

Acupunctura no Idoso.

Maria Bernardete Reis Leite ¹

“Ser simples é difícil.

A tentação universal para complicar as coisas, aliás, tem-se revelado desastrosa ao longo dos séculos e muito daquilo que poderia ter sido sempre tão simples vai tomando proporções caóticas.”

Laurinda Alves

“A Acupunctura é um importante elemento da Medicina Tradicional Chinesa. Esta começou a ser utilizada há mais de 2500 anos e a sua teoria já estava devidamente desenvolvida há muito tempo atrás, como é revelado em muitos dos clássicos Chineses.”²

A palavra Acupunctura provém do latim: *acus* que significa agulha e *punctura* que significa picar. No entanto a tradução literal do termo chinês possui um sentido mais amplo. No chinês, “Zhen Jiu Fa” significa “ O Método das Agulhas e da Moxa”. É esta associação do uso das agulhas com a Moxabustão (combustão da planta *Artemisia Vulgaris*) que usualmente se verifica na prática da Acupunctura.

Como parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa, a Acupunctura teve origem no pensamento Chinês – o Taoismo. Tao é o caminho, a via, é o método da manutenção da harmonia e do equilíbrio da vida. Tao é a origem de todas as coisas, é o Universo. Do Tao surgem duas energias – opostas, complementares e interdependentes – o Yin (Terra) e o Yang (Céu) que se encontram em constante movimento e transformação almejando o equilíbrio. Todos os fenómenos do universo são então explicados pelo movimento do Yin e do Yang, como a noite (Yin) e o dia (Yang); o frio (Yin) e o calor (Yang); o repouso (Yin) e a actividade (Yang); a tristeza (Yin) e a alegria (yang).

¹ Licenciada em Enfermagem. Acupunctora. Email: marial@portugalmail.pt

² World Health Organization – Guidelines on Basic Training and Safety in Acupuncture, 1999, in: <http://www.who.int/en/>.

O Homem situa-se entre o Céu e a Terra, com os quais interage. O seu equilíbrio depende assim das emanções celestes – clima e suas variações, e telúricas – condições geográficas e ocorrências geofísicas.

A Medicina Tradicional Chinesa conceptualiza o Homem como um ser energético, constituído por uma rede de meridianos e estruturas conexas (órgãos e vísceras) que permitem o fluxo harmonioso da energia. O Homem é um todo, num todo que é o Universo. É um ser físico energético, emocional, mental e espiritual. Todos estes planos influenciam o seu estado de saúde e na doença, e todos eles são fundamentais para o diagnóstico e respectivo tratamento.

A doença, nesta medicina, surge quando a livre circulação do Qi (Energia vital) é comprometida. O excesso, insuficiência, bloqueio ou irregularidade na circulação do Qi, levam a diversos estados de doença, identificados por síndromes.

A acupunctura insere-se no paradigma holístico. Deste modo, mais importante do que a identificação da doença é a pessoa que possui essa mesma doença. Na acupunctura não se tratam doenças nem doentes, tratam-se sim pessoas que estão a sofrer com uma determinada doença.

Para os “Ocidentais” é comum verificar que diferentes pessoas respondem de modos diferentes a iguais diagnósticos e tratamentos. Um idoso feliz com família vai reagir de diferente modo ao diagnóstico e tratamento de um cancro, relativamente a um idoso deprimido que vive só e isolado dos amigos. Deverão ter o mesmo tratamento? Urge uma mudança de paradigma na nossa sociedade Ocidental. O plano emocional e mental são fundamentais nas respostas ao tratamento.

A acupunctura tem por objectivo a manutenção ou o restabelecimento do equilíbrio energético do organismo através da inserção de finas agulhas em pontos específicos dos meridianos na pele, bem como pela acção do calor obtido pela moxabustão. Nos dias de hoje são também adicionadas técnicas como o laser e a electroestimulação.

Ciência e Acupunctura

Estudos científicos recentes confirmam a eficácia da Acupunctura, sustentando deste modo as milenares descobertas empíricas. “Os avanços nos conhecimentos em neurofisiologia permitiram definir a acupunctura como um método de estimulação neural periférica, cujo objectivo é promover mudanças nas funções

sensoriais, motoras e autonómicas, viscerais, hormonais, imunitárias e cerebrais, com resultados terapêuticos. Os mecanismos de acção da Acupunctura estão consolidados a partir do paradigma da resposta fisiológica da estimulação neural.”³ A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda e incentiva o uso da Acupunctura tendo estabelecido estratégias para o desenvolvimento de uma política para a prática da Medicina Tradicional e Medicina Tradicional Chinesa através da elaboração do documento: “Estratégia da OMS Sobre Medicina Tradicional 2002 – 2005”.⁴

Envelhecimento e Acupunctura

No Nei Jing, um dos mais importantes e antigo tratado de Medicina Tradicional Chinesa, que consiste num erudito diálogo entre o Imperador Amarelo e Ch’i Po, mestre divinamente inspirado, descreve-se o envelhecimento:

“ Quando a mulher atinge a idade de quarenta e dois anos, o pulso das três regiões do Yang deteriora-se na parte superior do corpo, o rosto engelha-se todo e o cabelo começa a embranquecer. Quando atinge a idade de quarenta e nove anos já não pode engravidar e a circulação do pulso da grande artéria diminui. A menstruação acaba (...) Na idade de quarenta anos, as emanções dos testículos diminuem, o cabelo começa a cair e os dentes a apodrecer. Aos quarenta e oito anos, o vigor masculino está reduzido ou esgotado, aparecem rugas no rosto e o cabelo das têmporas embranquece. Aos cinquenta e seis anos, (...) a vitalidade diminui, (...)”

Para um envelhecimento saudável, Ch’i Po recomenda uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico, ter em linha de conta o clima, estando atento às suas alterações e tentando adaptar-se a estas, hábitos saudáveis de actividade e repouso, paz interior e mente tranquila. Seguindo estas regras o ser humano chegaria à idade dos 100 anos em saúde.

Actualmente, na nossa sociedade, o senescente apresenta frequentemente várias patologias associadas que lhe roubam qualidade de vida.

Sabe-se que quanto mais avançada a idade maior é o consumo de medicamentos. Estudos revelam que na Inglaterra os idosos constituem 15% da população e são responsáveis pelo consumo de 30% dos medicamentos. Nos Estados Unidos, para uma população de 10% de idosos, o consumo de fármacos é de 30%. O mesmo

³NM, Carneiro – Acupunctura na Prevenção e Tratamento de Náusea e Vómitos, 2002, Brasil. In: www.projetodiretrizes.org.br/projeto_diretrizes/011.pdf.

⁴ Disponível em: www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/estrategia_de_la_oms_sobre_medicina_tradicional.pdf.

estudo demonstrou que pacientes idosos hospitalizados recebem em média 10 drogas diferentes.⁵

A polimedicação aumenta os problemas relacionados com a toma da medicação por parte do idoso (recusa, troca de medicação e horários, entre outros) e potencia as reacções adversas medicamentosas.

Num estudo efectuado por Lazarou et al. em 1998, as reacções adversas medicamentosas estão entre a quarta e sexta causa de morte nos estados Unidos.⁶

A acupunctura revela-se deste modo vantajosa. Confirmada a sua eficácia e aliada ao paradigma holístico, esta pode aliviar e/ou tratar sintomas, contribuindo assim para uma diminuição do consumo farmacológico e seus efeitos adversos e para uma melhoria do estado de saúde do idoso.

A OMS, em 1979, publicou uma lista diversificada de doenças que podem ser tratadas pela acupunctura como:

- Alterações da garganta e nariz: sinusite aguda, faringite aguda e crónica, amigdalite, gripe.
- Alterações respiratórias: bronquite aguda e broncoespasmo (asma).
- Alterações oculares: conjuntivite aguda, retinite central, cataratas (não complicadas).
- Alterações da orofaringe: dor dentária, dor pós-extração, gengivite.
- Alterações gastrointestinais: espasmos esofágicos, soluços, gastrite aguda e crónica, hiperacidez gástrica, úlcera duodenal, colite aguda e crónica, obstipação, diarreia e íleos paralítico.
- Alterações neurológicas e músculo-esqueléticas: ciatalgia, lombalgia, cefaleias, enxaqueca, síndrome cervicobraquial, nevralgia intercostal, ombro congelado, nevralgia do trigémeo, paralisia de Bell (entre 3 a 6 meses de início), paresia ou plegia pós-acidente vascular cerebral (AVC), neuropatias periféricas, doença de Menière, vertigens, enurese nocturna.
- Alterações circulatórias: hipertensão arterial, angina de peito, aterosclerose e anemia.
- Alterações urogenitais: incontinência pelo stress, infecções do tracto urinário, e disfunções sexuais.
- Alterações ginecológicas: irregularidades menstruais, dismenorreia, infertilidade masculina e feminina, síndrome pré-menstrual.
- Alterações psicológicas e emocionais: depressão e ansiedade.
- Dependências: álcool, nicotina, drogas.

⁵ FILHO, Eurico Thomaz de Carvalho. NETTO, Matheus Papaléo, Geriatria- Fundamentos, Clínica e Terapêutica. Atheneu, Brasil, 2000.

⁶ <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/>

- Náusea e dor pós-operatória, alteração da posição fetal, indução do parto e trabalho de parto, anestesia, insuficiente produção de leite materno, síndromes gripais, alterações imunitárias, insónia.

Muitas destas patologias são comuns no geronte. Associar a acupunctura à medicina alopática, contribuirá para uma melhor qualidade de vida dos idosos.

Torna-se importante que a União Europeia e Portugal estabeleçam uma política para a sua prática, como vem sendo preconizado pela OMS, para garantir segurança, eficácia, acessibilidade e qualidade.

Craneopunctura na reabilitação pós Acidente Vascular Cerebral (AVC)

O AVC define-se por um deficit neurológico de instalação súbita persistente por mais de 24 horas (Folkes et al., 1988). Pode ser de origem hemorrágica ou isquémica.

É uma ocorrência clínica com impacto na nossa sociedade, quer a nível dos serviços de saúde, quer dos serviços sociais.

A reabilitação, no âmbito do tratamento de pacientes com AVC, é definida por Bobath (1978) como ensinar o paciente a cuidar da sua própria vida a despeito das limitações decorrentes da lesão do sistema nervoso central. Isto é, promover a independência.

A craneopunctura ou acupunctura escalpeana consiste na introdução de agulhas no tecido subcutâneo do couro cabeludo em áreas correspondentes às áreas funcionais do córtex cerebral. Vários estudos, Naeser et al. (1992), Hu et al. (1993) e Johansson et al. (1993), confirmam a eficácia da Craneopunctura na reabilitação do paciente com AVC: "os pacientes tratados pela Acupunctura recuperam mais rapidamente e com resultado funcional melhor que o do grupo controle, com diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à mobilidade, deambulação e equilíbrio. Consequentemente, há uma redução do acompanhamento domiciliar de enfermagem e de unidades de reabilitação para o cuidado destes pacientes, o que implica na redução directa dos custos."⁷

Acupunctura Estética

O aparecimento de rugas e marcas de expressão no rosto daquele que envelhece é um processo natural que comprova que o tempo passa. O seu aparecimento nem sempre é bem aceite, afectando assim a auto-imagem e auto-estima do idoso.

⁷ JOHANSSON et al., in : Modificações clínicas e cintilográficas de pacientes com Acidente Vascular Cerebral isquémico crónico tratados pela estimulação eléctrica subcutânea. Disponível em: www.saudetotal.com/tesewu/introducao.htm.

Através da acupunctura estética facial consegue-se melhorar o tônus da pele facial, activar a circulação sanguínea, linfática e energética da pele, diminuir as rugas e marcas de expressão, diminuir o tecido adiposo localizado, estimular a drenagem linfática e rejuvenescimento!

Para além do tratamento do rosto e pela observação atenta dos traços faciais, já que estes têm relação intrínseca com os órgãos internos, é possível fazer um equilíbrio energético do paciente (Figura1).

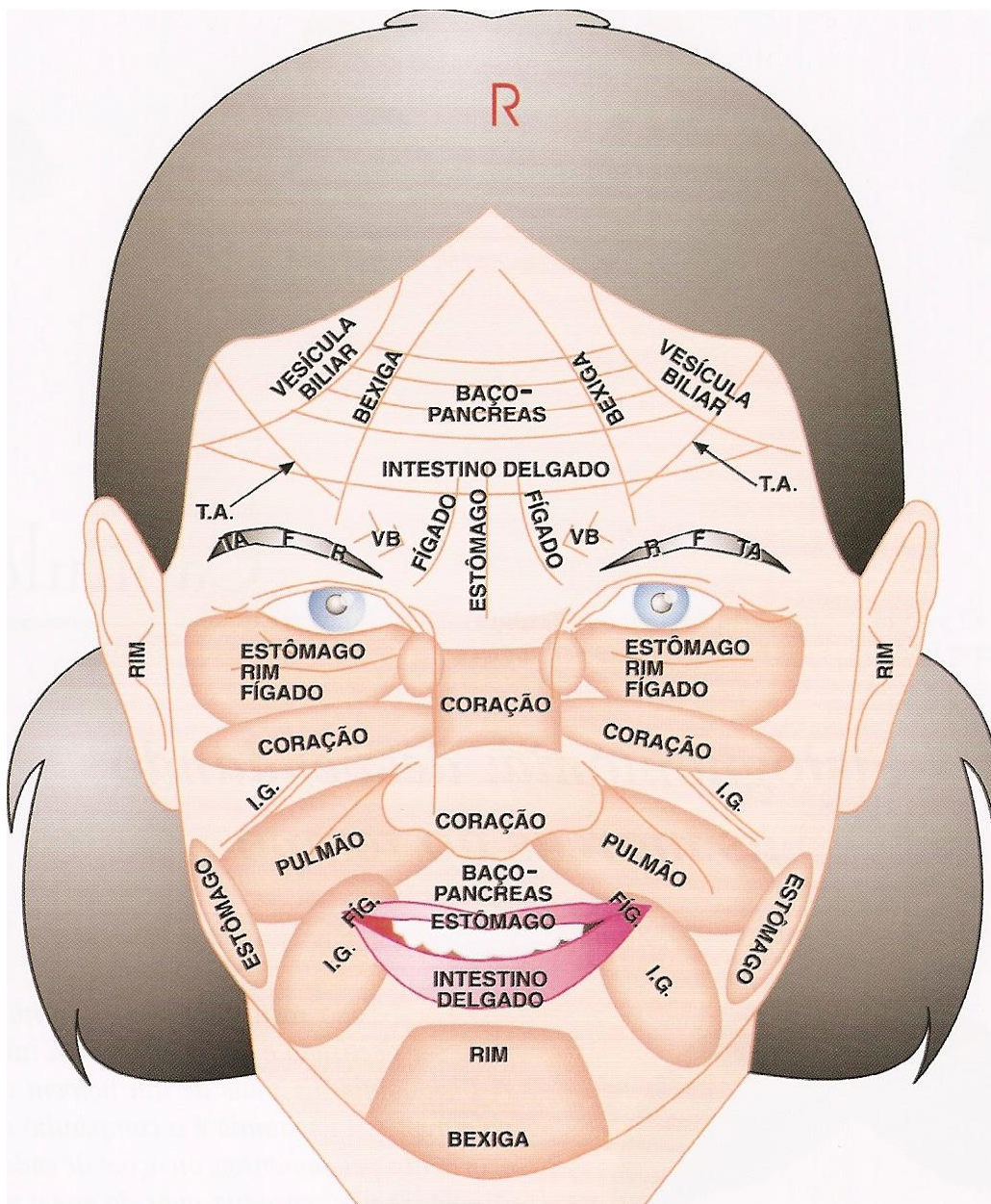


Figura1 – Mapa facial desenvolvido por Luiz Carlos Fornazier.

A acupuntura no idoso é passível de ser utilizada em várias vertentes revelando-se uma mais-valia. Para além de curativa esta é também e sobretudo preventiva. Isenta de contra-indicações absolutas. A OMS refere, “é difícil estipular contra-indicações absolutas para esta forma de terapia”.⁸ Contudo, e como medida de segurança, menciona algumas condições em que a sua prática deverá ser evitada. Importa referir, emergências médicas e cirúrgicas, tratamento de tumores malignos e alterações na coagulação.

⁸ World Health Organization – Guidelines on Basic Training and Safety in Acupuncture, 1999, in: <http://www.who.int/en/>.

A Acupuntura preconiza bons hábitos de vida. Bons hábitos corporais, emocionais, mentais, espirituais e bons hábitos sociais. É também dever da sociedade promover bons hábitos para deste modo o idoso, em clara expansão, envelhecer feliz.

BIBLIOGRAFIA

AGUALUSA, Luís – A Acupuntura. Revista Dor 2005,13.

AUTEROCHE, B. - O Diagnóstico na Medicina Chinesa. Andrei, São Paulo, 1992.

BRELET-RUEFF, Claudine – As Medicinas Tradicionais Sagradas. Edições 70, Lisboa.

CAMPIGLIA, Helena – Psique e Medicina Tradicional Chinesa. Roca, Brasil, 2004.

ERNST, Edzard - Acupuntura: Uma Avaliação Científica. Manole, Brasil, 2001.

FORNAZIERI, Luiz Carlos – Tratado de Acupuntura Estética. Ícone, São Paulo, 2005.

GOMES, J. Carlos Pereira – Acupuntura em Geriatria. In: <http://smba.org.br/v2/noticias.php>.

JUNIOR, Orley Dulcetti - Pequeno Tratado de Acupuntura Tradicional Chinesa. Andrei, São Paulo 2001.

MARUJO, J. Parra – “Ser velho: a redescoberta social, in: *Anais*, Série Sociologia”, Universidade Autónoma de Lisboa, Vol. II, Lisboa, 1999.

MARUJO, J. Parra – “Velhos e sociedade”, in: *Graal*, nº 3, ano III, Lisboa, 2004.

MARUJO, J. Parra – “Workshop sobre constelações familiares”. Porto, Janeiro a Dezembro de 2006.

REQUENA, Yves – Acupuntura e Psicologia. Andrei, São Paulo, 1990.

YAMAMOTO, Celso – Pulsologia – Arte e Ciência do Diagnóstico na Medicina Oriental. Ground, Brasil, 1998.