são obstruídas. Se o pulmão perder sua função de propulsão e descida da agua, a fleuma e a umidade se estancam dentro, ascendem e transforma a mente, o que também pode originar os transtornos mentais. O Estomago esta encarregado de receber o alimento, o baço de seu transporte e transformação, os dois são responsáveis pela digestão dos alimentos e bebidas, o transporte e a distribuição da essência, sendo a fonte do sangue e Qi. Se o baço perder sua função normal, o sangue e o Qi perderão sua fonte de origem e a mente fica mal nutrida, ou a água e a umidade se acumulam, produzindo fleuma que ascende e ataca o coração e a mente. Isso pode gerar transtornos mentais. O fígado drena, administra e equilibra as atividades mentais, e se estende livremente, além disso, ajuda a canalizar os canais da agua. Se o fígado perder sua capacidade de canalizar, os mecanismos do Qi não funcionarão com fluidez, podendo originar a subida rápida do Qi do fígado, o que é notado na precipitação e na irritabilidade, insônia e distúrbios do sono, o Qi do fígado é deprimido e aparece a melancolia, angustia e duvida; o paciente tem ate vontade de chorar, se o organismo não funciona adequadamente, o sangue não flui devidamente, ou a agua não avança, o que pode conduzir a equimose, estagnação da fleuma e da umidade, que influem nas atividades mentais. A vesícula biliar é a que rege a decisão, tem haver com a coragem e covardia de um homem, se o Qi da vesícula for insuficiente, o individuo manterá uma atitude temerosa. O rim alberga a essência vital que pode produzir medula. O cérebro é o mar das medulas e a cavidade do shen original, tendo relação com as atividades mentais do homem, se a essência renal não for suficiente, o espirito original não conservara o que o aguarda, então, o adulto envelhece rapidamente, sua inteligência fica reduzida e sofre de amnesia; caso seja criança sofrera atraso psicomotor. O pericárdio é a

parte exterior do coração e se encarrega de transmitir as ordens deste, é a cavidade de entrada e saída da mente e como o coração, administra as atividades emocionais. Quanto aos outros órgãos e vísceras, também desempenham seus respectivos papéis importantes nas funções e nas atividades do corpo humano. As funções e atividades normais dos órgãos e das vísceras constituem a base em que são organizadas as atividades mentais, a disfunção de qualquer uma delas exerce influencia negativa nas atividades mentais. O coração é que administra estas ultimas e o cérebro é a cavidade do shen original. Por essa razão as anormalidades das atividades e das funções de outras vísceras e órgãos influem nas atividades mentais, influencia esta que necessariamente se produz por meio do coração (e do pericárdio) e do cérebro. A alegria, ansiedade, ira, medo, meditação, terror, tristeza, ou seja, os seta fatores emocionais, se alteram e mudam, o que constitui o reflexo diferente do corpo humano sobre o mundo objetivo, são atividades mentais normais.

O surgimento, o desenvolvimento e a mudança de diferentes doenças mentais são determinados pela força ou debilidade do Qi normal do organismo do paciente e pela natureza do fator patogênico. Se os fatores antipatogênicos vencem os patogênicos, o organismo não é danificado por estes e não aparece a doença. Quando os fatores patogênicos vencem os antipatogênicos, isso pode causar o desequilíbrio entre yin e yang, distúrbio funcionais dos órgãos e vísceras, ou distúrbios na circulação da energia e do sangue e disso pode surgir alterações mentais.

A medicina chinesa classifica as grandes tendências de comportamentos como: tendência a cólera e ao arrebatamento, excesso de alegria ou emoções, excesso de reflexão ou preocupação, à tristeza e à magoa, temor, ao medo, excesso de autoridade, entre outros.

Para os médicos chineses essas tendências podem desequilibrar o sistema, mas ela faz sobre determinado meridiano ou órgão. Por exemplo, a cólera em excesso prejudica o meridiano do fígado e vesícula biliar. Quando os meridianos estão desequilibrados estes ficam mais vulneráveis.

Na fisiologia há 12 funções, sendo 5 delas sob o controle dos cinco órgãos mais importantes como: o coração, fígado, rins, pulmão, baço-pâncreas, são órgão com características mais maciças em relação as vísceras que são mais ocas. Para os chineses esses órgãos são nutridos pelo sangue e pela energia. O sangue e veiculado pelos vasos, a energia pelo meridiano e seu

trajeto interno. A energia e o sangue transporta o que é preciso para que o órgão funcione. Além das funções características de cada órgão eles também elaboram uma energia específica que é pura, preciosa que se chama Jing que também circula nos meridianos. O Jing elaborado no órgão serve de via dos 8 meridianos específicos, ou de seu meridianos diferente. Por essa ultima via o Jing é levado ao coração. O coração desempenha um papel de elaborar uma essência, desta vez de natureza psíquica, que subirá ao cérebro sempre pelo meridiano diferente, sendo cada essência psíquica diferente de acordo com o órgão. O fígado é chamado de Hum, o rim de Zhi. O baço pâncreas de Yi, pulmão de Po e o coração Shen.

3.2 Shen, Hum, Po, Yi, Zhi.

O Shen, Hum, Po, Yi, e Zhi são aspectos mentais da medicina chinesa; cada um deles faz parte de um elemento e que esta contida em um órgão do corpo. São representados pela alma, instintos, intenção, mente vontade de viver e a direção do pensamento. É importante dizer que Shen, Hum, Po, Yi e Zhi não são de maneira nenhuma entidades separadas entre si, mas fazem parte da mesma estrutura psíquica e espiritual do homem, com características que as diferem, mas sem separa-las.

Shen é usada na medicina tradicional chinesa com a conotação de mente, consciência e espírito. A mente é mais um aspecto da totalidade do corpo humano; é a mente consciência, Shen no aspecto mente consciência significa a consciência em seu aspecto mais amplo, ou seja, a consciência de quem somos, das nossas potencialidades e consciência que desenvolvemos com nossas experiências de vida. Shen ainda é um indicador de saúde que pode ser avaliado pelo brilho dos olhos e do rosto, pela vivacidade expressa em cada individuo, ou seja, ter Shen significa ter vida, ter energia circulando, estar harmonizado, ter vitalidade. Em língua portuguesa Shen pode ser traduzido ora como espírito e ora como mente, esbarra-se no problema da dicotomia entre corpo e mente ou corpo e espírito, presentes na cultura ocidental, entretanto, Shen na língua chinesa, não é, de modo algum, o espírito ou a mente em oposição ao corpo. Ele é o espírito vivo que mora no corpo e que rege suas funções, permitindo que a vitalidade corporal se expresse, para que se possa experimentar e identificar a interação com o mundo e com si mesmo. Shen cria e organiza o homem, comandando os aspectos múltiplos do corpo e a relação desse corpo e de todo o homem com o mundo; Shen dá origem ao funcionamento do corpo e da mente. Shen é o suporte da vida.

O Shen é a função de escutar, sentir, degustar, de ver, em suma, funções que revelam a compreensão que temos sobre tudo que esta a nossa volta e sobre nos mesmos. Essas funções são conscientes, presenciados por um eu ativo, que sabe que vê que sabe que escuta que sabe que sente e assim por diante. Por isso é chamado de consciência. Shen influencia a personalidade, a relação do individuo com o seu meio, dinâmica energética e o poder de mudança e transformação presente em todos nos. Desta forma, O Shen é compatível com as nossas experiências passadas e acumuladas, com a nossa historia.

O Shen de acordo com a medicina tradicional chinesa, ocorre no momento da união entre o óvulo e o espermatozoide, do encontro da energia do pai e da mãe, a partir do qual se forma um novo ser e uma nova consciência. O Shen se forma do encontro do Jing (essência) dos pais, que da origem a um novo ser. Em cada novo órgão formado esta uma parte do Shen, este portanto esta relacionado ao Jing ou essência vital, é também a base do corpo, é a raiz da mente. Isso significa que a mente ou o espirito estão intrinsecamente enraizado no corpo. Se a pessoa não tiver energia suficiente e seu Jing estiver debilitado, o Shen também ficara perturbado. Em cada órgão, o Shen recebe um nome e características especiais: no pulmão esta o Po, no baço o Yi, no rim o Zhi, e no fígado o Hum. Mas antes do Shen se dividir-se em varias formas e antes mesmo de aparecerem os Zhang, já existe o Shen, pois ele é a própria força organizadora da vida. Os cinco Zhang são um desdobramento da consciência no espaço e no tempo.

O Shen coordena justamente a concepção, a passagem do espirito imaterial à matéria e ao corpo, a passagem da energia e do desejo à forma, por meio dos pais. Ele é criado pelo Jing dos pais, mas ele também rege essa união.

O encontro do Jing dos pais pode ser simbolizado pelo encontro do céu e da terra, do yang e do yin, trazendo novamente a totalidade. A força do Shen depende da força do Jing dos pais, mas também do desejo dos pais. O momento da concepção é fruto de uma grande quantidade de energia e reflete justamente essa quantidade e essa qualidade.

Shen é produzido por Jing, esses dois aspectos são inseparáveis. Assim sendo, o espirito nasce da matéria essencial e vem junto com a formação dos genes, com a hereditariedade e com a historia que é vivida desde o momento da concepção. O espirito ou consciência, na medicina tradicional chinesa, começa a existir na concepção e transforma-se a cada nova experiência.

As funções mentais do Shen podem estar relacionadas às funções do neocórtex, mais isso não significa que ele é apenas a mente ou neocórtex. Como dito anteriormente ele é o espírito que ilumina e guia a vida. O neocórtex possibilita processos cognitivos superiores do tipo lógico, o entendimento de causa e efeito e a metacomunicação. As informações chegam ao neocórtex via sistema reptiliano e límbico. O sistema reptiliano percebe o ambiente, o sistema límbico sente o ambiente e dá o colorido emocional, o neocórtex interpreta as informações. O neocórtex é o centro de associações e de integração das informações.

O Shen esta abrigado no coração. O coração é receptor das funções ativas da consciência, ele expressa emoções, imaginação, desejos profundos, sentimentos, intelecto e memória de eventos passados. O coração contem o sangue e o Shen, ele é dinâmico, além do lado esquerdo do peito, ele esta em diversos lugares, pois na medicina tradicional chinesa parte dos vasos sanguíneos faz parte do coração, ou seja, ao se alojar no coração, o Shen não esta em um lugar fixo, mas circula como o sangue nos vasos. Ele esta em todo o corpo, pois o sangue nos vasos irriga tudo, da pele aos olhos. Shen é, portanto uma atividade dinâmica que está na essência do coração. Adquirir-se e desenvolve-se a consciência interagindo com o mundo e com os próprios órgãos e o Shen esta presente em cada um deles.

A origem da psique como consciência se da através do Shen. O homem adquire com a consciência de si, não só a potência criativa, mas também as doenças mentais e os desequilíbrios de ordem psíquica. As doenças produzidas pela mente e pelas emoções tem como tratamento o próprio Shen. Na MTC, não há divisão entre corpo e mente, portanto, Shen também é uma força curativa para as doenças físicas. O Shen do paciente é capaz de mobilizar as forças curativas.

Hun significa alma etérea, ou segundo os chineses, alma, espírito e ou movimento sutil. Aloja-se no fígado e, como o próprio fígado, tem como características o movimento, a ação, o fluxo livre da energia. É responsável pelo relacionamento do individuo com o mundo e por sua capacidade de projetar seus pensamentos pra fora.

Hun é capaz de prever, ver antes que se realize por isso esta ligada as premonições e aos sonhos, pois Hun percebe o movimento energético, antes que aparece no ambiente. Hun confere a capacidade de planejar, traçar objetivos e metas na vida. O individuo que se sente perdido ou sem rumo tem o Hun solto, desprendido do corpo. Por outro lado, quem tem boa

capacidade de planejamento e consegue dar sentido a sua vida tem o Hun enraizado. O Hun governa as pulsões de vida e de movimento, permite a comunicação, a expressão de ideias e melhora a capacidade de relacionamentos. A vida em comunidade obriga a educação de nossos impulsos primários. Quando recebemos uma educação muito rigorosa ou quando a realidade nos impõe muitas limitações, isso se refletirá no Hun, que terá seu movimento refreado e represado, podendo posteriormente, gerar doenças físicas e psíquicas. O Hun tem a capacidade de ir e vir, o que possibilita projetar e também receber as projeções dos outros. Esse movimento é que proporciona as relações em que focamos os outros e, depois, a nos mesmos. Quando esse movimento não ocorre, o indivíduo pode ficar preso em si mesmo ou no outro extremo, focado somente no exterior, sem capacidade de introspecção. As impressões, sensações, emoções e o pensamento verbalizado sucedem-se e apresentam-se em um ritmo particular, coordenados pelo Hun.

O Hun do ponto de vista somático dá conotação emocional as experiências físicas, no caso o sistema nervoso autônomo ou neurovegetativo é ativado pelo Po, mas o Hun é que distinguirá o prazer do desprazer e fará um movimento em direção ao último. O Hun proporciona o movimento de tensão e relaxamento, pulsar natural do corpo e da mente.

O fígado pode exteriorizar sua energia por meio do Wei Qi, que é a energia de defesa. Deste modo o Hun também faz parte da estrutura de defesa que, com a agressividade do fígado, é capaz de traçar os limites de projeção e conquistar novos territórios. O Hun é responsável pela respiração nasal. Representa o ímpeto da inspiração. Ou seja, é a energia que dá o movimento necessário à inspiração. O Hun põe em movimento os cinco elementos.

O Hun é yang indicando o movimento ascendente do Shen, dá movimento a mente, que alia o pensamento à intuição, é a porta entre inconsciente pessoal e coletivo. Possibilita a comunicação não verbal e oferece uma percepção não racional do meio ambiente pela sensibilidade e pela intuição.

O Hun está ligado ao inconsciente, aos sonhos, as fantasias, ele armazena todas as experiências desde a concepção, a vida intrauterina, o parto, as vivências da infância e as atuais. É responsável pela memória inconsciente, acumulando as experiências passadas e as experiências passadas e as mudanças sucessivas durante a vida, o Hun acaba interferindo constantemente no futuro. Como general ele analisa o presente e planeja o futuro. Quando

emerge na consciência pode influenciar o comportamento. O Shen deve estar bem equilibrado para lidar com conteúdos inconscientes (Hun) que eventualmente venham a superfície. Quando ambos estão desequilibrados o indivíduo não consegue avaliar os fatos de forma emocional, pois o Hun que dá significado as emoções e influencia as fantasias e sonhos. Alterações no Hun levam à agressividade, hostilidade, raiva, irritabilidade, culpa, baixa autoestima, perda da motivação.

O Hun quando desequilibrado pode gerar desarmonia no Shen, como: confusão mental, insônia e diminuição da consciência de si e dos outros.

Po também conhecida como alma corpórea esta relacionado com os reflexos, sentidos, e aos instintos, controla também os esfíncteres e é responsável pelas reações de fuga ou luta, por ataques de pânico, por atos impulsivos. Po é o aspecto da consciência que se aloja no pulmão, no tórax. O pulmão distribui e difunde a energia. O ar e a energia que vem dos alimentos devem passar pelo pulmão para ser distribuída para o corpo.

Po é um espírito estruturante, que ajuda na coordenação das energias para formar a estrutura de cada sujeito, proporcionando a sua individualidade. O Po dá ao corpo a capacidade de coordenação motora, de equilíbrio e agilidade física. Os sentidos, os movimentos reflexos, as sensações corporais estão relacionados com o Po. Um Po bem equilibrado proporciona um ótimo funcionamento fisiológico do organismo, regido pela respiração, por outro lado, um Po em desequilíbrio pode transformar o homem em egoísta e individualista.

O Po esta intimamente ligada a essência armazenada nos rins. Deficiência de Jing pode gerar respostas reflexas lentas e deficitárias. Os sentidos são regidos pelo Po, embora cada um deles possa estar relacionado a um elemento diferente.

O pulmão abriga o Po e está relacionado com a pele; portanto, Po e pele são manifestações do elemento metal. O Po funciona como uma espécie de camada protetora do organismo que esta intrinsecamente ligada a pele. Sendo a pele a separação entre organismo e o mundo externo, pode-se entender como o Po regula a integridade e a identidade pessoal. Os indivíduos que tem o Po forte não são tão influenciados pelo meio externos, pois podem encontrar facilmente seu equilíbrio interno. Por outro lado quem tem o Po fraco ou deficiente pode ficar mais propenso a contrair doenças, sentir-se fraco ou cansado e perder energia nas relações e no

contato com outras pessoas. O Po é responsável, pela integridade física, instinto de autopreservação e a vida.

Po é a alma animal ou instintivo e Hun é a alma espiritual ou etérea. As duas se relacionam constantemente e a saúde física e psíquica do indivíduo depende dessa relação. Hun é o movimento do yin em direção ao yang e apresenta-se como ação e expansão. Po é o movimento yang em direção ao yin que contem, retém, protege e acumula. Hun é de dentro para fora e Po de fora para dentro.

Po se refere a força do corpo, ela é estrutura e substancia. Ela consegue contrair o Qi, por isso possui um aspecto yin, de recolhimento. Sua direção é descendente e para dentro, esta ligada ao jing e à sustentação do corpo, as desarmonias do Po geram perda de vigor e vitalidade.

Yi significa intenção, sugestão, opinião, inclinação, ideias, pensamentos. Ele dá lucidez a consciência, ele é a compreensão e proporciona a sabedoria e julgamento. Yi é o aspecto mental que simboliza o centro do Shen. Yi não é apenas memória e ideias, ela é também a imagem corporal, que faz com que nos reconheçamos como nos mesmos.

O Yi contem memórias corporais, ou seja, experiências que foram armazenadas pelo corpo; ele guarda as imagens, e desse jeito forma o pensamento. Inicialmente o pensamento é feito por meio das imagens que, posteriormente, irão adquirir uma forma e serão transformadas em ações ou planos. Yi estrutura e organiza os traços e marcas pessoais e da forma a inspiração e a criatividade. O Yi é responsável por opiniões, pela lógica, memória, etc. O Yi possibilita o entendimento da linguagem não verbal, como também sua expressão. Esta é a expressão do corpo todo. Se o Yi se aloja no baço e pertence ao elemento terra, então, tem assim como a terra, a função de recepção, de acolhimento e de nutrição. Ele fornece o alimento para o Shen, ou seja, dá todas as informações armazenadas em sua memória para o Shen possa agir no momento atual, em concordância com as experiências passadas.

Quando o Yi esta desequilibrado ocorre obscurecimento do Shen, pois as informações fornecidas estão distorcidas. Neste caso pode-se turvar a visão e a intuição.

Baço e pâncreas ajudam a ordenar e discriminar intenções e ideias. Essa organização é ate certo ponto, desejável (sem ela seria o caos, não haveria o pensamento ordenado).

Muitas vezes a organização torna-se excessiva e pode parar o movimento (De Qi). Quando o fluxo natural do Qi é interrompido, criam-se umas repetições de padrões.

Zhi significa força de vontade, que pode ser vista como um sinal de vitalidade. É a potencia, interesse, ambição, o poder criador e de adaptação presente em cada um de nós. O Zhi se abriga nos rins, que são a base da ancestralidade, das tendências, dos condicionamentos e também do desejo.

O Zhi permite a realização das aspirações pessoais, permite a concretização de um projeto levando em conta a hereditariedade e o potencial de cada um. O Zhi é o que enraíza o Shen. Com ajuda dos rins. O Zhi pode ajudar a descer o Qi para os membros, originando o movimento que é a passagem da intenção para a ação. As alterações no Zhi pode gerar sentimento de inferioridade, desconfiança, medo, timidez e no polo oposto, autoritarismo, sentimento de superioridade e falta de limites. Quem tem o Zhi forte está mais protegido contra doenças autoimune, pois a força de vontade se expressa também como força de vida. Essa força vital depende da transmissão feita pelos pais, dos gametas e também dos eventos da gravidez. O Zhi inclui objetivo, intensidade e direcionamento da atenção e da energia a ser investido em algum projeto, o Zhi porem, não significa apenas o desejo ativo de realizar algo; pode ser também a vontade passiva de estar vivo. Alguns tipos de depressão não associados a traumas evidentes ou eventos desencadeadores, causados pela falta de vitalidade suficiente para continuar a viver e achar a vida interessante (Falta Zhi). Zhi é o poder de adaptação e transformação adequado à realidade (quantidade e qualidade de energia dos rins) de cada pessoa.

3.3 Depressão e desarmonia dos Zang Fu

Algumas doenças mentais são chamadas de Dian Kuang. As síndromes Dian Kuang são de ordem psiquiátrica e não simples distúrbios emocionais como ansiedade e insônia. Na medicina tradicional chinesa não há uma divisão detalhada entre cada doença. Elas são classificadas como Dian Kuang, mas podem ser agrupadas em Dian ou Kuang, conforme suas características clinica. O tipo Dian é o polo depressivo, com características de embotamento afetivo, apatia, poucos movimentos. O quadro ocorre por obstrução do fluxo de Qi. O polo Kuang é o polo maníaco, em que há excesso de atividade mental ou motora. O individuo tem explosões de animo, eventualmente comportamento agressivo ou perigoso a sociedade. Esse

quadro ocorre graças à alteração da mente pelo fogo. As duas síndromes podem se transformar uma na outra e vice versa. As síndromes Dian Kuang são causadas por alterações emocionais, distúrbio do yin e do yang, obstrução de Qi e do sangue e por subida de mucosidade-calor.

Síndrome Dian:

É uma síndrome de caráter yin. A pessoa fala pouco, tem dificuldade em expressar suas emoções, tem tristeza, chora bastante, tem pensamentos negativos e hábitos repetitivos, diminuição do apetite, insônia ou sonolência. Observa-se nessa síndrome de característica yin, língua pálida com revestimento fino e pegajoso, pulso lento, fraco e profundo.

Dian com característica de excesso: O Qi do fígado é obstruído e produz mucosidade que se manifesta no interior. Isso ocorre pelo excesso de preocupação e frustração que prejudica o fígado e o Qi do baço. A característica clínica indicam, indiferença, anorexia, depressão, confusão mental.

Dian tipo deficiência: Quando a depressão está presente por muito tempo ela desgasta o sangue e o Qi e dificulta a nutrição do coração e prejudica o baço. Apresenta medo, distração, choro, palpitação e pesadelo. O tipo Dian em algumas pessoas pode se transformar em síndrome Kuang.

Há também doenças psíquicas agrupadas em temas como insônia, ansiedade, alteração nas emoções (medo, tristeza, raiva, preocupação, alegria), pelas alterações entre Qi, sangue, yin, yang e dos Zang Fu.

A depressão implica na estagnação, retardo na coordenação motora, congestão e repressão emocional que leva a restrição nas atividades dinâmicas do Qi, dores na costela e opressão no peito. A depressão pode ser causada pelo desajuste das emoções o que pode resultar em distúrbio do Qi e sangue e disfunções em alguns órgãos e vísceras. As principais síndromes relacionadas a depressão são:

Preocupação lesando o Shen:

Sono inadequado, tristeza, raiva, falta de apetite, choro, dor no peito e repressões emocionais.

Deficiência do yin do rim e fogo deficiente no coração:

Melancolia e tristeza crônica, irritabilidade, rubor malar e insônia.

Estagnação do Qi do fígado:

Opressão epigástrica, defecação irregular, sem desejo de beber e comer, Distensão abdominal.
Pulso fino e em corda.

Deficiência do coração e do baço:

Tontura, cansaço, palpitações, transpiração espontânea, memória fraca, insônia. Língua pálida com saburra branca e pulso fino e em arame.

Estagnação de Qi e mucosidade:

Sensação de bloqueio na região da garganta.

Estagnação de Qi transformando-se em fogo:

Refluxo ácido, irritabilidade, raiva, tontura, gosto amargo e secura na boca, olhos vermelhos, cefaleia. Língua vermelha com saburra amarela e pulso rápido e em corda.

A depressão na medicina chinesa não é associada a uma doença única, mais também pode ser associada com as doenças chinesas: Yu Zheng, Dian Bing, Bai He Bing, Shan Be, Mei He Qi, Zang Zao.

Zang Zao é mais prevalente em mulheres que apresentam diminuição do humor, sensibilidade diminuída e melancolia, tristeza e vontade de chorar. Ela está associada com duas síndromes: Coração privado de nutrição que se caracteriza pela tristeza sem causa aparente, insônia, excesso de sonhos, palpitações, susto, cansaço mental, língua vermelha e pulso fino e fraco e deficiência do fígado e do rim que tem como sinais as palpitações, tendência ao susto, calor no centro das mãos e sola dos pés, dor lombar e nos joelhos, boca seca e possui língua vermelha e pulso fraco e rápido.

A doença Bai He Bing tem como sintomas: sabor amargo na boca, apetite anormal e pulso levemente rápido. Os órgãos envolvidos ao pulmão e coração e algumas vezes o baço. Esta doença é causada por lesão relacionada aos sete sentimentos, e muitas vezes começa com depressão, que prejudica o yin do coração e pulmão. A doença Bai He Bing esta relacionada com as seguintes síndromes:

Perturbação interna por calor mucosidade que tem sinais e sintomas como: risos irracionais, temperamento explosivo, inquietação, falta de sono, dor de cabeça em distensão, rosto vermelho, distração. Língua com ponta vermelha, saburra amarela e fina e levemente gordurosa.

Estagnação do Qi do fígado e deficiência do yin que tem como característica fácil irritabilidade, ansiedade, falta de sono, frequentemente acha que tem uma doença grave, suspiros frequentes, arrotos e regurgitação acida. Língua vermelha com saburra amarela, pulso em arame, fino e rápido.

Estagnação do Qi do baço e lesão do pulmão que tem como sintomas fraqueza dos membros, comportamento com pouca expressão, falta de sono, membros frios e entorpecidos, gosto amargo na boca, urina escura, rubor facial. Língua vermelha e pulso profundo e fino.

Desarmonia entre coração e rim que tem sinais e sintomas como: rubor facial, inquietação, falante, dificuldade em dormir, membros inferiores frios, muitos sonhos e urina escura. Língua vermelha pulso fino e rápido.

Deficiência do yin do pulmão e do rim tem sintomas como tristeza, timidez perante outras pessoas, ansiedade, cansaço, sensação de calor nos ossos, mãos e pés, palpitação, medo, suor noturno, impotência e urina escura. Língua vermelha e pulso fino e rápido.

Deficiência do yin do coração e pulmão que tem como sintomas excesso de choro, insônia, excesso de sonhos, tristeza, possíveis alucinações, urina escura, rubor facial, gosto amargo na boca, garganta seca. Língua vermelha e pulso fino e rápido.

Deficiência do yin do coração que tem como característica risos sem motivos, inquietação, insônia, distração, transpiração na palma das mãos, gosto amargo na boca, urina escura. Língua com a ponta vermelha escura e pulso fino e rápido.

Shan Bei esta relacionada há humor rebaixado, além de lamentação e tristeza (comum em pacientes depressivos). Essa condição é classificada em:

Deficiência do yin do sangue e órgãos:

Sentimentalismo, insônia, rubor facial, tristeza, calor e transpiração nas palmas das mãos e solas dos pés. Língua vermelha com pouca saburra e pulso fino e rápido.

Fogo do fígado invadindo o pulmão:

Irritabilidade, choro frequente, dores no peito e costela, suspiro frequente, gosto amargo na boca. Pulsa rápido e em arame.

Deficiência de Qi do coração e pulmão:

Palpitações, membros fracos, fadiga, respiração curta, voz baixa e tristeza com tendência a choro. Língua pálida com saburra fina e pulso fraco e fino.

3.4 Fitoterapia Chinesa e depressão

Zhen Zhu (Margarida-Perola): Tem característica doce e fria. Trabalha no meridiano do coração e fígado. Acalma o coração, clareia o fígado e desobstrui os olhos. Uso clínico em pacientes com palpitação, convulsões, medo e agressividade.

Ci Shi (Magnetium): Salgada, acre e fria. Trabalha no meridiano do fígado e rim. Ajuda o rim a captar o Qi, acalma o Shen, pacifica o fígado, acalma a subida do yang, nutre o yin. Usado na insônia, tontura, irritabilidade, inquietação.

Long Gu (Os Draconis- ossos fossilizados): Doce neutra. Trabalha no meridiano do intestino grosso, fígado, rim e coração. Tem a função de acalmar a mente, pacifica o fígado. Pode ser usado em caso de humor rebaixado, insônia, irritabilidade tontura.

Zhu Sha (Cinnabaris): Doce, tóxica e refrescante. Trabalha no meridiano do coração. Acalma o Shen, pode ser usado para deficiência de sangue, eliminar o vento interno. Usado em casos de irritabilidade, ansiedade, hipertensão, choque emocional e medo.

Yuan Zhi (*Radix Polygalae Tenuifoliae*): Amarga, azeda e morna. Trabalha nos meridianos do coração, rim e pulmão. Tem a função de promover o fluxo do Qi do coração, acalma o shen, elimina a mucosidade e abre os orifícios, expele a mucosidade dos pulmões. É usado em casos de irritabilidade, insônia, desorientação mental, delírio, depressão e em casos em que há muita preocupação pensamentos e emoções reprimidos.

Mu Li (*Concha Ostreae-Concha de Ostra*): Salgada e refrescante. Trabalha nos meridianos do fígado, vesícula biliar, corações e rins. Tem a função de acalmar a mente, pacifica o fígado, beneficia o yin e dissolve massas. É usado em casos de insônia, tonturas, cefaleia, irritabilidade, medo e preocupação.

He Huan Pi (*Cortex Albizae Julibrissin*): Doce e neutra. Trabalha no meridiano do coração e fígado. Tem a função de acalmar o shen, tonifica o sangue, dissipa abscessos. É usado em casos de insônia, memória ruim, ansiedade, palpitações, irritabilidade, perda de apetite, drena abscessos, diminui a dor e o edema em traumas.

Dai Zhe Shi (*Haematitum*): Amarga e fria. Trabalha nos meridianos do fígado, estômago, pericárdio e coração. É usado em casos de Qi contracorrente e para sangramentos, direciona o sangue para baixo, acalma o fígado e diminui o yang.

Bai Zi Ren (*Semen biotae*): Doce, acre e neutra. Trabalha nos meridianos do coração, fígado, intestino grosso e baço. Tem a função de nutrir o coração, usado em quadros de deficiência de yin e sangue, produz tin ye e umedece os intestinos. Usado nos quadros clínicos de insônia, memória ruim, ansiedade, sudorese, irritabilidade.

Suan Zao Ren (*Semen Ziziphi spinosae-jujuba chinesa*): Doce, azeda e neutra. Trabalha nos meridianos do coração, baço, fígado e vesícula biliar. Nutre e tonifica yin, o sangue do coração e do fígado e acalma o shen. É usado em casos de taquicardia, insônia, ansiedade, sudorese.

Ye Jiao Teng (*Caulis polygoni multiflori*): doce, amarga e neutra. Trabalha nos meridianos do coração e fígado. Tem a função de nutrir o coração, acalma o shen, tonifica o sangue e facilita o fluxo de qi nos meridianos. É usado em casos de insônia, pesadelos, fraqueza, irritabilidade e dores nos membros.

3.5 Princípios de tratamento e seleção de pontos.

O tratamento da depressão por meio da medicina chinesa se baseia na teoria dos meridianos e colaterais dos órgãos e das vísceras. Possui métodos diagnósticos próprios como os oito princípios, verificando os sintomas e síndromes características de determinadas doenças. Desta forma são definidos os métodos terapêuticos e a seleção de pontos de acordo com o diagnóstico da medicina tradicional chinesa, ou seja, o acupunturista vai escolher quais são os melhores métodos e pontos de acupuntura de acordo com os sintomas e síndromes.

Tonificar em caso de deficiência significa fortalecer a imunidade e os fatores antipatogênicos do indivíduo. Sedar significa reduzir ou eliminar os fatores em excesso. No curso da doença, a insuficiência dos fatores antipatogênicos manifesta-se e em síndromes de deficiência e, em seu tratamento convém a tonificação. O excesso de fatores patogênicos manifesta-se em síndrome de excesso e em seu tratamento aconselha-se o uso de métodos dispersantes.

Tratamento parcial é aquele chamado por tratar os sintomas de partes afetadas. Tratamento geral é aquela que tem como objetivo tratar a causa de uma determinada doença. Tratamento simultâneo no parcial e no geral é aquela que trata tanto os sintomas como as causas.

Combinar organicamente os dois aspectos, o que é favorável para elevar a eficácia clínica.

O tratamento da depressão por meio da moxabustão e acupuntura são realizados por meio de aplicação de agulhas e ou com aquecimento de Artemísia em determinados pontos. A seleção de pontos tem relação direta com o efeito terapêutico.

Seleção de pontos nas áreas próximas: selecionar os pontos na área enferma ou num local próximo. Entende-se que segundo as leis da medicina chinesa de que cada ponto pode curar um sintoma subjacente ou próximo, se aplica as doenças com sintomas na superfície do corpo e nas partes limitadas.

Seleção de pontos segundo os sintomas: esta estruturada de acordo com as teorias da medicina chinesa e as características funcionais de cada ponto, ou seja, selecionam-se os pontos de acordo com sua função em relação a determinados sintomas.

Seleção de pontos nas áreas distantes: Esta fundamentada nas teorias do yin e yang, órgãos e vísceras, e a dos meridianos e colaterais, e as funções principais dos pontos na medicina

tradicional chinesa. Seleccionam-se pontos nas áreas relativamente distantes da área da patologia. No momento da aplicação podem ser selecionados os pontos do meridiano do mesmo órgão ou víscera em que se encontra a lesão e também os pontos dos meridianos relacionados exterior-interiormente ou dos meridianos concernentes.

A combinação dos pontos se baseia nos princípios da seleção de pontos que esta baseada na medicina tradicional chinesa. Combinação dos pontos do mesmo meridiano, quando alguma víscera, órgão ou meridiano estão com alguma patologia, são selecionados pontos do meridiano deste mesmo órgão e vísceras.

Combinação dos pontos anteriores e posteriores (ou pontos frontais e dorsais): O anterior se refere a peito e abdômen que é yin, o posterior se refere às costas que é yang.

Combinação dos pontos superiores e inferiores: De forma geral acima da cintura é considerada parte superior e abaixo inferior.

Combinação dos pontos do lado esquerdo e direito: Este método serve para selecionar, ao encontro do trajeto do meridiano lesado, os pontos que estão de lado opostos para tratar a doença. Os pontos podem ser selecionados da direita para a esquerda ao mesmo tempo, e também selecionar pontos da esquerda para tratar a direita e vice versa.

Combinação de pontos dos meridianos relacionados internamente e externamente: Esta forma de combinação se relaciona exterior-interior entre as vísceras e órgãos, seus meridianos e os aspectos yang e yin.

Os cinco pontos Shu esta relacionado com os pontos jing (poço), ying (manancial), shu (riacho), jing (rio) e he (mar). Os cinco pontos shu servem para tratar mudanças patológicas dos meridianos e dos órgãos e das vísceras.

Os pontos Shu (dorsal) e Mu (frontal): Os pontos Shu conduzem o Qi dos órgãos e das vísceras para o dorso e tem natureza yang. Os pontos Um possuem a natureza yin, e distribui o Qi na região do peito e no abdome e são pontos importantes com os quais se tratam as doenças yang no yin.

Pontos Yuan (fonte) e Luo (conexão): Os pontos fontes estão nas áreas por onde o Qi original dos órgãos e vísceras passa e se detêm. Uma patologia em uma víscera ou órgão refletirá com frequência em seus doze pontos Yuan (fonte). Os pontos Luo são aqueles por onde saem os colaterais dos meridianos, e também são pontos de união dos dois meridianos acoplados exterior-interiormente. Os pontos conexão serve para tratar o desconforto nos dois meridianos acoplados.

Os oito pontos de cruzamento são pontos onde se cruzam os oito meridianos extraordinário com os doze meridianos regulares. Distribuem-se por cima e por baixo das articulações do punho e tornozelo. Esses pontos servem para curar doenças dos meridianos extraordinários.

Os oito pontos de confluência são aqueles onde se localiza a essência do Qi, do sangue, dos tendões, dos ossos, das medulas, dos órgãos e das vísceras. Esses pontos podem curar patologias dos respectivos tecidos, órgãos e vísceras.

Os pontos Xi (fissura) são aqueles que determinam o lugar onde se agrega o Qi dos meridianos. Cada um dos meridianos tem um ponto Xi, geralmente são aplicados para tratar doenças agudas.

Os seis pontos Xiahe se refere á dois meridianos yang que estão localizados nas pernas e correspondem aos meridianos das seis vísceras.

4. ESTUDO DE CASOS.

Paciente M. S; sexo feminino, de 62 anos, aposentada. Em maio de 2013 procurou à acupuntura se queixando de ansiedade, tristeza, apatia, taquicardia, sonolência, cansaço, palidez e sudorese espontânea. Relata que se sente abandonada pelos filhos e que se sente sozinha já que seu marido faleceu há três anos. Diz que em sua família não há histórico de depressão. Atualmente esta tomando antidepressivo Fluoxetina. Tem a língua pálida e rachadura central até a ponta. Pulso fino, fraco e vazio. Foram realizadas seis sessões de acupuntura e a paciente apresenta boa melhora, reduzindo significativamente seus sintomas iniciais. A síndrome do paciente é deficiência de Qi do coração e a terapêutica utilizada foi tonificar o Qi do coração. Os pontos utilizados foram:

B15 (xinshu)

Localização: 1,5 cum lateral à linha mediana, na altura da margem inferior do processo espinhoso da T V.

Efeitos: Fortalece e nutre o coração, regula o Qi do coração, tranquiliza o Shen, filtra o calor e o fogo. Trabalha nas doenças cardíacas, dores e sensação de pressão no tórax, distúrbios psíquicos.

Particularidade: Ponto shu do coração.

VC14 (Juque)

Localização: na linha mediana, 2 cum abaixo do ângulo esterno costal ou 6 cum abaixo do umbigo.

Efeitos: regula o coração, dispersa a estase de muco, alivia dores, relaxa o tórax, harmoniza e diminui o Qi do estomago, transforma o muco, tranquiliza o shen.

Particularidade: Ponto Mu do coração.

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estomago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

C5 (tongli)

Localização: 1 cunha proximal à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, radial ao tendão do músculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o Qi do coração e o ritmo cardíaco, tranquiliza o shen, beneficia a língua e bexiga.

Particularidade: Ponto Huo, ponto estrela do céu. Ponto principal para a regulação do Qi do coração.

VC4 (guanyuan)

Localização: Na linha mediana anterior, 2 cunha acima da margem superior da sínfise púbica ou 3 cunha abaixo do umbigo.

Efeitos: fortalece o Qi do yuan, beneficia o jing, fortalece e nutre os rins, bem como o sangue e yin (estado de fraqueza, doenças ginecológicas, urológicas e distúrbio sexuais funcionais); elimina o frio e a umidade do triplo aquecedor inferior.

Particularidade: Ponto um do intestino delgado, ponto de cruzamento.

VC6 (qihai)

Localização: Na linha mediana anterior, 1,5 cunha abaixo do umbigo ou 3,5 cunha acima da margem superior da sínfise púbica.

Função: fortalece o Qi do yuan, bem como o Qi em geral e os rins, regula o Qi, harmoniza o sangue e elimina a umidade.

Particularidade: ponto importante para o tratamento de esgotamento psíquico e físico, fortalece sobretudo o Qi e o yang com moxabustão.

VG20 (baihui)

Localização: No ponto de interseção da linha de ligação entre o ápice das duas orelhas com a linha mediana, a 5 cunha de distância da linha anterior da raiz do cabelo.

Efeitos: tranquiliza o vento, acalma o yang, beneficia o cérebro e os órgãos dos sentidos, tranquiliza o shen, nutre o mar da medula, moxabustão eleva a energia yang.

Particularidade: Ponto de cruzamento com os canais de energia da bexiga, da vesícula biliar do triplo aquecedor e do fígado, ponto mar da medula. Importante ponto para diminuir yang.

PC6 (neiguan)

Localização: 2 cm proximais à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, entre os tendões do músculo palmar longo e do músculo flexor radial do carpo.

Efeitos: tranquiliza o Shen, relaxa o tórax, harmoniza o estômago.

Particularidade: ponto luo, ponto de abertura yin wei mai, ponto de comando para o tórax.

C7 (Shenmen)

Localização: No espaço anterior na articulação da mão, no punho, radialmente à inserção do tendão do músculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o coração, tranquiliza o shen, elimina o calor do canal de energia do coração, ponto local.

Particularidade: Ponto yuan, ponto corrente shu, ponto terra.

R.C, sexo masculino, 44 anos, motorista. O paciente procurou à acupuntura com queixa de depressão, irritabilidade, impaciência, dor no tórax, suspiros, dor e distensão nos hipocôndrios e ventre. Costuma se alimentar com comidas gordurosas e muitas frituras. Língua com revestimento branco e ponto de estase. Pulso tenso. A síndrome correspondente é estase do Qi do fígado, pois, o fígado é responsável pelo livre fluxo do Qi e conseqüentemente das emoções. Realizou apenas três sessões de acupuntura e relata pequena melhora em relação a depressão e irritabilidade. Os pontos utilizados foram:

B17 (geshu)

Localização: 1,5 cum lateral à linha mediana posterior, na altura da margem inferior do processo espinhoso da T VII.

Efeitos: resfria o calor do sangue, estanca hemorragia, elimina a estase sanguínea, nutre e harmoniza o sangue, problema local do tórax.

Particularidade: Ponto shu do diafragma.

F3 (taichong)

Localização: Na depressão entre as articulações proximais e o ângulo proximal entre os ossos metatarsais I e II.

Efeitos: Distribui o Qi do fígado, age na cabeça, abre os olhos, nutre o sangue e o yin do fígado, alivia as dores, elimina o vento, acalma o yang do fígado.

Particularidade: Ponto yuan, ponto corrente shu, ponto terra. Ponto principal para a movimentação do Qi do fígado.

PC6 (neiguan)

Localização: 2 cum proximais à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, entre os tendões do musculo palmar longo e do musculo flexor radial do carpo.

Efeitos: tranquiliza o Shen, relaxa o tórax, harmoniza o estomago.

Particularidade: ponto luo, ponto de abertura yin wei mai, ponto de comando para o tórax.

C5 (tongli)

Localização: 1 cum proximal à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, radial ao tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o Qi do coração e o ritmo cardíaco, tranquiliza o shen, beneficia a língua e bexiga.

Particularidade: Ponto Huo, ponto estrela do céu. Ponto principal para a regulação do Qi do coração.

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estomago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

E36 (zusanli)

Localização: 3 cum distais a E35 e a largura de um dedo lateralmente à margem da tíbia no musculo tibial anterior.

Efeitos: Regula o estomago, fortalece o baço, transforma a umidade, fortalece o Qi e o yang, nutre o sangue e yin, tranquiliza o shen.

Particularidade: Ponto mar he, ponto terra, ponto mar inferior do estomago. Ponto importante em estados de fraqueza, pois fortalece o Qi e o sangue.

BA6 (sanyinjiao)

Localização: 3 cum proximais à proeminência do maléolo medial, na margem posterior medial da tíbia.

Efeitos: fortalece o baço e o estomago, elimina a umidade, nutre o sangue e o yin, regula a menstruação, estimula o trabalho de parto, regula a micção, harmoniza o triplo aquecedor inferior, harmoniza o shen.

Particularidade: Ponto de cruzamento dos três canais de energia yin do pé.

P7 (lieque)

Localização: Lado radial do antebraço, diretamente sobre o processo estiloide do rádio, cerca de 1,5 cun proximal ao espaço na articulação da mão, no punho, numa depressão.

Efeitos: beneficia a nuca e a cabeça, libera a superfície, conduz o vento para fora, diminui a energia Qi do pulmão, abre e regula o vaso concepção, regula os caminhos da água, torna permeáveis o canal de energia e os vasos luo e alivia a dor.

Particularidade: Ponto luo, ponto de abertura vaso concepção.

J. A. S; 39 anos, sexo feminino, domestica. A paciente apresenta dificuldade na concentração, choro, tristeza, aperto no peito, falta de apetite, dificuldade para dormir. Relata que atualmente tem uma preocupação exagerada sobre as coisas do cotidiano, visão negativa sobre si mesma. Pulso normal. Língua com a ponta vermelha e fissura central que vai ate a ponta. Aqui apresenta preocupação lesando o Shen e os pontos utilizados foram:

C5 (tongli)

Localização: 1 cun proximal à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, radial ao tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o Qi do coração e o ritmo cardíaco, tranquiliza o shen, beneficia a língua e bexiga.

Particularidade: Ponto Huo, ponto estrela do céu. Ponto principal para a regulação do Qi do coração.

C7 (Shenmen)

Localização: No espaço anterior na articulação da mão, no punho, radialmente à inserção do tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o coração, tranquiliza o shen, elimina o calor do canal de energia do coração, ponto local.

Particularidade: Ponto Yuan, ponto corrente shu, ponto terra.

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estomago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

PC6 (neiguan)

Localização: 2 cm proximais à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, entre os tendões do musculo palmar longo e do musculo flexor radial do carpo.

Efeitos: tranquiliza o Shen, relaxa o tórax, harmoniza o estomago.

Particularidade: ponto luo, ponto de abertura yin wei mai, ponto de comando para o tórax.

F3 (taichong)

Localização: Na depressão entre as articulações proximais e o ângulo proximal entre os ossos metatarsais I e II.

Efeitos: Distribui o Qi do fígado, age na cabeça, abre os olhos, nutre o sangue e o yin do fígado, alivia as dores, elimina o vento, acalma o yang do fígado.

Particularidade: Ponto Yuan, ponto corrente shu, ponto terra. Ponto principal para a movimentação do Qi do fígado.

B15 (xinshu)

Localização: 1,5 cm lateral à linha mediana, na altura da margem inferior do processo espinhoso da T V.

Efeitos: Fortalece e nutre o coração, regula o Qi do coração, tranquiliza o Shen, filtra o calor e o fogo. Trabalha nas doenças cardíacas, dores e sensação de pressão no tórax, distúrbios psíquicos.

Particularidade: Ponto shu do coração.

BA6 (sanyinjiao)

Localização: 3 cm proximais à proeminência do maléolo medial, na margem posterior medial da tíbia.

Efeitos: fortalece o baço e o estômago, elimina a umidade, nutre o sangue e o yin, regula a menstruação, estimula o trabalho de parto, regula a micção, harmoniza o triplo aquecedor inferior, harmoniza o shen.

Particularidade: Ponto de cruzamento dos três canais de energia yin do pé.

Yintang

Localização: Na linha mediana anterior (vaso governador), entre os supercílios.

Efeitos: Tranquiliza o shen, beneficia o nariz, elimina o vento.

Particularidade: Ponto extra.

J.A.S, 36 anos, sexo feminino, casada, dona de casa. A paciente procurou à acupuntura relatando estar triste, ansiosa, inquieta, falante, dificuldade em dormir, muitos sonhos, membros inferiores frios e urina escura. Esta atualmente tomando setralina. Esta na terceira sessão de acupuntura e não esta apresentando melhora. Língua vermelha. Pulso fino e rápido. Os pontos utilizados foram:

PC6 (neiguan)

Localização: 2 cunhas proximais à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, entre os tendões do músculo palmar longo e do músculo flexor radial do carpo.

Efeitos: tranquiliza o Shen, relaxa o tórax, harmoniza o estômago.

Particularidade: ponto luo, ponto de abertura yin wei mai, ponto de comando para o tórax.

C5 (tongli)

Localização: 1 cunha proximal à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, radial ao tendão do músculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o Qi do coração e o ritmo cardíaco, tranquiliza o shen, beneficia a língua e bexiga.

Particularidade: Ponto Huo, ponto estrela do céu. Ponto principal para a regulação do Qi do coração.

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estômago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

Yintang

Localização: Na linha mediana anterior (vaso governador), entre os supercílios.

Efeitos: Tranquiliza o shen, beneficia o nariz, elimina o vento.

Particularidade: Ponto extra.

BA6 (sanyinjiao)

Localização: 3 cm proximais à proeminência do maléolo medial, na margem posterior medial da tíbia.

Efeitos: fortalece o baço e o estômago, elimina a umidade, nutre o sangue e o yin, regula a menstruação, estimula o trabalho de parto, regula a micção, harmoniza o triplo aquecedor inferior, harmoniza o shen.

Particularidade: Ponto de cruzamento dos três canais de energia yin do pé.

E36 (zusanli)

Localização: 3 cm distais a E35 e a largura de um dedo lateralmente à margem da tíbia no musculo tibial anterior.

Efeitos: Regula o estômago, fortalece o baço, transforma a umidade, fortalece o Qi e o yang, nutre o sangue e yin, tranquiliza o shen.

Particularidade: Ponto mar he, ponto terra, ponto mar inferior do estômago. Ponto importante em estados de fraqueza, pois fortalece o Qi e o sangue.

F.A.S, 29 anos, sexo masculino, analista de sistema. O paciente tem como queixa principal a depressão, relata que tem dificuldade em executar as tarefas do dia a dia, queixa-se de apatia, ansiedade, taquicardia, cansaço e sudorese espontânea. Comentou que seu pai esta muito doente e que sua mãe também esta depressiva. Esta com muito medo de perder o emprego e suspeita que esta sendo traído por sua esposa. Tem a língua pálida e rachadura central até a ponta. Pulso fino, fraco e vazio. Esta na oitava sessão de acupuntura e apresenta melhora significativa de seus sintomas iniciais. Os pontos utilizados foram:

C5 (tongli)

Localização: 1 cun proximal à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, radial ao tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o Qi do coração e o ritmo cardíaco, tranquiliza o shen, beneficia a língua e bexiga.

Particularidade: Ponto Huo, ponto estrela do céu. Ponto principal para a regulação do Qi do coração.

VC6 (qihai)

Localização: Na linha mediana anterior, 1,5 cun abaixo do umbigo ou 3,5 cun acima da margem superior da sínfise púbica.

Função: fortalece o Qi do yuan, bem como o Qi em geral e os rins, regula o Qi, harmoniza o sangue e elimina a umidade.

Particularidade: ponto importante para o tratamento de esgotamento psíquico e físico, fortalece sobretudo o Qi e o yang com moxabustão.

VG20 (baihui)

Localização: No ponto de interseção da linha de ligação entre o ápice das duas orelhas com a linha mediana, a 5 cun de distancia da linha anterior da raiz do cabelo.

Efeitos: tranquiliza o vento, acalma o yang, beneficia o cérebro e os órgãos dos sentidos, tranquiliza o shen, nutre o mar da medula, moxabustão eleva a energia yang.

Particularidade: Ponto de cruzamento com os canais de energia da bexiga, da vesícula biliar do triplo aquecedor e do fígado, ponto mar da medula. Importante ponto para diminuir yang.

PC6 (neiguan)

Localização: 2 cun proximais à parte anterior do espaço na articulação da mão, no punho, entre os tendões do musculo palmar longo e do musculo flexor radial do carpo.

Efeitos: tranquiliza o Shen, relaxa o tórax, harmoniza o estomago.

Particularidade: ponto luo, ponto de abertura yin wei mai, ponto de comando para o tórax.

C7 (Shenmen)

Localização: No espaço anterior na articulação da mão, no punho, radialmente à inserção do tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o coração, tranquiliza o shen, elimina o calor do canal de energia do coração, ponto local.

Particularidade: Ponto yuan, ponto corrente shu, ponto terra.

B15 (xinshu)

Localização: 1,5 cum lateral à linha mediana, na altura da margem inferior do processo espinhoso da T V.

Efeitos: Fortalece e nutre o coração, regula o Qi do coração, tranquiliza o Shen, filtra o calor e o fogo. Trabalha nas doenças cardíacas, dores e sensação de pressão no tórax, distúrbios psíquicos.

Particularidade: Ponto shu do coração.

VC14 (Juque)

Localização: na linha mediana, 2 cum abaixo do ângulo esterno costal ou 6 cum abaixo do umbigo.

Efeitos: regula o coração, dispersa a estase de muco, alivia dores, relaxa o tórax, harmoniza e diminui o Qi do estomago, transforma o muco, tranquiliza o shen.

Particularidade: Ponto Mu do coração.

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estomago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

J.C. S; 34 anos, solteira, sexo feminino, bancaria. A paciente se queixa de falta de alegria, falta de interesse na realização de atividades, sonolência, cansaço, sensação de não ser amada e digna de ser amada. Relata que esta assim há aproximadamente seis meses, diz que tem dificuldade em se relacionar com outras pessoas e tem medo de ficar sozinha, comentou que gosta de seu trabalho mais ultimamente se sente desmotivada. Sua mãe e irmã mais velha já tiveram depressão e ela também teve depressão na adolescência. Pulso vazio, profundo e lento. Língua pálida, flácida e muito vermelha na ponta. Esta na sexta sessão de acupuntura e houve boa melhora em relação aos sintomas iniciais. Os pontos utilizados foram:

VC17 (Danzhong)

Localização: Na linha mediana anterior, na altura do espaço intercostal IV.

Efeitos: regula e beneficia o Qi, libera o tórax, diminui o Qi de contra fluxo do pulmão e do estomago.

Particularidade: Ponto Mu do pericárdio, ponto de cruzamento, ponto Hui (ponto mestre) do Qi.

C7 (Shenmen)

Localização: No espaço anterior na articulação da mão, no punho, radialmente à inserção do tendão do musculo flexor ulnar do carpo.

Efeitos: regula e fortalece o coração, tranquiliza o Shen, elimina o calor do canal de energia do coração, ponto local.

Particularidade: Ponto yuan, ponto corrente Shu, ponto terra

E36 (zusanli)

Localização: 3 cum distais a E35 e a largura de um dedo lateralmente à margem da tíbia no musculo tibial anterior.

Efeitos: Regula o estomago, fortalece o baço, transforma a umidade, fortalece o Qi e o yang, nutre o sangue e yin, tranquiliza o Shen.

Particularidade: Ponto mar he, ponto terra, ponto mar inferior do estomago. Ponto importante em estados de fraqueza, pois fortalece o Qi e o sangue.

BA6 (sanyinjiao)

Localização: 3 cum proximais à proeminência do maléolo medial, na margem posterior medial da tíbia.

Efeitos: fortalece o baço e o estomago, elimina a umidade, nutre o sangue e o yin, regula a menstruação, estimula o trabalho de parto, regula a micção, harmoniza o triplo aquecedor inferior, harmoniza o Shen.

Particularidade: Ponto de cruzamento dos três canais de energia yin do pé.

VC4 (guanyuan)

Localização: Na linha mediana anterior, 2 cum acima da margem superior da sínfise púbica ou 3 cum abaixo do umbigo.

Efeitos: fortalece o Qi do yuan, beneficia o jing, fortalece e nutre os rins, bem como o sangue e yin (estado de fraqueza, doenças ginecológicas, urológicas e distúrbio sexuais funcionais); elimina o frio e a umidade do triplo aquecedor inferior.

Particularidade: Ponto um do intestino delgado, ponto de cruzamento.

C8 (shaofu)

Localização: Na palma da mão, entre os ossos metacarpais IV e V.

Efeitos: elimina o calor do coração e do intestino delgado (distúrbios psicovegetativos na área do trato urogenital, enurese, bexiga irritada). Regula o Qi do coração no caso de estagnação do Qi do fígado: (problemas cardíacos funcionais, suspiros contínuos, sensação de bolo na garganta), tranquiliza o Shen e fortalece o Qi do coração: (choque seguido de palpitações, medos, depressão e psicose), torna permeável o canal de energia.

Particularidades: Ponto fonte ying, ponto fogo.

5. CONCLUSÃO.

Diante dos estudos apresentados e o casos estudados podemos concluir que a acupuntura apresenta resultados satisfatórios no tratamento da depressão, melhorando significativamente os sintomas iniciais.

Dos casos estudados 70% apresentaram melhora nos sintomas iniciais, 20% apresentaram cura total da depressão e 10% não apresentaram melhora alguma. Podemos notar que determinados pontos como VG20, VC17, C7, Yintang, entre outros apresentam resultados satisfatórios no tratamento da depressão.

Podemos concluir que a acupuntura é um grande aliado no tratamento da depressão e que essa técnica milenar pode ajudar a amenizar o sofrimento dos portadores deste transtorno além do que possui baixo custo e pouco efeito colateral e pode ser realizado paralelamente com outros tratamentos como à psicofarmacologia e a psicoterapia

BIBLIOGRAFIA

REQUENA, Yves, Acupuntura e Psicologia, Editora Andrei, 1990.

CHENGGU, Ye, Tratamento das doenças mentais por acupuntura e moxabustão, São Paulo, Editora Roca, 2006.

CAMPIGLIA, Helena, Psique e Medicina Tradicional Chinesa, 2 Edição, São Paulo, Editora Roca, 2010

KNAP, Paulo, Terapia Cognitivo Comportamental na prática psiquiátrica, São Paulo, Artmed, 2004.

DALGALARRONDO, Paulo, Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais, 2 edição, São Paulo, Artmed, 2008

MACIOCIA, Giovanni, Os fundamentos da medicina chinesa, São Paulo, Editora Roca, 1998

ROSS, JEREMY, Combinações dos pontos de acupuntura: a chave para o êxito clínico, São Paulo, Editora Roca, 2003

APÊNDICE: Termo de consentimento usado para a aplicação da acupuntura.

APÊNDICE :

TÍTULO DO TRABALHO:

**“DEPRESSÃO E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA:
TEORIA E PRÁTICA.”**

Nome do participante : Data:

Pesquisador :

End :

Orientador :

End :

1.*Título do estudo:*

2.*Propósito do estudo:* O Objetivo deste trabalho é de pesquisar

3.*Procedimento:* Realização de entrevista com pessoas.....

4.*Riscos e desconforto:* Não há riscos com este estudo, caso sinta desconforto, poderei solicitar interrupções, ou suspensão, se eu entender necessário.

5.*Benefício:* Não há benefícios diretos, para mim, como participante neste estudo, entretanto, os resultados deste estudo podem, ajudar o pesquisador a entender melhor como.....

6.*Direitos do participante:* eu posso me retirar, desse estudo, a qualquer momento e terei o direito do acesso aos resultados, de minha entrevista, se assim o desejar.

7.*Compensação financeira:* Não haverá nenhum tipo de remuneração, ou ônus, financeiro pela minha participação neste estudo.

8.*Confidencialidade:* Foi esclarecido que minha identidade não será revelada e que todas as informações obtidas a meu respeito terão um Caráter confidencial. Compreendo que os resultados, deste estudo, poderão ser publicados em trabalhos universitários, jornais profissionais ou apresentados em congresso, sendo minha identidade mantida em sigilo.

9.*Se tiver dúvidas posso telefonar para o número a qualquer momento.*

Eu compreendo meus direitos como sujeito de pesquisa e voluntariamente consinto em participar deste estudo. Compreendo sobre o que, como e porque este estudo está sendo feito. Receberei uma cópia assinada deste formulário de consentimento.

Assinatura do sujeito:

Assinatura do Orientador:

Assinatura do aluno:

