

Os Benefícios da Acupuntura no Tratamento da Ansiedade

Alisson Alessandro Ordones¹

E-mail: alissonordones@uol.com.br

Dayana Priscila Maia Mejia²

Pós-Graduação em Acupuntura-Faculdade FASAM

Resumo

A ansiedade é um fenômeno amplamente estudado no ocidente pela psicologia, pela psicanálise e pela medicina. Caracteriza-se por um estado subjetivo desagradável de inquietação, tensão, taquicardia, irritabilidade, dificuldade de concentração, palpitação, sudorese excessiva, dor de cabeça, dores musculares, alteração nos hábitos intestinais, entre outros. Embora a terminologia ansiedade não seja encontrada na literatura da medicina tradicional chinesa, os sintomas descritos são amplamente estudados. Tal literatura considera essa patologia, metaforicamente, uma desarmonia do espírito. A acupuntura tradicional chinesa é largamente utilizada para tratar inúmeras enfermidades entre elas a ansiedade. É um método milenar que promove a liberação de neurotransmissores como a dopamina, serotonina, entre outros, que estão vinculados a melhora dos sintomas (ANDRADE, et al.,2006). O objetivo deste trabalho é descrever técnicas de tratamento realizado por meio da acupuntura que possam diminuir os sintomas da ansiedade nos pacientes, descrevendo a fisiologia da acupuntura, bem como os pontos de acupuntura e as técnicas complementares que possam melhorar a inquietação, e a angústia causada em pacientes ansiosos. Os dados coletados através de revisão de literatura teve como revisar os benefícios da acupuntura em pacientes ansiosos, descrevendo que a utilização de algumas outras técnicas, podem ser complementar.

Palavras-chave: Acupuntura; Ansiedade; Terapia Complementar.

1. Introdução

A acupuntura é um método terapêutico originário da China há mais de 4.000 anos, que consiste na estimulação de pontos específicos localizados em toda a superfície corporal, a fim de alcançar o equilíbrio energético.

A doença é considerada para a Medicina Tradicional Chinesa como padrão de desarmonia que podem ser originados por um quadro de excesso (plenitude) ou de deficiência (vazio).

A acupuntura foi idealizada dentro do contexto da filosofia do Tao e das concepções filosóficas e fisiológicas que nortearam a Medicina Tradicional Chinesa. Segundo **Faria, F.B. 2014**, Acupuntura é a modalidade terapêutica capaz de gerar homeostase energética repercutindo na saúde somática, domínio emocional e agudeza mental, culminando no bem estar consciencial.

A acupuntura, por ser um conceito com sua abrangência e complexidade, pode em muito ajudar no desenvolvimento da saúde, oferecendo ao paciente conforto e auxiliando na cura

¹Pos-Graduando em Acupuntura

²Orientadora, Fisioterapeuta, Especialista em metodologia de nível superior e Mestre em Bioética e Direito em Saúde.

de diversas patologias, assim como na forma de conceber o ser humano dentro de um processo de desenvolvimento. Desta forma, esta monografia levantará informações acerca de como a Acupuntura pode propiciar ou auxiliar no tratamento da ansiedade correlacionando a aspectos da neurofisiologia e com os subsídios científicos ocidentais.

A medicina moderna convencional recorre a diversos medicamentos, como meio para tratar a ansiedade, os benzodiazepínicos, antidepressivos, inibidores seletivos da recaptação de serotonina, inibidores da monoaminoxidase, barbitúricos, carbamatos, noradrenérgicos, anti-histamínicos e outros como o ácido glutâmico e a buspirona (**Barbosa, et al., 2006**). No entanto, diversos autores (e.g., **Menezes & Fontenelle 2007; Durham & Higgins, 2012**) têm salientado o facto de a medicina ocidental não conseguir resolver todos os casos de transtorno de ansiedade - um grande número de pacientes não responde aos tratamentos ou permanecem com sintomas residuais clinicamente significativos após o tratamento. O cérebro assimila e traduz o pensamento emocional advindo do coração e do pensamento positivo preenchido de sentimentos, pois o cérebro possui um estofo para recepcionar as energias emocionais densificadas pelas energias do coração e ainda interpretar e fluidificá-las para torna estas conscientes. Produzem naturalmente e continuamente a cada rajada de sentimentos benévolos doses generosas de serotonina e dopamina que constroem a harmonia e a tranqüilidade consciencial. Desenvolve qualidades emocionais responsáveis pela saúde e evolução da consciência.

A acupuntura é um dos muitos elementos que compõem a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que também utiliza práticas como massagem, fitoterapia, auriculoterapia, exercícios físicos e respiratórios como o *Tai Chi Chuan*, e o *Qiqong*. A MTC vem utilizando como pratica complementar a Aromaterapia que é um tratamento tradicional que se utiliza dos óleos essenciais de acordo com seus efeitos em diversas áreas. Sendo que a sua ação se inicia com uma molécula aromática combinada com um receptor específico. Para cada aroma, a molécula passa pela cavidade nasal e se adere ao epitélio olfatório que envia esta informação através de seu nervo diretamente para o hipocampo, sistema límbico e corpo amigdaloide, que conseqüentemente disparará estímulos no controle do sistema nervoso autônomo no controle secretório interno, alterando uma série de reações vitais para promover a saúde física, psíquica e espiritual do indivíduo. A medicina tradicional chinesa (**Silva,2007**) é, portanto, a própria acupuntura, se baseia no princípio de que o homem deve estar em harmonia com as forças primordiais da natureza, que os chineses chamam de yin e yang (dois princípios opostos e complementares que compõem todo o universo), sendo que essa harmonia gera um equilíbrio que pode ser traduzido como saúde e, por sua vez, o desequilíbrio, como doença. E a acupuntura visa restabelecer a circulação de energia *Qi* nos canais de energia dos órgãos e das vísceras e, com isso levar o corpo a uma harmonia de energia e matéria. (**Yamamura,2013**).

O equilíbrio é mantido no corpo humano por meio do fluxo suave de energia denominada pelos chineses de *Qi*, bem como pelo fluxo, também suave, do sangue, denominado pelos chineses como *Xue*. Problemas ambientais, alimentares, emocionais ou espirituais podem causar algum tipo de alteração na circulação do *Qi* e do *Xue* no organismo, originando assim alguma disfunção ou patologia (**Silva, 2007**).

A ansiedade é um padrão de preocupação freqüente e constante em relação a diversas atividades e eventos. Ela pode se manifestar em três níveis: neuroendócrino, visceral e de consciência. O neuroendócrino diz N-cortisol. No visceral a ansiedade é devida ao sistema Nervoso Autonomo (SNA), que reage se excitando no organismo na reação de alarme (sistema nervoso simpático) ou relaxando (sistema vagal) na fase de esgotamento (**HICKS, 2007**).

De acordo com, os manuais de diagnóstico e estatística de perturbações mentais DSM-IV, a ansiedade é uma resposta natural de alerta, conseqüente de um sinal de alerta fundamental

nos seres humanos a determinada ameaça ou instinto de sobrevivência. Porém em caso de excesso pode tornar-se patológica e incontrolável. Neste sentido, a saúde física também fica comprometida devido a alterações hormonais e conseqüente decréscimo do sistema imunológico, que por sua vez, agrava o desenvolvimento de várias condições como cancro, dores musculoesqueléticas crônicas, doenças respiratórias, cardiovasculares e infecciosas. A ansiedade é uma reação normal de defesa como um reflexo, dita bioadaptativa, ou seja, é disparada conforme a presença de algum tipo de estressor externo, por exemplo, diante de uma ameaça (um predador), o organismo deve reagir aumentando seu ritmo para que este possa se preparar para a luta ou fuga. O ritmo cardíaco aumenta, há contração de vasos periféricos para que se concentre sangue em áreas vitais, a respiração aumenta sua frequência. Portanto, todas estas reações são normais e preparam o indivíduo para enfrentar o estressor externo. É uma sensação difusa e desagradável de apreensão, acompanhadas por várias sensações físicas. A ansiedade é um estado de alerta emocional de defesa contra o tempo cronológico da vida de como as coisas e cobranças da vida ocorrem. E o medo de algo dar errado e de perder pessoas e situações estáveis. Quando os pensamentos se tornam negativos e o coração aflito, a ansiedade invade a pessoa com tremores, agitações estranhas, alegria exacerbada, nervosismo e explosões sem motivos proporcionais. Esse estado mental é gerado por substâncias químicas drenadas do cérebro para todas as células do corpo, iniciando-se nos rins (CAIRO,2012).

Diversos estudos científicos reforçam a ideia de que a atividade física matinal traz benefícios. "Se você exercitar sua mobilidade, como quando vai de bicicleta (para o trabalho), alguns hormônios e neurotransmissores - como endorfinas - fazem você se sentir melhor, com mais vigor e de bom humor, com prazer mental e emocional". A ansiedade torna-se patológica em dois momentos: o primeiro quando o corpo reage excessivamente a um estímulo, ou seja, quando a ansiedade é desproporcional ao estímulo e transforma uma reação adaptativa em reação desadaptativa, ou mesmo quando ela aparece relacionada a estímulos que normalmente não gerariam ansiedade; o segundo é quando ocorre ansiedade na ausência de estímulo deflagrador ou seja sem motivo aparente que justifique a construção deste estado emocional.

Os transtornos de ansiedade mais comuns são:

- Síndrome do pânico;
- Fobias;
- Fobia social;
- Agorafobia;
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC);
- Transtorno de estresse pós-traumático;
- Transtorno de ansiedade generalizada.

A ansiedade patológica caracteriza-se pela intensidade prolongada à situação precipitante, tornando difícil o controle dos sintomas físicos causando prejuízo na atividade social, dificultando e impossibilitando a adaptação. Ao contrário da ansiedade normal, a patológica paralisa o indivíduo, trazendo prejuízos ao seu bem estar. Fatores genéticos também contribuem, além do fator emocional e do sedentarismo. A respeito do emocional se relacionam com a preocupação, ruminação e manias, emoções que caracterizam a retenção de pensamentos e indigestão de fatos sinônimos da umidade. Diversos fatores vão sendo atribuídos a etiologia da Síndrome do Pânico (SP), tanto fatores genéticos, quanto ambientais parecem contribuir para esse transtorno. A acupuntura auricular é um método terapêutico frequentemente utilizado na ansiedade, atuando diretamente no sistema nervoso, promovendo a libertação de endorfinas e melatoninas no cérebro relacionadas ao relaxamento, coadjuvante no equilíbrio do sistema nervoso autônomo. Tecnicamente simples e praticamente indolor, a acupuntura tem mostrado efeitos na redução da ansiedade

e da dor, na diminuição da necessidade de opióides, assim como nos efeitos adversos induzidos pelos fármacos (Rev Psiquiatria, 2009).

Metodologia

O estudo foi elaborado com base em revisão bibliográfica utilizando-se livros especializados em Medicina Tradicional Chinesa e Ansiedade, no período de junho de 2014 a fevereiro de 2015.

Resultados e Discursões

A acupuntura é um método de estimulação neural periférica cujo objetivo é promover mudanças nas funções sensoriais, motoras, autonômicas, viscerais, hormonais, imunitárias e cerebrais com resultados terapêuticos. A medicina tradicional chinesa constitui um vasto campo de conhecimento, de origem e concepção filosófica, abrangendo vários setores ligados à saúde e à doença. Suas concepções são voltadas muito mais ao estudo dos fatores causadores da doença, à sua maneira de tratar, conforme os estágios da evolução do processo de adoecer, e, principalmente aos estudos e das formas de prevenção, na qual reside toda a essência da filosofia e da medicina tradicional chinesa. Para tanto, a Medicina Tradicional Chinesa enfatiza os fenômenos precursores das alterações funcionais e orgânicas que provocam o aparecimento de sintomas e sinais e que, muitas vezes, são acompanhadas de anormalidades nos exames laboratoriais e complementares. O fator causal desses processos nada mais é que o desequilíbrio da energia interna, induzido pelo meio ambiente (origem externa), ou pela alimentação desregrada, emoções retidas, fadigas (origem interna) (Yamamoto, 2013).

De acordo com os princípios básicos dos cinco movimentos em relação à anormalidade ou de desarmonia energética entre *yin* e *yang*, as inter-relações dos cinco movimentos passam a ser feitas por vias um pouco diferentes, o que determina o agravamento cada vez mais significativo do desequilíbrio energético instalado, ocasionando o processo de adoecimento. Segundo Macciocia (1994), as causas algumas patologias decorrem de fatores climáticos como o vento frio, calor de verão, umidade, seca, fogo. Chamados de “Seis Excessos” ou seis climas da qual conseguem alterar a saúde do indivíduo. Estes fatores meteorológicos são observados nas mudanças das estações do ano. É observado que quando o clima encontra-se normal e na menor influência climática de um vento frio, ou quente ou um excesso de umidade como também no excesso de seca, é nesta hora que ocorre alteração, porém nos excessos observamos as fragilidades de cada constituição apresentando efeitos patológicos no organismo. É importante mostrar a fragilidade das pessoas aos fatores climáticos e não no todo, pois o indivíduo está sensível somente às condições climáticas, de vento frio ou de vento quente, que pode alterar seu estado de saúde ou seja só vai adoecer pois o clima mudou e não por estar com sistema imunológico baixo. É como se a pessoa não precisa estar debilitada para ser invadida por agentes patogênicos externos ou imunologicamente fraca para que o agente patógeno venha a invadir o organismo. É esta a relação com o *qi* defensivo.

Quando a doença vem exclusivamente de uma emoção o termo usado pelo chinês é “*Quig*”, na escrita usa-se parte fonética da palavra coração e pureza, isso mostra que a fonética para doença sua explicação que sentimentos que são impuros e naturais ao coração do ser humano. Para a MTC emoções são avaliadas quando causam desarmonia na Mente (*Shen*), a Alma Etérea (*Hun*), e a Alma Corpórea (*Po*), ocasionando por meio desta, alteram o equilíbrio dos órgãos internos e a harmonia do *Qi* do sangue. Como o corpo e a mente formam um todo, uma pessoa que sofre por um longo período de tempo de ansiedade ele pode vir a agravar

seu Rin, ou vice versa, ou seja se o indivíduo trabalha muito e com isso desgasta o Rim, irá sofrer de medo e ansiedade. Segundo Macciocia, isso ajudaria a orientar o paciente e tranquiliza-lo em suas queixas emocionais e assim justificar que sua dor física tem origem no físico ou que a desordem mental tem como origem uma falha física de algum órgão ou vísceras. O medo e a ansiedade desgasta a Essência, bloqueia o aquecedor superior, que faz o *Qi* descer para o aquecedor inferior, isso pode causar enurese noturna. Situações de ansiedade crônica tem efeito diferente no *Qi* que depende do estado do coração. **(Macciocia, 2007)**

Segundo **(Ross, 2003)**, a desarmonia entre yin-yang é a base, em grande parte da doença, seja esta física ou psicológica. Pessoas agitadas mostra um Yang em excesso ou deficiência de Yin significam excesso de atividade, de movimentos, de calor e de secura, com falta de descanso decorrente de nutrição de yin ou também podemos observar pessoas desanimadas frias que tem a deficiência de yang mostra a falta de movimento físico, emocional e mental, com excesso de frio e umidade, tudo isso causando desarmonia e trazendo a doença. Na visão da medicina tradicional chinesa, os hábitos modernos de vida que levam a ansiedade e agitações diversas levam a esse adoecimento que evolui de forma lenta e progressiva, com isso o desequilíbrio energético entre yin e yang assim vai ser mostrado se refletindo sobre vários setores do organismo, até que passa a assumir proporções que o caracteriza como “doença” nos moldes geralmente aceitos. O processo de destruição ou de adoecimento fundamenta-se em três princípios que primariamente procuram combater as regras da harmonização energética, interagindo de quatro forma:

- Princípio da dominância excessiva;
- Princípio da contradominância;
- Princípio da geração excessiva;
- Princípio da inibição.

Estados mentais de agitação medo e ansiedade desgastam indivíduo, e mostra um quadro clínico doentio, esta desarmonia energética vai desestabilizar a harmonia entre os cinco elementos **(Yamamura, 2013)**.

Estados mentais de ansiedade e um estado afetivo agonizante que pode ser causado pela insegurança ou pela incerteza a respeito de algum perigo real ou imaginário. Ocorre pela extrapolação da essência do *Shen* (mente) ou excessos mentais. Para esta condição mental determinamos o excesso de pensamentos fantasiosos e iludidos onde o indivíduo constrói mentiras que acaba causado insegurança. Todo esse excesso de pensamento está ligado ao elemento fogo. O *Shen* promove o movimento e conseqüentemente a exposição de energias. O excesso de atividade desta essência pode inibir a função da essência em promover a agregação e estabilidade das energias. A instabilidade da mente ou *Shen* incomoda a essência do elemento metal. A energia sem esteio vagueia sem rumo ficando à mercê dos instintos, dando início as manifestações dos transtornos **(Borges, F. 2014)**.

Quando ocorre a reverberação somática no elemento fogo (que é intimamente ligado ao *Shen*), acontece o desequilíbrio do sistema nervoso autônomo, que através das energias do coração principalmente, coordenam as funções de termo regulação interna do *Soma*. Devido ao excesso de *Qi* (energia) do coração, proposto pelo desequilíbrio *Shen*, a função termorreguladora fica comprometida aumentando a sudorese em níveis superiores ao necessário. O transtorno Bipolar é distinguido por alterações de humor manifestados em diversos graus de intensidade pela euforia e depressão, e a sexta maior causa de incapacidade no planeta, com altíssima taxa de mortalidade causada pelo suicídio e pela forma de se colocarem sempre em risco. O Transtorno bipolar é causado pela instabilidade consciencial crônica promovida pelo excesso de atividade da essência. Quando ocorre a reverberação somática no cérebro ocorre o aumento da condução nervosa e apresenta a deficiência de dopamina e serotonina durante as crises depressivas e excesso de momentos de euforia e

como consequência o excesso de adrenalina e noradrenalina (instintiva). O excesso de atividade mental reverbera para o sistema motor que sustenta o reflexo da ansiedade **(Recondo,2000)**.

Foi observado bases científicas sobre a fisiologia da acupuntura, após pesquisas realizadas pelos fisiologistas do “Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, entre 1959 e 1960” em dissecações anatômicas, observaram a afinidade entre os nervos periféricos e os pontos de acupuntura. Dos 324 pontos acupunturais dissecados, 304 estavam associados a nervos cutâneos superficiais, 155 com nervos profundos e 137 possuíam inervação superficial e profunda ao mesmo tempo. Em observações feitas por microscópica, demonstraram que todas as camadas da pele e músculos nas regiões dos acupontos continham numerosos ramos nervosos, plexos e terminações neurais. Existe uma particular afinidade entre vias dos canais tradicionais, as vias dos ramos periféricos, e como visto nos canais do Pulmão, similar ao do nervo músculo cutâneo, o canal do pericárdio, similar ao nervo medial, o canal do coração similar ao nervo ulnar e cutâneo medial do braço. Se unirmos estas afinidades e somarmos ao desenvolvimento da embriologia, teremos definido o histórico embriologicamente e as relações entre a pele e o sistema nervoso, e entre a pele e os órgãos internos via sistema nervoso, permitindo a formulação da teoria nervosa: o estímulo acupuntural se transmite através de reflexos vísceros-mio-cutâneos, por estimulação de mecanismos receptores na derme, tecido celular subcutâneo, músculos, tecido conjuntivo, ligamentos e tendões. Os impulsos progridem ao longo dos nervos sensoriais, até o segmento espinhal correspondente. Ali, o impulso sensorial é modulado a um nível segmentar e o reflexo completa-se pela estimulação de nervos eferentes e das vias autonômicas. Em 1965, uma explicação satisfatória para o mecanismo da ação analgésica da acupuntura foi elaborada por Melzack e Wall em sua Teoria da Comporta ou teoria do sistema de controle do portão da dor. Segundo **Melzack-Wall**, o estímulo acupuntural produz impulsos que são conduzidos rapidamente por fibras A-delta, grossas e superficiais. Esses impulsos bloqueiam na substância gelatinosa do corpo posterior da medula a chegada do impulso doloroso conduzido lentamente pelas fibras finas C. Essa teoria explica o bloqueio por competição quando usamos a mesma inervação segmentar, mas não explica o fato de efeito analgésico acupuntural para o caso dos pontos distantes e sem relação com o local doloroso. Para isso o próprio Melzack sugeriu a existência de um mecanismo de indução central inibitório, possivelmente localizada na formação reticular do tronco cerebral, isto é, um sistema de comporta central. Observando já a distribuição dos canais tradicionais e a dos nervos, encontramos uma orientação vertical para os primeiros, e horizontal e para os últimos. Essa observação é particularmente manifestada no tronco por seus dermatômos (território de inervação segmentar dos nervos cutâneos). Referências nos livros clássicos chineses para vias do *Qi* para a cabeça, peito, abdome e membros, ou a divisão funcional do tronco em Três aquecedores tem afinidade com o conceito horizontal para os pontos e canais, quando utilizamos os pontos de alarme (*Mo*) e os pontos de assentamento (*Shu*), no tórax e nas costas, para tratar afecções funcionais orgânicas percebemos a relação respectiva entre o segmento neural ou dermatomo no qual está localizado. Por exemplo:

- B13, B14, VC17 – Dermátomo;
- T3 e T4 - doenças cardiorespiratórias;
- B20, B21, VC12 – Dermátomo;
- T9 e T10 - Doenças do Trato Digestivo;
- B23, VG4, VC4 – Dermátomo;
- T12 e L1 - Doenças Urogenitais.

A observação clínica de reações inter-segmentais, ou seja, a observação de que estimulando determinado ponto, provoca-se resposta em segmentos neurais inteiramente diferentes tem sido examinado sob a luz da moderna análise neurofisiológica. Acredita-se que o fato

aconteça devido à excitação de áreas específicas no sistema nervoso central, principalmente no córtex cerebral, as quais estão arrançadas em conjunto por função. Talvez os canais de acupuntura sejam projeções desses arranjos funcionais específicos dentro do sistema nervoso central. A estimulação acupuntural se transmite por via humoral. Importantes descobertas realizadas a partir de 1968, com a melhora do estudo sistematizado da acupuntura analgésica (AA) vem mostrando ou apontando para a possibilidade de liberação de substâncias químicas induzidas por acupuntura. **Hughes (Escórcia) Godlstein e Snyder (USA), Terenius (Suécia)**, e várias pesquisas realizadas em laboratórios chineses (Beijing e Shanghai), encontraram opiáceos endógenos no cérebro após estimulação por eletroacupuntura. Estas substâncias, chamadas Endorfinas foram encontradas em maior concentração na hipófise e no mesencéfalo e bloqueiam os impulsos nervosos, especialmente a condução da dor, no sistema nervoso central. Os estudos mais recentes têm demonstrado que em resposta à estimulação por eletro-acupuntura-analgésica (AA), diferentes tipos de neurônios no sistema nervoso central foram ativados e diferentes neurotransmissores foram liberados. Alguns destes como a serotonina, a acetil-colina, os opiáceos endógenos (encefalina, beta-endorfina e gamaendorfina) que facilitam a analgesia por mecanismo de neuro-transmissão humoral, aumentaram sua concentração na circulação sanguínea e no sistema nervoso central. Observações feitas, concluíram que estes efeitos ocorrem sobretudo em certos acupontos, ou seja, aqueles que se destacam por possuir efeitos de harmonização geral, em particular o E 36, IG11, BP6, VB39, B18, B23 e VG 14. Esses mecanismos levam a um aumento de leucócitos, melhora da coagulação sanguínea, estimula a atividade fagocitária e da imunidade celular. A Dopamina é uma substância química liberada pelo cérebro que desempenha uma série de funções, incluindo prazer, recompensa, movimento, memória e atenção. A dopamina fornece a sensação de bem-estar tais como: prazer apego e amor. Ela também permite integrar pensamentos e sentimentos, por exemplo: a capacidade de se concentrar ou se concentrar em tarefas cognitivas. A dopamina, juntamente com a Norepinefrina são os principais neurotransmissores relacionados com a motivação pela vida e capacidade em enfrentarmos desafios. A dopamina é também um sistema de recompensa química do cérebro. Ela é liberada durante situações prazerosas para nos estimular a buscar essas situações novamente, algo tão pequeno como um elogio pode estimular uma resposta de dopamina, mas também é desencadeada por tudo, desde o uso de drogas ao sexo. A Serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade a dor, movimentos e as funções intelectuais. Quando ela se encontra numa baixa concentração, pode levar ao mau humor, dificuldade para dormir e vontade de comer o tempo todo, por exemplo. Uma das formas de aumentar a concentração de serotonina na corrente sanguínea é consumindo alimentos ricos em triptofano, outra forma é praticando exercícios físicos com regularidade (**Hart,2011**).

A medicina tradicional chinesa constitui um vasto campo de conhecimento, de origem e concepção filosófica, abrangendo vários setores ligados a saúde e a doença, e sendo a acupuntura um recurso terapêutico realizado por inserção de agulhas, são feitos a introdução, a mobilização e, a circulação, e o desbloqueio da energia, além da retirada das energias turvas (perversas), promovendo a harmonização, o fortalecimento dos canais de energia. A energia *Qi* e a forma imaterial que promove o dinamismo, atividade do ser vivo, manifestam-se por esses canais através dos pontos de acupuntura. Alguns pontos podemos se destacar para a melhora das emoções, tensão, agitação psíquica e ansiedade.

O ponto C7 (Shenmen), leva esse nome porque o ponto e usado para tratamento de patologia relacionada ao *Shen* (mente) ele acalma a mente e seus transtornos de ansiedade ou até agitação, localiza-se na face anterior do punho, proximal ao osso psiforme, junto `a margem lateral (radial) do tendão do musculo flexor ulnar do carpo (**Claudia F,2005**). Apresenta as seguintes características: ponto do canal de energia do *Xin* (coração), ponto especial a ser

punçado quando a energia perversa (calor) penetra no canal principal do *Xin* (coração), mal-estar, desejo de bebidas geladas, calafrios durante muito tempo, febre de curta duração; ponto fonte do canal de energia principal do *Xin*, entre outras. Suas funções energéticas incluem a harmonia do *XinQi* (coração); acalma o *Shen*, e fortalece a mente, faz a limpeza de calor do coração, refresca o calor do coração e do sangue e é indicado para ansiedade, irritabilidade, sono perturbado, inquietação entre outras (Yamamura,2013).

O ponto CS9(*Zhongchong*), localiza-se na margem ungueal lateral (radial) do dedo médio da mão. É um ponto específico para o tratamento dos distúrbios energéticos dos canais de energia, distúrbios do *Sanjiao* (tríplice aquecedor) e do *XinBaoLuo* (Circulação-sexo), ponto de Tonificação do canal de energia Principal da circulação-sexo. Considerado um dos pontos mais energéticos (Tsiou,1679). O meridiano do Pericardio oferece outros pontos que acalmam a mente (Maciocia, 2007) como:

- CS7 acalma a mente nos problemas emocionais relacionados aos relacionamentos pessoais;
- CS6 diminui a ansiedade esfriando o Fígado, liberando a energia do tórax e acalmando o coração, é muito usado em mulheres com irritabilidade emocional;

Técnicas Complementares

Dr. Paul Nogier, neurologista francês, nasceu em 1908, foi médico e iniciou na França estudo sobre acupuntura auricular que se desenvolveu a partir de um sistema somatotópico. Em 1938, Paul Noguier estudou homeopatia e se formou Clínico Geral após a segunda guerra mundial. Com o seu reconhecimento inicial de que o “ponto ciático” na realidade era o ponto da quarta e quinta vértebras lombares, Nogier descobriu a correspondência primária do corpo na orelha com um “feto invertido”. O homúnculo na orelha apresenta com projeções mesodérmicas, projeções endodérmicas e ectodérmicas. A partir deste estudo, houve muitos outros que têm demonstrado a eficácia do tratamento através da acupuntura auricular em pacientes com diabetes, hipertensão, fibromialgia, insônia, problemas de pele, obesidade e a ansiedade. A **auriculoterapia** é uma técnica que dentro da Escola francesa tem pontos mestres, que são considerados os pontos mais usados e mais importantes. São sempre pontos de preferência dentro de um tratamento. Por exemplo: podemos citar o ponto mestre da alegria (107 reflexo cerebral) esse ponto trata de alergias de ordem endócrina e exógena. Também esta indicada para problemas emocionais, pois ele tem ação imunológica e afetividade, para encontrar esse ponto, basta dobrar a orelha do paciente, levando o trago em direção do antitrigo.

Outra forma de terapia complementar é a **fitoterapia** que também pode ser utilizada na acupuntura auricular. Com poucas referências na literatura, a fitoterapia pode ajudar a potencializar, os efeitos do tratamento de acordo com as propriedades dos grãos ou ervas que serão utilizadas: para um tratamento de ansiedade pode-se utilizar sementes de maracujá nos pontos que precisam ser sedados, e vamos observar a sensação de calma que o paciente sentirá é bem maior que no tratamento feito somente com sementes de mostarda. No tratamento de insônia, pode-se utilizar um pedaço de folha de cidreira enrolada na semente de mostarda ou sobre o arco da orelha nos pontos que precisam ser sedados. No tratamento de umidade, retenção de líquido, pode-se utilizar folha de quebra pedra, caninha do brejo, cabelo de milho enrolada nos grãos de mostarda (Garcia,E,2003).



Uma grande contribuição nas terapias complementares que é empregado e muito bem indicado nos casos ansiedade e diversos distúrbios mentais é o **Tai Chi Chuan**, foi do monge Taoísta Chang San-feng, fundou um templo na Montanha Wudang, para a prática do Taoísmo, visando o supremo desenvolvimento da vida humana. Mestre Chang enfatizou a harmonia do Yin/Yang como um meio de melhorar o desenvolvimento da mente e da habilidade física, a meditação natural, bem como, movimentos naturais do corpo propulsados por uma energia interna que deveria ser desenvolvida em um certo nível de aquisição, energia esta que proporciona bem estar físico mental e espiritual diminuindo a ansiedade. Este complexo sistema de práticas recebeu o nome de **Tai Chi Chuan**. Na época, o Tai Chi Chuan

também foi criado com propósitos de combate, como uma arte marcial para o desenvolvimento externo e interno. Mas com o passar dos séculos esta função foi diminuindo e se colocou mais ênfase nos propósitos relativos ao desenvolvimento da saúde. *Tai Chi* significa "o supremo". Isto significa melhorar e progredir em direção ao ilimitado; significa a existência. Os verdadeiros e dedicados mestres permaneciam nas montanhas e junto com seus seguidores levavam uma vida monástica com o objetivo de manter a arte pura. Eles meditavam e praticavam, diariamente para elevar o espírito, a condição da mente, disciplinar o corpo e elevar a essência (Kiew, W. 2009). Desta forma, o sistema original foi preservado mais ou menos intacto, com as disciplinas da mente e do corpo sendo incluídas no treinamento. Desde um grande esforço e concentração, como firme dedicação, eram requeridas para se atingir qualquer nível de evolução no *Tai Chi*. Um sistema monástico rapidamente se desenvolveu e participar disto tornou-se um privilégio exclusivo. Aqueles que atingiram altos graus tornaram-se líderes do sistema e, seguidos por seus entusiastas, eles formaram um relacionamento de treino único entre mestre e discípulo. Esta tradição teve um importante papel na passagem do conhecimento e da sabedoria do *Tai Chi* para a sociedade e o poder imenso de sua influência foi capaz de fluir profundamente em todas as classes sociais. Suportado pelas pessoas comuns e às vezes até pelos imperadores (como quando o Mestre Chang San-feng foi convocado para dar conselhos aos governantes sobre a filosofia Taoísta), o templo do estilo Tai Chi adquiriu tão forte imagem, que o Tai Chi era a suprema arte da Vida. Mestres de Tai Chi eram observados como símbolo de sabedoria. Seguidores do Tai Chi acreditavam que o povo deveria se disciplinar para ser espiritual, saudável, bom e inteligente; ser responsável e auxiliar os outros para atingir graus maiores de desenvolvimento; amar a verdade; lutar ferozmente contra a imoralidade e a injustiça e proteger os necessitados e os fracos. Foi com estes objetivos na mente que o aspecto da arte marcial do Tai Chi se desenvolveu e foi enfatizado. Mestre Yang Zhenduo (nasceu em 1926) é reconhecido atualmente como uma das maiores autoridades mundiais em Tai Chi Chuan (Li Tsuru, 2008).

Aromaterapia é uma terapia que se utiliza de óleos essenciais para a promoção da melhora e da manutenção do equilíbrio da saúde. Existem escritos que evidenciam a utilização de substâncias aromáticas na Medicina Chinesa há 4500 anos, também foi observado em rituais espirituais e muito usado como medicinais no Egito e durante a Idade Média para prevenir infecções e pragas. O termo aromaterapia foi concebido em 1927, pelo químico francês René-Maurice Gattefossé, que quando com uma grave queimadura em sua mão a mergulhou acidentalmente em óleo essencial de lavanda e observou melhora substancial na recuperação do ferimento. Tal fato foi originou o estímulo para a continuidade de seus estudos sobre as propriedades terapêuticas dos diferentes óleos essenciais. (STEVENSEN, 1998). Gattefossé levou sua experiência para os hospitais militares, durante a Primeira Guerra Mundial, e utilizou os óleos essenciais para prevenir gangrenas e curar queimaduras, promovendo rapidamente a reabilitação dos soldados. Jean Valnet, fisiologista, serviu com as tropas

francesas durante a Segunda Guerra Mundial e aplicou de forma significativa os óleos essenciais, curando infecções e diminuindo também o uso massivo de penicilina. **(STEVENSEN, 1998)**. A inalação de vapor com óleo essencial de limão tem um efeito mais anti-stress MELHOR do que óleo essencial de lavanda e rosa. Este estudo mostrou que o Óleo de Limão tem efeito ansiolítico e antidepressivo, este estudo mostrou o óleo de Limão na modulação de receptores 5-HTP (5-hidroxitriptamina, aumentando receptor de serotonina) e DA (diminuindo receptor de dopamina). **(KONIYA; TAKEUCHI; HARATA, 2006)**. Atualmente, a aromaterapia é utilizada não somente pelos efeitos antimicrobianos, antivirais e anti-inflamatórios, mas também por seus efeitos sobre os estados emocionais e mentais. **(CANNARD, 2006)**. O entendimento de que saúde não é somente a ausência da doença é conhecido há tempos, pois incorpora de maneira geral o conceito de bem-estar, sendo este físico e mental. Inúmeros estudos têm sido feitos comprovando a eficácia da aromaterapia em mudanças positivas de humor, bem como na redução da ansiedade, **(MORRIS, 2002)**, além do que, oferece auxílio positivo aos sintomas físicos, refletindo também na qualidade de vida, autoajuda e bem-estar das pessoas. **(STEVENSEN, 1999)**.

Outro aspecto importante são as vias de utilização desses produtos naturais. De maneira geral, os óleos essenciais são utilizados na aromaterapia em massagens, como misturas com óleos vegetais e em banhos aromáticos. O uso de óleos essenciais em banheiras e ofurôs pode ser de grande importância, por apresentarem atividade antimicrobiana e relaxante diminuindo o stress e a ansiedade. As formas de uso dos óleos essenciais na aromaterapia são diversas e algumas destas são descritas **(SILVA, 1998)** a seguir: aromatização de ambientes; banhos aromáticos e escalda-pés; massagens aromáticas; entre as outras formas têm-se se os travesseiros aromáticos, inalações, bochechos, gargarejos, compressas e a ingestão oral que é mais utilizada pelos franceses. O óleo essencial de lavanda é utilizado na aromaterapia como relaxante geral, sendo também conhecido por suas propriedades carminativas, é um sedativo natural utilizado via inalatória **(LIS-BALCHIN; HART, 1999)** e quando utilizado em banho quente demonstrou potencial terapêutico na melhora do humor, diminuindo tensões e o pessimismo em relação ao futuro. **(MORRIS, 2002)**. **(Jageret al., 1992)** relataram que o óleo de lavanda pode ser utilizado em inalações e banhos nos casos de tensão nervosa, reumatismo e para diversas doenças da pele como eczemas e dermatites.

CONCLUSÃO

À acupuntura é uma prática que se tornou popular desde os tempos antigos na China. Sua popularidade se conservou através dos tempos devido à simplicidade de sua teoria aplicação e aprendizado. É útil em qualquer doença pode ser aplicada em qualquer faixa etária e pode ser associada a qualquer outra modalidade terapêutica. A terapia por acupuntura visa estabelecer o fluxo da energia vital pelo organismo e envolve a estimulação de locais anatômicos específicos, melhorando o estado imunológico do paciente e potencializando a ação dos medicamentos, constituindo um tratamento mais econômico em relação ao método tradicional da alopatia e quando usados juntos diminui a ação indesejada que as drogas alopáticas causam. A MTC através de várias pesquisas realizadas, tem demonstrado que a acupuntura promove a liberação de neurotransmissores como dopamina fato que fornece uma sensação de bem estar, tais como prazer, apego e amor permitindo ao paciente integrar pensamentos que estarão relacionados com a motivação pela vida e a capacidade de enfrentar desafios, pois a dopamina, serotonina e outros, fazem parte de um sistema de recompensa do cérebro, onde essas substâncias são liberadas durante situações prazerosas para nos estimular a buscar essas situações novamente. A serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal,

sensibilidade a dor, movimentos e as funções intelectuais. Quando ela se encontra numa baixa concentração, pode levar ao mau humor, dificuldade para dormir e vontade de comer o tempo todo, que nada mais é que a ansiedade. Uma das formas de aumentar a concentração de serotonina na corrente sanguínea é consumindo alimentos ricos em triptofano, outra forma é praticando exercícios físicos com regularidade, fazendo massagem, que dentro de uma visão holística torna o indivíduo consciente do seu corpo, das suas tensões, da sua respiração e de suas cargas emocionais. Estas terapias complementares visam mostrar ao sujeito que ele pode voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável em nível físico e mental e mais consciente na sua vida.

REFERENCIAS

Artigo do Prof. Paulo César Barbosa Noletto. Diretor do IMAM - Instituto Mineiro de Acupuntura e Massagens Acupunturista e herbologista pelo Beijing College Of TCM e Academia de Medicina Tradicional Chinesa de Beijing - China.

AUTEROCHE, B. E NAVAILH, P. O Diagnostico na Medicina Chinesa. 1ª Ed. São Paulo, Rocca, 1992.

Barbosa, L. C., Alvarenga, E. S., Demuner, A. J., Virtuoso, L. S., & Silva, A. A. (2006). Synthesis of new phyto-growth-inhibitory substituted aryl-p-benzoquinones. Chem Biodivers, 3(5), 553-567.

CAIRO, C. Linguagem do Corpo. 1ª ED. São Paulo, 2012.

FARIAS, F.B. Apostila do Curso Aprimoramento Intensivo em Acupuntura em Doenças Mentais. Goiania, 2014.

FOCKS, C. Atlas de Acupuntura 1ª ED. Editora Manoli. Barueri SP 2005.

GARCIA, E.G. Auriculoterapia. 1ª Ed. Porto Seguro. Brasilia, 1991.

HART, Dra. Carol. 1ª Ed. Cultrix, São Paulo, 2011.

HECKER, et al. Atas de Acupuntura. 2ª ED. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2010.

HICKS, Angela. Acupuntura Constitucional dos Cinco Elementos. Editora Roca, São Paulo, 2007.

KIEW, W.K. Livro Completo do Tai Chi Chuam. 1ª ED. São Paulo, Rocca, 2007.

MACIOCIA, G. Os Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa. 1ª Ed. São Paulo, Rocca, 2001.

MACIOCIA, G. Os Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa. 2ª Ed. São Paulo, Rocca, 2007.

MILLER, R. DEL. Massagem Psíquica. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1979.

NOGUIER, P. M. F. Nocoos Praticas de Auriculo Terapia Avancada. Sao Paulo. Com - Tato Terapias Naturais, 2003.

ROSS, Jeremy. Combinações dos pontos de Acupuntura. São Paulo: Editora Roca, 2003.

SINTAN WEN. T. Manual Terapeutico de Acupuntura. 1ª ED. Editora Manole. Sao Paulo, 2008.

SOUZA, M. P. Tratado de Auriculo, 1ª Ed. Porto Seguro. Brasilia, 1991.

TSURI, Li. Tai Chi Chuam. Sao Paulo: Editora Roca, 2009.

TCHENN, T. T. Meridien du Mitre. Edit imp de 1679.

YAMAMURA, Y. Acupuntura Tradicional: Arte de Inserir. 2ª ED. São Paulo: Editora Roca. 2001.