

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA-
UNISAÚDE/CENTRO DE ESTUDOS FIRVAL**

CLAUDIA NASCIMENTO

**A ACUPUNTURA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO
TRATAMENTO DOS SINTOMAS DO ESTRESSE**

SÃO JOSE DOS CAMPOS

2013

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA-
UNISAÚDE/CENTRO DE ESTUDOS FIRVAL**

CLAUDIA NASCIMENTO

**A ACUPUNTURA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO
TRATAMENTO DOS SINTOMAS DO ESTRESSE**

Monografia apresentada a Faculdade de
Educação Ciência e Tecnologia – UNISAÚDE/
CENTRO DE ESTUDOS FIRVAL - como
Requisito a conclusão do Curso de
Formação de Especialista em
Acupuntura

Orientadora: Prof^a Esp. Fernanda Mara dos Santos

SÃO JOSE DOS CAMPOS

2013

FOLHA DE APROVAÇÃO

A Monografia

A Acupuntura como terapia complementar no tratamento dos sintomas do estresse

Elaborada por

Claudia Nascimento

Orientada por

Prof.^a Esp. Fernanda Mara dos Santos

() aprovada

() reprovada

Pelos membros da Banca Examinadora da Faculdade de Educação Ciência e Tecnologia – Unisaúde /Centro de Estudos Firval, com conceito.....

São José dos Campos de..... de 2013.

Nome:.....

Titulação:.....

Assinatura:.....

Nome:.....

Titulação:.....

Assinatura:.....

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compilar os dados da literatura encontrados sobre a utilização da acupuntura como terapia complementar no tratamento da sintomatologia do estresse. Foram utilizadas as palavras chave: acupuntura, estresse e auriculoterapia, juntas ou separadas na busca por artigos científicos relacionados. Foram compilados os dados de vinte e três artigos científicos, os quais continham informações sobre o assunto ou estudo de caso clínico, relacionando o uso da acupuntura para tratar ou atenuar o estresse ou seus sintomas. Foram utilizados também alguns trabalhos de conclusão de curso e livros específicos relacionados à acupuntura e ao estresse. De acordo com os dados encontrados, o tratamento com acupuntura é um método viável e eficaz de terapia complementar para tratar o paciente com estresse. Dentre os artigos pesquisados, a maioria se utilizou do agulhamento dos pontos de acupuntura sistêmica e da auriculoterapia.

Palavras Chave: acupuntura, estresse, terapia complementar, auriculoterapia.

ABSTRACT

The present study's target was to compile the literature's data that were found about the use of acupuncture as a complementary therapy in the treatment of the stress symptoms. The key words were used: acupuncture, stress and auriculotherapy, together or separated in the search for the mentioned scientific articles. The data were compiled of twenty three scientific articles, which contained information about the topic or case study, related to the use of acupuncture to treat or alleviate the stress and its symptoms. Were also used works of graduation and specific books related to acupuncture and stress. According to the information that was found, the acupuncture treatment is a viable an efficient complementary therapy to treatment to stress. Among the researched articles, most have used the needling of acupuncture systemic of points and auriculotherapy.

Key words: acupuncture, stress, complementary therapy, auriculotherapy

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1. Introdução | 6 |
| 2. Revisão de Literatura..... | 7 |
| 2.1 Estresse - origem e definição..... | 7 |
| 2.2 Fisiologia do Estresse | 12 |
| 2.3 Medicina Tradicional Chinesa - Histórico | 16 |
| 2.4 Definição de Acupuntura | 17 |
| 2.5 Princípios | 20 |
| 2.6 Teoria Yin Yang | 20 |
| 2.7 Etiopatogenia | 22 |
| 2.8 Teoria dos Cinco Elementos | 23 |
| 2.9 Teoria dos Zang Fu | 28 |
| 2.10 Estresse e a MTC - Etiologia, tratamentos e prognóstico | 30 |
| 3. Discussão | 43 |
| 4. Conclusão | 45 |
| 5. Referências Bibliográficas | 46 |

1. INTRODUÇÃO

O estresse pode ser considerado hoje a “Doença do Milênio”, tal é sua influência no nosso cotidiano, vida pessoal e profissional. O estresse pode ser um inimigo silencioso, e ninguém está imune a ele. Nos animais superiores e no homem primitivo, o estresse era uma forma de garantir a sobrevivência, diante dos perigos e incertezas na luta pela vida, em seus princípios mais básicos como, comida, água e abrigo. Nesse contexto o estresse seria um evento fisiológico normal. A evolução da sociedade humana de forma rápida, seu desenvolvimento social, industrial e tecnológico no último milênio, cobra seu preço do homem, mudanças ocorrem diariamente, dificultando a adaptação, o alto nível de exigência da sociedade moderna, faz com que o estímulo do estresse, se torne um evento patológico, devido às tentativas de adequação, ao ritmo da vida moderna. Aparecendo os sintomas físicos e emocionais do estresse, decorrentes de nosso esforço permanente e ininterrupto de corresponder a tais exigências e expectativas.

“As fontes internas são nossa fábrica particular de estresse, nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir” (Lipp, 2000, p.18)”.

Segundo Lipp (2000) as características pessoais são poderosas fontes de estresse, por isso cada ser reage de forma distinta às pressões que o cercam, apresentando sintomas variados, necessitando de um plano de tratamento individual, que deve ser baseado em quatro pilares: alimentação, relaxamento, exercícios físicos e reequilíbrio dos aspectos emocionais.

Este trabalho de revisão de literatura, procurou demonstrar como a acupuntura, se encaixa como terapia complementar para o tratamento dos sintomas do estresse, pois os seus princípios de tratamento buscam o equilíbrio do indivíduo e a manutenção da homeostase. E como as técnicas da acupuntura, podem ser eficazes na cura da sintomatologia do estresse, auxiliando o paciente na manutenção de seu equilíbrio físico, mental e emocional.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESTRESSE

ORIGEM E DEFINIÇÃO

Nas últimas décadas, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Muitas vezes, a exigência imposta às pessoas pelas mudanças da vida moderna e, conseqüentemente, a necessidade de ajustar-se à tais mudanças, acabaram por expor as pessoas à uma freqüente situação de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional (Ballone, 2008).

Assim nos deparamos com o estresse em nossas vidas, que apesar de ser tão antigo quanto o homem, somente em 1992 foi catalogado como mal do século, sendo enquadrado pela OMS, como uma doença associada a alterações orgânicas, debilitando o binômio mente-corpo, sendo um dos principais motivos de consulta médica e queda de produtividade no trabalho (Souza, Campos, Silva e Souza, 2002).

Procurando significados para a palavra estresse (*stress*, em inglês), vamos entender que estar estressado significa "*estar sob pressão*" ou "*estar sob a ação de estímulo persistente*" (Ballone, 2008).

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional, alterando a homeostasia, provocando um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento da secreção de adrenalina e outros hormônios, como: noradrenalina e cortisol, produzindo com isso manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor define o evento ou estímulo que provoca o estresse (Margis, Picon, Cosner e Silveira, 2003).

Em 1936, o fisiologista canadense *Hans Selye* (1907-1982), introduziu o termo "estresse" no campo da saúde para designar a resposta geral e inespecífica

do organismo a um estressor ou a uma situação estressante (Margis, Picon, Cosner e Silveira, 2003).

Selye foi o primeiro a pesquisar seriamente o estresse. Ele observou que organismos diferentes apresentam um mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos sensoriais ou psicológicos. E isso teria efeitos nocivos em quase todos os órgãos, tecidos ou processos metabólicos. Na realidade, estar estressado não significa apenas estar em contacto com algum estímulo, mas também significa a ocorrência de um conjunto de alterações no organismo em resposta a um determinado estímulo capaz de colocá-lo sob tensão. Sem esse tal "conjunto de alterações" não se pode falar em estresse (Ballone, 2008).

Segundo Santos e Endo (2009) Hans Selye dividiu toda reação de estresse em três estágios: *reação de alarme*, *adaptação* e *exaustão*. Após a fase de exaustão era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas.

Segundo Ballone (2008), a própria classificação internacional das doenças (CID.10), agrupa num mesmo capítulo as *Reações Agudas ao Estresse Grave* e os *Transtornos do Ajustamento* (adaptação), sugerindo assim que uma pode levar ao outro.

Chama-se de estresse a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma orquestra, desse modo, os órgãos como: coração, pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo que se entrosa com o de outros órgãos. O corpo humano tem seu equilíbrio preciso. Mas quando o estresse ocorre, esse equilíbrio, chamado homeostase, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. Cada um trabalha em um compasso diferente devido ao fato de que alguns órgãos precisam trabalhar mais e outros menos para poderem lidar com o problema. Isso é o que se chama de estresse inicial. Como, por natureza, temos o impulso de sempre buscar o equilíbrio, automaticamente é feito um esforço especial para se restabelecer a homeostase interior, é uma resposta adaptativa do ser

humano e às vezes exige um considerável desgaste e utilização de reservas de energia física e mental (Lipp, 2000).

A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou, mesmo em sua presença, quando aprendemos a lidar com ela adequadamente. Caso não se consiga voltar ao equilíbrio, ou essa situação se prolongue por muito tempo, entramos na fase intermediária do estresse. Dependendo da pessoa, a resistência do organismo ao estresse, pode ser de dias ou anos, como por exemplo: em conflitos familiares, envolvendo doenças ou vícios, quando essa resistência se esgota, o corpo e a mente enfraquecem, começam a apresentar desequilíbrios, sinais e sintomas como perda de memória, pouca energia, desinteresse e apatia. Esses sintomas vão se tornando mais graves e profundos a medida que permanece a situação de estresse, favorecendo o aparecimento de doenças, devido a queda da imunidade, dependendo da genética e predisposição de cada um, como gripes, gastrites, doenças dermatológicas, pressão alta, dores de cabeça, úlceras, herpes, enfartos e derrames, também ocorrem desequilíbrios emocionais, principalmente, ansiedade, depressões, síndrome do pânico, etc. Pode se saber que se esta entrando em um quadro de estresse pela frequência e somatória de sintomas (Lipp, 2000).

Esses efeitos e desequilíbrios podem ser revertidos caso a pessoa não tenha adquirido doenças mais graves, com tratamentos adequados conforme o quadro patológico da pessoa (Lipp, 2000).

Seria impossível e, ao mesmo tempo, extremamente indesejável eliminar completamente todos os tipos de estresse. Ele é um mecanismo de defesa útil para o organismo. Para alcançar o equilíbrio é necessário utilizar técnicas para o manejo do estresse, possibilitando evitar seus efeitos negativos. Entre estas técnicas estão a modificação da percepção dos acontecimentos e aquisição de hábitos de vida mais saudáveis (Lipp, Malagris e Novais apud Doria, 2010).

O estresse nem sempre é negativo, ele é um estímulo a uma ação, reação e mudança, produzindo adrenalina, dando ânimo, vigor e energia. É importante para proteção, em determinadas situações pode ser usado de forma positiva, criando um mundo de oportunidades e realizações (Vieira et al, 2008).

Aproximadamente 50 a 75% de todas as consultas médicas estão direta ou indiretamente relacionadas ao estresse. A medicina não deve ter apenas um papel importante no tratamento das doenças ligadas ao estresse, mas também e principalmente, deve dar ao assunto um enfoque preventivo e educacional. Conhecer o estresse, suas causas, sinais e sintomas, é de fundamental importância para aprendermos a lidar com ele (Ballone, 2008).

No esporte, no trabalho ou na vida social o estresse "normal" deve desempenhar uma função adaptativa e, sobretudo, sadia. O estresse envolve o organismo como um todo e, assim como o aumento de adrenalina e cortisona possam ser considerados componentes endócrinos do estresse, a ansiedade seria, igualmente, um dos componentes psíquicos. Por outro lado, o estresse patológico pode ter conseqüências danosas, como o cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, queda da resistência imunológica (Ballone, 2008).

Nenhuma alteração do organismo terá início se não houver, antes, a presença de um estímulo estressor. Podemos chamar de *Estímulo Estressor* ou *Agente Estressor*, qualquer estímulo capaz de provocar num organismo, esse complexo conjunto de respostas orgânicas, mentais, psicológicas e/ou comportamentais definidas como estresse (Ballone, 2008).

O agente estressor ou fonte de estresse pode ser classificado em: externo e interno. As fontes externas são constituídas de tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, a falta de dinheiro, brigas, assalto, perdas, falecimentos. As fontes internas se referem ao nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir, pois muitas vezes as pessoas não percebem que seu modo de agir e pensar lhe causam estresse (Lipp, 2000).

Na adaptação do organismo aos estímulos estressores, devemos entender que mesmo as situações que requerem pequenas mudanças ou adaptações, podem gerar um grau discreto de estresse, variável de pessoa a pessoa, conforme as características pessoais de reagir aos estímulos. Mesmo situações consideradas positivas e benéficas, como é o caso, por exemplo, das promoções profissionais,

casamentos desejados, nascimento de filhos, podem produzir estresse (Ballone, 2008).

Sabendo que cada pessoa reage de forma diferente aos estímulos da vida, elas também terão limiares diferentes de esgotamento por estresse. Segundo a sensibilidade afetiva da pessoa, portanto, segundo a "visão" que cada um tem da realidade, da valorização do passado ou das perspectivas do futuro, as reações de estresse podem ser mais ou menos favorecidas. Uma representação pessimista da realidade pode favorecer estas reações, enquanto a representação positiva pode amenizar os efeitos estressores (Ballone, 2008).

Segundo Monteiro (2011) o estresse crônico é correlacionado com o aumento do cortisol e catecolaminas (adrenalina, por exemplo), hormônios do estresse. Existindo forte evidência científica vinculando estados emocionais negativos como depressão, ansiedade ou raiva, com um risco aumentado na doença cardiovascular, porém é menos conhecida a associação entre estados emocionais positivos, o chamado eustresse, como o riso e a felicidade, atenuando o aumento de catecolaminas e a recorrência do infarto do miocárdio. Em seus estudos, Monteiro (2011) propõe o stress crônico como fator principal desencadeador da doença coronária e aterosclerose, entre outros, como: dieta, fumo, estilo de vida, sexo e idade, baseado na predominância do sistema nervoso autônomo, com ativação simpática e secreção excessiva de catecolaminas. Estudos recentes mostram que até mesmo a hipertensão arterial, tradicionalmente relacionada com doença renal, agora é vista como desencadeada primariamente através do sistema nervoso, afirmando de fato que o uso de agentes simpaticolíticos e técnicas de redução de estresse podem levar a uma significativa redução nos níveis da pressão sanguínea.

Do ponto de vista social e cultural as mudanças cotidianas, em si, não são novidade na civilização humana, elas são, na realidade, a base da evolução de nossa espécie. O que, talvez, seja novo ao ser humano e perigoso à sua saúde, é a velocidade sem precedentes com a qual essas mudanças e as exigências que elas propiciam acontecem na vida moderna (Ballone, 2008).

2.2 FISILOGIA DO ESTRESSE

A causa principal do aparecimento do estresse esta relacionada à necessidade de adaptação do organismo. Essa síndrome consiste em três fases sucessivas: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão. Sendo que a última, Fase de Exaustão, é atingida apenas nas situações mais graves e persistentes e pode levar à morte (Ballone, 2008).

Segundo Ballone (2008) o estresse começa com a Reação de Alarme, esta se subdivide em duas fases, a fase de Choque e a fase de Contra - choque. As alterações fisiológicas na fase de choque, momento onde o indivíduo experimenta a ameaça ou estímulo adverso (estressor) são exuberantes: aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, o sangue circula mais rápido, melhorando a atividade muscular esquelética e cerebral, facilitando a ação e o movimento, ocorre a contração do baço, cuja função é levar mais glóbulos vermelhos ao sangue, melhorando a oxigenação aos tecidos estratégicos e do organismo de modo geral, o fígado libera a glicose, para ser utilizada como energia para músculos e cérebro, também ocorre a redistribuição do sangue, priorizando músculos e cérebro, há o aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios, favorecendo a captação de mais oxigênio, dilatação das pupilas, aumentando a eficiência visual, aumento do número de linfócitos no sangue, preparando os tecidos para possíveis danos de agentes externos agressores.

Segundo Fiamoncini e Fiamoncini (2003) o processo de estresse se inicia com a percepção das alterações ambientais, esses sinais chegam ao cérebro, precisamente ao tálamo cerebral, que repassa ao hipotálamo, este libera uma substância chamada CRF (fator liberador de corticotrofina), que estimula a hipófise a liberar ACTH (hormônio adenocorticóide). O destino do ACTH (hormônio adenocorticóide) são as glândulas supra-renais, que passam a distribuir diferentes substâncias a locais diferentes, como a adrenalina, os mineralocorticóides e os glicocorticóides, todos com o objetivo de estimular o organismo “para luta ou fuga”, desencadeando assim os sintomas do estresse. O aumento dos batimentos cardíacos e conseqüentemente aumento da pressão arterial, são manifestações básicas do estresse agudo, ativado pela adrenalina e noradrenalina via Sistema Nervoso Simpático. Já no estresse crônico a pressão arterial se mantém

elevada, tornando a pessoa hipertensa e podem ocorrer desse quadro: derrames cerebrais, rupturas de aneurismas ou até paradas cardíacas, esse efeito é mediado pela liberação contínua de cortisol pelo córtex supra-renal.

Se o processo do estresse persiste, numa segunda fase são liberados os hormônios glucocorticóides (cortisona, cortisol e corticosterona). Essas substâncias em doses adequadas estimulam o centro nervoso da memória e aprendizagem, mas nos casos de estresse crônico, onde são produzidos em grande quantidade, alteram o sistema imunológico, tornando o organismo vulnerável a infecções (Fiamoncini e Fiamoncini, 2003)

Passada a necessidade de estresse, ou seja, desaparecendo os agentes estressores, todas essas alterações tendem a se interromper e regredir. Se, no entanto, por alguma razão o organismo continua sendo submetido à estimulação estressante, portanto, continua sendo obrigado a manter seu esforço de adaptação, uma nova fase acontecerá. Trata-se da Fase de Resistência. Nessa fase, nos acostumamos com o estresse, isso ocorre por um tempo e se caracteriza pela hiperatividade da glândula supra-renal sob influência do Sistema Nervoso Central através do Diencefalo, Hipotálamo e Hipófise. É uma fase que surge quando persiste a ação do estímulo estressor e, nesse período, há um aumento no volume da supra-renal, concomitante a uma atrofia do baço e das estruturas linfáticas e um continuado aumento dos glóbulos brancos do sangue, causando a leucocitose (Ballone, 2008).

Segundo Fiamoncini e Fiamoncini (2003) a duração da fase de Resistência depende da intensidade do estresse e da capacidade de adaptação do indivíduo, pode haver as seguintes alterações fisiológicas: aumento do córtex da supra-renal, ulcerações no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças de humor, diminuição do desejo sexual e atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células sanguíneas. Se os estímulos estressores continuam, tornando-se crônicos e repetitivos, a resposta começa a diminuir de intensidade e pode haver uma antecipação das respostas. É como se o organismo se acostumasse com os estressores.

Algumas vezes aparece a ansiedade ou estresse, por situações já vividas e conhecidas como estressantes, quando o organismo não espera a ocorrência da situação, qualquer fator que lembre ou se relacione com o agente estressor pode desencadear reações físicas, mesmo que a situação não ocorra na realidade. Devemos considerar a *ansiedade* uma ocorrência fisiológica e normal no reino animal, é uma atitude biológica necessária para a adaptação do organismo a uma nova situação. Em medicina, entende-se a ansiedade como uma ocorrência global, tanto do ponto de vista físico, quanto do ponto de vista emocional (Ballone, 2008).

Segundo Fiamoncini e Fiamoncini (2003), Hans Selye definiu eustress, como situação de estresse positivo e distress como situações aflitivas de estresse, que pode ser agudo, como a morte de ente querido (intenso e breve) ou crônico (quando não é intenso, mas repetitivo) como um treinamento sem intervalos adequados para recuperação do organismo.

Apesar de a ansiedade e o estresse favorecerem o desempenho e a adaptação, eles fazem isso até certo ponto, quando o organismo alcança o máximo de eficiência, a partir daí, ao invés de contribuírem, irão favorecer o contrário, para a falência da capacidade adaptativa. Nesse ponto crítico, onde o estresse foi excessivo, ocorre o esgotamento da capacidade adaptativa, com a permanência do agente estressor, organismo então se encaminha à terceira fase da Síndrome Geral de Adaptação, a Fase de Exaustão ou Esgotamento. Nessa fase começam a falhar os mecanismos de adaptação e há o déficit das reservas de energia, essa fase é grave, podendo levar à morte de alguns organismos. A maior parte dos sintomas somáticos e psicossomáticos se tornam evidenciados nessa fase (Ballone, 2008).

Segundo Araldi-Favassa, Armiliano e Kalinine (2005) quando os estímulos estressores continuam a agir ou se tornam crônicos a resposta se mantém, ocorrendo o retorno a fase de alarme, falha nos mecanismos de adaptação, esgotamento por sobrecarga fisiológica, até ocasionar a morte do organismo.

As modificações biológicas que aparecem nessa fase se assemelham aquelas da *Reação de Alarme*, mais precisamente às da fase de choque. Mas, nesta fase o organismo já não é capaz de equilibrar-se por si só e sobrevém a falência adaptativa (Ballone, 2008).

Segundo Fiamoncini e Fiamoncini (2003) a fase de exaustão representa a falha dos mecanismos de adaptação e há em parte um retorno a fase de alarme, posteriormente se permanecer o estímulo estressor o organismo pode morrer. Nesta fase podem aparecer: afecções bucais, herpes, gripes e resfriados, dores no corpo, tensão muscular, irritação, falta de concentração, insônia, falta ou excesso de apetite, assim como dores de cabeça, problemas de relacionamento e doenças graves (Nahas apud Fiamoncini e Fiamoncini , 2003)

Talvez o homem civilizado, tenha começado a padecer com a *Síndrome Geral de Adaptação* quando seus objetivos, inicialmente colocados à disposição de sua sobrevivência física, foram deslocados para a sua sobrevivência social e afetiva. O hoje é apenas uma parte do esforço adaptativo do ser humano e, mesmo assim, não se trata de uma atitude voltada exclusivamente para a manutenção prática de sua existência. Psicologicamente a adaptação é convocada para que o indivíduo exista desta ou daquela forma e não simplesmente para que exista. Além disso, o ser humano tem que adaptar-se emocionalmente às suas cicatrizes do passado e às suas perspectivas do futuro. Enfim, tem que adaptar - se às ameaças abstratas, ameaças encontradas mais em seu próprio interior, do que fora dele. Estes estímulos estressores são capazes de convocar a *Síndrome Geral de Adaptação* por tempo indeterminado (Ballone, 2008).

Entendida a origem e desenvolvimento do estresse, buscamos então formas de prevenção e tratamento. Segundo Souza, Campos, Silva e Souza (2002) pode-se usar muitos recursos físicos e psíquicos: como técnicas de relaxamento, exercícios físicos, alimentação e repouso adequados, métodos psicoterapêuticos, medicações se necessárias, entre outras.

Segundo Lipp, Magris e Novais (2007) apud Doria (2010) observaram, existem muitos métodos de controle de estresse, a maioria dos quais têm como objetivo, a redução da tensão física e mental, como massagem, Yoga e acupuntura.

2.3 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Histórico

A acupuntura originou-se na China e se difundiu para os países da Europa, no século XVI através dos jesuítas. Em 1934 Soulié de Morant, um cônsul da França que morava em Xangai e que presenciou inúmeros casos de cura através da técnica, o que chamou sua atenção para a sua efetividade, auxiliou na difusão e no renascimento da acupuntura no ocidente (Boleta-Ceranto; Alves; Alende, 2008).

Segundo Luz e Souza (2009) apud Cintra e Figueredo (2010), a Medicina Clássica Chinesa (MCC) foi sistematizada durante a dinastia HÀN (206 a.c. – 220 d.c.). Houve nesse período, uma síntese das concepções da cosmologia e da sociologia dos chamados “filósofos” chineses com concepções específicas do saber médico, que formam as dimensões da doutrina médica, morfologia, dinâmica vital, diagnose e terapêutica. Destaca-se nesse modelo, o HUÁNG DÌ NÈI JING, o livro do Imperador Amarelo, e NAN JING, o Clássico das Dificuldades, nos quais foram sistematizados, num modelo coerente, a teoria dos meridianos (JING MÀI) e dos órgãos e vísceras (ZANG FU) e a teoria dos fatores patogênicos, a qual passa a ser a principal forma de explicar o adoecimento na dimensão da doutrina médica e a prática da acupuntura aparece integrada a este modelo.

Ainda de acordo com Luz e Souza (2009) apud Cintra e Figueredo (2010), o declínio da Medicina Clássica se iniciou na dinastia QING (1644-1912), já sobre influência da cultura ocidental em expansão, os valores da cultura chinesa foram lentamente sendo transformados pelos valores ocidentais. A reconstrução da Medicina Chinesa teve início após a revolução comunista de 1949, no processo de construção da República Popular da China, uma vez que seus dirigentes tinham como objetivo resgatar parte da cultura tradicional criando uma síntese com a ciência e os valores modernos; adequando-se aos valores e ideologia da China comunista, surge então a MTC, Medicina Tradicional Chinesa.

Segundo Palmeira (1990), desde o início do século XX, inúmeros acupuntores tentam demonstrar a cientificidade da acupuntura, como Soulié de Morant, em 1939 com as páginas preliminares de “L’Acupuncture Chinoise”, e os trabalhos de Noboyet, demonstrando a diferença da resistência elétrica da pele nos pontos de acupuntura, o que permitiu a detecção dos pontos por multivoltímetros, que foram publicados, inicialmente em 1955.

No Brasil, a prática da acupuntura foi introduzida na tabela do Sistema Informação Ambulatorial – SAI/SUS em 1999, através da Portaria nº 1230/GM (Brasil, 1999), e sua prática reforçada pela Portaria 971, publicada pelo Ministério da Saúde em 2006, que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Este último documento define que a mesma pode ser aplicada junto aos sistemas médicos complexos, e que no SUS – Sistema Único de Saúde, sejam integrados abordagens e recursos que busquem estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e de recuperação da saúde, sobretudo, os com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e com a sociedade (Cintra; Figueredo, 2010).

2.4 Definição de Acupuntura

A acupuntura é um tratamento de saúde milenar, baseado na Medicina Tradicional Chinesa, que vem sendo resgatado e valorizado pelo ocidente. Consiste no uso de agulhas em pontos do corpo capazes de regular as funções orgânicas. A acupuntura ficou conhecida no ocidente pela sua eficiência no tratamento de dores musculoesqueléticas. Porém, muitas outras condições clínicas podem se beneficiar do tratamento (Medeiros; Saad, 2009).

A palavra “acupuntura” origina-se do latim, a partir da palavra *acus* (agulha) e *pungere* (puncionar), a acupuntura visa à terapia e cura das enfermidades pela aplicação de estímulos através da pele com a inserção de agulhas em pontos específicos, chamados acupontos. Trata-se de uma terapia reflexa, em que o

estímulo de uma área age sobre outra(s), utilizando o estímulo nociceptivo (Scognamillo-Szabó; Bechara, 2001).

A acupuntura não se restringe somente ao agulhamento, o estímulo do acuponto pode ser feito com várias formas diferentes: alterações de temperatura, pressão e outras. A acupuntura faz parte de um conjunto de conhecimentos teóricos e empíricos, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que inclui: técnicas de massagem (Tui-Na), exercícios respiratórios (Chi-Gung), orientações nutricionais (Shu-Shieh) e a farmacopéia chinesa (Altman, 1997 apud Scognamillo-Szabó; Bechara, 2001).

Os pontos de acupuntura distribuídos pelo corpo podem ser puncionados com agulhas ou aquecidos com o calor produzido pela queima da erva *Artemisia vulgaris*, técnica mais conhecida como Moxabustão, que quando utilizada é responsável pela tonificação de energia do indivíduo. Os pontos podem ainda ser estimulados com pressão, estímulos elétricos e mais recentemente, o laser terapêutico (Chonghuo, 1993 apud Doria, 2010).

O reconhecimento dos principais pontos de Acupuntura não foi um mero achado experimental, mas se deriva de todo o conceito de Yin e Yang, do princípio dos cinco elementos e do Zang Fu, os alicerces da Filosofia Chinesa (Yamamura, 2001).

Segundo Boleta-Ceranto, Alves e Alende (2008), a técnica da acupuntura, baseia-se na busca da harmonia entre o corpo e a mente, através de canais, conhecidos como “meridianos de energia”, que correspondem às linhas imaginárias que percorrem todo o corpo, ligando órgãos e vísceras, por onde trafega a energia corporal, denominada “Qi”. O tratamento é feito com a inserção de finíssimas agulhas em determinados pontos dos canais, que são chamados de pontos de acupuntura, localizados em áreas específicas nos meridianos. A estimulação desses pontos permite a ativação ou sedação da energia que circula ao longo do seu respectivo meridiano.

A Medicina Tradicional Chinesa possui uma visão bastante peculiar do corpo humano, de todas as suas relações com o meio externo e consigo

mesmo. As doenças são interpretadas como sendo causadas principalmente por fatores externos e internos, fatores esses que impedem o funcionamento adequado dos órgãos e vísceras (Zang Fu) e a circulação de Qi (energia) e de sangue (Xue) pelo corpo, principalmente através dos canais e colaterais (Jing Luo), onde estão localizados os pontos de acupuntura (Silva Filho; Do Prado, 2007).

Segundo Yamamura (2001), a Medicina Chinesa enfatiza os fenômenos precursores das alterações funcionais e orgânicas que provocam o aparecimento de sintomas e de sinais. O fator causal destes processos nada mais é do que o desequilíbrio da Energia interna, ocasionado pelo meio ambiente, origem externa ou pela alimentação desregrada, emoções retidas, fadigas, de origem interna.

Para Penã e Vidal (2008) na Medicina Tradicional Chinesa existem vários microssistemas: a mão, o pé, a face e a orelha, dos quais podemos nos utilizar para diagnosticar, tratar e curar diversas doenças. Em seu trabalho estudaram o microssistema da orelha. A Auriculoterapia é uma técnica, na qual se diagnostica e trata várias enfermidades. Utilizam-se pontos de reação que se encontram na orelha, segundo os autores no momento se conhece em torno de 200 pontos biologicamente ativos, o estudo da orelha aparece no texto mais antigo da Medicina Tradicional Chinesa, o Nei Jing (livro do Imperador Amarelo), que remonta a mais de 2000 anos.

Segundo Giapones e Leão (2007), Paul Nogier (neurocirurgião Francês), em 1957 fez um cuidadoso estudo da orelha e das inervações auriculares, desenhando a figura de um feto invertido, no formato da orelha, encontrando diferentes pontos para a estimulação neural e tratamento de diferentes doenças, mas dois pontos têm como uma das funções “acalmar o espírito”, portanto auxiliando a diminuir a ansiedade e o estresse : ‘Shen Mem’, utilizado como ponto analgésico, sedante e antiinflamatório e o ponto tronco cerebral, que tem função de sedação, estimulante para a mente e acalma o espírito.

2.5 Princípios

Segundo Yamamura (2001), a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), concentra-se na observação dos fenômenos da Natureza e no estudo e compreensão dos princípios, que regem a harmonia nela existente. Assim o universo e o homem estão submetidos às mesmas influências, sendo partes integrantes do Universo como um todo, assim pode-se fazer uma analogia entre esses fenômenos e a fisiologia humana. A concepção filosófica chinesa esta apoiada em três pilares básicos: a teoria do *Yin* e do *Yang*, dos cinco Movimentos e dos *Zang Fu*. O conceito do Yin e Yang é baseado no princípio de energia e matéria; o conceito dos cinco movimentos explica os processos evolutivos da Natureza, do Universo, da Saúde e da Doença; o conceito do Zang Fu (órgãos e vísceras) aborda a fisiologia energética dos órgãos e vísceras do ser humano, que constituem o alicerce para compreensão da fisiopatologia das doenças e seu tratamento.

2.6 Teoria Yin e Yang

Segundo Auteroche (1992), chama-se YIN YANG, a reunião das duas partes opostas que existem em todos os fenômenos e objetos em relação recíproca no meio natural. Os mecanismos de reunião e de oposição podem se produzir tanto entre dois fenômenos que se deparam como no âmago de dois aspectos antitéticos coexistindo no mesmo fenômeno. Para os chineses antigos: “Há um Yin, há um Yang, que se chama Dao”, quer dizer o Céu e a Terra, não pode um sem o outro. De modo geral, tudo o que é animado, em movimento, exterior, ascendente, quente, luminoso, funcional, cujas capacidades se desenvolvem, tudo o que corresponde a uma ação, é Yang. Tudo o que esta em repouso, tranqüilo, interior, descendente, frio, sombrio, material, cujas funções decrescem, tudo o que corresponde a uma substância é Yin.

Um dos conceitos mais falados e utilizados na Medicina Tradicional Chinesa é o conceito T'Chi ou Qi, cujo ideograma utilizado tem o significado de respirar ou ar, outro significado é o de um grão de arroz sendo cozido, com seu vapor subindo

para o céu. O arroz simboliza o elemento material, “Yin”; e o vapor como algo inatingível, que sobe para o céu “Yang”. O visível e o invisível, são diferentes aspectos de manifestação do T’Chi, a estes opostos os chineses chamaram Yin Yang, o Tao (Auteoche, 1992).



Figura 1 - Tao

Fonte: Campiglia (2004)

Ainda segundo Auteoche (1992), a teoria Yin Yang explica o aparecimento de doenças por um desequilíbrio relativo de uma subida grande demais e um declínio grande demais do Yin ou Yang. Quando os dois elementos estão em seu estado normal, controlam-se mutuamente e mantêm um relativo equilíbrio; é a condição fundamental de uma atividade vital correta (Zeng Qi). O Yin e o Yang coexistem, num processo de oposição e interdependência que os liga de modo indissociável, o Yin é a substância e o Yang a função, o primeiro é base do segundo, que por si é a força motora da produção do primeiro.

Segundo Auteoche (1992) os princípios do Yin e Yang estão presentes em todos os aspectos da teoria chinesa, são utilizados para explicar a estrutura orgânica do corpo humano, funções fisiológicas, a causa e a evolução das doenças, assim como serve de guia para o diagnóstico e tratamento clínicos. Fazendo a distinção entre Zang e Fu, as seis vísceras Fu fazem parte do Yang (Intestino grosso, intestino delgado, bexiga, estômago,

vesícula biliar, triplo aquecedor), os cinco órgãos Zang fazem parte do Yin (pulmão, coração, rim, baço-pâncreas, fígado).

2.7 Etiopatogenia

Se houver uma desarmonia no equilíbrio Yin Yang, ocorre então uma invasão de energias perversas, causando doenças, os fatores causadores das doenças estão relacionados à causas internas, externas ou mistas. Os fatores externos podem ser o clima, fenômenos climáticos (vento, calor, frio, umidade, seca e calor de verão (Ross, 1994). Auteroche (1992) acrescenta ainda que excessos alimentares e perturbações no habitat, também podem ser causas externas das doenças.

Os fatores internos causadores de doenças seriam as perturbações emocionais, mais especificamente as sete emoções: alegria, raiva, preocupação, mágoa, medo, temor e a aflição. O desequilíbrio emocional afeta as funções harmoniosas dos Zang Fu (os órgãos e vísceras), a formação das substâncias e o transporte delas através dos meridianos (Jing Luo) para todas as partes do corpo (Ross, 1994).

Ainda Ross (1994) complementa que os fatores mistos seriam aqueles que não são nem internos nem externos, como nutrição, ocupação, trabalho em excesso, exercícios, relacionamentos, sexo, traumas e parasitas.

Para Campiglia (2004), a visão chinesa de saúde e doença são frutos constantes do intercâmbio entre o homem e a natureza (fatores externos e internos e a integridade física e mental de uma pessoa depende do que em MTC se chama “Três Tesouros”: a essência ou Jing, o Qi e a mente ou o Shen e da relação do homem com seu meio, concluindo então que para se manter a saúde é necessário uma boa constituição (pais), um bom ambiente e uma vida psíquica saudável.

2.8 Teoria dos Cinco Elementos

Na medicina chinesa, além do Yin e do Yang, há cinco elementos, que contém em si, cinco movimentos energéticos diversos, chamados de *Wu Xing*. Em chinês, *Wu* significa cinco e *Xing* quer dizer movimento (Campiglia, 2004).

A teoria dos cinco elementos considera que o universo é formado pelo movimento e a transformação dos cinco princípios representados por: a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal, a Água. Desde as origens considera-se que esses cinco princípios têm entre eles relações constantes, se originam reciprocamente e são condicionados uns pelos outros. Seus movimentos e alterações incessantes realizam um ciclo ao longo do qual, se sucedem continuamente, daí sua segunda denominação: “Os cinco movimentos”. A teoria dos cinco elementos é utilizada na medicina para explicar a fisiologia e a patologia, assim como as relações entre o organismo e o meio circunvizinho (Auteroche, 1992).

Os cinco movimentos estão associados não só a elementos, como também a sabores, sons, órgãos, funções do corpo e da mente segundo Campiglia (2004).

Resumidamente algumas características dos elementos, segundo Campiglia (2004):

Fogo: tem movimento multidirecional, sua imagem é um raio e seu ideograma é o *Huo*. Sua função é culminar, chegar ao máximo, e sua dinâmica é a da explosão. O Fogo na Medicina chinesa está associado ao Coração, ao sangue, ao Intestino Delgado, a alegria, ao verão, a fala e ao espírito.

Madeira: é corretamente traduzido pelo movimento da “árvore”, seu ideograma é *Mu*, quer dizer madeira. A árvore evoca algo que cresce, maleável, mas também a algo duro e linear. O movimento da Madeira é vertical, sua função é a de elevar,

sua dinâmica é da projeção, na Medicina Chinesa está associado ao Fígado, à Vesícula Biliar, à raiva, à primavera e a alma.

Terra: seu ideograma é o *Tu*, símbolo de um altar, que fica no centro de um templo, então quer dizer centro, um limite entre o mundo interno e o externo, sua função é a transmutação e dinâmica é a de centrar, na Medicina Chinesa esta associado ao Baço, Pâncreas e Estômago, à reflexão, à digestão ao pensamento.

Metal: corresponde a um retorno, seu ideograma *Jin* mostra a separação do puro e do impuro, a estratificação. Sua função é a de diferenciação e sua dinâmica, a retração, na Medicina Chinesa esta ligado ao Pulmão e ao Intestino Grosso, à respiração, à tristeza, ao outono.

Água: seu ideograma é a imagem da confluência, *Shui*, conduzindo à aproximação em torno de um eixo, sua função é a regeneração e sua dinâmica a descida. Na Medicina Chinesa é representada pelos Rins e Bexiga, pela “bateria energética” do homem, sua vitalidade e ancestralidade, pelo medo, pela adaptação, pelo inverno e pela força de vontade.

Segundo Hicks, Hicks e Mole (2007), a Medicina Chinesa como qualquer outro sistema médico, esta voltada a compreender e aliviar o sofrimento físico e psicológico.

Assim os escritores dos clássicos médicos se empenharam para entender como os Cinco Elementos afetavam as pessoas e como os médicos podiam observar isso, assim as ressonâncias associadas com cada Elemento significam a maneira pela qual essa condição dentro da pessoa é revelada ao médico. As ressonâncias também poderiam ser denominadas de associações ou correspondências (Hicks, Hicks e Mole, 2007).

Quando o Qi das pessoas se torna deficiente ou excessivo dentro de um elemento ocorrem mudanças em vários aspectos do corpo físico, bem como na mente e no espírito, essa idéia esta presente no *Nei Jing*. Por exemplo, o terapeuta diagnostica a disfunção percebendo a desarmonia no odor, no tom de voz e na cor facial, bem como na expressão externa do seu estado interno. Por exemplo, a qualidade do Qi ressonante com o elemento Madeira no Céu se manifesta como a estação primavera, o Qi climático como o vento e em uma pessoa como a emoção da raiva. A Humanidade fica entre o Céu e a Terra e os Cinco Elementos estão presentes dentro de nós assim como estão presentes em todas as manifestações do Tao (Hicks e Mole, 2007).

Quadro1. Correspondência Analógica dos Elementos

| | | | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| FUNÇÃO | <i>Hepática</i> | <i>Circulatória</i> | <i>Digestiva</i> | <i>Respiratória</i> | <i>Urinária</i> |
| ELEMENTO | <i>Madeira</i> | <i>Fogo</i> | <i>Terra</i> | <i>Metal</i> | <i>Água</i> |
| ESTAÇÃO | <i>Primavera</i> | <i>Verão</i> | <i>5 Estações</i> | <i>Outono</i> | <i>Inverno</i> |
| ÓRGÃO (Inn) | <i>Fígado</i> | <i>Coração</i> | <i>Baço-Pâncreas</i> | <i>Pulmões</i> | <i>Rins</i> |
| VÍSCERA (Yang) | <i>Ves. Biliar</i> | <i>Int. Delgado</i> | <i>Estômago</i> | <i>Int. Grosso</i> | <i>Bexiga</i> |
| ENERGIA | <i>Vento</i> | <i>Calor</i> | <i>Umidade</i> | <i>Sequidão</i> | <i>Frio</i> |
| SENTIMENTO | <i>Cólera</i> | <i>Alegria</i> | <i>Reflexão</i> | <i>Melancolia</i> | <i>Medo</i> |
| SABOR | <i>Ácido</i> | <i>Amargo</i> | <i>Doce</i> | <i>Picante</i> | <i>Salgado</i> |
| CEREAL | <i>Trigo</i> | <i>Milho</i> | <i>Centeio</i> | <i>Arroz</i> | <i>Feijão</i> |
| CARNE | <i>Calinha</i> | <i>Carneiro</i> | <i>Boi</i> | <i>Cavalo</i> | <i>Porco</i> |
| ODOR | <i>Rançoso</i> | <i>Queimado</i> | <i>Perfumado</i> | <i>De Carne</i> | <i>Poore</i> |
| COR | <i>Verde</i> | <i>Vermelho</i> | <i>Amarelo</i> | <i>Branco</i> | <i>Preto</i> |
| HUMOR | <i>Lágrimas</i> | <i>Suor</i> | <i>Saliva</i> | <i>Muco</i> | <i>Urina</i> |
| SENTIDO | <i>Visão</i> | <i>Palavra</i> | <i>Gustação</i> | <i>Olfato</i> | <i>Audição</i> |
| SIST. ANATÔM. | <i>Músculos</i> | <i>Vasos</i> | <i>Tec. Conjunt.</i> | <i>Pele</i> | <i>Ossos</i> |
| ORNAMENTO | <i>Unhas</i> | <i>Tez</i> | <i>Lábios</i> | <i>Pelos</i> | <i>Cabelos</i> |
| ORIENTAÇÃO | <i>Leste</i> | <i>Sul</i> | <i>Centro</i> | <i>Oeste</i> | <i>Norte</i> |
| PLANETA | <i>Júpiter</i> | <i>Marte</i> | <i>Saturno</i> | <i>Venus</i> | <i>Mercúrio</i> |
| PROTEÇÃO | <i>Pêlos</i> | <i>Pernas</i> | <i>Nu</i> | <i>Couroça</i> | <i>Escamas</i> |
| FRUTAS | <i>Ameixa</i> | <i>Abricot</i> | <i>Jujuba</i> | <i>Pêssego</i> | <i>Castanha</i> |
| ORIFÍCIO | <i>Olhos</i> | <i>Ouvidos</i> | <i>Boca</i> | <i>Narinas</i> | <i>Uretra ânus</i> |
| VOZ | <i>Crito</i> | <i>Fala</i> | <i>Canto</i> | <i>Lamento</i> | <i>Gemido</i> |

Fonte: Apostila módulo I – Taoísmo - Unisaúde (Dr. Jean Luís de Souza)

A teoria dos Cinco Movimentos constitui o segundo pilar da Medicina Tradicional Chinesa, baseia-se nos fenômenos naturais, em como os vários aspectos que compõem a Natureza geram e dominam uns aos outros, segundo Yamamura (2001).

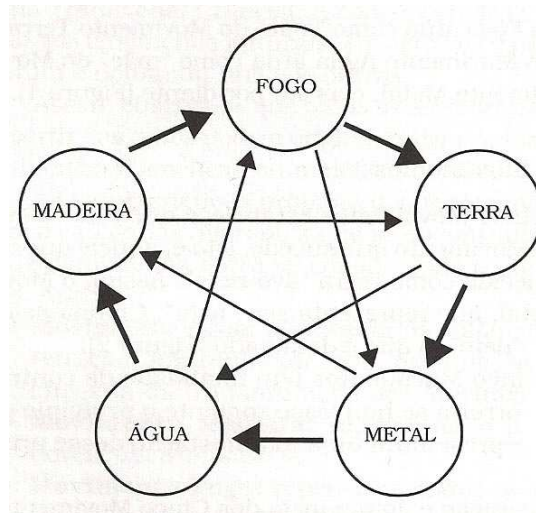


Figura 2 – Representação ilustrativa da teoria dos cinco elementos, o ciclo de geração e o de controle.

Fonte: Yamamura (2001)

O Ciclo Sheng, ou Ciclo de Geração, segundo Campiglia (2004), representa o ciclo da vida onde a Água gera Madeira, a Madeira gera o Fogo, o Fogo gera a Terra, a Terra gera o Metal, que por fim, gera a Água. Simbolicamente, a água irriga a planta (madeira) que brota e cresce, a madeira alimenta o fogo, o fogo queima a madeira e deposita as cinzas, alimentando a terra, que gera em seu interior diversos metais e a água brota da pedra e das fontes minerais.

O Ciclo Sheng é muito importante na Acupuntura, uma vez que é fundamental para a ideia de que o terapeuta pode gerar uma alteração nos órgãos de um Elemento pelo tratamento de outro Elemento, por exemplo: se o

Elemento “filho” esta deficiente pode ser que não esteja recebendo Qi suficiente de sua “mãe”, pode ser mais eficiente tratar a “mãe” a fim de gerar mais Qi no Elemento “filho” do tratar o filho propriamente dito. Assim como o contrário também ocorre, o Elemento “filho” pode estar roubando o Qi da “mãe. Como no exemplo se o Elemento Fogo (filho) estiver deficiente, o terapeuta pode reforçar o Elemento Madeira (mãe) para propiciar mais Qi ao Elemento Fogo (filho), segundo Hicks; Hicks, Mole (2007).

O Ciclo Ke ou Ciclo de Dominância é um ciclo de controle, de limite, onde: 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. Simbolicamente temos: a água apaga o fogo, que derrete o metal, que corta a madeira, madeira que suga da terra seus nutrientes e terra que absorve a água (Campiglia, 2004).

O Ciclo de Dominância pode transformar-se em ciclo de agressão se sua direção for invertida, quando a desequilíbrio dos elementos como por exemplo: quando a Água agride a Terra, sendo chamado nesse caso de ciclo patológico, pois gera doenças e desorganização internas (Campiglia, 2004).

O Qi, o sangue e os líquidos orgânicos são os materiais básicos do organismo. Sua origem, desenvolvimento, circulação e sua distribuição se efetuam graças à atividade funcional das vísceras, mas inversamente essa atividade das vísceras não pode funcionar sem que o Qi, o sangue e os líquidos orgânicos lhes sirvam de base material (Auteroche, 1992).

Segundo Auteroche (1992), o conceito de Qi: só há uma energia que é matéria fundamental que constitui o universo, e tudo no mundo é o resultado de seus movimentos e transformações. Esse Qi se apresenta de dois modos, pela essência, por exemplo, o Qi do céu ou da respiração, de natureza Yang e o Qi da terra ou da alimentação, de natureza Yin. O outro modo é o Qi constituído pela atividade fisiológica dos tecidos orgânicos, por exemplo, Qi dos órgãos, o Qi dos vasos.

2.9 Teoria dos Zang Fu

Para Auteroche (1992) o termo *Zang Fu* designa o conjunto de vísceras do corpo humano e abrange na realidade três categorias de vísceras bem distintas: as *Zang* que chamamos órgãos, as *Fu* que se dividem em “vísceras” e “vísceras de comportamento particular”.

Os cinco Zang são: o Coração, o Fígado, O Baço, o Rim e o Pulmão, armazenam a essência e não tem eliminação, tem como função produzir, transformar e armazenar energia (*Qi*), o sangue (*Xue*), os líquidos orgânicos (*Jin Ye*), a essência adquirida e a essência inata (*Jing*), o espírito vital (*Shen*) (Auteroche, 1992).

O **Coração** (*Xin*) tem como função comandar os vasos e encerrar o *Shen* (espírito vital), abre-se na língua, sua manifestação externa é na língua, é protegido de ataques nocivos pelo “invólucro do coração” (*Xin Bao*) (Auteroche, 1992). O *Shen* promove à pessoa brilho nos olhos, vitalidade interna, alegria de viver e prontidão na mente (mente-consciência), também têm papel importante nas ações dos espíritos dos outros órgãos, pois lideram e dão apoio para que os outros realizem seus papéis. O coração tem importante papel nas patologias e também nos protocolos curativos, devido ao *Shen* e sua relação com os outros órgãos, pois fica claro a que a etiologia das doenças segundo a MTC tem origem no mental e espiritual (Campiglia, 2004).

Baço (*Pi*) está situado no aquecedor médio, entre suas funções principais estão: dirigir o transporte/transformação do *Jing Qi* dos alimentos, a subida do que é puro e de conter o sangue nos vasos. Abre-se na boca e sua manifestação externa, são os lábios (Auteroche, 1992). O espírito do Baço é o *Yi*, traduzido como pensamento ou intenção. Suas patologias psíquicas, entre outras são: pensamentos obsessivos e repetitivos, dificuldades de concentração, memória, raciocínio lógico, como astenia mental (Campiglia, 2004).

O **Pulmão** (*Fei*) está situado no aquecedor superior, dirige e governa o *Qi* da respiração, também governa a difusão, controla a descida e a eliminação do *Qi* do organismo, regula a circulação na via das águas. A abertura do Pulmão é no

nariz, sua manifestação externa é na pele (Auteroche, 1992). Seu espírito é o *Po*, ou alma corpórea, esta relacionada com os reflexos, sentidos e instintos, é responsável pelas reações de luta e fuga, por ataques de pânico. Emoções, como tristeza e pesar podem alterar o *Po*, assim como, quando em desequilíbrio, a pessoa está mais propensa a contrair doenças, pois é responsável pela integridade física, na figura da pele como primeiro órgão de defesa (Campiglia, 2004).

Os **Rins** (*Shen*) têm como função: armazenar a essência (Jing), que é formada pela reunião do Jing inato (recebido dos pais) com o Jing adquirido (produto da transformação dos alimentos) e rege o crescimento e a reprodução, governar a água (regem os líquidos do corpo), receber o Qi, produzem a medula, governam os ossos e os orifícios da parte inferior corpo, sua manifestação externa se faz nos cabelos. O Ming Men ou “Porta da Vida” representa o Qi do céu anterior, é a raiz da energia original (*Yuan*) (Auteroche, 1992). O espírito dos Rins é o *Zhi*, é a força de vontade, o poder criador e de adaptação e também a ancestralidade (Campiglia, 2004).

O **Fígado** (*Gan*) assegura a regulação do Qi (movimento e transformação), encerrar e conservar o sangue, comandar os tendões e abre-se nos olhos e manifesta-se nas unhas (Auteroche, 1992). O espírito do Fígado é o *Hun*, é a alma etérea, suas características são: o movimento, a ação e o fluxo livre de energia, nas patologias psíquicas ligadas ao Fígado observa-se agressividade, raiva, frustração, confusão mental e a perda da capacidade de ver o mundo e a si mesmo realisticamente (Campiglia, 2004).

Os seis *Fu* são: Intestino Delgado, o Estômago, o Intestino Grosso, o Triplo Aquecedor, a Vesícula Biliar e a Bexiga. São chamados de receptáculos de trânsito e de elaboração, transitam e transformam, não armazenam. Sua ação é digerir os alimentos, transformá-los e excretar os resíduos. A Vesícula Biliar tem função especial, pois não recebe nada, mas armazena a bile, por isso pode ser colocada junto às vísceras de comportamento especial, as vísceras curiosas: o cérebro, útero, a medula, os ossos e vasos, são diferentes por que receptam, mas não eliminam (Auteroche, 1992).

Segundo Auteroche (1992), o **Triplo Aquecedor** (*San Jiao*) no interior do corpo abrange todos os órgãos *Zang*, é a grande víscera da cavidade abdominotorácica, sua função é dirigir a atividade orgânica do conjunto do corpo humano, através da regulação do processo de assimilação, distribuição e expulsão da água e dos alimentos. É formado pelo Aquecedor Superior (coração e pulmão), Aquecedor Médio (Baço, Estômago, Fígado e Vesícula Biliar) e Aquecedor Inferior (Rins, Bexiga, Intestinos Delgado e Grosso). O **Estômago** (*Wei*) recebe os alimentos e inicia a digestão, associa-se com o Baço recolhendo a essência dos alimentos para alimentar o corpo. O **Intestino Delgado** (*Xiao Chang*) sua função é separar a essência dos alimentos, o claro que irá para o corpo e o turvo que irá para o Intestino Grosso e a água irá para Bexiga. O **Intestino Grosso** (*Da Chang*), sua função é a de receber os resíduos do Intestino Delgado e eliminá-lo. A **Bexiga** (*Pang Guang*) tem como função reter os líquidos e expulsá-los. A **Vesícula Biliar** (*Dan*), ao contrário das outras vísceras, não recebe alimentos, nem resíduos e esta investida de uma função no plano mental, assim como os órgãos. Ela encerra a bile proveniente do Fígado, no plano mental atua na decisão e coragem.

2.10 Estresse e a Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

Etiologia, Tratamentos e Prognósticos

Os fatores de adoecimento, segundo a MTC, já citados anteriormente, podem afetar o físico, a mente ou ambos. A partir do advento da abordagem psicossomática e das muitas terapias com enfoque corporal, passou-se a acreditar que doenças físicas como gastrite, dores articulares, cefaléia e até mesmo câncer teriam como base alterações emocionais, contudo do ponto de vista da medicina chinesa, a saúde depende das inúmeras interações entre o ambiente, as emoções, a alimentação, o estilo de vida e a inevitável vulnerabilidade do ser (Campiglia, 2004).

Como na MTC considera-se saúde, o estado de equilíbrio entre *Yin* e *Yang*, quando estão em desequilíbrio aparece a doença, processo esse que

ocorre ao longo da vida, é fruto de experiências estressantes, acompanhadas por uma fragilidade do mecanismo de proteção, alguns eventos ficam internalizados e alguma situação específica reativa essa situação, desencadeando uma reação em cascata que cria a doença. O equilíbrio entre *Yin* e *Yang*, o indivíduo e o meio e entre o *Zang Fu*, é dinâmico como a natureza. Quando o corpo perde seu poder de adaptabilidade ao meio externo, adoece, isso pode ocorrer quando diminui a energia vital e o *Qi* correto, perde a resistência, para defender-se e também excesso de agentes patogênicos, *Xie* ou energia perversa (Campiglia, 2004).

Segundo Requena (1990) para a MTC a constituição genética de um indivíduo irá definir a vulnerabilidade específica de um ou outro órgão, considerado este como órgão-alvo a ser desequilibrado em primeiro lugar no momento do estresse. Para Maciocia (2007) não se trata a doença e sim o padrão energético de desarmonia que a causa.

Assim como na medicina ocidental, não existe uma única etiologia para o estresse, na MTC também. O diagnóstico deverá ser individualizado conforme os diferentes sintomas relatados pelo paciente e também segundo a anamnese, realizada pelo acupunturista, que consiste na história clínica, sinais e sintomas, condições de vida, alimentação, sono, aparência física, aspecto visual do paciente, assim como do exame dos microssistemas (língua, pulso e orelha), embora existam alguns padrões ou desarmonias mais comumente relacionadas a distúrbios de estresse e ansiedade e relacionando aos órgãos e vísceras e ou aos elementos (Doria, 2010).

Em seu estudo Doria (2010), se utiliza das características dos cinco elementos para estabelecer padrões, relacionando os diferentes sintomas do estresse às características e fragilidades destes, por exemplo: o elemento Metal, cujo órgão é o Pulmão, relaciona a ele os sintomas de angústia, ansiedade, problemas dermatológicos e distúrbios respiratórios. Ao elemento Água, cujo órgão é o Rim, descreve sensações de insegurança, incapacidade física e mental, pressão alta; ao elemento Madeira (Fígado) relaciona a insônia, excesso de emoções, como raiva, irritabilidade, tonturas, bruxismos e tiques; no elemento Fogo, que tem como órgão o Coração, relaciona o enfarte e a perda do humor, por último o elemento Terra, cujo órgão é o Baço-Pâncreas relaciona o mal estar de estômago,

alterações de apetite, pensamentos obsessivos e apatia; Doria (2010) conclui citando que pode haver ainda um tipo de desequilíbrio em que combinam-se vários elementos para criarem variados sintomas por exemplo : a boca seca seria um desequilíbrio do elemento Terra/Metal, a sensação de desgaste físico e cansaço constante (Terra/Água), tensão muscular (Madeira/Terra), problemas de memória (Terra/Fogo), entre outros.

Sendo a doença um desequilíbrio do Yin e do Yang e os Ciclos de Geração e Dominância entre os elementos, um modelo de processo auto-regulador de equilíbrio na MTC, Maciocia (1996) apud Doria (2010) afirma que na MTC considerando-se o estresse um desequilíbrio Yin-Yang, então os Ciclos de Geração e Dominância dos Cinco Elementos, podem ser usados para tratá-lo.

Doria (2010) apresentou para análise científica, uma proposta de intervenção da MTC - Acupuntura de acordo com a sintomatologia de cada fase de estresse:

- Fase de Alerta: exposição ao agente agressor, na MTC as defesas se preparam para lutar contra o agente agressor, princípio de tratamento seria reforçar o Qi, reforçar as defesas do organismo, fortalecer os sistemas energéticos do Fígado, Coração e Rim, principais sistemas afetados pelo estresse nessa fase e nutrir a energia psíquica Hun. Recomenda uso de Vaso Maravilhoso, equilíbrio dos Cinco Elementos e pontos fisiológicos específicos para o tratamento estabelecido: VC4, E36, VC17, BP21, F3, R3, C7, E25.

- Fase de Resistência: o agente estressor perdura por muito tempo, ocorrendo grande gasto energético para não deixá-lo se aprofundar, princípio de tratamento seria reforçar o Qi e as defesas, reforçar o Rim (Yin e Yang) e a Essência e equilibrar o Fígado. O tratamento sugerido seria uso de um vaso maravilhoso, equilíbrio dos Cinco Elementos, pontos específicos para os órgãos indicado Rim e Fígado: VC4, E36, BP21, VC17, R3, R7, R10, B23, BP6, P7, R6, R25, F8, B17, B18.

- Fase de Exaustão: devido à intensidade do stress, esgota-se a energia adaptativa do organismo, a pessoa esta enfraquecida, tem dificuldades para ter uma vida produtiva. Nessa fase para a MTC, o organismo esta consumindo a energia de

Essência, enfraquecendo o Rim. O princípio de tratamento seria sustentar a energia do organismo, tonificar o Rim e a Essência, usando vasos maravilhosos, cinco elementos e pontos específicos para as indicações citadas: VC17, VC2, VC3, VC4, P7, R6, VG4, R3, R7, R10, B23, BP6, VG20

Na parte clínica do estudo, cujo objetivo geral foi: verificar o uso da acupuntura na redução dos sintomas de estresse, Doria (2010) utilizou-se de 20 participantes, escolhidos de acordo com alguns critérios: ter idades entre 21 a 65 anos, todos com diagnóstico de estresse, possuir uma queixa que se caracterizava como sintoma de estresse, que constasse no ISSL, o nível de escolaridade acima do ensino fundamental, não possuir distúrbio psiquiátrico grave diagnosticado. Para coleta de dados foram usados: um questionário, elaborado para a pesquisa, com objetivo de obter dados de identificação e clínicos (queixa principal e outras, tempo da queixa), o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL - que relaciona os sintomas de estresse físicos e psicológicos e a fase do estresse em que o indivíduo se encontra) e a Escala Analógica Visual (EAV), usada a avaliar a intensidade dos sintomas do paciente, que varia de 1 a 10, sendo o 10 como muito incômodo. O tratamento estabelecido foi explicado anteriormente, com complementação da Acupuntura Auricular (com sementes de mostarda) num total de 10 sessões individuais, com frequência semanal. Doria (2010) obteve como resultado de seu estudo clínico, 75% de participantes sem estresse, os 25% que ainda tinham algum sintoma, estavam em fases menos severas do estresse e tiveram reduzidos seus sintomas e concluiu que essa intervenção foi capaz de diminuir os sintomas do estresse.

Para Lemos (2010) os principais órgãos de choque em casos de distúrbios relacionados ao estresse pela MTC são o Fígado, a Vesícula Biliar (nível Shao Yang) e o Coração. Na fase de alarme, ou primeira fase do estresse, onde o paciente tem dificuldade em descansar, é freqüente a tensão emocional, ansiedade, insegurança, palpitações, insônia, desconforto no pescoço e ombros e dores musculares. Na segunda fase do estresse, caso nada seja feito para tratar o distúrbio na fase anterior, ocorre um aumento no funcionamento das supra-renais, na fisiologia ocidental. Na MTC piora a condição do Coração e começam as alterações no Pulmão e no Baço-Pâncreas/Estômago, além do Fígado e Vesícula

Biliar, seguindo os ciclos de Geração e Dominância. Caso o distúrbio do estresse continue presente e causando desequilíbrios, chegamos à terceira fase do estresse, a fase de Exaustão. Nessa fase, segundo a MTC o órgão mais lesado, comparando-se aos outros, já envolvidos, é o Rim. Sendo um distúrbio de longo prazo, leva a uma deficiência de Qi e Yin do Rim. Lemos (2010) sugere para tratamento dos distúrbios do estresse pontos de acupuntura como VB34, VB21, C7, F3, VC17, E36, E40, BP4, BP9, CS6, R3, F2, R6, entre outros, enfatizando a escolha conforme o padrão de desequilíbrio e os sintomas referidos pelo paciente, procurando melhorar a imunidade do paciente e tonificar o Qi e o Yin do Rim. Podendo ainda utilizar a Auriculoterapia, exercícios respiratórios, Tai Chi.

Picolli Silva (2010) teve como objetivo relatar o tratamento realizado por meio da acupuntura a uma paciente que apresentava transtorno de ansiedade. Após identificação dos sintomas, realizados pela queixa da paciente e pela análise clínica embasada no DSM IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), foram realizadas 10 sessões de acupuntura tradicional chinesa, utilizando como referencial teórico a literatura clássica da medicina chinesa. Os resultados obtidos foram: a diminuição parcial dos sintomas a partir da quarta sessão e uma significativa melhora da paciente com relato de alívio dos sintomas a partir da sexta sessão de tratamento. Picolli Silva (2010) considerou a ansiedade, como um sintoma proveniente de um desequilíbrio do “órgão” Coração (Zang Fu), devido a este ser a morada do Shen (mente e emoções) na MTC. Classificou a ansiedade na perspectiva chinesa com pelo menos três origens diferentes: ansiedade por excesso, onde a fleuma é causada por deficiência do Baço, com fogo do coração, decorrente de vários fatores entre eles o estresse emocional, alimentação gordurosa, entre outras; a ansiedade por estagnação, estagnação de Qi, do Coração e Fígado, decorrente de estagnação emocional, levando a ascensão do Yang do Fígado; a ansiedade por deficiência, principalmente de Qi e Yin do Rim e do Coração, onde a energia diminui devido à falta de sono e descanso, excesso de trabalho, estresse, doença e nutrição deficiente. Em seu estudo o autor, optou por acalmar o Coração, remover a estagnação do Baço e fortalecer ao Baço e Rim, assim restabelecendo o equilíbrio do espírito, por meio de inserção de agulhas em pontos específicos do corpo que, combinados apresentam essa finalidade: R3, R6, C7, CS6, CS7, E25, E36, P5, P9, P7, IG4, IG11, F3, F14, VC4, VC6, VC12, VC15,

VC17, BP3, BP6, BP9, TA4, TA5, Yntang. Em sua conclusão relatou, significativa melhora da paciente, a partir da quarta sessão de acupuntura, mais ou menos após um mês de tratamento, foi aconselhada a continuar com a ajuda psicológica e continua com sessões mensais para manutenção do bem estar apresentado.

Penã e Vidal (2008) em seu estudo descritivo e transversal, se utilizaram de um procedimento experimental, com a técnica da Auriculoterapia e também da Fitoterapia. Foram avaliados 40 pacientes, escolhendo uma amostra de 30, com transtornos de ansiedade, homens e mulheres, com idades de 14 a 74 anos, se utilizaram de esparadrapo e sementes de cardo santo, nos seguintes pontos de auriculoterapia: Ponto zero, Shenmem, Coração, Estômago, Rim, Ansiolítico, Depressão, orientando os pacientes a estimularem os pontos três vezes ao dia, por dez semanas, também a fitoterapia onde se utilizaram da “Tilo ou Tila” (*Justicia Pectoralis Jacq*) planta com ação sedante no sistema nervoso central, em infusão, sendo uma xícara 3 vezes ao dia. Para coletar o resultado, fizeram uso de dois questionários: 1- Se melhoraram ou não com o tratamento? 2- O grau de satisfação com o tratamento, que variava entre: bom, regular e mal. Para análise bioestatística dos dados apurados se utilizaram do programa STA-WIN. Segundo os autores em sua conclusão o tratamento realizado apresentou um grau elevadíssimo de eficácia, 86,6% dos pacientes melhoraram e 86,7% indicaram o tratamento como bom. Também se observou uma diminuição no uso de medicamentos e auxílio na recuperação e incorporação do paciente na sociedade.

Para Giapones e Leão (2007) cujo propósito em seu estudo foi avaliar os níveis de estresse da Equipe de Enfermagem em uma Unidade de Terapia Intensiva de um hospital privado, na cidade de São Paulo, quando submetidos a Auriculoterapia. A amostra era composta por 41 profissionais, utilizando o Inventário sobre a Lista de Sintomas do Estresse (LSS) antes e após cada sessão de tratamento, num total de 8 sessões. A Auriculoterapia contribuiu para a diminuição dos sinais e sintomas de estresse em 85,4% da população. Em seus achados desse estudo, observaram que mesmo utilizando somente dois pontos gerais de Auriculoterapia (Shenmen e Tronco cerebral), houve melhora de sintomas do estresse como desgaste, comer demais, esquecimento, insegurança, angústia, desânimo, esgotamento emocional, insônia, músculos tensos, distúrbios

gastrointestinais, entre outros. Ressaltam a necessidade de um tratamento mais individualizado, mas afirmam que os resultados alcançados de diminuição dos sintomas fisiológicos, emocionais e comportamentais foram bastante expressivos, concluíram que estes pontos são indicados para o tratamento do estresse.

Nakai, Lyra e Marques (2008) testaram a Auriculoterapia, como tratamento, para diminuição dos níveis de estresse e ansiedade em jovens estudantes universitários dos cursos de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia ocupacional. Foram escolhidos entre 228 estudantes, avaliados através da Lista de Sintomas de Estresse (LSS) e do Inventário de Ansiedade Estado e Traço (IDATE), uma amostra de 14 sujeitos, com níveis altos de estresse e ansiedade moderada. Foram então submetidos à Auriculoterapia, utilizando-se os pontos: ShenMem e Tronco Cerebral, ativados com sementes de mostarda amarela, durante 7 sessões realizadas duas vezes por semana, num período de 4 semanas. Outros 18 estudantes foram escolhidos como grupo de controle. Os pacientes foram avaliados antes e após o tratamento e o grupo de controle após o tempo correspondente às 4 semanas. Em sua conclusão afirmaram que tal tratamento promoveu a diminuição nos níveis de estresse e ansiedade dos estudantes.

Em seu ensaio clínico, Santos e Endo (2009) testaram a eficácia da acupuntura, na forma da Auriculoterapia, para tratar o estresse e o tempo de duração do efeito da aplicação, com um follow up de intervalo de 7 dias. Foram utilizados 34 sujeitos, com níveis de estresse médio e alto, avaliados pela Lista de Sintomas de Estresse (LSS). Utilizaram sementes e agulhas semipermanentes, nos pontos Shen Men, Rim e Tronco Cerebral, a avaliação da amostra foi feita após 24 horas e depois de 7 dias da aplicação dos pontos. Os dados obtidos mostram que a técnica foi eficaz para tratar o estresse, 14 sujeitos houve melhora nos sintomas após 24 horas e continuidade da melhora após 7 dias, 17 pessoas tiveram novo episódio de estresse após o início da pesquisa, e 5 delas apresentaram melhora nos sintomas apesar do ocorrido. Santos e Endo (2009) concluíram que os resultados encontrados foram positivos, reforçando uso da acupuntura no controle do estresse, mas ressaltam a necessidade de novos estudos para maior compreensão dos mecanismos envolvidos.

Em seu livro *Ansiiedade e Stress*, Lark (1993) sugere um programa para o auto-tratamento do estresse, baseado em suas pesquisas: com técnicas dietéticas, nutricionais, e outras relacionadas ao estilo de vida e para relaxamento como: pontos de acupressura, posturas físicas da yoga e exercícios de rotina, para administração do estresse. Visto que o objetivo específico desta revisão de literatura é a acupuntura, Lark (1993) faz uso da acupressura como uma forma de auto-tratamento, para seus pacientes, indicando a suave pressão dos dedos em pontos específicos da pele, explicando que essa técnica cria mudanças em dois níveis, no físico, onde afeta a tensão muscular, a circulação sanguínea e outros parâmetros fisiológicos, num nível mais sutil segundo a medicina tradicional chinesa, a acupressura estimula a energia vital do corpo (CHI), promovendo assim a cura, devido ao estímulo ao fluxo de energia dos meridianos, equilibrando o CHI. Então com resultados positivos de suas pacientes com essa técnica, sugere a pressão dos pontos com dois dedos por volta de três minutos uma vez ao dia. Entre os pontos sugeridos: VG20, Yintang, VC17, P9, P10, E36, VC12, entre outros.

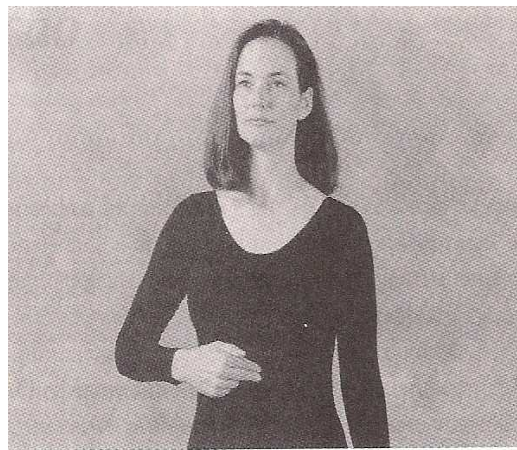


Figura 3 - Acuponto VC 12 (Vaso-concepção)

Fonte: Lark (1993)

Kurebayashi, Freitas e Oguisso (2009) pesquisaram entre as enfermeiras quais enfermidades poderiam ser tratadas com acupuntura. Em sua pesquisa estipularam grupos: 1- enfermidades que foram tratadas com acupuntura 2- enfermidades sugeridas por enfermeiras que poderiam ser tratadas. Num grupo de

33 enfermeiras, foram perguntadas as questões: 1- já foi tratado com acupuntura ? 2- se não tratou, se trataria e para quê? Em suas conclusões afirmaram que a acupuntura pode estar inserida, pelos princípios holísticos orientais chineses que a regem, como técnica preventiva, curativa e reabilitadora para diversas enfermidades, agudas ou crônicas, pois o foco são as desordens energéticas anteriores às doenças. Com os dados coletados entre as enfermeiras que tinham se tratado com acupuntura, observou-se que os maiores percentuais de enfermidades foram: estresse, ansiedade, enxaqueca, lombalgia, mioma e obesidade; entre as que não se trataram, mas sugeriram estão entre outras enfermidades principalmente dor nas costas, problemas de coluna, hérnia de disco, enxaqueca, tendinite, hipertensão, Diabetes Mellitus.

Pavão (2008) obteve resultados positivos com o uso da acupuntura, investigando sintomas psicológicos como ansiedade e estresse, também pesquisou, a resposta imune celular em adultos jovens e idosos. Pavão (2008) utilizou como voluntários, 12 jovens e 12 idosos com idades médias de 27 a 67 anos. Foram executadas, 6 sessões de acupuntura sendo 2 vezes por semana, com 6 agulhas em cada sessão, usadas bilateralmente nos pontos IG4, E36 e BP6. Pavão (2008) obteve com a pesquisa os seguintes dados: diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e aumento dos níveis de proliferação linfocitária nos idosos, ficando semelhante à dos jovens, níveis esses que antes da intervenção estavam reduzidos em comparação à dos jovens. Pavão (2008) concluiu que, além de atenuar a carga emocional, a acupuntura, interferiu positivamente no processo de imunossenescência.

Florian, Meirelles e Souza (2011), em seu estudo de caso clínico, com o objetivo de tratar as Disfunções Temporomandibulares (DTM) e seus sintomas, utilizando a acupuntura como terapia alternativa ou complementar, afirmaram que, devido à etiologia multifatorial dessa disfunção e tendo como principais causas: problemas de oclusão dentária e bom nível de estresse. Assim a acupuntura beneficiaria o paciente, por ser uma terapia segura e individualizada, agindo tanto localmente, na remissão dos sintomas da região da ATM e da face quanto no fator estresse emocional.

Kurebayashi et al (2012) em seu estudo aleatório, com o objetivo avaliar os níveis de estresse na equipe de enfermagem de um hospital e analisar a efetividade da auriculoterapia com agulhas e sementes, usaram 75 pessoas com níveis alto e médio de estresse, dividiram em grupos (controle, sementes e agulhas), que receberam oito sessões nos pontos Shenmem, Rim, Tronco Cerebral e foram avaliados no início, com quatro, oito sessões e follow-up (15 dias). Concluíram que a auriculoterapia, reduziu o estresse em profissionais de enfermagem, com melhores resultados para agulhas do que sementes, em altos níveis, com manutenção dos efeitos por 15 dias.

Silva Filho e Prado (2007) em sua revisão sistemática sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da insônia, afirmaram que dentre as inúmeras causas da insônia estão: o estresse e a ansiedade e que a insônia esta normalmente relacionada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) com o Coração (Xin), pois ele comanda a mente (Shen), mas pode ter outros órgãos envolvidos, assim deve ser feita a correta diagnose do paciente entre as síndromes. Os autores também informaram que somente incluíram neste estudo, artigos científicos de caráter experimental, ou seja, ensaio clínico, com objetivo de avaliar o uso da acupuntura na melhora ou piora da insônia. Dentre os artigos citados, vários afirmaram que a acupuntura auxiliaria no tratamento da insônia, principalmente em pacientes ansiosos, reduzindo o estresse, melhorando o sono do paciente, destacou-se também o uso dos pontos C7, CS6, e ponto extra *Anmian* (sono tranquilo), pontos auriculares, como: Shenmem, Coração e Subcórtex, todos, pontos clássicos da acupuntura para tratamento da insônia, do estresse e da ansiedade, regularizando o Coração (Xin) e conseqüentemente a Mente (Shen).

Em seu estudo sobre a acupuntura, suas bases científicas e aplicações, Scognamillo-Szabó e Bechara (2001), citam através de vários artigos os efeitos e benefícios da acupuntura, para o bem estar humano e animal, como: no processo inflamatório, minimizando a resposta inflamatória; no processo de cicatrização, neovascularização, regeneração e na resposta imune (restaurando a homeostase). Citaram os seguintes experimentos relacionados: como o uso da moxabustão em acupontos (VG4, VG20, B23), o laser carbônico no acuponto VC4 e a eletroacupuntura no E36, que estimularam a imunidade celular. Scognamillo-

Szabó e Bechara (2001) citaram ainda outras aplicações para a acupuntura, como por exemplo: um experimento com estresse agudo por contenção, onde avaliaram o efeito da acupuntura nos pontos BP6, E36, VC17, CS6 e VG20 durante um período de imobilização de 60 minutos em ratos Wistar. Utilizando como parâmetros cardiovasculares: pressão arterial e frequência cardíaca e análise de comportamento. Os resultados obtidos sugerem que a acupuntura aplicada durante esse evento atenua alguns comportamentos envolvidos na reação de luta ou fuga característica do estresse, de maneira independente dos parâmetros cardiovasculares avaliados.

De La Cruz (2006) estudou sobre o uso de óleos essenciais na acupuntura, descrevendo os benefícios destes, como técnica complementar na acupuntura, durante e após a aplicação das agulhas, atuando nos sintomas apresentados e na emocionalidade da pessoa, através de um levantamento bibliográfico sobre os temas: Acupuntura e Aromaterapia. Procurou estabelecer as relações existentes entre ambas. A partir da seleção dos pontos de acupuntura (Su e os pontos dos cinco elementos) e os sintomas correspondentes (físicos, mentais e emocionais) foram elencados óleos essenciais compatíveis ao agravo e que são encontrados na clínica diária do terapeuta. O uso dos óleos essenciais tem duas grandes áreas de atuação: fisiológica (o óleo é absorvido pelo organismo, via oral, cutânea, respiratória e injetável) e psicológica, onde atuam no estado emocional e mental, trazendo equilíbrio. Têm diversas ações farmacológicas tais como: estimulante, calmante, analgésico, mucolítico, cicatrizante, anti-séptico, etc. Segundo a autora, ao utilizarmos os óleos essenciais na acupuntura, através dos estímulos olfatórios e da absorção cutânea nos pontos de acupuntura, proporcionamos: a melhoria do humor, da cognição, da imunidade, o alívio da dor, a melhora da depressão, o equilíbrio da pressão arterial alterada e dos níveis cardíacos e respiratórios, pois o oposto dessa situação é a ocorrência dos sintomas de um cérebro em estresse.

Neves Neto (2005), em seu estudo sobre o tratamento da ansiedade com acupuntura auricular, uma revisão sistemática da literatura, utilizando artigos produzidos apenas através ensaios clínicos, cita alguns autores e suas observações sobre o tratamento de transtornos mentais com acupuntura, como a ansiedade e estresse. Assim Bresler & Kroening apud Neves Neto (2005) afirma

que, três fatores são essenciais para a eficácia da acupuntura, resumindo: a reação imunológica e inflamatória mobilizada, quando uma determinada área da pele é estimulada (acuponto), estimulação periférica do sistema nervoso ocorrendo através de meios mecânicos, elétricos, químicos ou térmicos, quando ativados (ex: agulha, moxabustão, laser e etc.) e suporte psicológico adequado. Neves Neto enfatiza a acupuntura auricular pela sua praticidade e aspecto pouco invasivo e também pelos resultados obtidos. Enfatiza também que na MTC, sendo o corpo e a mente, um todo integrado e inseparável, as emoções podem ser a causa de um desequilíbrio ou ser causada por este. O mesmo autor ainda indica alguns protocolos para tratamento da acupuntura auricular, entre os mais relevantes estão:

- Sangria no ápice, Shen Men, coração, subcórtex, occipital e área e ponto da neurastenia. Podendo usar pontos específicos dos órgãos, em caso de diagnóstico sindrômico, por exemplo: se desarmonia do estômago, usar ponto Estômago, etc.
- Pontos suplementares: sistema nervoso simpático, tranquilização, ponto zero, reações psicossomáticas e nervosismo.

Em sua conclusão Neves Neto (2005) afirma que a Acupuntura Auricular, foi considerada segura e efetiva para o tratamento da ansiedade, nos estudos selecionados, atingindo níveis de evidência científica grau II e III. Podendo ser usada como estratégia principal ou complementar as abordagens psicoterápicas, endossando a opinião de Ross (2003) apud Neves Neto (2005), que afirma que o aconselhamento e a psicoterapia, podem ser integrados ao sistema da 'Acupuntura – MTC', caso seja apropriado ao paciente. O autor acredita que é muito promissora a combinação flexível do trabalho de energia, meditação e aconselhamento.

Chan et al (2011) em seu estudo piloto sobre o uso do acuponto CS7 para tratamento do estresse, sem grupo de controle, utilizou 17 voluntários com diagnóstico de estresse, pela Escala de Depressão Pós Natal Edinburgh (EPDS), realizou sessões semanais de acupuntura, num total de 4, com agulhamento bilateral do acuponto CS7. Conseguindo diminuir a classificação obtida anteriormente, já nas duas primeiras sessões, conseguindo uma queda de 44% na classificação. Os autores enfatizam que esse tratamento é um caminho oportuno para tratamento do estresse para uma grande maioria da população e sugere um

estudo usando um grupo de controle, para determinar se o efeito obtido neste estudo é específico do agulhamento deste acuponto.

Para Boleta-Ceranto, Alves e Alende (2008) a acupuntura na odontologia é vista como uma terapia complementar, usada no controle da dor, entre outras indicações, como ansiedade e estresse. Segundo os autores, o conhecimento da relação entre mente e corpo, faz com que cada vez mais pessoas procurem o equilíbrio entre eles, como também procurem pelas terapias alternativas, em complemento às terapias convencionais, na busca pela saúde e bem estar. Aplicações da acupuntura: no controle de pacientes ansiosos e estressados, com fobias ao tratamento ou com necessidades especiais, que sentem extrema ansiedade diante da necessidade de procurar o dentista, ansiedade essa, que pode causar várias alterações físicas, inclusive influenciando de maneira negativa na manutenção do equilíbrio corporal (Rosted,1998 a,b; 2000; Nader, 2003; Vachimaron et al, 2004 apud Boleta-Ceranto, Alves e Alende, 2008).

3. DISCUSSÃO

A ansiedade na medicina ocidental, não é considerada um fenômeno necessariamente patológico, é entendida, como uma função natural do organismo, se preparando para uma situação nova, mas atingindo graus elevados é considerada prejudicial ao organismo (Picolli Silva, 2010). Confirmando esse conceito, para Ballone (2008), o estresse e a ansiedade não são doenças em si, mas podem proporcionar o desenvolvimento de outros males, é necessária uma disposição pessoal para ser afetado patologicamente pelo estresse, isso seria o resultado dos traços pessoais de personalidade e da qualidade psíquica da pessoa que se estressa. Daí o caráter individual de um tratamento para o estresse e a necessidade de um diagnóstico específico para o caso, pois cada qual apresentará sintomas e queixas variados, tanto físicos como emocionais.

A ansiedade não é um termo aplicável à Medicina Tradicional Chinesa, não há descrições de tratamento para ansiedade, na MTC, visto que não existe separação entre mente, corpo e espírito. Considerando então a ansiedade como sintoma de um desequilíbrio energético, principalmente nos aspectos espirituais (Shen) do paciente e estaria relacionado com o Coração (morada do Shen), segundo Picolli Silva (2010).

No entanto para Lemos (2010), no estresse, além do Coração, também há um forte envolvimento do Fígado e da Vesícula Biliar, pois ambos influenciam na determinação, julgamento e coragem, relacionando a ansiedade à situações novas e desafiantes. São associados os sintomas do estresse (estado de tensão física e emocional, dores musculares, fadiga) como sintomas dos desequilíbrios do Coração e da Vesícula Biliar.

Os estudos de Lemos (2010) e Picolli Silva (2010) foram exceções, quanto ao diagnóstico do desequilíbrio energético, relacionado ao estresse. Doria (2010) afirmou que em seu estudo clínico, foram feitos ambos os diagnósticos, ocidental e da MTC, nos participantes do estudo, mas não foram especificados os desequilíbrios energéticos encontrados, somente foram citadas as queixas e sintomas principais. A maioria dos estudos pesquisados, não fez relações entre a causa e os efeitos do

estresse, não há registros de diagnósticos pela Medicina Tradicional Chinesa, mesmo aqueles que não eram revisão de literatura e sim estudos clínicos como: Penã e Vidal, (2008) e Kurebayashi et al (2012) .

Alguns estudos afirmaram que seus pacientes tinham um diagnóstico da medicina ocidental do estresse (Penã e Vidal, 2008), outros, citaram o estresse como a causa de uma queixa específica, sendo esta queixa, o objetivo principal do estudo, por exemplo, a insônia (Silva Filho e Prado, 2007) ou a disfunção da articulação temporomandibular (Florian, Meirelles e Souza, 2011). A maioria dos estudos pesquisados, somente afirmaram a existência do estresse e que se utilizaram da acupuntura como terapia alternativa para tratar sua sintomatologia, comprovando a melhora dos sintomas, assim como diminuição dos níveis de estresse dos pacientes, como por exemplo: Nakai, Lyra e Marques (2008) e Kurebayashi et al (2012).

Com relação aos sintomas do estresse, foram citados de forma generalizada e variada, mas Doria (2010) destacou como queixas comuns a homens e mulheres, cansaço excessivo, ansiedade , irritabilidade e tensão muscular, dentre os inúmeros sintomas que podem ser atribuídos ao estresse.

Entre as técnicas da Medicina Tradicional Chinesa citadas nos estudos pesquisados, a Auriculoterapia, foi a mais utilizada, seguida pela acupuntura sistêmica. Quando não era indicada como a técnica principal, a Auriculoterapia, era indicada, como complementar (Doria, 2010). Os estudos que se utilizaram somente da Auriculoterapia como: Kurebayashi et al (2012) afirmaram ser a técnica segura e eficaz, de rápida aplicação, Neves Neto (2005) afirmou também, ser a Auriculoterapia, uma técnica econômica, do ponto de vista financeiro, de pouco efeitos colaterais e prática na sua aplicação.

Também foi um consenso geral entre os autores pesquisados, a eficácia da acupuntura para o tratamento do estresse e também a necessidade de mais pesquisas sobre o uso da acupuntura para tratar o estresse, com maior numero de indivíduos, diminuição das variantes, como amostras e padronização dos materiais utilizados.

4. CONCLUSÃO

Com esse estudo, na forma de revisão de literatura, foi observado que o tratamento para os sintomas desencadeados pelo estresse pode ser multidisciplinar, pois o estresse pode ocasionar diversos sintomas, de diferentes causas e gravidades: desde hipertensão arterial às doenças psicossomáticas como a síndrome do pânico, entre muitas outras. O estresse afeta a população de maneira individualizada, conforme a predisposição genética, o modo de ser e o estilo de vida.

De acordo com estudos avaliados, os procedimentos terapêuticos se baseiam em tratar as doenças físicas manifestadas (queixas e sintomas) pelos pacientes estressados.

Conclui-se que a acupuntura tendo como base a busca do equilíbrio, é muito adequada no tratamento dos sintomas do estresse, como terapia principal ou complementar. Dos estudos avaliados nesta revisão, todos chegaram a mesma conclusão, pois observaram melhora dos sintomas do estresse e diminuição dos níveis de estresse dos participantes.

As técnicas da Medicina Tradicional Chinesa mais utilizadas nos estudos avaliados foram: o agulhamento em pontos de acupuntura pré-estabelecidos e a auriculoterapia.

Existem outras técnicas na Medicina Tradicional Chinesa, não citadas nesta revisão de literatura e que poderiam ser indicadas no tratamento dos sintomas do estresse, além da acupuntura. Verifica-se com essa afirmação a necessidade mais pesquisas na área, para melhor compreensão de sua teoria e prática, para comprovação científica de seus benefícios para a saúde humana e animal e também, de explorar outras modalidades de tratamento o estresse.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARALDI-FAVASSA, C.T.; ARMILIANO, N.; KALININE, I. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Revista de psicologia da UNC**, v.2, n.2, p.84-92, 2005.

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. **O diagnóstico na medicina chinesa**. São Paulo: Andrei, 1992. 420p.

BALLONE, G.J. **Estresse: fisiologia**. Disponível em: <<http://www.psiqweb.com.br>>. Acesso em: 18 mai. 2012.

BOLETA-CERANTO, D.C.F.; ALVES, T.; ALENDE, F.L. O efeito da acupuntura no controle da dor na Odontologia. **Arquivos de ciências da saúde da Unipar**, Umuarama, v.12, n.2, p.143-48, 2008.

CAMPIGLIA, H. **Psique e medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Roca, 2004. 226p.

CHAN, J. et al, An Uncontrolled pilot study of HT7 for 'stress'. **Acupuncture in medicine**, Leicester, UK v.20 n.2-3, p.74-77, 2002. Disponível em: <www.medical-acupuncture.co.uk/aimintro.htm>. Acesso em: 22 mai. 2012.

CINTRA, M.E.R.; FIGUEREDO, R. Acupuntura e promoção da saúde: possibilidades no serviço público de saúde. **Interface comunicação saúde educação**, v.14, n.32, p.139-154, 2010.

DE LA CRUZ, M.G.F. **O uso de óleos essenciais na acupuntura**. 2006. 89p. Monografia (especialista em Acupuntura), Universidade de Cuiabá, Cuiabá, 2006.

DORIA, M.C.S. **O uso da acupuntura na sintomatologia do stress**. 2010. 170p. Dissertação (mestrado em Psicologia), Pontifícia Universidade Católica, Campinas, 2010.

FIAMONCINI, R.L.; FIAMONCINI, R.E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. **Revista digital**, Buenos Aires, v. 9, n.66, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 10 jun. 2012.

FLORIAN, M.R.; MEIRELLES, M.P.M.R.; SOUZA, M.L.R. Disfunção Temporomandibular e acupuntura: uma terapia integrativa e complementar. **Odontologia clínico científica**, Recife, v.10, n.2, p.189-192, 2011.

GIAPONES, A.L.L.; LEÃO, E.R. Estresse da equipe de enfermagem em terapia intensiva: a Auriculoterapia como intervenção de saúde. **Nursing**, ed.139, 2009. Disponível em: <[http://nursing.com.br/artigoscientificos/terapias complementares](http://nursing.com.br/artigoscientificos/terapias_complementares)>. Acesso em: 15 abr. 2012.

HICKS, A., HICKS, J., MOLE, P. **Acupuntura constitucional dos cinco elementos**. São Paulo: Roca, 2007. 456p.

KUREBAYASHI, L.F.S.; FREITAS, G.F.; OGUISSO, T. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. **Revista da escola de enfermagem - USP**, São Paulo, v. 43, n.4, 2009.

KUREBAYASHI, L.F.S. et al Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. **Revista da escola de enfermagem - USP**, São Paulo, v. 46, n.1, p.89-95, 2012.

LARK, S.M. **Ansiedade e stress**. São Paulo: Cultrix, 1993. 230p.

LEMOS, N. **O tratamento do síndrome do stress pela acupuntura**. Disponível em: <<http://acupuntura.blogas-pt.com/clinicos>>. Acesso em: 20 abr. 2012.

LIPP, M.E.N. **O stress esta dentro de você**. 2ª edição. São Paulo: Contexto, 2000. 199p.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa**. São Paulo: Roca, 2007. 967p.

MARGIS, R. et al Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria**, Rio Grande do Sul, n. 25 (suplemento1), p.65-74, 2003.

MEDEIROS, R.; SAAD, M. Acupuntura: efeitos fisiológicos além do efeito placebo. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.33, n.1, p. 69-72, 2009.

MONTEIRO, C.E.T.B **Ambiente ácido evocado por estresse crônico: um novo mecanismo para explicar a aterogênese**. Disponível em: <<http://www.infarctcombat.org/AcidityTheory.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2012.

NAKAI, L.S.; LYRA, C.S.; MARQUES, A.P. **Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse e ansiedade em jovens saudáveis**. 2008. Monografia (graduação em Fisioterapia), Faculdade de Medicina de São Paulo, São Paulo, 2008.

NEVES NETO, A.R. **Acupuntura auricular e o tratamento da ansiedade: da medicina tradicional chinesa à psicologia**. 2005. Monografia (especialização em Acupuntura Tradicional Chinesa), Instituto de Psicologia e Acupuntura São Paulo, 2005. Disponível em: <www.psicologiaeacupuntura.com.br/monografias>. Acesso em: 22 mai. 2012.

PALMEIRA, G. A acupuntura no ocidente. **Cadernos de saúde pública**, Rio de Janeiro, v.6, n. 2, 1990.

PAVÃO, T.S. **Efeitos de uma intervenção de acupuntura sobre sintomas psicológicos e imunidade celular de adultos jovens e idosos saudáveis**. 2008. 39p. Dissertação (mestrado em Gerontologia biomédica), Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

PENÃ, H.Z.; VIDAL, A.F. Auriculoterapia Y Fitoterapia em los transtornos generalizados de ansiedad. **Revista do hospital psiquiátrico de La Habana**, Habana, v.5, n.1, 2008.

PICOLLI SILVA, A.L. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia ciência e profissão**, v.30,n.1, p.199-211, 2010.

REQUENA, Y. **Acupuntura e psicologia**. São Paulo: Andrei, 1990. 246p.

ROSS, J. **Zang fu sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Roca, 1994. 267p.

SANTOS, G.O.; ENDO, E.E. **Auriculoterapia e estresse: avaliação da efetividade e tempo de duração de uma sessão**. 2009. 41p. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnica de Massagem), Instituto de Terapia Integrada e Oriental, São Paulo, 2009.

SCOGNAMILLO-SZABÓ, M.V.R.; BECHARA, G.H. Acupuntura: bases científicas e aplicações. **Ciência rural Santa Maria**, v. 31, n.6, p.1091-1099, 2001.

SILVA FILHO, R.C.; PRADO, G.F. Os efeitos da acupuntura no tratamento da insônia: revisão sistemática. **Revista neurociências**, v.15, n.3, p.183-189, 2007.

SOUZA, A.D. **Estresse e o trabalho**. 2002. 77p. Monografia (especialização em Medicina do Trabalho), Sociedade Estácio de Sá, Campo Grande, 2002.

VIEIRA, C. et al **O Stress esta dentro de você**. 2008. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Gestão de Recursos Humanos), Universidade de Sorocaba, Sorocaba, 2008.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura tradicional e a arte de inserir.** 2ª edição.
São Paulo: Roca, 2001. 919p.