EBRAMEC - Escola Brasileira de Medicina Chinesa

Curso de Pós Graduação em Acupuntura

Qualidade de Vida na Terceira Idade com Tratamento na Acupuntura

Firmina do Socorro Mendes

São Paulo

EBRAMEC - Escola Brasileira de Medicina Chinesa

Curso de Pós Graduação em Acupuntura

Qualidade de Vida na Terceira Idade com Tratamento na Acupuntura

Trabalho apresentado a Ebramec – Escola Brasileira de Medicina Chinesa, como requisito parcial para obtenção do título de Pós-Graduação do Curso de Acupuntura sob a orientação do Dr. Reginaldo Filho.

EBRAMEC – Escola Brasileira de Medicina Chinesa

Curso de Pós Graduação em Acupuntura

Qualidade de Vida na Terceira Idade com Tratamento na Acupuntura

Banca exam	inadora	
Orientador		
		e Medicina Chinesa
São Paulo,	de	de 2010.

São Paulo 2010

Agradecimentos

Aos meus professores e colegas do Curso de Acupuntura, em especial ao Dr. Reginaldo Filho, pela ajuda para esta construção do saber.

A meu esposo Jorge, por seu amor, paciência e tolerância com os meus delírios.

> A meus filhos amados, Janaina e Rodrigo.

A meus netos queridos, Pedro Henrique e Juliana.

Dedicatória

Dedico esta Monografia aos meus alunos de Yoga, que depositaram toda confiança em mim e em meu trabalho.

Aos idosos, que com sua sabedoria e experiência, contribuíram para que este trabalho fosse realizado.

Epígrafe

Bem aventurados aqueles que compreendem os meus passos vacilantes e as minhas mãos trêmulas.

Bem aventurados os que levam em conta que os meus ouvidos captam as palavras com dificuldade, por isso procuram falar-me mais alto e pausadamente.

Bem aventurados os que percebem que os meus olhos já estão nublados e as minhas reações são lentas.

Bem aventurados os que desviam o olhar, simulando não ter visto o café que, por vezes, derramo sobre a mesa.

Bem aventurados os que sorriem e conversam comigo.

Bem aventurados os que nunca me dizem: Você já me contou isso tantas vezes.

Bem aventurados os que me ajudam, com carinho, a atravessar a rua.

Bem aventurados os que me fazem sentir que sou amado e não estou abandonado, tratando-me com respeito.

Bem aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para aguentar minha cruz.

Bem aventurados os que amenizam os meus últimos anos sobre a terra.

Bem aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho, fazendo-me, assim, pensar em Deus. Quando entrar na eternidade, lembrar-me-ei deles, junto do Senhor!

Autor anônimo

RESUMO

A qualidade de vida sempre foi nossa preocupação, principalmente quando se trata da terceira idade, com indivíduos que não se prepararam física e mentalmente para essa etapa da vida. Em toda sociedade, percebe-se que certos idosos trabalharam a vida inteira, não deram – e não tiveram – a atenção da família e parentes, recebem aposentadorias modestas, que mal são suficientes para que sejam pagos o plano de saúde e os medicamentos. Hoje, sem condições financeiras que cubram suas necessidades, tais como consultas, exames e internações, sentemse cansados, desprovidos de atenção e, consequentemente, sem saúde. Uma das alternativas que pode sanar esses problemas é a Medicina Chinesa, por meio da Acupuntura, que beneficia todos os órgãos, sem sobrecarga e danos, regulando e fortalecendo o físico e o emocional, ajudando os idosos a terem uma vida saudável, sem ingerir muitos medicamentos que curam um órgão e prejudicam outros. Ao longo dos anos, reparou-se que pessoas que incluíram um tratamento por meio da Acupuntura tiveram uma melhoria na qualidade de vida. Essa constatação nos levou, através da experimentação e observação, cinco voluntários idosos com problemas de pressão alta, diabete, osteoporose e dores articulares – doenças crônicas comuns na terceira idade – antes e depois das sessões de Acupuntura, ao estudo mais detalhado dessa terapia. Assim, observamos que houve uma melhora na qualidade de vida desses indivíduos, trazendo de volta os prazeres da vida junto ao seu grupo social, proporcionando-lhes autoestima e lucidez para dirigir sua própria vida, reiterando a certeza de que velhice tem que ser considerada sabedoria de viver bem até o final da vida. Deste modo, ela não pode ser sinônima de invalidez e dependência, e sim o prazer de estar vivo e saudável.

Palavras-chave: Medicina chinesa, acupuntura, terceira idade.

ABSTRACT

The quality of life has always been our concern, particularly when this is the third age, with individuals who are not prepared physically and mentally for this stage of life. Throughout society perceives-that certain elderly worked the whole life, did not – and did not have – the attention of the family and relatives, receive modest retirement, which are hardly sufficient to be paid the health plan and medicines. Today, without financial conditions which cover their needs, such as Consultations, examinations and hospitalizations, feel-if tired, deprived of attention and, consequently, without health. One of the alternatives that can remedy these problems is Chinese medicine, by means of Acupuncture, that benefits all organs, without overload and damage, regulating and strengthening the body and the emotional, helping the elderly, mainly, to have a healthy life, without ingest many medicines that cure an organ and prejudice other. Over the years, repaired-that people who included a treatment by means of acupuncture had an improvement in quality of life. This finding has led us, through experimentation and observation voluntary five elderly people with problems of high pressure, diabetes, osteoporosis and joint pains - common chronic diseases in the third age before and after the sessions of acupuncture, the more detailed study this therapy. Thus, we observed that there was an improvement in quality of life of these individuals, bringing back the pleasure of life with its social group, providing them with self-esteem and clarity to lead his own life, reiterating sure that old age has to be considered wisdom to live well until the end of life. Thus, it can not be synonymous with disability and dependence, but the pleasure of being alive and healthy.

Keywords: chinese medicine, Acupuncture, third age.

SUMÁRIO

1.	Introdução	10
2.	O problema: o envelhecimento	12
	2.1 – Formulação do problema	13
	2.2 – Hipótese	20
	2.3 – Objetivos	21
	2.3.1 – Objetivos gerais	22
	2.3.2 – Objetivos específicos	23
3.	Justificativa da pesquisa	25
4.	Material e método	28
5.	Resultados	49
6.	Conclusão	50
7.	Referências bibliográficas	51

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento não é doença, mas tende a ser comparada a ela em virtude das variadas restrições que lhe conferem, em particular, os desgastes do corpo. Envelhecimento e velhice são objetos de uma verdadeira negação da alta idade por uma civilização inteira, que se dedica o máximo possível a uma juventude eterna. A terceira idade é um tempo de olhar para frente, ser a parte da vida em que deveria haver tempo bastante para recuperar a tranqüilidade e divertir-se.

Nos últimos anos, mais e mais pessoas têm buscado a medicina chinesa e outros meios alternativos como solução para lidar com seus problemas de saúde. De fato, para muitas pessoas na terceira idade é o método ideal de tratamento, porque não sobrecarrega órgãos e sistemas já debilitados. Assim sendo, não acarreta efeitos colaterais indesejáveis.

Os *novos velhos* estão nos consultórios, nas ruas, na internet, no convívio social, nas sessões de terapias e Acupuntura, procurando como querem e como podem uma existência melhor nessa fase da vida.

No Brasil, estamos em meio a um processo evolutivo caracterizado por uma progressiva queda da mortalidade em todas as faixas etárias, e conseqüentemente, aumento da expectativa de vida. Atualmente, a expectativa ao nascer é de 69 anos para os homens e 72 para as mulheres.

A análise do crescimento populacional mostra que o grupo dos idosos com 60 anos ou mais é o que cresceu no país. De 1980 a 2000, o grupo entre 0 e 14 anos aumentou de 14% enquanto o grupo de pessoas idosas cresceu 107%. O recordista da expectativa é o Japão com 80,8 anos.

Na 2ª Assembléia das Nações Unidas, realizada em abril de 2000, em Madri, Espanha, com representantes de 160 países, foi apresentado um Plano de Ação que propõe uma série de estratégias voltadas para as questões sociais com a finalidade de atender aos 600 milhões de pessoas de mais de 60 anos nos dias de hoje, e que serão no ano de 2050, um total de dois bilhões.

Deste modo, este estudo nasceu como uma contribuição para auxiliar o tratamento de algumas doenças crônicas comuns na chamada terceira idade, por meio da Acupuntura, parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Está dividido em seis partes e três tabelas. Estas, constituídas de questionários que mostram os pontos utilizados, bem como os resultados obtidos.

Com essa finalidade, foram estudados os casos, antes e depois do tratamento com Acupuntura – os pontos utilizados foram: R3 (Taixi), E36 (Zusanli), VC12 (Zhongwan), BA6 (Sanyinjiao), VG20 (Baihui), IG4 (Hegu) esquerdo + F3 (Taichong) direito – de cinco clientes idosos, com idades variadas entre 57 e 81 anos, que se queixavam de diabetes, pressão arterial alta, cansaço, insônia ou sono intermitente, ansiedade, falha de memória, dores nas pernas, ombro, pescoço e região lombar, falta de apetite e problema respiratório.

A segunda parte deste estudo apresenta o "problema" do envelhecimento dentro do ponto de vista biológico, fisiológico, psicológico e social, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e outros autores. Na terceira parte, é apresentada a justificativa desta pesquisa, com as três tabelas, constando de questionários com dados pessoais, bem resumidos, dos voluntários, bem como as suas principais queixas com relação à saúde. Na quarta parte são apresentados o material e método (tabelas). Os resultados após o tratamento com a Acupuntura são apresentados na quinta parte.

2. O PROBLEMA: O ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento começa na concepção e prossegue até a morte. Este é o significado do tempo envelhecimento precoce, que inclui potencialmente todas as mudanças acarretadas pelo crescimento e pelo desenvolvimento, do óvulo fertilizado ao bebê recémnascido, da idade adulta aos efeitos secundários das doenças e da degeneração natural.

De modo geral, porém, costumamos nos referir ao envelhecimento como o período que vem após o ápice biológico do indivíduo, ou seja, as mudanças que então são consideradas degenerativas. Efetivamente, esta é a terceira idade do homem.

Do ponto de vista médico, envelhecimento normal significa ficar velho sem doenças ou malformações, sendo que as únicas mudanças provocadas pela idade estariam ligadas à lenta diminuição das funções dos diferentes sistemas orgânicos. Há envelhecimentos normais e envelhecimentos mais ou menos patológicos. Nenhuma etapa escapada inteiramente a certo grau de deterioração física e intelectual.

O envelhecimento, do ponto de vista biológico, é descrito como estágio de degeneração do organismo que se inicia após o período reprodutivo. Envelhecimento esse, caracterizado pelos seguintes sinais: aparecimento de rugas e progressiva perda da elasticidade e viço da pele, diminuição da força muscular, agilidade e da mobilidade das articulações, aparição de cabelos brancos e, eventualmente, perda definitiva dos cabelos (sexo masculino), redução da acuidade sensorial (principalmente auditiva e visual), declínio da produção de certos hormônios, o que afeta a capacidade auto-regenerativa dos tecidos, distúrbios nos sistemas respiratórios e circulatórios (arteriosclerose, problemas vasculares e cardíacos), urogenital, etc.

Biologicamente, também tem outro problema, quando se tenta marcar o início do processo de envelhecimento, usando-se o critério cronológico da idade, pois o grau do envelhecimento seria vivenciado de forma diferente, de indivíduo para indivíduo, ou pela população, sendo que pessoas da mesma idade cronológica poderiam estar em estágios completamente diferentes de envelhecimento. Sendo assim, poderíamos dizer que o envelhecimento não parece ser definido pela idade de uma pessoa, mas pelos efeitos que essa idade teria causado ao seu organismo.

Em muitos países a velhice é vista com respeito e veneração, representa a experiência, o valioso saber acumulado ao longo dos anos, prudência e a reflexão. Em outros, infelizmente, o idoso representa apenas *o velho*, o ultrapassado. Na realidade, os maiores problemas que o envelhecimento traz, pela falta da educação e instrução acerca dessa fase da vida, se dá ao fato de se agravarem os problemas sociais como a violência dentro de casa e a discriminação. E daí vem o medo de envelhecer.

2.1. Formulação do problema

Veras apud Ferreira (2000), afirma que a velhice é um termo impreciso, e sua realidade é difícil de perceber. Nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social; a maneira pela qual as pessoas passam e encaram as características do envelhecimento e que as classificam como velhas. Existe um critério cronológico determinado pela Organização Mundial da Saúde (OMS): idoso 60 anos; e mais três subfaixas de idoso: 60 a 69 anos são jovens idosos; de 70 a 79 anos, meio idosos; a partir de 80 anos são idosos velhos também chamados de quarta idade pelos franceses.

Esse critério cronológico nada quer dizer tratando-se da história e da constituição genética de cada um. Cabe diferenciarmos o envelhecimento cronológico do envelhecimento funcional. Ferreira (2000) afirma ainda que para Veras o conceito de capacidade funcional é particularmente útil no contexto do envelhecimento. Quando as funções começam a se deteriorar é que os problemas começam a surgir.

Se quisermos o bem-estar do idoso não podemos perder a dimensão do quando a funcionalidade é importante para a manutenção da autonomia e da independência.

Deve-se ressaltar que em decorrência das precárias condições de vida, o envelhecimento funcional precede o cronológico, e muitas vezes de maneira bastante precoce. Um indivíduo que passa anos trabalhando em condição ambiental adversas, mal nutrido, sem lazer, enfrentando todo o estresse de uma grande metrópole, sem condições de moradia, submetendo-se ao sistema de transporte coletivo urbano, ao chegar aos 50 anos já esta funcionalmente envelhecida.

Para os psicogeriatras de formação gerontológica, alicerces localizam-se principalmente na biologia; o envelhecimento iniciar-se-ia em torno dos 25 anos de idade, quando o organismo começa a produzir em maior quantidade a enzima monoaminooxidase, responsável pela degeneração dos principais neurotransmissores, pela nossa vida cognitiva e pelo adequado intercâmbio com o meio ambiente.

Acreditamos que ambas as correntes são complementares, apesar da ciência ainda não ter estabelecido um ponto exato do início do envelhecimento humano.

Busse (1989) divide o envelhecimento basicamente em dois tipos: primários e secundário. Para ele, o envelhecimento biológico não está necessariamente restrito aos últimos anos de vida, já que algum declínio é observado após a concepção. Em geral, o termo designa as alterações físicas que se desenvolvem na idade adulta, resultam em um declínio na eficiência do funcionamento e terminam na morte.

Ele define ainda que o envelhecimento primário seja um fenômeno universal, intrínseco ao organismo, e os fatores decrementais são determinado por influências inerentes ou hereditárias. A taxa de envelhecimento varia amplamente entre os indivíduos.

Já o envelhecimento secundário é caracterizado pelo aparecimento de defeitos e incapacidade que são causados por fatores hostes no ambiente, incluindo traumatismo e doença adquirida.

Esta separação de processos de envelhecimento primário e secundário tem limitações, porque as alterações e os decrescimentos da idade, tanto as hereditárias quanto as adquiridas, são freqüentemente de etiologia múltipla (BUSSE, 1989).

O envelhecimento usual é composto por pessoas que apresentam prejuízo significativo comparado com o das pessoas mais jovens, mais não são qualificados como doentes. Eles apresentam grandes diferenças entre os indivíduos. As pessoas com o maior efeito do ideal têm o risco aumentado para o surgimento de uma doença ou incapacidade específicas.

Os caminhos de alteração fisiológica ou psicológica que os indivíduos tornam com avanço da idade são influenciados pelo processo de envelhecimento intrínseco e por uma vaidade de

fatores extrínsecos influências genéticas e ambientais, hábitos pessoais, dietas, fatores psicossociais e doenças.

Pessoas mais velhas que têm um envelhecimento usual para uma determinada função podem ser capazes de melhorar suas funções e reduzir potencialmente seus ricos de resultados adversos.

Ocorrem inúmeras alterações na aparência e nas aptidões das pessoas que envelhecem. Nossa idade cronológica pode ser presumida por essas alterações de aparência e pela capacidade de realizar tarefas associadas com atividades da vida e pelo trabalho cotidiano. Essas alterações são consideradas, e a ciência ainda não encontrou uma forma de preveni-las, mas apenas modos de tornar mais amenos esse processo, impedindo que uma determinação muito rápida se estabeleça em certas situações. De um lado, as alterações na eficiência são consideradas como um declínio do desempenho, e no seu externo oposto é frequentemente classificado como doença.

a) Alterações na aparência e nas capacidades das pessoas com o envelhecimento

- A pele frequentemente torna-se enrugada, seca e seborreica, aparece ceratose actínia.
- O cabelo torna-se grisalho e mais fino; a calvície acentua-se.
- Os dentes deterioram e são perdidos.
- Altura e o peso tendem a diminuir.
- A cavidade torácica e abdominal aumenta.
- As orelhas alongam-se e o nariz alarga-se.
- As células adiposas invadem a musculatura e a força muscular diminui.
- A postura e altura são afetadas por alterações músculo esqueléticas.
- A densidade óssea diminui, influenciada por sexo e raça.
- Há alteração na absorção, destruição, excreção e na cinética de ligação de drogas.
- Há perda de células insubstituíveis, principalmente no cérebro, coração e músculos.
- A musculatura estriada diminui aproximadamente pela metade aos 80 anos. Há
 declínio de neurotransmissores como dopamina, noradrenalina, serotonina, tirosina,
 hidroxilase e acetilcolina; aumento da monoaminooxidase.

Por outro lado, também encontramos uma série de alterações fisiológicas relacionadas à idade que, apesar de serem consideradas normais, reduzem o rendimento da máquina humana numa progressão gradual.

b) Principais alterações fisiológicas relacionadas à idade

1. Sistemas endócrinos

- Metabolismo de carboidrato (declínio progressivo na tolerância a carboidratos).
- Função paratireoideana (forma suave de hiperparatireoidismo sem desenvolver osteoporose).
- Função tireoidiana (normal).
- Sistema reprodutor feminino (menopausa, perda de óvulos e seus folículos, redução dos níveis de estrógeno).
- Envelhecimento do coração. Nota-se a possibilidade maior de doença arterial coronariana.

2. Sistema renal

 Observa-se perda progressiva da massa renal, alterações escleróticas variáveis nas paredes dos vasos maiores, redução do fluxo plasmático, declínio da taxa de filtração glomerular.

3. Sistema pulmonar

- Observa-se tendência da parede pulmonar em expandir-se e enrijecer-se, diminuição na capacidade vital quantidade de ar expirada após uma inspiração máxima, aumento do sistema gastrointestinal.
- Observa-se redução modesta do peristaltismo esofagiano, redução da capacidade secretória do ácido estomacal – atrofia gástrica, esvaziamento gástrico diminuído – propensão aumentada para crescimento bacteriano no estômago e intestino delgado, redução de absorção de cálcio e vitaminas.

Outros autores têm opiniões não muito favoráveis sobre o envelhecimento. Papaleo Netto (2001) cita Strehler, para quem que o envelhecimento é um fenômeno universal, intrínseco, progressivo e deletério, e Lansing, gerontólogo americano, que afirma que o envelhecimento é um processo progressivo de mudança desfavorável, geralmente ligado à passagem do

tempo, tornando-se aparentemente depois da maturidade e desemboca invariavelmente na morte.

São tantas as transformações pelas quais passa a pessoa que envelhece que a cada período de vida temos necessidades, interesse gastos, preferenciais e desejos totalmente distintos:

Na consideração dos fenômenos do envelhecimento, deve-se incluir uma evolução das necessidades da pessoa idosa em adaptar-se, tanto física como psicologicamente, a uma deterioração geral do funcionamento físico que pode abranger todo o organismo ou uma enfermidade especifica de um órgão (BUSSE, 1989).

Nosso organismo envelhece por várias razões biológicas e um sumário das teorias biológicas do envelhecimento. Nelas, vemos de forma sucinta algumas das teorias hoje consideradas clássicas e muitas já comprovadas através de inúmeras pesquisas gerontológicas em torno do mundo.

c) Teorias Biológicas do Envelhecimento segundo Busse (1989)

- 1. Teoria da exaustão: o corpo contém uma quantidade fixa de energia, que é gradualmente dissipada, desenrolada como uma corda de relógio.
- Teoria da acumulação: o material deletério que se acumula dentro das células acaba por matá-las com o correr do tempo. Exemplo: lipofuccina ou corpos de hirano. Desenvolve-se tardiamente na vida.
- Teoria da programação biológica: as células são geneticamente programadas para viver por um período específico de tempo, morrendo inevitavelmente após o término desse tempo.
- 4. Teoria do erro: com a senescência, alterações ocorrem na estrutura da molécula do ácido desoxirribonucléico (DNA). Quando os erros são transmitidos para o ácido ribonucléico (RNA) mensageiro, há um grande desenvolvimento de enzimas de defesas que levam, finalmente, à morte da célula e do organismo.
- 5. Teoria da aversão (ligação cruzada): há uma mudança nas ligações que unem as cadeias de polipeptídio do colágeno, assim tornando-o menos permeável e elástico e, portanto, menos capaz de manter a vida normal.

- Teoria imunológica: com o tempo, há uma redução no mecanismo protetor do sistema imune, que pode se tornar autoagressivo, fomentando a destruição dos tecidos corporais.
- 7. Teoria do relógio do envelhecimento: diz-se que este relógio reside no hipotálamo e é fundamental para uma variedade de funções endócrinas. A perda de células neste local tem um papel particularmente importante no declínio dos mecanismos homeostáticos com a idade.
- 8. Teoria dos radicais livres: os radicais livres podem causar dano ao DNA. A ligação cruzada do colágeno e o cúmulo de pigmentos da idade são causados por radicais livres, moléculas como elétrons ímpares que existem normalmente no corpo, bem como produzidos por radiação ionizante, azônio e toxinas químicas.

Existem inúmeras teorias relacionadas à involução durante o processo de envelhecimento, mas a que mais sobressai é a de Erikson (FONSECA, 1988), acerca das fases do envelhecimento da personalidade desde a infância até a velhice. Ele foi o primeiro psicanalista a estender o estudo do desenvolvimento da personalidade até as fases mais tardias da vida, contrariando um quase total desinteresse por parte dos demais psicanalistas até então. Essa teoria é conhecida como *Teoria do Desenvolvimento do Ego*, significando que Erikson traçou o desenvolvimento da consciência do *self* através da vida. Ela também pode ser encarada como a descrição do desenvolvimento dos valores mutantes e dos significados pessoais durante o curso da vida.

d) Traços psicológicos

1. Positivos e ascendentes

- A percepção perde a rapidez e a agudeza, porém, ganha em exatidão por estar menos exposto às influências das emoções.
- Diminui a memória mecânica, instalando-se um sistema mnêmico mais completo que facilita o grupamento de dados e a comparação dos mesmos. O velho procura evitar o não-essencial.
- Aumenta a habilidade para compensar qualquer mudança desfavorável em sua atividade profissional.
- Ocorre boa ordenação automática e inconsciente de suas atividades, permitindo uma utilização adequada das capacidades existentes.

- Maior capacidade de aprendizagem em situações prática.
- Capacidade de compensação a estratégias mais aguçadas.
- Maior habilidade ou capacidade de enfrentar trabalhos que requeiram paciência e precisão.
- Sagacidade no manejo de experiências acumuladas e ampliação das relações já existentes.
- Aumento de objetividade, ponderação, equilíbrio e fidelidade.
- Expansão da espiritualidade.
- Aumento da fase sexual *plateau*.

2. Negativos e descendentes

- Atitude hostil ante o novo.
- Lentidão de todos os rendimentos e fadiga.
- Diminuição da vontade, das aspirações e da atenção.
- Enfraquecimento e diminuição da consciência.
- Apego ao conservadorismo.
- Determinação da memória.
- Diminuição global de rendimento intelectual.
- Anomalias do caráter: desconfiança, irritabilidade, avareza e indocilidade.
- Estreitamento da afetividade.
- Retardamento da fase sexual de ereção.

3. Alteração na personalidade do idoso

- Redução da capacidade de controle dos afetos.
- Irritabilidade.
- Depressão.
- Desconfiança.
- Susceptibilidade.
- Autoritarismo.
- Rigidez: apego ao passado, tendência a idealizá-lo.
- Misonéismo (aversão ao novo).
- Propensão ao isolamento.
- Misantropia.

- Preocupação excessiva com a propriedade e a segurança.
- Dificuldade de adaptação a situações novas.
- Conflito habitual com as gerações jovens.
- Consciência de dificuldades aumentadas de aquisição dos conhecimentos.
- Redução do interesse.
- Tendência a ocupar-se perseverantemente dos mesmos temas.
- Recusa em aceitar o envelhecimento em reduzir seu estilo de vida a suas possibilidades.

2.2. Hipótese

Erikson (FONSECA, 1988) divide o período da vida em oito estágios, da infância até a velhice. Em cada estágio de desenvolvimento, há uma característica crise emocional que surge do conflito entre duas tendências opostas. A tarefa da vida de cada período é resolver seu conflito de forma que o *self* seja fortalecido, atingindo outros objetivos em outra etapa superior, para o amadurecimento da personalidade. Quando Erikson usa a palavra crise, não indica um desastre iminente, mas enfatiza que a resolução do conflito pode permitir o desenvolvimento em outra direção, promovendo-o ou prejudicando-o.

Neste trabalho, foram pesquisadas algumas das principais teorias psicológicas relacionadas à involução durante o processo de envelhecimento. Ela é importante para se ressaltar as diferentes nuances que cada autor dá ao processo psicológico do envelhecimento e, acreditamos, todas têm seus aspectos positivos e estariam mais próximas da realidade se fossem integradas em um todo globalizante, e não vistas apenas como aspectos particulares e desintegrados. Estas teorias contribuem para uma melhor compreensão do psiquismo da pessoa durante sua fase de envelhecimento, permitindo uma maior tolerância e respeito pelas qualidades que vão sendo adquiridas com o tempo e sabedoria, paciência e perseverança, qualidades somente encontradas a partir de determinada idade e tão importantes no equilíbrio da sociedade.

2.3. Objetivos

Há séculos a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) preocupa-se com o envelhecimento. De acordo com Nei Jing (CORRAL, 2006), o homem, principal tratado da MTC escrito há cerca de 2500 anos, começa a envelhecer gradualmente a partir dos 40 anos. Para manter uma boa qualidade de vida na velhice e saúde perfeita, é aconselhado ter disciplina nos seus atos alimentares constantes, com alimentação balanceada e adequada, ter boa hora de sono, dormir bem cedo, manter disciplina no trabalho e ter repouso, evitar excessos de qualquer espécie de alimentos, praticarem exercícios adequados à constituição física do corpo, manter o espírito calmo e atitude positiva perante a vida, estar atento e procurar adaptar-se às mudanças climáticas. Seguindo estes preceitos, o indivíduo preveniria doenças, fortaleceria o organismo e poderia chegar até aos 100 anos. Estes preceitos são válidos e atuais ate hoje e são a chave do envelhecimento bem sucedido e feliz.

Devido ao fato do idoso apresentar múltiplas queixas relacionadas a vários órgãos e, frequentemente, ter mais de uma doença, o médico tende a prescrever maior número de medicamentos. Assim, há maior probabilidade de incidência de reações adversas, provenientes de cada uma das drogas, bem como da interação entre elas. Essa é uma das razões porque a acupuntura potencialmente teria um papel importante no tratamento do idoso. Como ela praticamente não tem contra-indicação e tem efeitos benéficos na redução da dor, na ansiedade, no sono, nos sintomas de depressão leve entre outros, possibilitaria o idoso reduzir a quantidade de medicação, diminuído também os seus vários efeitos colaterais, como por exemplo, a gastrite desencadeada pelos antiinflamatórios, proporcionando ainda uma melhor qualidade de vida.

O processo do envelhecimento é dinâmico e progressivo, ocorrendo alterações biológicas, sociais e psicológicas. Inicia-se ainda quando se é jovem, ao final da segunda década de vida. Assim que termina o desenvolvimento orgânico, ocorre um período de relativa estabilidade e as primeiras alterações decorrentes do envelhecimento são detectadas ao final da terceira década.

Desidratação ou excesso de líquido, por exemplo, são menos tolerados. Esta diminuição gradual da reserva funcional do organismo varia não só de um órgão ou outro, como também

entre idosos de mesma idade. Fatores genéticos, ambientais e a historia de vida de cada indivíduo podem influenciar essas alterações. Daí o fato de duas pessoas não envelhecerem da mesma forma.

O débito cardíaco e a frequência cardíaca são normais ou ligeiramente reduzidos em idosos saudáveis em repouso, porem, não aumenta como no jovem em resposta a estresses diversos, como exercício, infecções, hemorragias, infarto agudo do miocárdio. Ocorre uma progressiva diminuição na capacidade vital funcional dos pulmões. A eficiência do reflexo de tosse diminui, facilitando a retenção de secreções brônquicas. A acidez do estômago, a mobilidade intestinal e a superfície absortiva do intestino delgado diminuem, tornando mais lenta a digestão e o trânsito intestinal. O fígado diminui de tamanho, bem como o fluxo sanguíneo.

A dor é uma das queixas mais comuns de idosos relatadas durante a consulta médica. Paciente acima dos 60 anos queixa-se duas vezes mais de dor do que paciente com menos de 60 anos.

A dor crônica pode comprometer a qualidade de vida do paciente e cursar com depressão, fadiga, diminuição de socialização, falta de apetite, distúrbios de sono, diminuição deambulação, distúrbio de marcha e muito uso de analgésico.

No idoso também são frequentes as dores articulares e musculares, muitas vezes associadas às osteoartrites, neuropatias periféricas, dores por câncer, coronariopatias, bem como dores isquêmicas por doença vascular periférica e cãibras em membros inferiores. Patologias típicas da terceira idade, como artrite temporal e polimialgia reumática devem ser lembradas na investigação de cefaléias e dores difusas pelo corpo.

2.3.1. Objetivo geral

O objetivo geral são as doenças frequente do idoso. O quadro clínico caracteriza-se por diabete, pressão alta, doenças cardíacas e cardiovasculares, ansiedade, depressão expressada por um medo intenso sem que haja uma causa objetiva, perda de interesse ou prazer nas atividades habituais, irritabilidade, tristeza, cansaço, perda de energia, diminuição da autoestima, falta de esperança, idéias de culpa, indecisão, queixas somáticas, pensamento lento e diminuição da atenção e da memória, alterações do sono, do apetite, diminuição do

interesse sexual e, nos casos graves, pensamentos recidivantes de morte e suicídio. O diagnóstico da depressão pode ser secundária a outras doenças, como hipotireoidismo, câncer e demência, além de efeito colateral de certos medicamentos. O tratamento da depressão envolve psicoterapia e tratamento medicamentoso.

A acupuntura, quando associada à terapia medicamentosa ou apoio psicológico, pode apresentar efeitos benéficos adicionais na redução de vários sintomas como a diabete, pressão alta, depressão e etc. A duração e a frequência de tratamento variam conforme a gravidade e a características do individuo.

2.3.2. Objetivos específicos

O objetivo específico da acupuntura no idoso é restaurar as forças, equilibrar as energias, aliviar as dores e trazer saúde e bem estar para sua vida. A acupuntura é utilizada há milênios no tratamento do idoso em todos os sintomas: orgânico e emocional, principalmente em idoso frágil.

Um dos principais conceitos dentro da acupuntura é aplicá-la conforme as condições da pessoa. Idosos frágeis e crianças devem ser agulhados com menor profundidade de inserção e por menos tempo.

Estimulação excessiva pode exaurir o paciente. A moxabustão, ou estimulação de pontos de acupuntura através de calor gerado pela queima de uma erva chamada Artemísia, pode ser indicado para fortalecer o organismo. Não é recomendado o uso da acupuntura em certas situações extremas, como desidratação, hemorragias severas, nem em pessoas muito debilitadas, famintas ou que comeram recentemente, ou muito assustadas. O idoso pode responder mais lentamente o tratamento.

A técnica de acupuntura craniana utilizada no idoso é muito eficaz no tratamento de AVC, recuperando os movimentos e as sequelas que essa doença traz, e que torna o idoso mais debilitado ainda e dependente.

Embora seja uma preocupação permanente da ciência, é possível impedir a evolução natural do envelhecimento ou remediar por completo os distúrbios que vão se apresentando. Os elementos responsáveis pelo sofrimento dos idosos não decorrem somente do processo do envelhecimento biológico que leva ao decline do corpo, maior suscetibilidade às doenças e à falta de capacidade regenerativa. O idoso sofre as limitações impostas pela própria sociedade que, a partir de certa idade cronológica, considera o idoso como um ser incapaz, improdutivo e assexuado. Contra todos esses fatores, vem a técnica de acupuntura, oferecendo e devolvendo a saúde com boa qualidade de vida.

3. JUSTIFICATIVA DA PESQUISA

A justificativa deste trabalho – qualidade de vida na terceira idade com tratamento através da acupuntura – é a saúde e o bem estar do ser humano. Para isso, foi feita uma avaliação e uma pesquisa com cinco pessoas que estão na terceira idade. Nessa avaliação, completada com uma entrevista e três questionários, percebemos que a maioria sofria de diabetes, pressão alta, osteoporose e dores nas articulações.

Através dessas avaliações, pesquisamos alguns pontos relacionados com a queixa do cliente e analisamos os mais indicados para essa situação, conforme veremos adiante, no quadro das tabelas.

Desta forma, mantivemos no máximo 10 agulhas e todas em uma única direção por 20 minutos. O objetivo foi fortalecer o Baço (Pi) e Estômago (Wei), estimular as funções dos Rins (Shen), acalmar a mente e ativar o fluxo de Qi e Sangue (Xue), de modo a atuar nas diversas alterações do cliente. No decorrer do tratamento, fomos observando a melhora de cada indivíduo, ante as queixas que nos foram apresentadas, durante o período de sete sessões, realizadas todos os dias.

Os pontos a serem analisados foram: R3 (Taixi), E36 (Zusanli) + VC12 (Zhongwan), BA6 (Sanyinjiao), VG20 (Baihui), IG4 (Hegu) (esquerdo) + F3 (Taichong) (direito).

R3 (Taixi) – Ponto Shu (Riacho) e ponto (Yuan) fonte do canal do Rim (Shen).

Tonificar o Qi do Rim (Shen);

Nutrir o Sangue (Xue) e a essência, eliminar o calor patogênico;

Fortalecer o cérebro (Nao);

Tonificar os ossos e a medula.

E36 (Zusanli) – Ponto (He) canal do Estômago (Wei) - movimento terra

Regulariza, harmoniza e fortalece o Qi Mediano (Baço e Estômago);

Tonifica, faz circular o Qi e o Sangue (Xue);

Fortalece as condições deficientes e as fraquezas, tonifica o Wei Qi;

Restaura o Yang Qi e forma os líquidos corporais (Jin Ye);

Restaurando a função do corpo.

VC12 (Zhongwan) – Ponto Mo do Estômago (Wei)

Harmoniza, tonifica, fortalece Qi do Baço (Pi);

Tonifica, harmoniza, regulariza, promove, regula o Qi do Estomago (Wei) e do Jiao Médio;

Beneficia a digestão do Estomago (Wei);

Tonifica o Ying Qi (nutrição);

Dispersa a Umidade, a Umidade-Calor e a Mucosidade.

BA6 (Sanyinjiao) – Ponto de cruzamento dos canais Yin do pé (Baço, Fígado e Rim)

Harmoniza, fortalece e tonifica o Qi do Baço;

Tonifica o Qi dos Rins e a essência;

Promove o Qi do Fígado (Gan);

Fortalece o Qi dos 3 canais Yin do pé;

Harmoniza o Qi do Estomago e do Jiao Médio e Inferior;

Transforma a Umidade;

Harmoniza a via das águas, acalma a mente;

Cessa a dor.

VG20 (Baihui) – Ponto de intersecção do Du Mai com o Canal da Bexiga (Pangguang)

Recebe energia de todos os colaterais provenientes dos canais Yang das mãos e do pé, canais da Bexiga (Pangguang), Vesícula Biliar (Dan), Triplo Aquecedor (Sanjiao) e Fígado (Gan) convergem para ele;

Acalma o Shen das emoções, desobstrui a mente e promove as funções cerebrais;

Abre os orifícios superiores; restaura a consciência;

Clareia os sentidos e eleva o espírito;

Relaxa os tendões e os músculos;

Pacifica o Yang do Fígado;

Fortalece a função do Baço.

IG4 (Hegu) - Ponto Yuan (fonte) do Canal do Intestino Grosso (Dachang)

Facilita o trânsito e descida dos alimentos do Estômago para os Intestinos;

Dispersa excesso de Qi do Coração (Xin); atua no cérebro e acalma a mente;

Desobstrui Qi estagnado dos canais energéticos;

Harmoniza a ascendência e a descendência;

Estimula função dispersora do Pulmão (Fei).

Ativa a circulação do Qi e do sangue nos vasos sanguíneos.

F3 (Taichong) – Ponto SHU (Riacho) e YUAN (fonte) do Fígado (Gan)

Recebe um Colateral do Canal da Vesícula Biliar (Dan);

Harmoniza e tonifica o Qi do Fígado e do Sangue;

Abre os canais energéticos;

Harmoniza o Qi da Vesícula Biliar;

Redireciona o Qi invertido;

Dispersa a Umidade-Calor;

Faz limpeza do Fogo do Fígado e do Calor;

Refresca o Sangue;

Domina o Yang do Fígado e nutre o Yin;

Acalma a mente.

Desta forma, mantivemos no máximo 10 agulhas e todas em uma única direção por 20 minutos. O objetivo foi fortalecer o Baço e Estômago, estimular as funções dos Rins, acalmar a mente e ativar o fluxo de Qi e Sangue, de modo a atuar nas diversas alterações do cliente. No decorrer do tratamento, fomos observando a melhora de cada uma, diante das suas queixas que nos foram apresentadas anteriormente, durante o período de sete sessões, realizadas todos os dias.

4. MATERIAL E MÉTODO

Para chegarmos a esta conclusão, montamos as três tabelas a seguir, com os dados dos clientes para poder avaliá-los melhor. A primeira, para saber o estado de saúde que todos se encontravam no começo da pesquisa; a segunda e a terceira, para acompanhar a evolução do tratamento.

TABELA

QUESTIONÁRIO DE QUEIXAS NÃO ESPECÍFICAS №1

		Marcar: (1) quanto tem sintomas algumas vezes
		(2) quanto tem sintoma sempre
		Não marcar caso não tenha o sintoma
$N^{\underline{o}}$		Nome: T., 77 anos, viúva
1	(1)	Zumbido nas orelhas
2	(1)	Tontura
9	(2)	Peso nas pernas
18	(1)	Dificuldade de tomar decisões
21	(1)	Sensação desconforto quando janta fora
22	(1)	Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes
29	(2)	Preocupação com a condição de saúde
33	(1)	Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela
		manhã
37	(2)	Esquecimento
42	(2)	Preocupação com o peso corporal
44	(2)	Dor na região lombar ou parte superior das costas
50	(2)	Condição do corpo fica pior com mudanças climáticas

TABELA $\label{eq:QUESTIONARIO GERAL DE SAÚDE - GHQ-12 N$} QUESTIONÁRIO GERAL DE SAÚDE - GHQ-12 N$$^{\ensuremath{\Omega}}2

Nós queremos saber como a sua saúde tem estado de maneira geral nas últimas semanas. Por favor, leia as perguntas abaixo e cada uma das quatro possíveis respostas. Marque com um X a melhor opção que se aplica a você.

Nome: T.

1. Você, recentemente, tem sido capaz de se concentrar naquilo que está fazendo?							
melhor que o usual igual ao usual menos que o usual muito menos que o usual							
X	X						

2. Você, recentemen	te, tem perdido muito	o sono por causa de preod	cupação?			
De maneira	não mais que o	Um pouco mais que	muito mais que o usual			
alguma	usual	o usual	-			
	X					
3. Você, recentemen		stá tendo um papel útil n	as coisas?			
mais que o usual	igual ao usual X	menos que o usual	muito menos que o usual			
4. Você, recentemen	te, tem se sentido caj	paz de tomar decisões sol	ore as coisas?			
mais que o usual	X					
5. Você, recentemente, tem se sentido constantemente sobre pressão?						
de maneira alguma	muito mais que o usual					
0		o usual				
X						
		ão poderia superar suas d				
de maneira alguma	não mais que o usu	1 1	muito mais que o usual			
v	o usual					
X	to tom side comes de	ommovaitan ayaa atividad	as diámias namusis?			
		aproveitar suas atividade menos que o usual				
mais que o usuai	mais que o usual igual ao usual X		muito menos que o usual			
8. Você, recentemen	te, tem sido capaz de	enfrentar os seus proble	mas?			
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
X			1			
9. Você, recentemen	, '	eliz ou deprimido(a)?	_			
de maneira alguma	não mais que o usu		muito mais que o usual			
		o usual				
X						
		onfiança em si mesmo(a)				
de maneira alguma	não mais que o usu	al um pouco mais que	muito mais que o usual			
v		o usual				
X	nta tam nangada am	si mesmo(a) como uma j	nassoa sam valor?			
de maneira alguma	não mais que o usu		muito mais que o usual			
de maneira arguma	nao mais que o usu	o usual	muito mais que o usuai			
X		0 usuai				
	nte, tem se sentido ra	azoavelmente feliz, consi	derando todas as coisas?			
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
X	<i>J</i>	1	1			

$\label{eq:tabela} \textbf{QUESTIONARIO GERAL DE SAUDE - GHQ-12 N}^{\underline{O}}\,\mathbf{3}$

Nome: T.		

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece ser a melhor resposta.

	Muito	ruim	nem ruim	boa	muito
	Ruim		nem boa		boa
1. Como você avalia sua					5
qualidade de vida?					

	Muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem	satisfeito	muito satisfeito
			insatisfeito		
2. O quanto satisfeito (a) você				4	
está com a sua saúde?					

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	nada	muito	mais ou	bastante	extremamente
		pouco	menos		
3. Em que medida você acha que sua			3		
dor (física) a impede de fazer o que					
precisa?					
4. O quanto você precisa de algum		2			
tratamento médico para levar sua					
vida diária?					
5. O quanto você aproveita a vida?				4	
6. Em que medida você acha que a				4	
sua vida tem sentido?					
7. O quanto você consegue se				4	
concentrar?					
8. O quanto seguro (a) você se sente				4	
em sua vida diária?					
9. O quanto saudável é o seu			3		
ambiente físico (clima, barulho,					
poluição, atrativos)?					

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas.

	nada	muito	médio	muito	completamente
		pouco			
10. Você tem energia suficiente para			3		
seu dia a dia?					
11. Você é capaz de aceitar sua					5
aparência?					
12. Você tem dinheiro suficiente			3		
para satisfazer suas necessidades?					
13. O quanto disponíveis para você				4	
são as informações que precisa no					
seu dia a dia?					
14. Em que medida você tem			3		
oportunidades de atividade de lazer?					

As questões seguintes perguntam sobre o quanto você se sentiu bem ou satisfeito a respeito de vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito,	satisfeito	muito satisfeito
			nem insatisfeito		
15. O quanto você é capaz de se locomover bem?					5
16. O quanto satisfeito (a) você está com seu sono?				4	
17. O quanto satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?					5
18. O quanto satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?				4	
19. O quanto satisfeito (a) você está consigo mesmo (a)?					5
20. O quanto satisfeito (a) você está com suas relações (de amigos, parentes, conhecidos, colegas)?					5
21. O quanto satisfeito (a) você está com sua vida sexual?					
22. O quanto satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?					5
23. O quanto satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?					5
24. O quanto satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?			3		

25. O quanto satisfeito (a) você	3	
está com o seu meio de		
transporte?		

A questão seguinte refere-se a frequência com que você sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

	nunca	algumas	frequentemente	muito	sempre
		vezes		frequentemente	
26. Com que frequência	1				
você tem sentimentos					
negativos tais como mau					
humor, desespero,					
ansiedade, depressão?					

TABELA

QUESTIONÁRIO DE QUEIXAS NÃO ESPECÍFICAS №1

	Marcar: (1) quanto tem sintomas algumas vezes
	(2) quanto tem sintoma sempre
	Não marcar caso não tenha o sintoma
1	
(4)	Nome: M. A., 82 anos, casada
	Tontura
(2)	Diarréia ou constipação
(2)	Peso nas pernas
(2)	Emocionalmente triste com facilidade
(1)	Sentimentos são facilmente magoados
(2)	Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes
(2)	Outras pessoas consideram você uma pessoa nervosa
(1)	Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça
(1)	Apetite diminuído
(2)	Preocupação com a condição de saúde
(2)	Dificuldades para adormecer ou acorda facilmente
	Pega no sono com facilidade, mas acorda durante a noite ou mais cedo pela
(1)	manhã
(2)	Sente algo preso pela manhã
(1)	Esquecido
(2)	Dor na região lombar ou parte superior das costas
(1)	Dores e formigamento pela manhã
(1)	Transpiração noturna
(2)	Sofre de tosse
(2)	Condição do corpo se torna pior com mudanças climáticas
	(2) (1) (2) (2) (1) (1) (2) (1) (2) (1) (1) (2) (1) (2)

$\label{eq:tabela} \textbf{QUESTIONARIO GERAL DE SAUDE} - \textbf{GHQ-12 } \textbf{N}^{\underline{\textbf{O}}}\textbf{2}$

Nós queremos saber como a sua saúde tem estado de maneira geral nas últimas semanas. Por favor, leia as perguntas abaixo e cada uma das quatro possíveis respostas. Marque com um X a melhor opção que se aplica a você.

Nome: Maria Apare	cida			
			concentrar naquilo q	
melhor que o usual	igual ao usual X	menos que o usual		muito menos que o usual
2. Você, recentemen	te, tem perdido muito	o so	no por causa de preo	cupação?
De maneira alguma	Não mais que o usual X		m pouco mais que o ual	muito mais que o usual
3. Você, recentemen	te, tem sentido que e	stá 1	tendo um papel útil n	as coisas?
mais que o usual	igual ao usual X		nenos que o usual	muito menos que o usual
4. Você, recentemen	te, tem se sentido caj	oaz	de tomar decisões so	bre as coisas?
mais que o usual	igual ao usual X	r	nenos que o usual	muito menos que o usual
5. Você, recentemen	te, tem se sentido con	nsta	ntemente sobre press	ão?
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que o usual	muito mais que o usual
	te tem sentido que n	ão t	l poderia superar suas (lificuldades?
de maneira alguma	não mais que o usu		um pouco mais que	
de maneria arguma	nao mais que o asa		o usual	marco mais que o usuar
X				
7. Você, recentemen	te, tem sido capaz de	apı	roveitar suas atividad	es diárias normais?
mais que o usual	igual ao usual X		menos que o usual	muito menos que o usual
8. Você, recentemen	te, tem sido capaz de	enf	frentar os seus proble	mas?
mais que o usual	igual ao usual X		menos que o usual	muito menos que o usual
9. Você, recentemen				
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que o usual	muito mais que o usual
	X			
			ança em si mesmo (a)	
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que	muito mais que o usual
v			o usual	
X 11 Vocâ recenteme	nta tam nangada am	ci =	 nesmo (a) como uma	naccoa cam volor?
de maneira alguma	não mais que o usu		um pouco mais que	
de manena argunia	nao mais que o usu	ıuı	o usual	mario mais que o usuar

12. Você, recentemente, tem se sentido razoavelmente feliz, considerando todas as coisas?						
mais que o usual X	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			

$\label{eq:tabela} \textbf{QUESTIONARIO GERAL DE SAUDE - GHQ-12 $N^{\underline{O}}$3}$

Nome: M. A.		

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece ser a melhor resposta.

	muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1. Como você avalia sua qualidade de vida?				4	

	Muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem	satisfeito	muito satisfeito
			insatisfeito		
2. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com a sua saúde?					

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	Nada	muito	mais ou	bastante	extremamente
		pouco	menos		
3. Em que medida você acha que sua			3		
dor (física) a impede de fazer o que					
precisa?					
4. O quanto você precisa de algum				4	
tratamento médico para levar sua					
vida diária?					
5. O quanto você aproveita a vida?				4	
6. Em que medida você acha que a					5
sua vida tem sentido?					
7. O quanto você consegue se			3		
concentrar?					
8. O quanto seguro (a) você se sente					5
em sua vida diária?					
9. O quanto saudável é o seu			3		
ambiente físico (clima, barulho,					
poluição, atrativos)?					

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas.

	nada	muito	médio	muito	completamente
		pouco			
10. Você tem energia suficiente para					5
seu dia a dia?					
11. Você é capaz de aceitar sua			3		
aparência?					
12. Você tem dinheiro suficiente			3		
para satisfazer suas necessidades?					
13. O quanto disponíveis para você				4	
são as informações que precisa no					
seu dia a dia?					
14. Em que medida você tem				4	
oportunidades de atividade de lazer?					

As questões seguintes perguntam sobre o quanto você se sentiu bem ou satisfeito a respeito de vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

	muito	ruim	nem ruim,	bom	muito
	ruim		nem bom		bom
15. O quanto você é capaz de					5
se locomover bem?					

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16. O quanto satisfeito (a) você está com seu sono?		2	Insansieno		
17. O quanto satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?					5
18. O quanto satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?				4	
19. O quanto satisfeito (a) você está consigo mesmo (a)?				4	
20. O quanto satisfeito (a) você está com suas relações (de amigos, parentes, conhecidos, colegas)?					5

21. O quanto satisfeito (a) você está com sua vida sexual?	3		
22. O quanto satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?			5
23. O quanto satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?	3		
24. O quanto satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	3		
25. O quanto satisfeito (a) você estão com o seu meio de transporte?		4	

A questão seguinte refere-se à frequência com que você sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

	nunca	algumas	frequentemente	muito	sempre
		vezes		frequentemente	
26. Com que frequência		2			
você tem sentimentos					
negativos tais como mau					
humor, desespero,					
ansiedade, depressão?					

TABELA QUESTIONÁRIO DE QUEIXAS NÃO ESPECÍFICAS №1

	Marcar: (1) quanto tem sintomas algumas vezes			
	(2) quanto tem sintoma sempre			
	Não marcar caso não tenha o sintoma			
Nº		Nome: N., 79 anos, casada		
5	(1)	Diarréia ou constipação		
6	(1)	Início repentino de sensação de calor ou frio		
9	(2)	Peso nas pernas		
11	(2)	Dificuldade para respirar		
15	(1)	Ondas de calor		
16	(1)	Reação de pânico ao ser apressada		
22	(1)	Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes		
27	(1)	Apetite diminuído		
29	(2)	Preocupação com a condição de saúde		
31	(1)	Desejo sexual diminuído		
		Pega no sono com facilidade, mas acorda durante a noite ou mais cedo pela		
33	(2)	manhã		
38	(2)	Sonhos frequentes		

42	(2)	Preocupação com o peso corporal
44	(1)	Dor na região lombar ou parte superior das costas
50	(1)	Condições do corpo se tornam pior com mudanças climáticas

$\label{eq:tabela} \textbf{QUESTIONARIO GERAL DE SAUDE - GHQ-12 N$}^{\underline{\textbf{O}}}\textbf{2}$

Nós queremos saber como a sua saúde tem estado de maneira geral nas últimas semanas. Por favor, leia as perguntas abaixo e cada uma das quatro possíveis respostas. Marque com um X a melhor opção que se aplica a você.

Nome: N.		

1 Você recentement	te tem sido capaz de	SE C	concentrar naquilo qu	e está fazendo?
melhor que o usual	igual ao usual	menos que o usual X		muito menos que o usual
2. Você, recentement	te, tem perdido muito	o soi	no por causa de preoc	upação?
de maneira alguma	não mais que o	um	pouco mais que o	muito menos que o usual
	usual	ust	ıal	
			X	
			endo um papel útil na	
melhor que o usual	igual ao usual	n	nenos que o usual	muito menos que o usual
0	1		2	3
4. Você, recentement				
mais que o usual	igual ao usual	n	nenos que o usual	muito menos que o usual
0	1		2	3
			ntemente sobre pressê	
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que	muito mais que o usual
_			o usual	
0	1		2	3
·			oderia superar suas d	
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que o usual	muito mais que o usual
0	1		2	3
7. Você, recentement	te, tem sido capaz de	apr	oveitar suas atividade	es diárias normais?
mais que o usual	igual ao usual		menos que o usual	muito menos que o usual
0	1		2	3
8. Você, recentement	te, tem sido capaz de	enf	rentar os seus probler	nas?
mais que o usual	igual ao usual	Ţ	menos que o usual	muito menos que o usual
0	1		2	3
9. Você, recentement				
de maneira alguma	não mais que o usu	ıal	um pouco mais que	muito mais que o usual
			o usual	
0	1		2	3

10. Você, recentemente, tem perdido a confiança em si mesmo (a)?							
de maneira alguma	não mais que o usual	um pouco mais que	muito mais que o usual				
		o usual					
0	1	2	3				
11. Você, recenteme	nte, tem pensado em si n	nesmo (a) como uma p	essoa sem valor?				
de maneira alguma	não mais que o usual	um pouco mais que	muito mais que o usual				
		o usual					
0	1	2	3				
12. Você, recenteme	nte, tem se sentido razoa	velmente feliz, conside	erando todas as coisas?				
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual				
0	1	2	3				

Nome: Norma		

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece ser a melhor resposta.

	muito	ruim	nem ruim,	boa	muito
	ruim		nem boa		boa
1. Como você avalia sua qualidade de vida?			3		

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2. O quanto satisfeito (a) você		2	msatisieno		
está com a sua saúde?					

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	nada	muito	mais ou	bastante	extremamente
		pouco	menos		
3. Em que medida você acha que sua				4	
dor (física) a impede de fazer o que					
precisa?					
4. O quanto você precisa de algum				4	
tratamento médico para levar sua					
vida diária?					
5. O quanto você aproveita a vida?			3		
6. Em que medida você acha que a				4	
sua vida tem sentido?					
7. O quanto você consegue se			3		
concentrar?					

8. O quanto seguro (a) você se sente		3		
em sua vida diária?				
9. O quanto saudável é o seu			4	
ambiente físico (clima, barulho,				
poluição, atrativos)?				

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas.

	nada	muito	médio	muito	completamente
		pouco			
10. Você tem energia suficiente para		2			
seu dia a dia?					
11. Você é capaz de aceitar sua			3		
aparência?					
12. Você tem dinheiro suficiente			3		
para satisfazer suas necessidades?					
13. O quanto disponíveis para você				4	
são as informações que precisa no					
seu dia a dia?					
14. Em que medida você tem			·	4	
oportunidades de atividade de lazer?					

As questões seguintes perguntam sobre o quanto você se sentiu bem ou satisfeito a respeito de vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

	muito ruim	ruim	nem ruim, nem bom	bom	muito bom
15. O quanto você é capaz de se locomover bem?			3		

	muito	insatisfeito	nem	satisfeito	muito
	insatisfeito		satisfeito,		satisfeito
			nem		
			insatisfeito		
16. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com seu sono?					
17. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com sua capacidade de					
desempenhar as atividades do					
seu dia a dia?					
18. O quanto satisfeito (a) você		2			
está com sua capacidade para o					
trabalho?					
19. O quanto satisfeito (a) você		2			
está consigo mesmo (a)?					
20. O quanto satisfeito (a) você				4	

está com suas relações (de				
amigos, parentes, conhecidos,				
colegas)?				
21. O quanto satisfeito (a) você	2			
está com sua vida sexual?				
22. O quanto satisfeito (a) você				5
está com o apoio que você				
recebe de seus amigos?				
23. O quanto satisfeito (a) você			4	
está com as condições do local				
onde mora?				
24. O quanto satisfeito (a) você		3		
está com o seu acesso aos				
serviços de saúde?				
25. O quanto satisfeito (a) você		3		
estão com o seu meio de				
transporte?				

A questão seguinte refere-se à frequência com que você sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

	nunca	algumas	frequentemente	muito	sempre
		vezes		frequentemente	
26. Com que frequência			3		
você tem sentimentos					
negativos tais como mau					
humor, desespero,					
ansiedade, depressão?					

TABELA QUESTIONÁRIO DE QUEIXAS NÃO ESPECÍFICAS №1

	Marcar: (1) quanto tem sintomas algumas vezes					
	(2) quanto tem sintoma sempre					
	Não marcar caso não tenha o sintoma					
N ^o		Nome: I. C., 57 anos, casada				
1	(1)	Zumbido nas orelhas				
3	(1)	Desconforto no estômago				
6	(1)	Inicio repentino de sensação de calor ou frio				
12	(1)	Palpitação do coração				
17	(1)	Não pode se concentrar em uma coisa				
18	(1)	Dificuldade em tomar decisões				
20	(1)	Paz de espírito é perturbada por criticas				
28	(1)	Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo				
29	(2)	Preocupação com a condição de saúde				
31	(1)	Desejo sexual diminuído				
33	(1)	Pega no sono com facilidades, mas acorda durante a noite ou mais cedo pela				

		manhã
38	(2)	Sonhos frequentes
39	(2)	Sempre tenho rigidez nos ombros e pescoço
43	(2)	Rigidez nos ombros e pescoço
50	(1)	Condição do corpo se torna pior com mudanças climáticas

$\label{eq:tabela} \textbf{TABELA}$ QUESTIONÁRIO GERAL DE SAÚDE – GHQ-12 $N^{\raisebox{-0.75ex}{$\tiny O$}}2$

Nome: I. C.

1. Você, recentemente, tem sido capaz de se concentrar naquilo que está fazendo?								
melhor que o usual	igual ao usual	n	nenos que o usual	muito menos que o usual				
0	1		2	3				
2. Você, recentement				1 9				
melhor que o usual	igual ao usual	n	nenos que o usual	muito menos que o usual				
0	1		2	3				
3. Você, recentement	e, tem sentido que es	stá te	endo um papel útil na	as coisas?				
Melhor que o usual	Igual ao usual	N	Ienos que o usual	Muito menos que o usual				
0	1		2	3				
4. Você, recentement								
mais que o usual	igual ao usual	n	nenos que o usual	muito menos que o usual				
0	1		2	3				
5. Você, recentement								
de maneira alguma	não mais que o usua	al	um pouco mais que	muito mais que o usual				
			o usual					
0	1		2	3				
6. Você, recentemente, tem sentido que não poderia superar suas dificuldades?								
de maneira alguma	não mais que o usua	al	um pouco mais que	muito mais que o usual				
			o usual					
0	1		2	3				
7. Você, recentement		apro						
mais que o usual	igual ao usual		menos que o usual	muito menos que o usual				
0	1		2	3				
0.77. 0			. 11					
8. Você, recentement		enfi						
mais que o usual	igual ao usual		menos que o usual	muito menos que o usual				
0	1		2	3				
9. Você, recentement	e, tem se sentido infe	eliz	ou deprimido(a)?					
de maneira alguma	não mais que o usua		um pouco mais que	muito mais que o usual				
	1		o usual	1				
0	1		2	3				
10. Você, recentemen	nte, tem perdido a con	nfia	nça em si mesmo(a)?					
de maneira alguma	não mais que o usua		um pouco mais que	muito mais que o usual				
	_		o usual	_				
0	1		2	3				

11. Você, recentemente, tem pensado em si mesmo(a) como uma pessoa sem valor?							
de maneira alguma	não mais que o usual	um pouco mais que	muito mais que o usual				
	o usual						
0 1		2	3				
12. Você, recenteme	nte, tem se sentido razoa	velmente feliz, conside	erando todas as coisas?				
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual				
0	0 1		3				

$\label{eq:tabela} \textbf{TABELA}$ QUESTIONÁRIO GERAL DE SAÚDE – GHQ-12 $N^{\mbox{\scriptsize O}}3$

Nome: I. C.		

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece ser a melhor resposta.

	muito	ruim	nem ruim,	boa	muito
	ruim		nem boa		boa
1. Como você avalia sua qualidade de vida?					5

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem satisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2. O quanto satisfeito (a) você está com a sua saúde?				4	

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	nada	muito	mais ou	bastante	extremamente
		pouco	menos		
3. Em que medida você acha que sua	1				
dor (física) a impede de fazer o que precisa?					
4. O quanto você precisa de algum		2			
tratamento médico para levar sua					
vida diária?					
5. O quanto você aproveita a vida?				4	
6. Em que medida você acha que a				4	
sua vida tem sentido?					
7. O quanto você consegue se			3		
concentrar?					
8. O quanto seguro (a) você se sente				4	
em sua vida diária?					

9. O quanto saudável é o seu		4	
ambiente físico (clima, barulho,			
poluição, atrativos)?			

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas.

	nada	muito	médio	muito	completamente
		pouco			
10. Você tem energia suficiente para					5
seu dia a dia?					
11. Você é capaz de aceitar sua					5
aparência?					
12. Você tem dinheiro suficiente					5
para satisfazer suas necessidades?					
13. O quanto disponíveis para você				4	
são as informações que precisa no					
seu dia a dia?					
14. Em que medida você tem			3		
oportunidades de atividade de lazer?					

As questões seguintes perguntam sobre o quanto você se sentiu bem ou satisfeito a respeito de vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

	muito	ruim	nem ruim,	bom	muito
	ruim		nem bom		bom
15. O quanto você é capaz de se					5
locomover bem?					

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito,	satisfeito	muito satisfeito
			nem insatisfeito		
16. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com seu sono?					
17. O quanto satisfeito (a) você					5
está com sua capacidade de					
desempenhar as atividades do					
seu dia a dia?					
18. O quanto satisfeito (a) você					5
está com sua capacidade para o					
trabalho?					
19. O quanto satisfeito (a) você			3		
está consigo mesmo (a)?					
20. O quanto satisfeito (a) você				4	
está com suas relações (de					
amigos, parentes, conhecidos,					
colegas)?					

21. O quanto satisfeito (a) você	2			
está com sua vida sexual?				
22. O quanto satisfeito (a) você			4	
está com o apoio que você				
recebe de seus amigos?				
23. O quanto satisfeito (a) você			4	
está com as condições do local				
onde mora?				
24. O quanto satisfeito (a) você		3		
está com o seu acesso aos				
serviços de saúde?				
25. O quanto satisfeito (a) você		3		
está com o seu meio de				
transporte?				

A questão seguinte refere-se à frequência com que você sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

	nunca	algumas	frequentemente	muito	sempre
		vezes		frequentemente	
26. Com que frequência			3		
você tem sentimentos					
negativos tais como mau					
humor, desespero,					
ansiedade, depressão?					

TABELA QUESTIONÁRIO DE QUEIXAS NÃO ESPECÍFICAS №1

29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre							
Não marcar caso não tenha o sintoma Nº Nome: P., 81 anos, casado 1 (1) Zumbido nas orelhas 9 (2) Peso nas pernas 14 (1) Emocionalmente triste com facilidade 18 (2) Dificuldades em tomar decisões 19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempor 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela manhã sempre			Marcar: (1) quanto tem sintomas algumas vezes				
N°Nome: P., 81 anos, casado1(1)Zumbido nas orelhas9(2)Peso nas pernas14(1)Emocionalmente triste com facilidade18(2)Dificuldades em tomar decisões19(2)Sentimentos são facilmente magoados20(2)Paz de espírito é perturbado por críticas.22(2)Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes24(2)Reagir sem pensar previamente25(2)Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça28(2)Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo29(2)Preocupação com a condição de saúde30(1)Cansaço nos olhosPega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela33(2)manhã sempre			(2) quanto tem sintoma sempre				
1 (1) Zumbido nas orelhas 9 (2) Peso nas pernas 14 (1) Emocionalmente triste com facilidade 18 (2) Dificuldades em tomar decisões 19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempor 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre		Não marcar caso não tenha o sintoma					
9 (2) Peso nas pernas 14 (1) Emocionalmente triste com facilidade 18 (2) Dificuldades em tomar decisões 19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempor 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	N°		Nome: P., 81 anos, casado				
14 (1) Emocionalmente triste com facilidade 18 (2) Dificuldades em tomar decisões 19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempor 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	1	(1)	Zumbido nas orelhas				
18 (2) Dificuldades em tomar decisões 19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela manhã sempre	9	(2)	Peso nas pernas				
19 (2) Sentimentos são facilmente magoados 20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela manhã sempre	14	(1)	Emocionalmente triste com facilidade				
20 (2) Paz de espírito é perturbado por críticas. 22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	18	(2)	Dificuldades em tomar decisões				
22 (2) Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes 24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	19	(2)	Sentimentos são facilmente magoados				
24 (2) Reagir sem pensar previamente 25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	20	(2)	Paz de espírito é perturbado por críticas.				
25 (2) Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça 28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	22	(2)	Preocupação com coisas pequenas ou insignificantes				
28 (2) Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo 29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	24	(2)	Reagir sem pensar previamente				
29 (2) Preocupação com a condição de saúde 30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela 33 (2) manhã sempre	25	(2)	Dores de cabeça, sensação de peso na cabeça				
30 (1) Cansaço nos olhos Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela manhã sempre	28	(2)	Irritado após realizar uma tarefa repetida por um período prolongado de tempo				
Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela manhã sempre	29	(2)	Preocupação com a condição de saúde				
33 (2) manhã sempre	30	(1)	Cansaço nos olhos				
1			Pega no sono com facilidade, mas acordo durante a noite ou mais cedo pela				
36 (1) Acha a vida muito chata	33	(2)	manhã sempre				
(-)	36	(1)	Acha a vida muito chata				

44	(2)	Dor na região lombar ou parte superior das costas
49	(2)	Sofre de tosse

$\label{eq:tabela} \textbf{TABELA}$ QUESTIONÁRIO GERAL DE SAÚDE – GHQ-12 $N^{\raisebox{-0.75ex}{$\tiny O$}}2$

Nome: P.

1. Você, recentemente, tem sido capaz de se concentrar naquilo que está fazendo?						
melhor que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
0X	1	2	3			
		ono por causa de preoci	ıpação?			
melhor que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
0	1X	2	3			
		tendo um papel útil na				
Melhor que o usual	Igual ao usual	Menos que o usual	Muito menos que o usual			
0	1X	2	<u>3</u>			
		z de tomar decisões sobr				
mais que o usual	igual ao usual 1X	menos que o usual	muito menos que o usual			
5 Você recentemente		antemente sobre pressã	<u>5</u>			
	não mais que o usua		muito mais que o usual			
de maneria arguma	nao mais que o usua	o usual	muito mais que o usuai			
0X	1	2	3			
6. Você, recentemente	, tem sentido que não	poderia superar suas di	ficuldades?			
de maneira alguma	não mais que o usua		muito mais que o usual			
		o usual				
0X	1	2	3			
		proveitar suas atividades				
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
0	1X	2	3			
8. Você, recentemente	e, tem sido capaz de e	nfrentar os seus problem	nas?			
mais que o usual	igual ao usual	menos que o usual	muito menos que o usual			
0X	1	2	3			
9. Você, recentemente	, tem se sentido infeli	z ou deprimido(a)?				
de maneira alguma	não mais que o usua		muito mais que o usual			
0.77		o usual				
0X	1	2	3			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u>'</u>	iança em si mesmo(a)?				
de maneira alguma	não mais que o usua		muito mais que o usual			
0X	1	o usual 2 3				
	-	mesmo(a) como uma p				
de maneira alguma	não mais que o usua		muito mais que o usual			
	1	o usual	1			
0X	1	2	3			

12. Você, recentemente, tem se sentido razoavelmente feliz, considerando todas as coisas?				
mais que o usual 0X				

TABELA QUESTIONÁRIO GERAL DE SAÚDE – GHQ-12 $N^{\underline{O}}3$

Nome: P.	

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece ser a melhor resposta.

	muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1. Como você avalia sua qualidade de vida?			3		

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito, nem satisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2. O quanto satisfeito (a) você está com a sua saúde?			3		

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	nada	muito	mais ou	bastante	extremamente
		pouco	menos		
3. Em que medida você acha que sua	1				
dor (física) a impede de fazer o que					
precisa?					
4. O quanto você precisa de algum			3		
tratamento médico para levar sua					
vida diária?					
5. O quanto você aproveita a vida?			3		
6. Em que medida você acha que a			3		
sua vida tem sentido?					
7. O quanto você consegue se			3		
concentrar?					
8. O quanto seguro (a) você se sente			3		
em sua vida diária?					
9. O quanto saudável é o seu				4	
ambiente físico (clima, barulho,					
poluição, atrativos)?					

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas.

	nada	muito	médio	muito	completamente
		pouco			
10. Você tem energia suficiente para			3		
seu dia a dia?					
11. Você é capaz de aceitar sua			3		
aparência?					
12. Você tem dinheiro suficiente		2			
para satisfazer suas necessidades?					
13. O quanto disponíveis para você				4	
são as informações que precisa no					
seu dia a dia?					
14. Em que medida você tem			3		
oportunidades de atividade de lazer?					

As questões seguintes perguntam sobre o quanto você se sentiu bem ou satisfeito a respeito de vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

	1	muito	ruim	nem ruim,	bom	muito
		ruim		nem bom		bom
15. O quanto você é capaz de						5
se locomover bem?						

	muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito,	satisfeito	muito satisfeito
	insatisfeito		nem		Saustetto
			insatisfeito		
16. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com seu sono?					
17. O quanto satisfeito (a) você				4	
está com sua capacidade de					
desempenhar as atividades do					
seu dia a dia?					
18. O quanto satisfeito (a) você		2			
está com sua capacidade para o					
trabalho?					
19. O quanto satisfeito (a) você			3		
está consigo mesmo (a)?					
20. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com suas relações (de					
amigos, parentes, conhecidos,					
colegas)?					
21. O quanto satisfeito (a) você	1				
está com sua vida sexual?					
22. O quanto satisfeito (a) você			3		
está com o apoio que você					
recebe de seus amigos?					

23. O quanto satisfeito (a) você		3	
está com as condições do local			
onde mora?			
24. O quanto satisfeito (a) você		3	
está com o seu acesso aos			
serviços de saúde?			
25. O quanto satisfeito(a) você		3	
está com o seu meio de			
transporte?			

A questão seguinte refere-se à frequência com que você sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

	nunca	algumas	frequentemente	muito	sempre
		vezes		frequentemente	
26. Com que frequência			3		
você tem sentimentos					
negativos tais como mau					
humor, desespero,					
ansiedade, depressão?					

5. RESULTADOS

Conforme as tabelas acima, após o tratamento com Acupuntura, através dos pontos R3 (Taixi), E36 (Zusanli) + VC12 (Zhongwan), BA6 (Sanyinjiao), VG20 (Baihui), IG4 (Hegu) (esquerdo) + F3 (Taichong) (direito), verificou-se os seguintes resultados:

1. Cliente: T.

Apresentou um resultado muito bom com relação aos sintomas apresentados durante as sete sessões seguidas. As queixas de dores nas pernas, seguidas de má circulação teve uma melhora significativa até mesmo com relação às varizes. A pressão alta regularizou, melhorou o cansaço do dia a dia, ficando a cliente bem disposta e passando a dormir a noite toda.

2. Cliente: M. A.

Teve uma resposta bem satisfatória. A cliente relatou que as dores nas penas e na cabeça aliviou significativamente. Equilibrou a taxa de glicose e a pressão arterial e está menos ansiosa, dormindo melhor. Sentiu que a memória melhorou.

3. Cliente: N.

A cliente relatou que as dores nas pernas e na região lombar melhoram bastante. A glicose foi estabilizada, bem como a pressão arterial. Sentiu-se menos ansiosa, respirando melhor, inclusive voltou a ter apetite logo após a primeira sessão.

Cliente: M. I.

Apresentou uma boa melhora, estabilizando a pressão arterial, bem como as dores no ombro, pescoço e região lombar. Melhorou a ansiedade, passando a dormir a noite toda.

4. Cliente: P.

A pressão arterial foi estabilizada, e a taxa de glicose abaixou. As dores nas pernas melhoraram, está mais animado, sem queixas de cansaço. Sente-se mais calmo.

6. CONCLUSÃO

Embora seja uma preocupação permanente da ciência, é impossível impedir a evolução natural do envelhecimento ou remediar por completo os distúrbios que vão se apresentando na vida das pessoas.

O idoso sofre as limitações impostas pela própria sociedade que, a partir de uma determinada idade cronológica, considera-o como um ser incapaz, improdutivo e assexuado.

Os elementos responsáveis pelo sofrimento dos idosos não decorrem somente do processo de envelhecimento biológico que leva ao declive do corpo, maior suscetibilidade às doenças e à falta de capacidade regenerativa.

A Acupuntura oferece como demonstramos, meios de atenuar os efeitos do envelhecimento, mantendo a vitalidade e desenvolvendo atividades que levam o idoso a aumentar o seu repertório de movimentos, abrindo caminhos às novas formas de sentimentos, pensamentos e, consequentemente, nova forma de agir.

A idéia desta pesquisa, desde o início, é mostrar à sociedade que a Acupuntura pode ajudar o ser humano desde o nascimento até a velhice, por meios naturais, sem danos orgânicos e que, pode também, contribuir para melhorar a vida dos idosos, principal objeto do nosso estudo, tornando-a mais saudável, mais aptos nos seus afazeres e sem dependências, portanto, com uma existência mais plena e feliz.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUSSE, E. W. e BLAZER, D. G. Psiquiatria geriátrica. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

- CORREIA, Antonio Carlos de Oliveira. *Envelhecimento, depressão e doença de Alzeheimer*. Bel Horizonte: Health. 1999.
- CORRAL, José Luiz Padilla. *Fundamentos da Medicina Tradicional Oriental*. Tradução de Victor P.R. Lima. São Paulo: Roca, 2006.
- FONSECA, Vitor da. *Da filogênese da retrôgenese da motricidade*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- GUIMARÃES, Renato Maia e Cunha, Ulisses G. de Vasconcelos. *Sinais & sintomas em geriatria*. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Revinter Ltda., 1989.
- MENDES, Firmina do Socorro. *Terceira idade na psicomotricidade*. Monografia (Curso de Psicomotricidade) apresentada ao Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Faculdade de Ciências de Saúde e Sociais. Rio de Janeiro, 2001.
- PAPALÉO NETTO, Matheus Papoléo. Gerontologia. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001.
- PAIXÃO JUNIOR, Carlos Montes. *Geriatria e gerontologia*. *Para quê?* Revista da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, agosto de 2001.

LINKS

http://www.ceimec.com.br/estresse.php.