

ACUPUNTURA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Bernardete Reis Leite

Acupuntora, Enfermeira, Mestre em Gerontologia

brleite@brleite.com

PALAVRAS CHAVE: acupuntura, idosos, envelhecimento, saúde

O alargamento do tempo médio de vida é muitas vezes acompanhado por situações de doença e de incapacidade, frequentemente relacionadas com situações suscetíveis de prevenção.^{6,13} A promoção da saúde e a prevenção de doenças assumem, assim, crucial importância para um “envelhecimento ativo” como advoga a Organização Mundial de Saúde (OMS), alertando também, entre outros, para o risco que a polimedicação e a iatrogenia assumem na pessoa idosa.¹⁶

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) confere grande importância ao “tratamento preventivo”, sendo uma das suas principais práticas o tratamento das pessoas antes de adoecerem.¹⁵ Liang e Yin⁹ demonstraram recentemente que as estratégias preventivas da MTC estão relacionadas com os processos bioquímicos anti-stress, sugeridos no seu estudo como uma prática anti-envelhecimento, pois a investigação neuroendocrinológica tem revelado evidências de que o stress é um precursor do envelhecimento.¹⁴ As estratégias mencionadas por aqueles investigadores englobam hábitos de vida, como o sono, e técnicas de tratamento onde se inclui, precisamente, a acupuntura.

Mas para além da intervenção preventiva, a acupuntura apresenta a vantagem de ser uma terapêutica não tóxica e com poucas contra-indicações (emergências médicas e cirúrgicas, tratamento de tumores malignos e alterações na coagulação) servindo como uma opção válida para o tratamento de muitas doenças e/ou sintomas.¹⁸

Sendo o envelhecimento um fenómeno relativamente recente, o recurso às MCA e especificamente à acupuntura, também o é, e por isso ainda está pouco estudado. Contudo, parece incontestável que as pessoas idosas recorrem a este tipo de medicina e a perspectiva é de que esta realidade aumente nos próximos anos.⁷ As investigações recentes sugerem que o perfil do utilizador que caracteriza as pessoas mais velhas é semelhante ao da população mais nova, tratando-se de pessoas sobretudo do sexo feminino, com nível de escolaridade elevado e com rendimentos também elevados.^{11,12,19} Outros estudos acrescentam o estado de saúde fraco, a presença de doença crónica e factores psicológicos como a importância da espiritualidade como características desta faixa etária.^{2,3,5,8,10} Já no que se refere às motivações para o uso das MCA pelo idoso, estas são várias, destacando-se como as mais citadas na literatura, a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doença, a desilusão com a medicina convencional, a insatisfação com os profissionais da medicina convencional, e o desejo por tratamentos naturais e holísticos.^{1,11,19} As razões que levam os idosos a recorrer concretamente à acupuntura são o desejo em melhorar o estado geral de saúde, a insatisfação com a medicina convencional, o controlo da dor, e o medo dos efeitos secundários dos medicamentos.^{3,4}

BIBLIOGRAFIA

1. Andrews, G. (2002). Private complementary medicine and older people: service use and user empowerment. *Aging and Society*, 22, 343-368.
2. Arcury, T. A., Bell, R. A., Snively, B.M., Smith, S. L., Skelly, A. H., Wetmore, L. K. & Quandt, S. A. (2006). Complementary and alternative medicine use as health self-management: rural older adults with diabetes. *Journal of Gerontology*, 61B(2), S62-S70.

3. Astin, J.A., Pelletier, K. R., Marie, A. & Haskell, W.L. (2000). Complementary and Alternative Medicine Use Among Elderly Persons: one-year analysis of a blue shield medicare supplement. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 55A (1), M4-M9.
4. Buono, M., Urciuoli, O., Marietta, P., Padoani, W. & Leo, D. (2001) – Alternative medicine in a sample of 655 community-dwelling elderly. *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 147-157.
5. Cohen, R. J., Ek, K. & Pan, C. X. (2002). Complementary and alternative medicine use by older adults: a comparison of self-report and physician chart documentation. *Journal of Gerontology*, 57A (4), M223-M227.
6. Direcção-Geral de Saúde (2006). Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. Lisboa.
7. Ernst, E. (1997). Complementary medicine: does it have a role in the medical care of elderly people? *Reviews in Clinical Gerontology*, 7, 353-358.
8. Grzywacz, J. G., Suerken, C. K., Quandt, S. A., Bell, R. A., Lang, W. & Arcury, T. A. (2006). Older adults' use of complementary and alternative medicine for mental health: findings from the 2002 national health interview survey. *The journal of alternative and complementary medicine*, 12(5), 467-473.
9. Liang, Z. & Yin, D. (2010). Preventive treatment of traditional chinese medicine as antistress and antiaging strategy. *Rejuvenation Research*, DOI: 10.1089/rej.2009.0867
10. McMahan, S. & Lutz, R. (2004). Alternative therapy use among the young-old (ages 65 to74): an evaluation of the MIDUS database. *The Journal of Applied Gerontology*, 23(2), 91-103.
11. Moses, G. (2005). Complementary and alternative medicine use in the elderly. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, 35, 63-68.
12. Ness, J., Cirillo, D. J., Weir, D. R., Nisly, N. L. & Wallace, R. B. (2005). Use of complementary medicine in older Americans: results from the health and retirement study. *The Gerontologist*, 45(4), 516-524.
13. Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi editores.
14. Ramos, M. (2005). *Crescer em stresse: usar o stress para envelhecer com sucesso*. Porto: Ambar.
15. Schnorrenberger, C. C. (2003). *Chen-Chiu the original acupuncture, a new healing paradigm*. Boston: Wisdom publications.
16. WHO, World Health Organization (2002). Active Aging – a policy framework. Documento disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/>
17. WHO, World Health Organization (2002). Who Traditional Medicine Strategy 2002-2005. Documento disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf
18. WHO, World Health Organization (2003). *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*. Documento disponível em: http://www.who.int/topics/traditional_medicine/en/
19. Willison, K. D. & Andrews, G. J. (2004). Complementary medicine and older people: past research and future directions. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 10, 80-91.