

***JINGSHEN* - A Energia Mental em Medicina Tradicional Chinesa**

Leite, M. B. (2014)

www.brleite.com

RESUMO

A medicina tradicional chinesa (MTC) propõe uma visão holística do ser humano. Segundo o conhecimento antigo chinês o acto acupunctural deve acima de tudo fundamentar-se no estado mental do paciente. Assim sendo, o presente trabalho resulta de uma pesquisa exaustiva sobre a dimensão do mental em MTC, nomeadamente das cinco actividades psíquicas: *Shen*, *Po*, *Hun*, *Yi* e *Zhi*. Demonstrando-se, deste modo, a noção da unidade mente-corpo defendida por esta medicina milenar. Evidenciando assim a riqueza desta prática.

Palavras-chave: Acupunctura, Mental, *Shen*, *Po*, *Hun*, *Yi*, *Zhi*.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
O MENTAL (SHEN) EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	4
FISIOLOGIA DO JINGSHEN	5
AS ACTIVIDADES MENTAIS: SHEN, PO, HUN, YI E ZHI	6
FISIOPATOLOGIA DO MENTAL	9
TRATAMENTO DO MENTAL	10
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi elaborado no sentido de expor os conhecimentos adquiridos ao longo do ciclo de Estudos Pós-Graduados em Medicina Energética - Acupuntura (2011/2013), leccionado pelo ilustre Dr. Tran Viet Dzung. Assim sendo, e decorridas as várias formações com temas distintos, apercebi-me que a problemática do mental foi tratada de modo transversal a todos os temas apresentados. E como tal, foi meu objectivo investigar sobre o mental em medicina tradicional chinesa (MTC), atendendo à sua importância na manutenção da saúde do ser humano.

O grande fio condutor deste trabalho foram todas as referências transmitidas ao longo deste ciclo de Estudos e sobretudo o Seminário Internacional de Acupuntura na Doença Mental com o Dr. Tran Viet Dzung, decorrido em Lisboa em Novembro de 2009. Neste seminário foi admirável ver a clareza com que o Dr. Tran Viet Dzung apresentou as actividades mentais: *Shen*, *Po*, *Hun*, *Y* e *Zhi*, a sua fisiologia e fisiopatologia.

Na verdade, devo concordar com Campiglia (2004), quando refere que geralmente os estudantes de acupuntura dão pouca atenção a estas actividades mentais, considerando-as apenas como curiosidades. E como prova disso é a escassa bibliografia nacional e internacional (sem contabilizar a literatura de língua chinesa, que de todo, desconheço) sobre o tema do mental em MTC. Para além da escassez, alguns dos livros e artigos sobre a matéria fazem uma apresentação superficial e pouco clara sobre as diferentes actividades mentais e o modo como interagem entre si.

Com o intuito de melhor compreender o mental em MTC, e sabendo que todo o acto acupunctural deve acima de tudo basear-se no mental, foi objectivo deste trabalho pesquisar sobre esta temática. Até porque o conhecimento da total abrangência de *Shen* pode levar a melhores resultados terapêuticos e consequentemente a um aprimoramento da prática da acupuntura (Ferreira & Luz, 2007). Ao longo do presente trabalho é apresentada a visão do mental segundo a MTC, sendo descrita a sua fisiologia, fisiopatologia e métodos de tratamento. Por último são tecidas algumas considerações finais.

O MENTAL (*SHEN*) EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A antiga visão chinesa do ser humano constitui uma verdadeira visão holística do homem, a unidade da mente e corpo, e a interação do homem com os fenómenos da natureza, são características centrais e distintivas da MTC (Vectore, 2005). Mente e corpo são ambos manifestações de *Qi*, sendo o mental a forma mais subtil de *Qi*, denominado *Jingshen*. Segundo esta medicina, o estado de saúde resulta, deste modo, do equilíbrio entre todos os sistemas internos físicos e psíquicos (Silva, 2007), destacando-se o papel do mental para a manutenção da harmonia.

Para denominar as cinco actividades mentais, também identificadas como entidades viscerais, são utilizados termos chineses, por não haver no vocabulário ocidental correspondentes exactos. Assim sendo, cada uma das actividades mentais é representada por um ideograma que pretende representar a essência do conceito em questão.

O carácter chinês para *Shen* 神 é composto por dois radicais. O radical do lado esquerdo é uma forma variante do carácter *shi* 示, composto por duas linhas horizontais em cima, indicando aquilo que está acima, o Céu, e por três linhas verticais, representando as manifestações vindas do Céu, o sol, a lua e as estrelas. No lado direito, o radical *shen* 申, simboliza duas mãos que esticam uma corda, dando a noção de expansão. Esta parte do carácter é também fonética, ou seja, dá à palavra o seu som (“shen”) (Campiglia, 2004; Campos, 2010; Maciocia, 2009).

Os dicionários chineses contemporâneos traduzem *Shen* como: 1) divindade, deus; 2) espírito, mente; 3) sobrenatural, mágico; 4) expressão, olhar; 5) vigoroso, inteligente; 6) vitalidade, energia (Rossi, 2007).

Em medicina, a palavra *Shen* tanto é traduzida como espírito bem como mente, e refere-se à mais subtil forma de *Qi* que circula no corpo humano (Campiglia, 2004; Maciocia, 2009).

Jingshen 惊神 é a tradução do moderno termo ocidental “mente, psique” (Rossi, 2007).

FISIOLOGIA DO JINGSHEN

Jing é a quinta-essência, isto é, uma forma de energia mais pura, produzida por cada um dos 5 órgãos (pulmão - baço - coração - rim - fígado) a partir da energia nutritiva, *Rong*. É portanto um *jing* adquirido. Existem vários tipos de *jing*: o *jing* anatómico, o *jing* sensorial e o *jing* mental (*jingshen*). O *jing* elaborado pelos diferentes órgãos permite assim que estes desempenhem as suas funções, nomeadamente a função psíquica através da formação do *jingshen* (Dzung, 2009; Requena, 1990). De acordo com o órgão, o *jingshen* elaborado apresenta uma denominação específica:

Pulmão: *Jingshen Po* - Alma Sensitiva ou Corporal

Baço: *Jingshen Yi* - Pensamento

Coração: *Jingshen Shen* - Mental

Rim: *Jingshen Zhi* - Vontade

Fígado: *Jingshen Hun* - Alma Vegetativa ou Etérea, ou Criação

No capítulo 23 do *Suwen* (Van Nghi & Van Dong, 1975) pode ler-se: “O coração aloja o *Shen*; o pulmão aloja o *Po*; o fígado aloja o *Hun*; o baço aloja o *Yi*; o rim aloja o *Zhi*”.

O *jingshen* de cada órgão, ou seja, a actividade mental, tem a particularidade de estimular o funcionamento do próprio órgão, o que significa que para bem funcionar o órgão necessita de uma boa actividade mental. Assim, a saúde geral do Homem depende da energia psíquica dos cinco órgãos. Tal como é dito no capítulo 13 do *Suwen* (Van Nghi & Van Dong, 1975):

“No passado, o homem vivia entre as aves e os quadrúpedes. Ele fazia exercícios para combater o frio e procurava a sombra e o fresco para evitar o calor. No interior, nenhuma paixão perturbava o seu espírito; no exterior, nenhuma função pública impedia a sua liberdade de acção. Assim, naquela época de calma e sobriedade, o mental do homem era sólido no interior, a energia perversa do exterior não poderia penetrar profundamente nos corpos”.

Relativamente ao *jing* anatómico e ao *jing* sensorial dos 5 órgãos, Dzung (2009) afirma que o *jing* anatómico do pulmão está relacionado com a pele, a epiderme e os pêlos; o *jing* sensorial refere-se ao olfacto. O *jing* anatómico do baço está associado ao tecido conjuntivo, à derme e à carne; o *jing* sensorial do baço responde ao paladar. O *jing* anatómico do coração são os vasos sanguíneos; o *jing* sensorial do coração é a palavra.

O *jing* anatómico do rim relaciona-se com os ossos, a medula óssea e o cérebro; o *jing* sensorial é a audição. Por fim, o *jing* anatómico do fígado está relacionado com os nervos, os músculos, os tendões e os ligamentos; o *jing* sensorial deste órgão é a visão.

AS ACTIVIDADES MENTAIS: SHEN, PO, HUN, YI E ZHI

Shen 神

No capítulo 8 do *Lingshu*, *Qi Bo*, afirma: “quando algo se encarrega dos seres falamos do coração” (Stang, 1995). O coração é a morada do *Shen* e por isso o coração assume a função de soberano. No capítulo 8 do *Suwen*, onde *Qi Bo* esclarece sobre as funções dos 12 órgãos, pode ler-se: “o coração tem a função de soberano, ele é o assento da mente. (...) Estas 12 funções devem estar em equilíbrio permanente. É da responsabilidade do coração assegurar a harmonização” (Van Nghi & Van Dong, 1975). Assim o *Shen* é responsável por muitas e diferentes actividades mentais, tais como, o raciocínio, a memória, a consciência, a vida emocional, a cognição, o sono, a inteligência, a sabedoria, o julgamento e a introspecção. A percepção está também a cargo da Mente, e só assim é possível a audição, a visão, o olfacto, o paladar e o toque (Maciocia, 2009; Rossi, 2007). É evidente que muitas destas actividades não dependem somente do *Shen* do coração, sendo realizadas por outros órgãos havendo assim uma sobreposição das funções entre os vários órgãos para determinada actividade. Como, por exemplo, a memória, para a qual o baço (*Yi*) e os rins (*Zhi*) também desempenham um papel. Contudo, é dever do coração asseverar a harmonização, ou seja, o *Shen* do coração tem ainda como função integrar as outras quatro actividades mentais, *Po*, *Hun*, *Yi* e *Zhi*.

Deste modo, e para uma boa compreensão do funcionamento do mental em MTC, é importante ter presente que estas diferentes actividades mentais (*Jingshen*) não funcionam isoladamente, mas sim em conjunto, especificamente duas a duas: *Po-Hun* (sensibilidade-criação) e *Yi-Zhi* (pensamento-acção), tal como explica Dzung (2009).

Po 魄 - Hun 魂

O caracter chinês *Po* 魄 é composto por duas partes: o radical *gui* 鬼, que significa espírito ou fantasma, e o radical *bai* 白, que se traduz por branco. *Po* é a parte do espírito inseparável do corpo e permanece na terra após a morte (Campiglia, 2004). Podendo ser descrito como a expressão somática da alma, bem como, o princípio organizador do corpo (Maciocia, 2009).

O caracter chinês para *Hun*, 魂 é formado também pelo radical *gui*, 鬼 e pelo radical *yun*, 云 cujo significado é nuvem. A alma etérea pode ser descrita como a parte da alma (em oposição à alma corpórea) que na morte deixa o corpo e volta ao Céu. *Hun* engloba outra camada da consciência, diferente da Mente mas intimamente relacionada com ela. Não é racional como a Mente, mas é responsável pela intuição, inspiração, ideias, sonhos da vida, inspiração artística, relação com os outros. É ainda responsável pelo movimento da psique em relação ao meio ambiente e aos outros (Maciocia, 2009).

No capítulo 8 do *Lingshu*, *Qi Bo* afirma: “aquele que segue fielmente a Mente no movimento de ir e vir é o *Hun*; aquele que se associa à Essência no sair e entrar é *Po*” (Stang, 1995).

De uma forma clara, Dzung (2009), afirma, *Po*, a alma sensitiva, é a sensibilidade, e trata-se, de acordo com os chineses antigos, de um movimento de interiorização (um movimento do exterior para o interior) que vai ser encaminhada ao coração (Mente), onde será metabolizado, sendo de seguida exteriorizado em direção a *Hun*. O *Hun* é, portanto, um movimento de exteriorização, é a criação. Por outras palavras, *Po* será a porta de entrada dos estímulos vindos do exterior, e estes, uma vez levados ao coração, à Mente, são por ela processados e com a colaboração de *Hun* uma resposta surgirá, isto é, a criação.

Esta resposta poderá ser visível ao meio exterior ou invisível, como o são os sentimentos, que, parafraseando Damásio (2003), um sentimento é uma percepção de um certo estado do corpo, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e pela percepção de um certo modo de pensar.

Po e *Hun* permitem a noção do eu e do não-eu, são responsáveis pela nossa vida relacional, pela relação connosco mesmos e com o meio ambiente.

Yi 意 - Zhi 志

O ideograma *Yi* 意 é composto pelo coração 心 colocado abaixo da nota musical *yin* 音, uma vibração celestial. Assim, deve o coração aceitar ou rejeitar aquilo que lhe vai sendo apresentado. E o reconhecimento, a aceitação pelo coração traduz-se no Pensamento, Intenção ou Ideia.

Zhi 志 representa um movimento iniciado no coração, é a possibilidade de estabelecer firmemente uma ideia (Stang, 1995).

Para apresentar estas duas actividades mentais, Dzung (2009), relata uma história mencionada nos textos antigos. É a história de uma bela jovem que sofria de astenia grave e que após ter consultado vários médicos, sem sucesso, foi consultar um monge budista médico. Após um exame minucioso, o monge médico, revela à jovem que a sua doença é causada por um grande desgosto, uma grande preocupação. E o monge continua, a preocupação é um pensamento anormal, podendo ser fixado no passado ou no futuro. O que é passado é passado e não podemos agir sobre o passado, então, porquê pensar inutilmente? Relativamente ao pensamento fixado no futuro, o monge entende que não se deve fazer grandes projectos ou projectos utópicos pois, na verdade, não conhecemos o futuro. Sendo assim, resta o presente, e no presente também podemos ter um pensamento fixado no próprio presente, o que provoca hesitação e não permite agir. Todas estas alterações no pensamento produzem um estado de coração ansioso e como tal, o monge diz à bela jovem que a sua cura passa pelo “acordar” do seu coração, isto é, reencontrar a harmonia, o equilíbrio *yin-yang* (água-fogo), a base para a saúde mental. E, segundo os textos, a jovem curou-se após um mês de repouso.

O pensamento *Yi* está alojado no baço e dirige-se ao coração *Shen* que o metaboliza. O baço (sistema baço-estômago) é o órgão responsável pela formação da energia nutritiva, *Rong*, ou seja a energia adquirida. Esta energia, que se forma graças à energia inata (*Tong Qi*¹ e *Ming Men*), deve, por sua vez, nutrir essa mesma energia inata. E o inato é o rim, que contém a Vontade *Zhi*, que representa a acção. Como tal, os anciãos dizem que quando existe um pensamento é necessário passar à acção. E por

¹Para Dzung, o *Tong Qi* é uma energia ancestral (Tong - ancestral; Qi - energia). Aos 20-21 dias após a fecundação, o novo ser, apresenta um movimento inato, que vai originar o movimento de descida e subida do diafragma. Este movimento inato resulta da transmissão genética proveniente dos progenitores, bem como do movimento *yin-yang* da natureza, que postula que o yang desce e o yin sobe.

isso a lei energética que postula que quando se trata o baço deve-se sempre tratar o rim em simultâneo.

Maciocia (2009) ao explicar sobre *Zhi*, a Vontade, cita *Zhang Jie Bin* (Clássico das Categorias): “Quando se pensa sobre alguma coisa, decide-se sobre isso e em seguida age-se sobre isso, e a isto chama-se Vontade, *Zhi*”. Para este autor, os pensamentos, as ideias, podem ser provenientes quer de *Yi* quer de *Hun*, consoante o tipo de ideias. Assim, as ideias provenientes de *Hun*, estão relacionadas com a intuição, a criatividade, a imaginação e os sonhos de vida. O *Yi* é responsável pela ideias relativas a um determinado campo, são mais específicas e concretas. A decisão depende do fígado e da vesícula biliar, e a acção está a cargo de *Zhi*. Porém, a Vontade (*Zhi*) deve estar coordenada com a Mente, pois a Vontade possibilita que a Mente execute e alcance os seus objectivos e como tal, deve ser dirigida pela Mente.

Quando em harmonia estas cinco actividades mentais (*Shen, Po, Hun, Yi e Zhi*) permitem ao Homem a consciência, o conhecimento da própria existência e do meio exterior.

FISIOPATOLOGIA DO MENTAL

As cinco actividades mentais têm inimigos que podem provocar o seu desequilíbrio, Dzung, refere-se a estes como os sentimentos psíquicos negativos isolados, que são os seguintes:

- a cólera (fígado)
- a alegria excessiva ou angústia (coração)
- a preocupação (baço)
- a tristeza (pulmão)
- o medo; o susto (rim)

Estes sentimentos negativos, como assinalado acima, estão associados a um órgão específico, e podem lesar os outros órgãos de diferentes modos, mencionado no *Neijing*, como as vias de perturbação das cinco actividades mentais (Dzung, 2009), que são as seguintes:

- sobre o próprio órgão
- pela lei da inibição

→ pelo filho que afecta a mãe

Para uma fácil compreensão, descreve-se o exemplo do órgão fígado, cujo sentimento psíquico negativo associada é a cólera. Assim, quando existe cólera, esta vai inibir a polaridade *yin* do fígado e levar à libertação do fogo do fígado, prejudicando, deste modo, a sua actividade mental *Hun* (via sobre o próprio órgão). Através da lei da inibição, o *Hun* pode ser afectado pela tristeza, que pertence ao pulmão e segundo o ciclo de controlo dos cinco movimentos, o Metal controla a Madeira. Por último, o *Hun* do fígado pode ainda ser lesado pelo sentimento psíquico negativo angústia (via do filho que perturba a mãe).

E na senda deste raciocínio, os inimigos do *Shen* do coração são a angústia, o medo e a preocupação; para o *Yi* do baço são a preocupação, a cólera e a tristeza; para o *Po* do pulmão são a tristeza, a angústia e o medo; e por fim, para o *Zhi* do rim são o medo, a preocupação e a cólera.

No *Neijing* são também mencionados os pontos que devem ser utilizados para evitar que os sentimentos psíquicos negativos perturbem as diferentes actividades mentais. Assim sendo, Dzung (2009) elucida:

Para cada um dos sentimentos utiliza-se um ponto, a determinação do ponto baseia-se na lei da inibição, isto é, no caso da angústia, que está associada ao coração, vai-se utilizar o ponto de natureza Água (pois a Água controla o Fogo) no meridiano do coração, ou seja, o ponto C3. Deste modo, no caso da preocupação, o ponto é o BP1; para a tristeza o ponto é o P10; para o medo, utiliza-se o ponto R3 e para a cólera, o F4.

TRATAMENTO DO MENTAL

Shen

Segundo o capítulo 8 do *Lingshu* (Van Nghi, Dzung & Recours-Nguyen, 1994), quando o *Shen* é perturbado o controlo de si próprio está ausente, há aflição, podendo evoluir para a alteração da forma e da cor, até à caquexia. O tratamento tem por objectivo evitar ou eliminar os efeitos nocivos dos sentimentos negativos psíquicos: angústia, medo e preocupação, bem como, consolidar o *Shen*.

Os sintomas tendem a piorar no Inverno, pois o *Shen* do coração responde ao Fogo, que é inibido pela Água (Inverno).

Sem nunca esquecer que o *Shen* coordena, regula e centraliza as outras quatro funções psíquicas (Junior, 2001).

Notas clínicas

Para consolidar o *Shen*: ponto de entrada e saída da actividade mental *Shen*² (ponto situado entre a vértebra cervical 5 e a vértebra cervical 6) - Bx15 - Bx44 (ponto de concentração do *jingshen Shen*) - C7.

Tonificar o *Tong Qi*: VC17 e VC6.

Evitar a perturbação pelos inimigos: C3 - R3 - BP1.

Yi

O *Yi* é o *jingshen* que corresponde ao Pensamento, esta actividade mental é fundamental para o bom funcionamento do baço, e consequentemente do sistema baço-estômago, o ponto de partida para a formação da energia adquirida. E como tal, é preciso assegurar a sua consolidação e eliminar os seus inimigos (a preocupação, a cólera e a tristeza). Quando o *Yi* é perturbado surgem sintomas como, opressão torácica, falta de força nos membros e alteração da forma e da cor, podendo evoluir até à caquexia. Estes sintomas tendem a piorar na Primavera pois esta estação está associada ao elemento Madeira, que inibe a Terra.

As preocupações perturbam o *jingshen Yi* levando o baço a um estado de hipofuncionamento, bem como o sistema baço-estômago. Assim sendo, a energia nutritiva - *Rong* vai diminuir e o sangue também. Esta diminuição vai provocar a desnutrição do coração o que, por sua vez, impede o coração de guardar o Fogo Imperial, provocando o estado de “coração ansioso” (Dzung, 2009).

Notas clínicas

Para consolidar o Pensamento: ponto de entrada e saída da actividade mental *Yi* (ponto situado entre a vértebra dorsal 4 e a vértebra dorsal 5) - Bx20 - Bx49 (ponto de concentração do *jingshen Yi*) - BP3.

²Estes pontos são apresentados no Lingshu - capítulo 81, nas explicações e comentários de Zhang Shi (parágrafo 14) (Van Nghi, Dzu ng & Recours-Nguyen, 1998).

Tonificar o *Tong Qi*: VC12 e VC6.

Evitar a perturbação pelos inimigos: BP1 - F4 - P10.

Para fazer mover o pensamento e concretizar a acção: BP1 - VB40 - R3.

Po

Quando *Po* é ferido pode surgir a loucura *yin-yang* com perda de consciência, pele seca e nos casos mais graves, queda de cabelo e tez cansada. Os sintomas agravam no Verão, pois o *Po* do pulmão responde ao Metal, e no Verão o Fogo invade o Metal enfraquecido (Van Nghi, Dzung & Recours-Nguyen, 1994). É necessário consolidar o *Po* e evitar que este seja inibido pelos sentimentos psíquicos negativos: tristeza, angústia e medo.

Notas clínicas

Para consolidar o *Po*: ponto de entrada e saída da actividade mental *Po* (ponto situado entre a vértebra cervical 3 e a vértebra cervical 4) - Bx13 - Bx42 (ponto de concentração do *jingshen Po*) - P9.

Tonificar o *Tong Qi*: VC17 e VC6.

Evitar a perturbação pelos inimigos: P10 - C3 - R3.

Zhi

Quando o *Zhi* é lesado vai provocar dores ósseas com impossibilidade de flexão, esquecimento, podendo evoluir para a fadiga extrema. Os sintomas agravam no fim do Verão, pois a Terra invade a Água enfraquecida (Van Nghi, Dzung & Recours-Nguyen, 1994). O tratamento deve incluir uma forte consolidação do rim e *Zhi*, e ainda evitar os inimigos, medo, preocupação e cólera.

O rim contém o *Ming Men*, que pode ser traduzido como a Porta da Vida, e constitui a força motriz de todas as actividades funcionais do corpo, trata-se do Fogo Inato Procriador, indispensável à vida (Dzung, 2009; Maciocia, 2001).

No Clássico das Dificuldades (Unschuld, 1986), na Dificuldade 36, lê-se: “Os dois rins não são ambos rins. Aquele da esquerda é o rim; aquele da direita é a porta da vida. A porta da vida é o lugar onde o *Shen* é alojado; é o lugar ao qual o *Qi* original está vinculado”.

Por outras palavras, Dzung (2009), claramente explica e clarifica que não existe o rim yin nem o rim yang, o que existe sim, é o rim com a função Água e o Fogo do *Shao Yin* que está alojado no rim (Fogo Inato Procriador do *Ming Men*), passando em seguida ao coração, onde é denominado por Fogo Imperial, que por sua vez vai ser encaminhado a um mensageiro, o mestre do coração (*xin bau luo*³), passando através dos pontos VC17 - MC1 até ao ponto MC8. Aqui, neste ponto de natureza Fogo do meridiano mestre do coração, este Fogo é polarizado e transformado em água aquecida que passa então a circular pelo meridiano do triplo aquecedor, onde vai ser distribuído por todas as células do corpo.

De entre as várias funções do rim, destaca-se a de conservação do *jing*. O *jing* (*jing* anatómico, *jing* sensorial e *jing* mental) produzido pelos 5 órgãos, quando em excesso, é armazenado no rim. Deste modo, e sempre que necessário, o rim redistribui este *jing* nele armazenado. Esta distribuição é feita através do sistema de meridianos curiosos, que encaminham o *jing* ao cérebro, e por isso a afirmação de que o rim responde ao cérebro. Do mesmo modo, é também dito que o rim responde às orelhas, e como tal, as orelhas são também um local de concentração do *jing*. Tal como o são todos os pontos curiosos (Dzung, 2009).

Notas clínicas

Para consolidar a Vontade: ponto de entrada e saída da actividade mental *Zhi* (ponto situado entre a vértebra dorsal 7 e a vértebra dorsal 8) - Bx23 - Bx52 - R3.

Tonificar o *Tong Qi*: VC4 e VC6.

Evitar a perturbação pelos inimigos: R3 - BP1 - F4.

Para consolidar o rim: R7 - VG4 - Bx11 - Bx43 - IG16 - VB39 - VG20 - VG15.

Hun

Quando o *Hun* é perturbado podem surgir os seguintes sintomas: amnésia, confusão mental, loucura yin-yang, retracção dos órgãos sexuais, contractura muscular, hipocondralgias, e ainda, alteração da forma e da cor. Uma vez doente o fígado (*Hun*), os sintomas agravam-se no Outono, pois o Metal invade a Madeira. É importante tratar,

³ Dzung, traduz *xin bau luo* por muralha energética que protege o coração e entende que a tradução para “mestre do coração” não é a mais correcta.

consolidar o *Hun*, e evitar que este seja importunado pela cólera, pela tristeza e pela angústia (Dzung, 2009; Van Nghi, Dzung & Recours-Nguyen, 1994).

Notas clínicas

Para consolidar o *Hun*: ponto de entrada e saída da actividade mental *Hun* (ponto situado entre a vértebra cervical 7 e a vértebra dorsal 1) - Bx18 - Bx47 - F3.

Tonificar o *Tong Qi*: VC4 e VC6

Evitar a perturbação pelos inimigos: F4 - P10 - C3.

Em virtude da relevância do Mental na conservação da saúde, aquele que utiliza as agulhas como método de tratamento, deve avaliar cuidadosamente o estado do doente, para assim determinar a presença ou ausência do *Shen*, do *Hun*, do *Po*, do *Y* e do *Zhi*. Pois na ausência destas 5 actividades, o tratamento por acupunctura é desaconselhado (Kong, 2010; Van Nghi, Dzung & Recours-Nguyen, 1994; Yamamura, 2004).

CONCLUSÃO

O *jingshen* é uma substância nutritiva da qual o ser humano tem necessidade para o cultivo da sua saúde. Esta substância é importante quer para o mental como para as outras actividades fisiológicas do organismo. O *jingshen*, que é um *jing* adquirido, depois de metabolizado pelos 5 órgãos vai contribuir tanto na manutenção do mental, assim como vai também estimular a função do próprio órgão que o formou. Esta é, sem dúvida, a melhor demonstração da unidade mente e corpo, premissa intrínseca à MTC. E contrária à medicina ocidental, que, e como afirma António Damásio (2011), tem consideravelmente negligenciado a mente enquanto função do organismo. Talvez por esta razão, entende também este autor, o sucesso das “medicinas alternativas”, dada a incapacidade da medicina ocidental em considerar o ser humano como um todo. É então de prever que essa insatisfação irá aumentar nos anos vindouros à medida que se aprofunda a crise espiritual da sociedade ocidental.

Destarte, torna-se importante manter presente, e estudar, o conhecimento antigo o qual está na origem da prática da acupunctura, uma poderosa técnica terapêutica de manutenção da saúde e tratamento de doenças. Entendo que este conhecimento milenar

poderá ser de grande utilidade à nossa sociedade através da sua visão holística do ser humano e também através da sua abordagem preventiva.

Finalmente, devo concluir que com a realização deste trabalho vi os meus objectivos iniciais serem cumpridos, uma vez que o seu desenvolvimento me permitiu um aprofundamento da compreensão da dimensão do mental em MTC. E quero ainda salientar a relevância do conhecimento do qual o Dr. Tran Viet Dzung é detentor e que tão bem consegue transmitir, fazendo sempre a ponte de ligação com a medicina ocidental. Ao longo da realização deste trabalho, e à medida que ia consultando outras fontes bibliográficas, de lamentar que são escassas relativamente a esta temática, a clareza dos conhecimentos do Dr. Tran evidenciou-se, de todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campiglia, H. (2004). *Psique e Medicina Tradicional Chinesa*. São Paulo: Roca.

Campos, A. (2010). *Tao Te King. Livro do Caminho e do Bom Caminhar*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa*. Portugal: Publicações Europa-América.

Damásio, A. (2011). *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Portugal: Temas e Debates. Círculo de Leitores.

Dzung, T. (2009). *Seminário Internacional de Acupunctura na Doença Mental*. Portugal: Instituto Português de Acupunctura e Medicina Energética.

Ferreira, C. & Luz, M. (2007). Shen: categoria estruturante da racionalidade médica chinesa. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, v. 14, n.3, p. 863-875, jul.-set.

Junior, O. (2001). *Pequeno Tratado de Acupunctura Tradicional Chinesa*. São Paulo: Andrei.

Kong, Y. (2010). *Huangdi Neijing. A Synopsis with Commentaries*. Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong.

Maciocia, G. (2009). *The Psyche in Chinese Medicine. Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs*. Churchill Livingstone Elsevier.

Maciocia, G. (2001). *Los Fundamentos de la Medicina China. Un Texto de Consulta para Acupuntores y Fitoterapeutas*. Cascais-Portugal: Aneid Press.

Requena, Y. (1990). *Acupuntura e Psicologia*. São Paulo: Andrei.

Rossi, E. (2007). Shen - Psycho-Emotional Aspects of Chinese Medicine. Churchill Livingstone Elsevier.

Silva, D. (2007). Psicologia e Acupuntura: Aspectos Históricos, Políticos e Teóricos. Psicologia Ciência e Profissão, 27(3), 418-429.

Stang, S. (1995). Rooted in Spirit: The Heart of Chinese Medicine. New York: Station Hill.

Unschuld, P. (1986). Nan-Ching - The Classic of Difficult Issues. University of California Press: California.

Van Nghi, N., Dzung, T. & Recours-Nguyen, C. (1994). Huangdi Neijing Lingshu, Tome I. Marseille: Editions NVN.

Van Nghi, N., Dzung, T. & Recours-Nguyen, C. (1998). Huangdi Neijing Lingshu, Tome III. Marseille: Editions NVN.

Van Nghi, N. & Van Dong, M. (1975). Hoang Ti Nei King So Ouenn, Tome II. France: Groupe Horizon.

Vectore, C. (2005). Psicologia e Acupuntura: Primeiras Aproximações. Psicologia Ciência e Profissão, 25(2), 266-285.

Yamamura, Y. (2004). Arte e Prática da Acupuntura e da Moxibustão. Segundo o “Zhen Jiu Da Cheng” de Yang Chi Chou. São Paulo: Roca.