



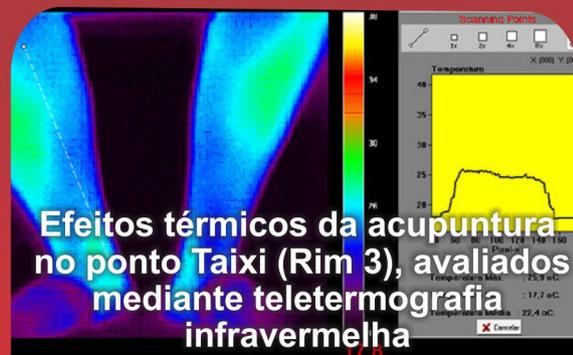
MEDICINA CHINESA

中医巴西杂志

Brasil

Volume IV Nº 13

Distribuição Gratuita



Aplicando o Método de Esvaziar a Mente e Preencher o Abdome para Aumentar o Efeito da Acupuntura na Prática Clínica

Medicina Chinesa em campo - o atacante

Introdução ao Método Jing Fang

Qi Gong: Ferramenta Ativa de Tratamento

Uma Introdução à Saúde Holística dos Olhos & Degeneração Neuro-ocular

Observação dos Resultados de Estudos Sobre o Tratamento da Síndrome Pré-menstrual pela Medicina Chinesa

"Espelhos de Ouro e Reflexos na Língua" - uma breve introdução aos primórdios acadêmicos da tradição de diagnóstico pela língua

Projeto de Implantação de Reeducação Física

San Zhen Fa - Método das Três Pacificações, do Dr. Gao Li Shan

Entrevista Especial:
**Paulo Henrique
Pereira Gonçalves**



Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa em nosso país

Bioaccus®



... pode converter-se em médico de família!
J JOK
PARA TODOS
Park Jae Woo

A mais completa linha de produtos para terapias



Livros e mapas terapêuticos



Vídeos didáticos

**Fones: (11) 3101-9040
3104-6302
3104-7552
3111-9040**

**Fax: (11) 3101-9039
3106-1694**

- * Grande variedade em equipamentos
- * Todos os tipos de macas e cadeiras de quick massage
- * Remetemos para todo o Brasil
- * Visite o site e consulte nosso catálogo
- * Venha conhecer nossa loja

Rua da Glória, 182 - 3o Andar - Liberdade - São Paulo (SP)

www.bioaccus.com.br

Visite-nos agora mesmo, é só clicar aqui: <http://www.bioaccus.com.br>

Corpo Editorial**Editor Chefe**

Dr. Reginaldo de Carvalho Silva Filho, Fisioterapeuta; Acupunturista; Praticante de Medicina Chinesa

Editor Executivo

Dr. Cassiano Mitsuo Takayasu, Fisioterapeuta; Acupunturista; Praticante de Medicina Chinesa

Editor Científico

Dr. Rafael Verdelino, PhD, Fisioterapeuta; Acupunturista

Coordenação Editorial

Gilberto Antonio Silva, Acupunturista; Jornalista (Mtb 37.814)

Revisão

Adilson Lorente, Acupunturista; Jornalista

Comitê Científico

Dr. Mário Bernardo Filho, PhD (Fisioterapia e Biomedicina)

Dra. Ana Paula Urdiales Garcia, MSc (Fisioterapia)

Dra. Francine de Oliveira Fischer Sgrott, MSc. (Fisioterapia)

Dra. Margaret Hamamura, PhD (Biomedicina)

Dra. Márcia Valéria Rizzo Scognamillo, MSc. (Veterinária)

Dra. Paula Sader Teixeira, MSc. (Veterinária)

Dra. Luisa Regina Pericolo Erwig, MSc. (Psicologia)

Dra. Aline Saltão Barão, MSc (Biomedicina)

Assessores Nacionais

Dr. Antonio Augusto Cunha

Daniel Luz

Dr. Gutemberg Livramento

Marcelo Fábio Oliva

Silvia Ferreira

Dr. Woosen Ur

Assessores Internacionais

Philippe Sionneau, França

Arnaud Versluys, PhD, MD (China), LAc, Estados Unidos

Peter Deadman, Inglaterra

Juan Pablo Moltó Ripoll, Espanha

Richard Goodman, Taiwan (China)

Junji Mizutani, Japão

Jason Blalack, Estados Unidos

Gerd Ohmstede, Alemanha

Marcelo Kozusnik, Argentina

Carlos Nogueira Pérez, Espanha

As opiniões emitidas em matérias assinadas são de responsabilidade de seus autores e não representam, necessariamente, a opinião da publicação.

CONTATOS**Envio de artigos:**

editor@medicinachinesabrasil.com.br

Publicidade:

comercial@medicinachinesabrasil.com.br

Sugestões, dúvidas e críticas:

contato@medicinachinesabrasil.com.br

Sempre avançando

Esta é nossa última edição deste ano. Mais um ano que se esvai nas areias do tempo e nos deixa um rastro de realizações.

Depois da vitória sobre o nefasto "Ato Médico", a Medicina Chinesa deu um outro passo de enorme valor na sua consolidação e ampliação da área de atuação no Brasil. Trata-se da publicação no Diário Oficial da União da resolução RDC Nº 21, de 25 de abril de 2014, da ANVISA sobre fármacos chineses. Durante muito tempo desejamos essa regulamentação para que a área de fitoterapia chinesa se expandisse em nosso país. Muitos terapeutas, e me incluo neste grupo, não estudavam essa importante área da Medicina Chinesa com mais atenção pela falta de produtos para indicação. Mas esse tempo acabou. Apesar da resolução ter excluído os compostos de origem animal, provavelmente por questões sanitárias, ainda é uma retumbante vitória para a Medicina Chinesa e que muito beneficiará nossa população.

Neste ano tivemos também muitos professores de outros países nos visitando, o que sempre é importante para o intercâmbio e aperfeiçoamento de nossos terapeutas. Destaco o retorno do Dr. Carlos Nogueira Pérez ao Brasil e a vinda de Stephen Birch, principal especialista mundial na Acupuntura de Manaka e discípulo direto do Dr. Yoshio Manaka, que realizou um curso inédito na EBRAMEC com organização do Instituto Hua Tuo. Foi uma grande oportunidade para os presentes. Também tivemos a formatura da primeira turma de Instrutores de Qigong Renovado, ministrado pela Associação Brasileira de Qigong para a Saúde (ABQS). Mais um passo para aumentar a popularidade desta prática tão importante.

A área editorial também está movimentada. Somando-se às já tradicionais editoras do setor, a Editora Brasileira de Medicina Chinesa lançou várias obras interessantes, muitas delas sobre acupuntura clássica chinesa, uma área muito importante e com ainda escasso material. Coordenada pelo nosso Editor-chefe, Reginaldo de Carvalho Silva Filho, a editora possui planos ambiciosos para suprir nossos praticantes de Medicina Chinesa com material de excelente qualidade.

Aproveitando a oportunidade, estou lançando nesta edição meu novo livro, "Os Caminhos do Taoísmo", que é o mais abrangente panorama da cultura taoista já publicado no Brasil. Muitos praticantes de Medicina Chinesa não conhecem muito dessa filosofia, que é a raiz não apenas desta medicina como de toda a cultura chinesa, fazendo a interligação entre os conceitos básicos e técnicas como Acupuntura, Tai Chi Chuan, Qigong, Feng Shui, etc... Para divulgar melhor essa cultura e incentivar o aperfeiçoamento dos praticantes brasileiros eu liberei gratuitamente a versão digital, com mais de 300 páginas e ilustrações coloridas. Pegue o link na revista, baixe e compartilhe. É um conhecimento importante para todos que atuam em nossa área.

Agradecemos sua companhia em mais este ano e retornaremos em 2015 com muito mais a oferecer.

Boa leitura

Gilberto Antônio Silva
Coordenador Editorial

Medicina Chinesa Brasil

Ano IV nº 13

- 06** Aplicando o Método de Esvaziar a Mente e Preencher o Abdome para Aumentar o Efeito da Acupuntura na Prática Clínica
- 08** Medicina Chinesa em campo - o atacante
- 10** INTRODUÇÃO AO MÉTODO JING FANG
- 16** Qi Gong: Ferramenta Ativa de Tratamento
- 18** Uma Introdução à Saúde Holística dos Olhos & Degeneração Neuro-ocular
- 20** Entrevista Exclusiva com Paulo Henrique Pereira Gonçalves
- 24** Observação dos Resultados de Estudos Sobre o Tratamento da Síndrome Pré-menstrual pela Medicina Chinesa
- 28** “Espelhos de Ouro e Reflexos na Língua” - uma breve introdução aos primórdios acadêmicos da tradição de diagnóstico pela língua
- 31** Efeitos térmicos da acupuntura no ponto Taixi (Rim 3), avaliados mediante teletermografia infravermelha
- 35** Projeto de Implantação de Reeducação Física
- 42** San Zhen Fa - Método das Três Pacificações, do Dr. Gao Li Shan

Seções:

03 Expediente

03 Editorial

04 Sumário

44 Normas para Publicação de Material

Medicina Chinesa Brasil 中医巴西杂志

| Chinês Tradicional | Chinês Simplificado | Pinyin | Tradução |
|--------------------|---------------------|----------|--------------------|
| 中醫 | 中医 | zhōng yī | Medicina Chinesa |
| 巴西 | 巴西 | bā xī | Brasil |
| 雜誌 | 杂志 | zá zhì | Revista, Periódico |



Escola Brasileira de Medicina Chinesa
Rua Visconde Parnaíba, 2727 - Bresser - SP

Telefone: (11) - 2605-4188 - 2155-1712

www.ebramec.com.br

ebramec@ebramec.com.br

Cursos Oferecidos

- Acupuntura
- Acupuntura Estética
- Microsistemas
- Acupuntura Avançada
- Acupuntura Japonesa
- Auriculoterapia
- Massoterapia Chinesa
- Fitoterapia Chinesa
- Dietoterapia Chinesa
- EAD

Apoios e Parcerias



A melhor estrutura
para sua melhor formação!

Aplicando o Método de Esvaziar a Mente e Preencher o Abdome para Aumentar o Efeito da Acupuntura na Prática Clínica

*Dr. Bisong Guo**

O tratamento de casos de doenças difíceis, complicadas e crônicas pela acupuntura tradicional e moxabustão necessita acontecer diariamente ou a cada dois dias para regular o fluxo de Qi, sangue, Yin e Yang para alcançar resultados eficazes. O sistema médico no ocidente, entretanto, é diferente ao aplicado na China, com poucos profissionais praticando acupuntura e muitos pacientes necessitando tratamento. Portanto, é quase impossível ver pacientes com uma frequência maior que esta. Nestas circunstâncias, como podemos assegurar que tratamentos dados uma vez por semana, ou mesmo duas vezes por semana, possam alcançar os mesmos efeitos que um tratamento mais frequente? Estou contente por ter alguma experiência no problema acima mencionado para compartilhar com você.

Eu acredito que o objetivo de maximizar os resultados, pode ser alcançado com o método de “esvaziar a mente, preenchendo o abdome”, durante o tratamento de acupuntura, bem como aconselhar os pacientes sobre como manter essa prática em sua vida diária.

Lao Zi no Dao De Jing defendeu o “esvaziar a mente, enquanto preenche o abdome”, que eu considero ser um importante princípio da prática de qigong. Esvaziar a mente significa trazê-la a um estado despreocupado e alegre. Preencher o abdome significa enriquecer o Dantian (região do Qihai VC-6) de Qi. Em outras palavras, é essencial relaxar completamente, entrar num estado mental tranquilo, livre de pensamentos soltos e completo de alegria e relaxamento, e inalar qi no dantian, para enriquecê-lo. Ao fazer isso, os canais de todo o corpo são clareados, promovendo a livre circulação de qi e sangue. O fogo do rim é, portanto, ativado, e o fluído do coração se torna suficiente. Interação adequada entre o coração e o Rim segue, levando à abundância de água e fogo. O funcionamento de todo o corpo é regulado, equilibrado e estabilizado. No Zhi You Zi, Zuo Wangpian disse que quando a mente está vazia, sente-se relaxado; quando se está relaxado, o Dao é produzido espontaneamente. Em outras palavras, quando se está em um estado tranquilo da mente, a excitação do cérebro começa a desaparecer e a pessoa entra em um estado de profunda quietude. A respiração abdominal leva ao encontro da energia de modo que o Qihai é enriquecido e o equilíbrio fisiológico entre o Yin e o Yang pode ser alcançado.

Por outro lado, A educação ocidental defende ativar os pensamentos, promover a respiração nos pulmões e acelerar

o ritmo de vida. A maioria das pessoas respira pela cavidade torácica. Tensão acumulada no trabalho provoca freqüentes congestões em respirar, e o retesamento nos músculos significa que a inalação é mais profunda do que a exalação, Além disso, a falta de conhecimentos da medicina chinesa leva ao medo e nervosismo na acupuntura. Todos esses fatores têm um impacto sobre a eficácia da acupuntura na prática clínica.

Na visita inicial dos pacientes que nunca tiveram qualquer experiência anterior de acupuntura, eu lhes digo que em primeiro lugar, eles vão ter que passar por um diagnóstico por acupressão. Peço-lhes para fechar os olhos e relaxar, e quando eles sentirem dor, expirar ao invés de inspirar. Então, faço o diagnóstico por palpação ao longo dos quatorze canais.

Isto envolve palpar ao longo dos pontos dos canais no sentido de sua circulação, prestando atenção na sensibilidade e na dor, áreas que cedem e afundam ao toque, espasmos, etc. Como a circulação de Qi e Sangue são ativados, o paciente começa claramente a se sentir melhor. Neste ponto, aplico a acupuntura, após o paciente estar totalmente relaxado. Eu agora oriento verbalmente o paciente, pedindo-lhes para sorrir e relaxar ainda mais profundamente, de modo a esvaziar a mente e começar a concentrar sua atenção em torno de seu abdome, levando a uma respiração abdominal profunda. O paciente é então guiado para entrar em um estado onde a mente é colocada sob a mera existência do abdômen. Como consequência, ele sente que todo o seu corpo parece flutuar e desaparecer. Enquanto isso, espera-se que eles continuem respirando fundo, resultando em sons borbulhantes do intestino, mostrando que o abdome está relaxado e está fluindo livremente.

O paciente mantém este profundo estado de relaxamento por entre meia hora e uma hora. Quando as agulhas são retiradas, os efeitos benéficos são muito evidentes. Os sintomas de alguns pacientes sensíveis podem mesmo desaparecer depois de acupressão, sem a necessidade de utilizar agulhas.

Dois casos típicos:

1. Feminino, 24 anos

Queixa principal: totalmente desgastada, dor de cabeça, sente o corpo pesado, confinada a uma cadeira de rodas.

Sintomas: ambas as pernas impotentes quando em pé, compleição pálida, memória falha, dificuldade de concentração, sonolência durante três meses, falta de qi (energia vital), pulso

fraco, língua inchada e de cor pálida, saburra fina e esbranquiçada.

Diagnóstico: Deficiência de Yang do Baço causado por excesso de tensão no estudo e no trabalho.

Tratamento:

- acupressão através de canais de circulação, como descrito acima,
- o método de esvaziar a mente enquanto preenche-se o abdome,
- acupuntura em Qihai (VC-6), Zusanli (E-36), Sanyinjiao (Ba-6) e Shanzhong (VC-17).

Após o primeiro tratamento, os sintomas foram aliviados, reduziu a dor de cabeça e ela se sentiu mais forte. Após os dois tratamentos seguintes, quando a acupuntura não foi usada, ela já não necessitou da cadeira de rodas e estava basicamente recuperada. Depois da quarta visita, durante a qual o método de “esvaziar o mente ao encher o abdome” foi utilizada aplicação de Qi externo, Kate estava totalmente recuperada.

2. Masculino, 74 anos de idade

Queixa: Asma por 15 anos.

Ele tinha visitado, anteriormente, uma variedade de especialistas e tomado vários tipos de medicamentos. Antes da primeira visita, ele tinha sido tratado com homeopatia. Houve uma pequena melhora, mas nenhum sinal de recuperação completa.

Sintomas: A asma ocorre em qualquer momento e em qualquer situação. Quando grave, ele tem que levantar os ombros e manter sua boca aberta. A pele na frente de seus braços fica roxa, e ele geralmente tem sérios problemas na vida diária e para dormir. Quando ele tem um ataque severo, uma espécie de síndrome de apoplexia menor ocorre. Ele tem um temperamento ruim e o rosto e bochechas vermelhos. Seu pulso é apertado, em corda e deslizante, e sua língua é azul escura com as veias subglossais escuras e com saburra fina.

Diagnóstico: Deficiência de Yin do Pulmão, Deficiência de Yin do Fígado e do Rim, Estagnação do Qi do Pulmão e Estagnação de Sangue do Coração.

Princípio de tratamento: Acalmar o Fígado, regular qi, re- vigorar a circulação do sangue, nutrir os rins e pulmão.

Tratamento: Primeiro eu conversei com o paciente por 15 minutos, contando a ele como o tratamento seria e como ele poderia cooperar, bem como a importância de relaxar e da respiração. Em seguida, ele foi convidado a deitar de costas. De primeira, ele explicou que ele não podia deitar-se, mas podia sentar-se para poder respirar. Portanto, o método de acupuntura através dos canais de circulação, como descrito acima, foi utilizado, principalmente aplicado em pontos tais como Dingchuan (extra), Feishu (B-13), Shenzhu (VG-12), etc. Mais tarde, ele poderia deitar-se de costas. Em seguida, foi aplicada a acupuntura em Qingling (C-2) (agulhamento rápido, sem retenção), que foi seguido por sons abdominais. Depois, agulhamento em Shanzhong (VC-17), Lieque (P-7) (unilateral), Zhaohai (R-6) (unilateral), Taichong (F-3) (agulhamento rápido), Shousanli (IG-10) (unilateral) e Qiuxu (VB-40) (unilateral), disse-lhe para fechar seus olhos e respirar através do abdome. Ele começou a relaxar e praticar a respiração abdominal. Em cerca de meia hora a 40 minutos, as agulhas foram retiradas e o tratamento terminou. O paciente agora foi capaz de respirar normalmente. Após sua terceira visita, ele não era mais dependente do seu inalador. Na quarta visita, simplesmente todos os seus sintomas haviam desaparecidos.

Em ambos os casos, o tratamento foi efetuado semanalmente.

*** Tradução: Luciano de Freitas Pereira - Acupunturista, Químico e Fitoterapeuta**



ANUNCIE EM MEDICINA CHINESA BRASIL

Seu produto, curso ou serviço apresentado a um público selecionado de especialistas e profissionais da Medicina Tradicional Chinesa pela melhor publicação brasileira na área



Entre em contato: Cassiano (11) 99980-8656 / comercial@medicinachinesabrasil.com.br

Medicina Chinesa em campo - o atacante

Edgar Cantelli Gaspar

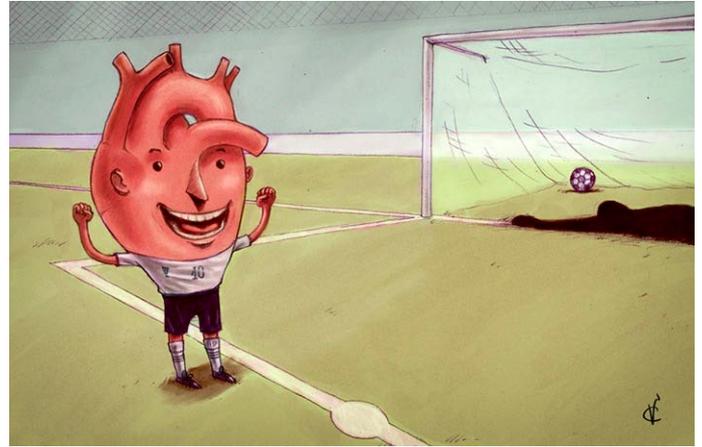
Um bom goleiro, que passe segurança para o time. Uma dupla de zaga que imponha respeito. Um meio campo criativo e, ao mesmo tempo, marcador. Tudo isso é importantíssimo para termos um grande time. Mas, no final das contas, a bola precisa entrar no fundo da rede! Não é por acaso que os jogadores mais bem pagos, mais badalados e que marcam a história do futebol são os atacantes.

Na nossa saúde, segundo o entendimento da nossa fisiologia na medicina chinesa, o goleador é o sistema físico e energético do Coração (心 - Xīn). É no Coração (心 - Xīn) que formamos e impulsionamos o Sangue (血 - Xuè). Um Sangue (血 血 - Xuè) rico em nutrientes, nos seus aspectos materiais (陰 - Yīn) e sutis (陽 - Yáng) e com fluidez na sua circulação é a grande meta do nosso organismo, o tão trabalhoso gol da nossa saúde.

A nutrição de todos os tecidos do corpo depende de um Sangue (血 - Xuè) rico e que chegue com abundância a todas as suas células. Esse entendimento é comum, tanto para a medicina alopática ocidental, quanto para a chinesa. Mas, na chinesa, detectamos uma gama maior de distúrbios de deficiência na formação do Sangue (血 - Xuè) do que na medicina ocidental. Em outras palavras: todo quadro anêmico, detectado num exame de sangue, também será considerado como uma Deficiência de Sangue (血 - Xuè) na medicina chinesa. Mas nem toda Deficiência de Sangue (血 - Xuè) será também considerada, na alopatia, uma anemia.

São nesses momentos que percebemos quando a bola não está chegando redonda para o atacante. Sua função é botar a bola pra dentro, mas, para isso, depende que a bola chegue com qualidade e abundância no ataque. Quantos jogos não vemos em que, por mais que tenhamos ótimos atacantes em campo, pela falta de qualidade dos zagueiros, dos volantes e do meio campo, a bola não chega nos artilheiros, e acabamos vendo aquele jogo chato, que não sai do zero a zero.

Da mesma forma, por mais que nosso Coração (心 - Xīn) esteja saudável, se o Estômago (胃 - Wéi) não trabalhar bem os alimentos, tocando para o Baço (脾 - Pí) transformar o que for possível em energia nutritiva (谷氣 - Gǔ Qì), ascender então para o Pulmão (肺 - Fèi), que deve fazer o meio de campo, recebendo também a energia do ar (空氣 - Kōng Qì), e tocando, por fim, para o Coração (心 - Xīn), o gol (o Sangue (血 - Xuè) não sai.



Existe um ditado ancestral na medicina chinesa que sintetiza a abrangência da influência da formação e circulação do Sangue (血 - Xuè): “Um Sangue (血 - Xuè) abundante, uma Mente (神 - Shén) feliz.” Em qualquer nível de Deficiência de Sangue (血 - Xuè), mas especialmente nos mais severos, teremos algum grau de uma profunda sensação de infelicidade, sendo reflexo da má nutrição de todos os tecidos do corpo, e, especialmente, o Cérebro (腦 - Nǎo).

A influência do Coração (心 - Xīn) na Mente (神 - Shén) não se dá só pelo Sangue (血 - Xuè). O sistema energético do Coração (心 - Xīn) nutre a Mente (神 - Shén) do seu aspecto mais importante: a consciência. A capacidade de mantermos nossa atenção, nosso foco, de acessar nossa memória e de gerenciar todos os outros aspectos psíquicos-emocionais (como a imaginação, as sensações sensoriais, a nossa força de vontade, assim como as emoções, de modo geral) vem da influência direta dessa função do sistema do Coração (心 - Xīn) no Cérebro (腦 - Nǎo). É fácil percebermos o quanto as nossas emoções, quando intensas ou prolongadas em excesso, desencadeiam algum tipo de palpitação, um dos primeiros sintomas, junto com a memória fraca e a insônia, de que a saúde do Coração (心 - Xīn), em algum nível, está prejudicada.

Por ter tal responsabilidade sobre o Sangue (血 - Xuè) e gerenciar nossa função psíquica mais importante, o Coração (心 - Xīn) é chamado na medicina chinesa de Imperador do nosso organismo. Com essa informação espero que todos cuidemos para que o nosso Imperador (君 - Jūn) não acumule tanta gordura, o que prejudica tanto sua estrutura, quanto suas funções, assim como o “imperador” atual do Corinthians.

Na história do futebol, praticamente todos os gênios do ataque tiveram algum grande companheiro, normalmente obscurecido pelo brilho do outro, mas fundamental para o time. Pelé e Coutinho, Romário e Bebeto, Ronaldo e Rivaldo, são alguns bons exemplos. Da mesma forma, nosso Imperador possui um companheiro, cuja função é simplesmente protegê-lo: o Pericárdio (心包 - Xīn Bāo). Na medicina chinesa o Pericárdio (心包 - Xīn Bāo) não é considerado nem um Órgão (脏 - Zàng), nem uma Viscera (腑 - Fù). Ele existe, tanto fisicamente (ele é uma membrana que recobre o coração), quanto energeticamente (ele possui até o Canal Energético próprio), simplesmente para impedir que agentes patogênicos, tanto exteriores, quanto interiores, possam atingir o Coração (心 - Xīn). Por isso sempre consideramos qualquer Síndrome no Coração (心 - Xīn) como sendo importante, pois indica que o fator patogênico é muito forte, ou o Pericárdio, e o próprio Coração (心 - Xīn), estão fragilizados por alguma razão, permitindo que a Síndrome se desenvolva. Para termos uma ideia da profundidade que uma Síndrome pode atingir o sistema físico e energético do Coração (心 - Xīn), toda patologia psiquiátrica na medicina ocidental vem de algum distúrbio sério no Coração (心 - Xīn), na medicina chinesa.

As recomendações para a saúde do Coração (心 - Xīn) são as mesmas para um bom atacante: praticar exercícios regulares para estar em forma e o estado emocional o mais saudável

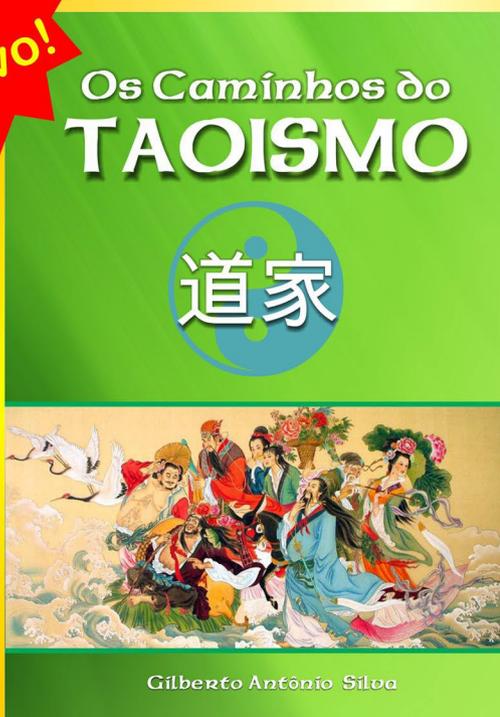
possível. Os jogadores mais badalados muitas vezes são os que mais facilmente jogam suas carreiras (e suas vidas) fora por se deixarem levar pela euforia da fama e da riqueza. Na medicina chinesa temos que o padrão emocional que mais diretamente afeta o Coração (心 - Xīn) é justamente a euforia. Mas a euforia é um padrão emocional abrangente. Entendemos que todo tipo de hiperexcitação da consciência é considerado um quadro eufórico. Por isso, com esse estilo de vida moderno de excesso de estímulos, compromissos e tarefas, que mantém a nossa Mente muito focada e estimulada, por muitas horas no dia (às vezes até dormindo), sobrecarrega muito o Coração (心 - Xīn). Quem sabe, entendendo isso, consigamos manter o nosso Coração (心 - Xīn) literalmente mais em paz, e marcamos um verdadeiro gol de placa.

Edgar Cantelli Gaspar é terapeuta e professor de Medicina Chinesa na EBRAMEC, no CEMETRAC e na Sociedade Taoista do Brasil. Mais informações no site: www.terapiaschinesas.com.br, no email: edgar@terapiaschinesas.com.br ou no Twitter: @edgarcantelli

Ilustração por Caio Vitor. Mais informações em: <http://cargocollective.com/caiovitor>

O livro que complementa a MTC

Novo!



O mais completo panorama do Taoismo já publicado no Brasil

Escrito em linguagem simples e acessível por um taoista com mais de 35 anos de estudos. Conheça a história, os Mestres, os livros e as técnicas e práticas desta cultura milenar. Desvende 3.000 anos de desenvolvimento, de conceitos filosóficos a práticas religiosas.

Esta obra abrange todo o universo da cultura Taoista, a mais influente dentro da cultura chinesa e que moldou o pensamento oriental por milênios. Uma visão de conjunto inédita no Brasil que irá ampliar seus horizontes e enriquecer seus conhecimentos.

Um material para principiantes que desejam saber mais sobre o Taoismo e referência obrigatória para praticantes experientes de suas várias artes. Este livro aborda, entre outros temas:

- História da China e do Taoismo
- Principais livros e Mestres
- As principais tradições Taoistas
- Conceitos fundamentais como Tao, Te, Qi, Wuwei, Trigramas e Hexagramas
- Práticas taoistas como Medicina Chinesa, Qigong, Artes Marciais, Meditação, Alimentação e Feng Shui
- O Taoismo como religião e suas práticas
- A espiritualidade taoista, reencarnação e o mundo invisível
- Mediunidade taoista

330 páginas!
Ilustrado!

Edição impressa: R\$ 37,00

Edição digital: GRATUITA

Faça seu download em

www.taoismo.org

Projeto de divulgação do Taoismo e suas técnicas. Quanto mais pessoas conhecerem, mais irão procurar acupuntura, qigong, etc.. COMPARTILHE! Envie aos seus amigos, colegas, alunos e clientes, disponibilize em seu site.

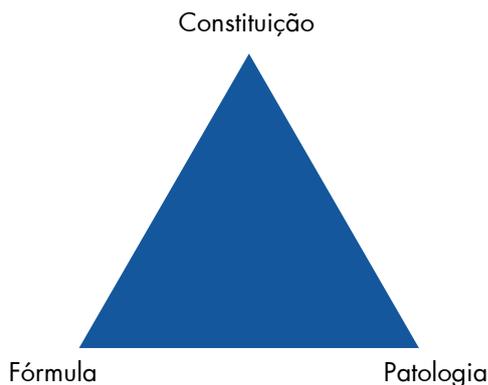
Introdução ao Método Jing Fang (经方)

Marina Pacheco Nobre

Ao longo de toda a história da Medicina Chinesa (entre 2000 a 2500 anos) através da experiência clínica e da interpretação dos livros clássicos surgiram inúmeras escolas de pensamento que foram criando e acrescentando ao corpo teórico e prático desta medicina.

Atualmente continuam a existir várias escolas de pensamento, uma das quais a Medicina Chinesa Clássica (C.C.M) que se baseia no estudo dos livros Clássicos (entendem-se por Clássicos todos os livros escritos entre as dinastias Han e Tang (206 A.C – 907 D.C) da história da China, como por exemplo o Shang Han Lun, o Jin Kui Yao Lue, o Wai Tai Miao e o Pao Bu Tse). Dentro destes Clássicos o Shang Han Lun e o Jin Kui Yao Lue, que juntos formam o Shang Han Za Bing Lun, destacam-se pela sua utilidade na prática da medicina interna e pelo grande aporte ao corpo teórico da medicina chinesa, como a formulação da maioria das combinações de plantas utilizadas até hoje.

No estudo das fórmulas clássicas a que chamamos de Jing Fang (经方) o Prof. Huang Huang de Nanjing, China veio adicionar a noção de uma constituição física e psicológica do paciente a cada uma das Famílias de Fórmulas (primeiro descritas por Sun Si Miao). Na prática esta associação entre a apresentação de uma fórmula, a constituição do paciente e a patologia em questão permite ao fito terapeuta chegar a uma prescrição exacta. O seguinte esquema ilustra esta ideia:



Em alguns casos o especialista poderá optar por apoiar a constituição do paciente para que esta se equilibre e promova a saúde sem que o foco tenha que passar pela patologia em si. Em outros casos, dependendo da força da doença, poder-se-á adicionar à fórmula constitucional do paciente uma outra fórmula ou conjunto de fórmulas que tratem não só a constituição do paciente mas que responda mais prontamente à patologia

em questão. A grande novidade é a correspondência da constituição física e psicológica do paciente a uma fórmula/família específica, tornando o uso da fitoterapia mais preciso e simples com uma grande eficácia clínica.

Família Chai Hu (Radix Bupleurum)

Fórmula representativa:

XIAO CHAI HU TANG - Chai Hu (Rx. Bupleurum) 6-12g, Huang Qin (Rx. Scutellariae Baicalensis) 6-12g, Ren Shen (Rx. Ginseng)* 6-12g, Ban Xia (Rhiz. Pinelliae Ternatae) 6-12g, Gan Cao (Rx. Glycyrrhizae U.) 3-6g, Sheng Jiang (Rhiz. Zingiberis Off. Recens) 3 fatias, Da Zao (Fructus Jujubae) 5-12 frutos.

*Devido ao seu custo elevado Ren Shen é geralmente substituído por Dang Shen (Rx. Codonopsis Pilosulae) nas fórmulas actuais. As suas propriedades são muito similares mas Dang Shen é mais suave e tonifica o sangue, no entanto em casos de debilidade de Qi severa mantém-se Ren Shen na formulação.

Fang Zheng

Fórmula (apresentação) + síndrome (momento)

Constituição Chai Hu

- A pessoa não será nem gorda nem magra, regular com maior tendência para ser magra.
- Tez baça para amarelada ou verde amarelada (mais visível na zona da testa/temporal) ou pálida esverdeada sem brilho.
- Musculatura fibrosa, rígidos, sem elasticidade.
- Língua normal ou seca com capa normal ou seca.
- Pulso em corda e fino.
- Muito sensíveis com muitas alterações de humor repentinas, visível na relação alimentar: ou comem muito ou comem pouco.
- Pensativos e sofrem de perturbações de sono (produzidas por questões emocionais)
- Têm tendência para a depressão.
- Esta é a constituição de muitos artistas.

Síndromes:

- 1- Wang Lai Han Re (vai e volta frio calor):
 - Presença da sensação de frio e calor (Han Re) no corpo (não apenas febre e arrepios) por ex: Afrontamentos, pés frios com cara quente → Existe uma falha na regulação da drenagem e dispersão do Shao Yang.
 - Patologias cíclicas (Wang Lai) como: TPM, dor de cabeça, chega ao fim de semana e têm algum sintoma, todos os meses

o mesmo tipo de problema, problemas sazonais.

- Pessoas mal adaptadas, ficam desconfortáveis com o ambiente, podem ter problemas de adaptação social.
- Sofrem de alergias (não se adaptam).

2- Xiong Xian Ku Man (peito hipocôndrio desconfortável distensão)

- Opressão torácica, suspiros, respiração superficial → Existe um problema de drenagem do Qi, que fica estagnado no peito e hipocôndrio.

3- Huo Ran Zheng (sintomas prováveis)

- A Família Chai Hu abrange uma gama muito vasta de patologias, logo terá muitos sintomas prováveis (Huo Ran Zheng - 或然证), ou seja, sintomas que poderão variar de paciente para paciente apesar de se tratar da mesma constituição e é essa variabilidade que está prevista dentro deste Síndrome Huo Ran Zheng característico da apresentação da Família Chai Hu. Por ex.: Dificuldades urinárias, vômitos, náuseas, dor no epigastro, pedra no epigastro, palpitações, febrícula.

Indicações:

Esta fórmula poderá ser usada para colecistites, patologias menstruais, problemas dermatológicos, alergias, rinites, tosse, dor abdominal, patologias com febre alternada, patologias onde haja calor, dores de cabeça, etc. → Estas indicações clínicas deveram estar sempre enquadradas com o factor constitucional. Se a pessoa não apresentar uma constituição Chai Hu e/ou os síndromes descritos acima dever-se-á ter especial atenção aquando a prescrição desta fórmula.

Nota: Para determinados sintomas poderá ser necessário acrescentar à fórmula inicial outras plantas que não foram aqui discutidas.

Nota Bibliográfica: O presente texto foi redigido com base nos conhecimentos transmitidos nas aulas de Jing Fang inserido no programa de Medicina Clássica Chinesa e leccionadas pelo Dr. Salustino Wong em Lisboa, Portugal.

Marina Pacheco Nobre

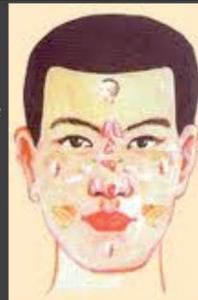


Curso de Aprofundamento em Diagnóstico da Medicina Chinesa

中医诊断学 zhōng yī zhěn duàn xué

Principais temas:

- A importância dos Quatro Métodos
- Integração das informações na Anamnese
- Diferenciação de Síndromes
 - Principais métodos e dicas para o uso;
 - Diferença entre Doença e Síndrome;
- Inspeção da Face e Língua
 - Informações úteis e práticas de inspeção;
- Palpação do Pulso
 - Pulso normal x pulso patológico;
 - Relação entre pulso e alterações patológicas;
- Análise de Casos Clínicos
 - Treinamento e discussão em casos verdadeiros



Início em Outubro

闻诊
问诊 四诊 望诊
切诊

Corpo docente de alto nível:

- **Gustavo Silveira:** Acupunturista, Fisioterapeuta, Graduando em Medicina
- **Reginaldo Filho:** Acupuncture Doctor pela Shandong University of TCM
- **Woosen Ur:** Graduação pela Beijing University of TCM

04 módulos mensais

O Sistema dos Cinco Canais Zang de Mestre Tung e Suas Aplicações Clínicas

Chuan-Min Wang, DC, Lac and Steven Vasilakis, Lac

O Sistema de Acupuntura do Mestre Tung era originalmente uma tradição oral zelosamente guardada, que se passava de geração em geração na família Tung. O mestre Tung Ching-Chang rompeu esta tradição e aceitou seu primeiro discípulo de fora da família em 1962, em Taipei, Taiwan, há mais de 48 anos.

Desde então, o Sistema do Mestre Tung ganhou uma imensa popularidade. Na atualidade, é uma das escolas de acupuntura mais procuradas e com maior prestígio, sendo caracterizada por sua simplicidade, facilidade de utilização e grande efetividade clínica.

Apesar da Acupuntura de Tung ser famosa pelo conjunto de pontos de acupuntura únicos em relação às características, os pontos únicos são somente parte de um sistema maior. O Sistema Tung é um sistema completo com meridianos, pontos, métodos de diagnóstico e manipulação de agulhas que lhe são próprios. Além disso, o Sistema de Acupuntura de Tung se baseia em um Sistema de Cinco Meridianos Zang (Órgãos) e Seis Fu (Vísceras), que também é próprio e difere dos Meridianos Tradicionais. Sabe-se pouco sobre o Sistema dos Cinco Meridianos Zang, e a literatura sobre a Acupuntura do Mestre Tung criou mais confusão que esclarecimentos sobre o tema.

Afortunadamente, existem dois documentos inéditos que claramente demonstram como o Mestre Tung utilizava este sistema de meridianos no diagnóstico e tratamento das enfermidades.

Textos Clássicos e Escritos Antigos sobre a Acupuntura de Mestre Tung

Mestre Tung comentou acerca os escritos antigos de seus ancestrais que "lamentavelmente os textos sobre a Acupuntura de Tung foram destruídos em tempos de guerra na era de meus ancestrais. Afortunadamente, memorizei a chave secreta deste sistema, o qual foi parte da tradição oral de minha família. Depois de mais de 300.000 casos clínicos, a efetividade da Acupuntura de Tung esta seguramente comprovada."

Até pouco tempo, os únicos trabalhos disponíveis escritos por Mestre Tung eram: a publicação de seu único livro em 1973, intitulado "Acupuntura de Tung, seus Meridianos Regulares e Pontos Únicos", e dois documentos intitulados "Registros do Tratamento do AVC ao Presidente Lon Nol da Republica Khmer (Camboja)" publicados em 1971 e 1972. Afortunadamente,



existem outros dois trabalhos, colocados a disposição pública pelo discípulo de Mestre Tung, Sr. Yuan Kou-ben em 2008: "Acupuntura de Tung, seus Meridianos Regulares e Pontos Únicos", documento este editado por Mestre Tung e que inclui comentários e experiências de aprendizado do Sr. Yuan; e "Os Pontos Ching-Chang e Casos Clínicos", sobre registros do Dr. Chen Du-Ren, que era um médico famoso em MTC antes de se converter em discípulo do Mestre Tung em 1964.

Ao demonstrar seu sistema, Mestre Tung decidiu utilizar terminologia médica ocidental moderna ao invés dos conceitos tradicionais chineses, uma vez que a Medicina Ocidental tinha mais aceitação nessa época. No prefácio de sua publicação de 1968, Mestre Tung escreve: "Utilizei a linguagem moderna para a redação deste livro, para defender a essência da cultura chinesa e tratar enfermidades mais severas e crônicas." Esta é a

razão pela qual há uma seção de anatomia no livro do Mestre Tung que utiliza o termo “Nervo” para se referir à informação relacionada com o Sistema de Cinco Canais Zang. É interessante notar que o termo “Nervo” não parece no documento anterior, de 1964, somente o termo “Meridiano”. Por exemplo, Mestre Tung dizia: “Todas as enfermidades do Meridiano do Coração são tratadas com efetividade nos pontos Jian Zhong (Centro do Ombro) (44.06) e no Tong Tian (Passagem do Céu) (88.03)”. Nos escritos de 1964 do Dr. Chen, os pontos Centro do Ombro e Passagem do Céu estão descritos como pontos do Meridiano do Coração, porém no texto do Mestre Tung de 1973, na seção de anatomia, o ponto Centro do Ombro está classificado como parte do “Nervo Ramificado do Coração” e o ponto Passagem do Céu como sendo parte do “Nervo Comum do Coração”.

Sistema dos Cinco Canais Zang e Diagnóstico Palmar

Todos os pontos do Mestre Tung se classificam segundo os Cinco Elementos (Wu Xing) e segundo o Sistema dos Cinco Meridianos (Wu Zang). Por exemplo, na Acupuntura do Mestre Tung os pontos localizados sobre as costas se distribuem ao longo de cinco linhas. As cinco linhas nas costas se dividem em região superior, média e inferior. Cada região tem sua própria classificação segundo os Cinco Elementos. Os pontos de Fogo são utilizados para tratar enfermidades relacionadas ao Coração. Os pontos de Terra, os transtornos do Pâncreas; os de Metal, relacionados ao Pulmão; os de Água, relacionados aos Rins e os de Madeira, transtornos vinculados ao Fígado.

O diagnóstico palmar do Mestre Tung é baseado nos cinco elementos e no sistema dos cinco canais Zang. Por exemplo, a linha do dedo indicador para P10 é o canal do Pulmão; do dedo médio até PC8 é o canal do Coração; do dedo anular até a prega do punho, temos os canais do Baço e Fígado, e do dedo mínimo à prega do punho e o lado cubital da palma da mão, se encontra o canal do Rim. Mestre Tung formulava um diagnóstico majoritariamente mediante observação das anomalias na palma da mão tais como uma veia azul, cianose ou palidez. Deste modo, poderia determinar a causa básica da enfermidade, baseando-se no Sistema dos Cinco Canais de Tung. Mestre Tung resumiu isto da seguinte maneira: “Caso o diagnóstico seja exato, a localização dos pontos seja exata e a técnica de utilização das agulhas seja precisa, o resultado será rápido e efetivo. Não há outra escola de acupuntura que possa superar sua efetividade.”

Na prática, o Sistema de Diagnóstico na Palma da Mão proposto por Mestre Tung pode ser combinado com o mecanismo de patogenia dos Cinco Zang descrito no Nei Jing e o diagnóstico dos Cinco Canais do Nan Jing. Desta forma o diagnóstico será exato e o método de seleção de pontos segundo os canais enfermos dará resultados extraordinários. A seguinte citação do Nei Jing compartilha revelações sobre os Cinco Canais y seu patomecanismo.

- Todas as enfermidades de Vento (caracterizadas por), tremores e náuseas estão associadas ao Fígado
- Todas as enfermidades de Frio (caracterizadas por), adstringência e contração estão associadas com o Rim
- Todas as enfermidades do Qi (caracterizadas por),

opressão e estancamento estão associadas com Pulmão

- Todas as enfermidades de Umidade (caracterizadas por), inchaço e sensação de plenitude estão associadas ao Baço
- Todas as enfermidades (caracterizadas por) dor, coceira e úlceras estão associadas ao Coração

Primeiros Estudos de Caso de Mestre Tung

Os seguintes estudos de caso realizados por Mestre Tung.

Em um estudo de caso sobre uma enfermidade de efusão pericárdica, Mestre Tung escreveu: “Um paciente referiu distensão severa e sensação de ardência que se estendia desde o apófise xifoide até VC13. Mediante revisão cuidadosa da palma da mão do paciente, Mestre Tung diagnosticou dita condição como efusão pericárdica. Para tratar esta condição simplesmente aplicou uma agulha no ponto localizado na linha central da coxa. O paciente sentiu alívio imediato. Foi maravilhoso.”

Mediante observação das alterações na linha do Canal do Coração da Palma da Mão, Mestre Tung determinou que o paciente estava sofrendo efusão pericárdica. Então selecionou um ponto na linha central da coxa, onde está o Canal do Coração no sistema do Mestre Tung. O ponto único selecionado por Mestre Tung para o tratamento desta patologia foi Tong Tian (Passagem do Céu) (88.03). Isso demonstra a efetividade do Sistema de Diagnóstico Palmar de Mestre Tung para determinar qual ponto e canal eleger para o tratamento.

Mestre Tung tratou em uma ocasião um caso de Pólio utilizando os seguintes pontos: Jian Zhong (Centro do Ombro) (44.06), Yun Bai (Nuvem Branca) (44.11) e Xia Qu (Curvatura Inferior) (44.15). O paciente sofria de Pólio por quatro anos e milagrosamente recuperou a capacidade de caminhar após trinta sessões. O Sr. Fang, um dos discípulos de Mestre Tung explicou: “Jian Zhong (Centro do Ombro) (44.06) pertence ao Canal do Coração; no setor radial inferior, Yun Bai (Nuvem Branca) (44.11) pertence ao Canal do Pulmão e Xia Qu (Curvatura Inferior) (44.15), no setor cubital inferior, ao Canal do Fígado.”

Segundo os 14 Canais Tradicionais, o Centro do Ombro esta localizado no Canal do Triplo Aquecedor, Nuvem Branca no Canal do Pulmão e Curvatura Inferior no Canal do Intestino Delgado. Porém segundo o Sistema de Canais de Tung, o Centro do Ombro pertence ao Canal do Coração, no qual o Qi do Coração se conecta ao Qi do Fogo Ministerial do Triplo Aquecedor. Nuvem Branca pertence ao Canal do Pulmão de Tung, no qual o Qi do Pulmão se conecta ao Qi do Intestino Grosso e Curvatura Inferior pertence ao Canal do Fígado de Tung, no qual o Qi do Fígado se conecta ao Qi do Intestino Delgado.

Em um estudo de caso sobre uma enfermidade do nervo cerebral, Mestre Tung disse: “Um paciente não conseguia segurar um objeto devido ao tremor em suas mãos. O diagnóstico feito pelo seu médico foi doença do nervo cerebral e foi recomendado tratamento cirúrgico. Ao invés disso, o paciente me convidou para tratá-lo. Meu diagnóstico foi doença do Canal do Coração e nisso enfoqueei o tratamento. Apliquei agulhas em Zhen Hui (Reunião Central) (1010.01) e Zhen Jing (Mente Calma) (1010.08) em duas ocasiões e o tremor cessou.”

Zhen Hui (Reunião Central) (1010.01) é Bai Hui (VG20) do



Sistema dos 14 Canais Tradicionais e Zhen Jing (Mente Calma) (1010.08) se encontra 0.3 cun acima de Yin Tang. NA seção de anatomia do texto de Mestre Tung, estes dois pontos estão categorizados como relacionados ao "Nervo Cerebral". Em MTC, o Cérebro é a Casa do Espírito e o Coração é onde o Espírito reside. Dado que Mestre Tung diagnosticou que a doença cerebral era uma doença do Canal do Coração, podemos concluir que o Nervo Cerebral também pertence ao Canal do Coração no Sistema de Tung.

Conclusão

Armado com a sabedoria herdada de seus ancestrais, Mestre Tung reconstruiu a terapia familiar e a expandiu consideravelmente. A Acupuntura de Mestre Tung é mais que uma coleção de pontos empíricos, é toda uma tradição completa em si mesma que precede o Sistema dos 14 Canais Tradicionais. A origem e o princípio de cada um dos pontos de Tung segue a regra dos Cinco Elementos (Wu Xing) e Cinco Canais (Wu Zang). Cada ponto tem seu próprio trajeto o qual se conecta diretamente com os Cinco Canais e os Seis Fu. Por exemplo, Tong Guan (Abertura de Porta) (88.01) conecta-se diretamente ao Coração; Si Ma Zhong (Quatro Cavalos Mediais) (88.17) conecta-se diretamente ao Pulmão; Tong Shen (Abertura do Rim) (88.09) conecta-se diretamente ao Rim e Ming Huang (Clareza Amarela) (88.12) conecta-se de forma direta ao Fígado.

As traduções ao Inglês dos textos de Mestre Tung geralmente utilizam o termo "Área de Reação" para relacionar as informações com os Cinco Canais Zang. Esta terminologia não é precisa e foi escolhida pois não há um equivalente ocidental aos chamados "Nervos" da anatomia de Mestre Tung. Ainda mais, na maioria dos textos de Acupuntura de Tung disponíveis em Inglês, os autores adicionar denominações anatômicas ocidentais que não existem nos trabalhos originais de Mestre Tung. Ainda que sejam interessantes desde uma perspectiva médica ocidental, esta direção para encarar os estudos escurece a compreensão do Sistema Familiar Tung.

Temos uma imensa dívida de gratidão para com Mestre Tung, pelo seu compromisso de toda vida, sua dedicação y sua

disposição em transmitir conhecimento. Sem ele, esta terapia de acupuntura se converteria em um tesouro perdido da Medicina Tradicional Chinesa para as próximas gerações.

Referências

1. Kou Ben Yuen. Tung's Acupuncture Institute Album. Taipei: Self Published; 1976.
2. Ching-Chang Tung. Tung's Acupuncture, Its Regular Channels & Unique Points (Note). Taipei: Self Published; 1968.
3. Du-Ren Chen. Chin-Chang Points & Clinical Cases (Note). Taipei: Self Published; 1964.
4. Ching-Chang Tung. Tung's Acupuncture, Its Regular Channels & Unique Points (Textbook). Taipei: Shin Ya Press; 1973.
5. Zhaoguo Li & Xiru Liu trans. & edited. Yellow Emperor's Canon of Medicine Plain Conversation III. (Chinese-English). Xi'an: World Publishing Co.; 2005. p.1216-1219



Dr. Chuan-Min Wang é médico quiropata da Wang's Acu-Chiropractic Clinic em Lombard, Illinois. É um dos discípulos diretos da primeira geração de Mestre Tung. Graduou-se na National University of Health Sciences como Doutor em Quiropraxia. Pode-se contatá-lo por seu website www.acup-chiro.com e por correio eletrônico chuanminwang@yahoo.com

Steven Vasilakis LAc. Graduou-se no Midwest College de Medicina Oriental e exerce acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa em Plainfield, IL. Foi médico interno na clínica de investigação do Dr. Fadas em Madou, Taiwan, onde obteve certificação em 2008. Steven também estuda acupuntura avançada estilo Tung com o Dr. Wang Chuan-Min, discípulo direto da primeira geração de Mestre Tung. Pode-se contatá-lo através de seu website www.acucenter.net.

Tradução: Gustavo Silveira, Acupunturista, fisioterapeuta,



Shiatsu Psicossomático

*Curso fácil, rápido e de grande resultado,
aberto a todos os interessados.*

Prof. Marcos Osaki



Duração: 2 meses

Aula 1 Final de Semana por mês

Início: 01 de Novembro

Horário 10:00 às 17:00



Técnicas do Shiatsu Psicossomático

- Shiatsu Massagem
- Terapia Psicossomática
- Quiropraxia Vertebral
- Qi-gong

Material didático
incluso no curso

Garanta já sua Vaga!

Valor a vista: R\$ 600,00 ou R\$ 750,00 em 3 X = R\$ 250,00

www.ebramec.com.br ebramec@ebramec.com.br

Rua Visconde de Parnaíba, 2727 - Bresser Mooca 0xx11 2155-1712 / 2155-1713

**Entre nessa
Campanha!**

<http://www.facebook.com/ENAPEA>



Qi Gong: Ferramenta Ativa de Tratamento

Paulo Minoru Minazaki Junior

O Qi Gong é um importante pilar da Medicina Chinesa, pouco explorado no Ocidente, mas que pode se tornar um grande aliado na ação terapêutica de nossos pacientes. Num primeiro momento, talvez o leigo ao visualizar a prática de Qi Gong o confunda com exercício, e até o chame de exercícios chineses. De certa forma, visualmente falando, a correlação não deixa de ser verdadeira. E muitas vezes para nos fazer entender, acabamos dizendo que Qi Gong é exercício chinês. O que muitas pessoas não conhecem é que durante a realização dos movimentos ou das meditações, está acontecendo muitas alterações fisiológicas e energéticas.

Particularmente não gosto muito de correlacionar Qi Gong com exercício, pois temo que as pessoas o confundam com exercícios da maneira que entendemos aqui no Ocidente. Quando pegamos um halter e elevamos lateralmente os braços, estamos apenas querendo fortalecer os músculos deltoides. Quando fazemos o mesmo movimento dentro de uma prática de Qi Gong, estamos criando fluxo nos canais, mobilizando o Qi. E essa ação poderá refletir no Canal de Qi, no Zang Fu, nas emoções. E por isso não é possível dizer que uma atividade que se utiliza do movimento para desbloquear, captar, mobilizar e armazenar o Qi, ainda que visualmente simples e de movimento conhecido, seja considerado apenas exercício.

Ao nos aprofundarmos nos estudos do Qi Gong, percebemos que através dessa ferramenta, podemos ensinar nosso paciente a obter grandes conquistas, podemos facilitar o trabalho terapêutico que usualmente realizamos, seja com Acupuntura, Tui Na ou quaisquer outras técnicas.

O Qi Gong permite ao praticante economizar o Jing Qi inato, pois promove um melhor funcionamento dos Zang Fu, que irão permitir uma melhor absorção do alimento ingerido, promovendo uma melhor nutrição; e aumenta a captação do Qi do Ar. Se o paciente tiver uma boa qualidade nutritiva, equilibrada e de acordo com suas necessidades e uma maior captação do Qi do Ar, poderá consumir menos o Jing Qi inato, e viver o mais próximo possível da carga energética que nos foi disponibilizada por nossos pais.

Melhorando o funcionamento dos Zang Fu, permite ao praticante possuir uma maior defesa aos agentes patogênicos, pois a formação do Wei Qi, depende de uma série de transformações do alimento que ingerimos, promovidas pelos Zang Fu.

No livro "Teoria Aplicada ao Qi Gong", Volume 1 da Coleção Artes Corporais Chinesas, editado pela Editora Brasileira de Medicina Chinesa, em junho de 2014, cito a explicação da formação do Wei Qi. "Segundo o professor Dr. Antônio Carlos Nogueira Perez (...), "toda transformação que acontece no processo digestivo produz três substratos: um energético, um semi-energético e um denso." (...) A primeira fase da formação do Wei Qi é a fase gastrointestinal, onde a matéria está no estado sólido. O alimento é recebido pelo Estômago e processado, resultando em três substâncias. A substância energética vai ao Pericárdio, a semi-energia ou vapor, vai ao Baço e a densa ou material vai ao Intestino Delgado. Aqui acontece a segunda transformação, produzindo três substâncias. A sutil vai ao Pericárdio, o vapor vai aos Rins e a matéria vai ao Intestino Grosso. Aqui acontece a terceira transformação, produzindo três substâncias. A sutil vai ao Pericárdio, o vapor vai aos Rins e a matéria é eliminada pelas fezes. A segunda fase é a fase nefro-vesical, onde a matéria encontra-se no estado líquido. Nesta fase, o vapor recebido pelos Rins sofre a quarta transformação, produzindo três substâncias. A substância sutil vai ao Pericárdio, o vapor vai ao Fígado e a matéria vai à Bexiga. Aqui acontece a quinta transformação, produzindo três substâncias. A sutil vai ao Pericárdio, o vapor vai ao Fígado e a matéria é eliminada na forma de urina. A terceira fase é a fase Wei, onde a matéria encontra-se no estado gasoso. Nesta fase o vapor recebido pelo Fígado sofre a sexta transformação, formando três substâncias. A sutil vai ao Pericárdio, o vapor formado é o Wei Qi Yin, que irá circular pelo corpo através dos canais distintos, formando a defesa interna; e a matéria vai à Vesícula Biliar. Aqui acontece a sétima transformação, formando três substâncias. A sutil vai ao Pericárdio, o vapor formado é o Wei Qi Yang, que irá circular pelo corpo através dos canais tendino-musculares, formando a defesa externa; e a matéria volta ao Duodeno."

Quando pensamos em atendimento terapêutico, há muitos fatores que influem no resultado final. Alguns desses fatores, de responsabilidade do terapeuta fazer, e outros do paciente fazer. Para o terapeuta realizar um bom atendimento, é necessário que ele tenha Postura, Respiração e Intensão. O Qi vem da Terra, percorre pelo terapeuta e passa ao paciente, e depois retorna pelo caminho contrário. Se o terapeuta não possuir uma boa

postura que lhe permita ter fluxo de Qi em seus canais, não poderá realizar um bom trabalho. A Respiração está presente em todo o trabalho, seja na inserção da agulha, ou na manobra da massagem. A intensão, plagiando Edgar Cantelli, “não é a intensão do terapeuta desejando que o paciente melhore”, mas é a soma do conhecimento da utilização da técnica, da função do ponto ou canal, da manobra, e da utilização da consciência do terapeuta em conduzir o Qi. Na prática do Qi Gong isso é também muito importante. Mestre Gutembergue Livramento diz que se errarmos a postura está tudo errado. Para aprendermos a ter uma boa postura, a trabalhar com a respiração e com a intensão, é necessário praticarmos Qi Gong.

O paciente ao adentrar no consultório, chega carregado de problemas, muitas vezes estressado por causa do trânsito, e podemos dizer que ele chega energeticamente carregado. É importante fazer o paciente se acalmar, restabelecer o fluxo correto do Qi, e trazer o foco para o que será realizado. Aqui entra novamente o Qi Gong. Podemos realizar uma breve prática com nosso paciente para que tudo isso aconteça. Particularmente, gosto muito de uma técnica ensinada pelo professor espanhol Miguel Martins, divulgador do Qi Gong Renovado, chamada Dao Qi Ling He Tiao Xi Gong ou Regular o Qi nas Três Posturas. Essa prática, descrita no livro Técnicas de Desbloqueio Articular, Captação do Qi (Zhan Zhuang) e Armazenamento do Qi, Volume 2 da Coleção Artes Corporais Chinesas (no prelo) permite regular o Qi e o Xue, além de fazer um importante trabalho com o Pericárdio, acalmando a mente e atuando nas emoções. Acredito que o paciente através dessa prática terá resultados mais satisfatórios no trabalho pleiteado.

O Qi Gong tem uma importante função que é desbloquear as articulações e os canais de Qi. Isso acontece na primeira etapa do treinamento de Qi Gong, que corresponde ao Desbloqueio Articular. Nesta etapa realizamos movimentos de aquecimento ativo das articulações que permitirão que o Qi passe livremente por elas, aumentando o potencial que a prática pode proporcionar. Gutembergue Livramento no curso de Tui Na ensinou que se desbloquearmos os ombros, os quadris e os joelhos, o paciente poderá gerar um bom fluxo de Qi, permitindo muitas vezes que o mesmo ao deitar na maca já não sinta tanto o incomodo que o fez nos procurar. Além disso, o paciente deitando na maca com um maior fluxo de Qi, irá facilitar todo o trabalho terapêutico, seja com acupuntura, massoterapia ou quaisquer outras técnicas que se deseje aplicar.

O Qi Gong é uma atividade que aumenta a percepção corporal, permitindo ao praticante obter um maior conhecimento sobre seu próprio corpo, como funciona, o que lhe dá prazer, o que lhe faz mal. E isso lhe permitirá fazer melhores escolhas, ter melhores condutas, mudar o seu padrão de atitudes e sair de sua zona de conforto. E é através dessas mudanças de padrão, que o paciente irá realmente obter melhores resultados e muitas vezes de forma definitiva. Esse fator é fundamental quando pensamos em tratamento. O paciente deve ser ativo dentro do processo. Do contrário, nós terapeutas serviremos apenas de bengala para ele. E aprofundando o discurso, o paciente foi o grande conquistador de sua enfermidade, seja tomando



atitudes erradas ou se descuidando. E por isso adoeceram. Nós somos apenas um instrumento, uma ferramenta que irá ensiná-lo a mudar seu padrão. Não iremos resolver a questão para ele.

Aproveitando a ideia do paciente se tornar ativo no seu tratamento, o terapeuta conhecedor de Qi Gong poderá ensinar técnicas meditativas para o paciente executar durante o atendimento, e poderá ensinar o paciente um determinado movimento para que este faça em sua casa algumas vezes por dia para auxiliar no seu tratamento. É importante o paciente levar pra casa essa tarefa de ajudar no tratamento.

E pra finalizar, temos mais uma questão importante a abordar. O Qi Gong ensina o paciente a captar o Qi do meio ambiente. Sendo assim, se o paciente praticar Qi Gong, ele desgastará menos o terapeuta. James Redfield escreveu um livro que gosto muito, chamado Profecia Celestina, lançado pela Editora Objetiva. Ele cita na quarta profecia as disputas energéticas. Toda vez que tocamos alguém, que pensamos em alguém estamos mantendo ligação energética com esta pessoa, criando uma troca. Quando estamos atendendo o paciente, ele está ávido por energia. E se não souber captar do ambiente, irá drenar o terapeuta, caso este não faça também a sua parte.



Paulo Minoru Minazaki Junior, Acupunturista,
Educatador Físico e Autor de livros sobre Qi Gong.
Coordenador do Departamento de Artes Corporais
da EBRAMEC



Uma Introdução à Saúde Holística dos Olhos & Degeneração Neuro-ocular

*Dr. Andy Rosenfarb, ND, L.Ac.**

Perda Degenerativa da visão (PDV) pode incluir condições oculares relacionadas a idade como glaucoma, degeneração macular, catarata, etc. PDV também pode incluir condições sem relação com a idade, como retinopatia diabética, neurite optica, stargardts, retinite pigmentosa, síndrome de Usher, uveíte, etc.

Somado à tentativa de melhorar a visão, buscamos descobrir a(s) causa(s) mais provável(is) por trás de sua perda degenerativa da visão. Acredito que os fatores causais de neuro-degeneração do cérebro, Sistema nervoso e olhos, gradualmente (ou de forma abrupta) resultando na perda de visão.

Neuro-Degeneração:

Todos estamos sob uma neuro-degeneração conforme envelhecemos. Alguns de nós possuímos uma degeneração mais rápida, enquanto outros “envelhecem graciosamente”. Existem certos tipos genéticos pré-dispostos que tendem mais a uma neuro-degeneração visual mais rápida, e outros que tendem a envelhecer mais lentamente.

Existem diversos fatores que podem acelerar uma neuro-degeneração ocular, e stress mental-emocional crônico normalmente se encontra no topo desta lista. Outros fatores alimentares e relacionados ao estilo de vida como fumar, alcool, dieta pobre, sono insuficiente, poucos exercícios, dieta a base de fast food, etc. todos podem acelerar um processo degenerativo ocular e sistêmico.

Existem diversos outros fatores que não são tão óbvios e em muitos casos são ignorados, como intoxicação por metais pesados, infecção microbiana crônica (virus, bacterias, parasitas), processos autoimunes, exposição a químicos tóxicos ou metais pesados, alergias incluindo a sensibilidade ao gluten. Buscando gerar alterações mais duradouras em sua visão, estas causas DEVEM ser identificadas e analisadas.

Neste momento, baseado em minha experiência, métodos holísticos oferecem a esperança mais eficiente a longo-prazo para pessoas com perda degenerativa da visão. Em alguns casos, remedios e procedimentos cirúrgicos funcionam bem, mas não em todas as vezes. Tratamentos convencionais normalmente oferecem apenas soluções temporárias para casos crônicos. Para muitos, existe apenas pouca esperança para uma recuperação mais duradoura – por que? Porque as causas primárias ainda não foram identificadas, ou não estão sendo tratadas, mas sim apenas os sintomas, e talvez ocasionalmente os fatores de risco sejam discutidos.

O modelo Holístico-Funcional sugere que a degeneração crônica do cérebro e do Sistema nervosa central possam causar um aumento na atividade do Sistema nervoso simpático. Quando o Sistema Nervoso Simpático não funciona corretamente, temos condições como hipertensão, perda de audição, perda da visão, derrame, ataque cardiaco, má digestão, disfunção sexual, perda do controle sobre a bexiga, insônia, indigestão, redução da memória e concentração, e muitos outros sintomas “sem relação”. A maioria dos pacientes oculares possuem pelo menos duas ou mais destas condições que indicam uma disfunção do sistema autônomo. Esta é uma causa real normalmente nem ao menos considerada por oftalmologistas comuns, mas muitas destas mesmas pessoas se encontram sob o uso de remédios para hipertensão ou outros medicamentos que também buscam regular a atividade autônoma. O denominador comum está apenas sendo ignorado.

Existem algumas coisas que os olhos necessitam para funcionar de forma adequada: Oxigênio, Glucose & Nutrientes, e estímulo neurológico constant por meio de neurotransmissores oculares específicos. Existe um número de fatores que podem prejudicar o fluxo de sangue, reduzindo o oxigênio, açúcar do sangue e nutrientes vitais para os olhos. Um fluxo sanguíneo reduzido levará ao acúmulo de dejetos no tecido ocular. Toxinas podem causar obstruções, contaminação, inflamação e degeneração, e finalmente resultar na perda da visão. Nossos dois objetivos principais ao se trabalhar com pacientes é melhorar sua visão e descobrir a causa. SEMPRE há uma causa, e esta SEMPRE deve ser tratada se desejamos um progresso significativo.

Andy Rosenfarb é especialista no uso da acupuntura e Medicina Chinesa para tratar condições oculares degenerativas. Tem feito extensivas pesquisas clínicas em outros métodos holísticos para condições oculares, incluindo nutrição específica, desequilíbrios hormonais-metabólicos, Micro-corrente, Fitoterapia Chinesa, terapias oxidativas, óleos essenciais e exercícios oculares. É autor de “Curando os Olhos com Medicina Chinesa”, atualmente disponível nas livrarias.

Tradução: Paulo Henrique Pereira Gonçalves,
Acupunturista

I SEMINÁRIO INTERNACIONAL IBEROAMERICANO DE ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA E MOXABUSTÃO

II CURSO INTERNACIONAL PARA PROFESSORES EM ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA E MOXABUSTÃO DO CEMETC

18 a 23 de novembro de 2014
São Paulo - SP

Seis Seminários
especiais -
Temas diferentes
a cada dia

Com os professores
Dr. Carlos Nogueira
Pérez e Dr. José
Luis Alabau, do
CEMETC - Espanha



Câncer
Ortopedia
Ginecologia e
Obstetrícia
Cardiovasculares
Dermatologia
Biomedições
Ryodoraku
e outros

INVESTIMENTO:

VALOR PARA CADA SEMINÁRIO – R\$ 400,00.

VALOR PARA OS 6 SEMINÁRIOS – R\$ 2.000,00.

Vagas limitadas, não deixe para a última hora.
O curso de professores de 2013 teve as vagas
esgotadas rapidamente.

Local: EBAMEC - Rua Visconde de Parnaíba 2.727 (Próx. Metrô Bresser–Mooca) São Paulo – SP

REALIZAÇÃO



INFORMAÇÕES

cursos@huatuo.com.br

TEL: 011 3101-0849 / 99980-8656

www.huatuo.com.br

Colaboradores



云南中医学院



Universidad de M.T.C. de Yunnan
Colegio Oficial de Médicos de Tarragona
Universidad de M.T.C. de Beijing
Escuela Superior de M.T.C.

Entrevista Exclusiva com Paulo Henrique Pereira Gonçalves

Nosso Editor-chefe Reginaldo de Carvalho Silva Filho entrevistou com exclusividade para Medicina Chinesa Brasil o especialista em Clássicos da Medicina Chinesa, Paulo Henrique Pereira Gonçalves

Paulo Henrique, conte-nos um pouco da sua história e de onde surgiu o seu interesse pela Medicina Chinesa.

Meu interesse começou quando tinha por volta de 6 anos de idade, quando assistia a desenhos japoneses de artes marciais e muito se falava de uma tal energia "Ki" existente no corpo das pessoas que deixava os lutadores mais fortes. Aos 12, comecei a praticar artes marciais e, devido aos treinos, entrei em contato com práticas de Qi Gong. Na época, conheci os livros do mestre Mantak Chia e do mestre Lam Kam Chuen, mas até então, acreditava que a única forma de ter contato com a medicina diretamente, seria ir para a China e estudar lá. Pouco tempo depois, um colega de academia veio a descobrir o CEATA, em Pinheiros. Lembro-me que na época ainda estava no colegial técnico em informática e, antes mesmo de me formar, já estava com minha matrícula garantida. Logo no meu primeiro dia de aula, sai do curso com a nítida sensação de que finalmente tinha me encontrado na vida.

Qual ou quais temas dentro da medicina chinesa você acha mais interessantes?

Me interesse muito pelas teorias de base. Acredito que conceitos como "Yin/Yang", "5 movimentos", "3 tesouros" e "zang fu" possuem uma profundidade muito maior do que estamos habituados. Não creio que seja por acaso que diversos livros de medicina chinesa façam referências ao Yi Jing, a Astrologia Chinesa, aos conceitos de Dao e Virtude. Conceitos como "Shen, Hun, Yi, Po, Zhi", a noção de fisionomia chinesa (Mian Xiang) como prática de diagnóstico. São todos conceitos que vemos muitas pessoas citarem, mas que quando perguntamos mais sobre, ninguém possui informação a respeito. Gosto de pesquisar esses assuntos mais "abandonados" das teorias. Acredito que já temos uma grande gama de materiais publicados sobre os aspectos mais clínicos e diretos da prática (os lançamentos recentes, com destaque para o livro do Prof. Sionneau, são uma prova de que este campo vem sendo muito bem "coberto"), e por isso procuro me dedicar a estes outros assuntos que não encontramos tanto material em português.

Em paralelo a isso, no aspecto mais clínico, tenho pesquisado formas de se integrar diferentes terapias em um mesmo corpo teórico como forma de terapia de base.

Eu o conheço há alguns anos e sempre pude perceber a sua ânsia por mais conhecimento e por partilhar. E este foi um dos motivos porque o convidei para participar de grupos de estudos da EBRAMEC e em seguida para nosso treinamento de docentes. Gostaria que você mencionasse um pouco da importância do conhecimento dos textos clássicos.

Me lembro que, durante a formação (e até mesmo acompanhando discussão de outros acupunturistas mais velhos na internet), muito se falava de textos mais práticos e clínicos



A partir da esquerda: Reginaldo Silva, Editor-chefe de Medicina Chinesa Brasil; Junji Mizutani, um dos grandes nomes da Moxaterapia Japonesa, e Paulo Henrique.

(como Maciocia, Auteroche, Van Nghi, Ysao, O'Connor), mas pouco se falava das origens da medicina chinesa em si. Mesmo quando se citava textos como Nei Jing, Nan Jing, Shang Han Lun, dentre outros, normalmente o tom caminhava entre o "são livros difíceis de se ler" para o "isso tudo é muito velho, não tem importância". Até que me deparei com a comunidade "Discutindo Acupuntura" no Orkut, onde pude conhecer pessoas como você (Reginaldo Filho), Ephraim Medeiros, Bruno Nöthlich, Rafael Vercelino, Alberto Cantídio, Silvia Ferreira, Roberta Blanco, Francisco Vorcaro, Daniel Luz, e várias outras pessoas que tiveram uma participação fundamental não só na minha formação (graças a nossas conversas), mas também mudaram totalmente a concepção que tinha a respeito da medicina chinesa e dos textos clássicos.

Em um de seus seminários, Heiner Fruehauf cita que, diferentemente do ocidente onde a cultura tem uma direção mais "a diante", a cultura oriental tem uma característica marcante de ser orientada "para trás", no sentido de ser mais próximo da raiz (e isso fica nítido quando pensamos na noção de culto aos antepassados e amor filial, por exemplo). Neste ponto, não vejo como o estudo da medicina seria diferente: a origem da medicina chinesa está nestes textos, e acredito ser de fundamental importância se remeter aos estudos deles sempre que possível.

Aproveitando, gostaria que comentasse sobre a sua vivência como docente.

Ironicamente, sempre fui uma pessoa extremamente tímida. Era o tipo de pessoa que seria capaz de entrar e sair de um ambiente sem que notassem minha presença ou ausência. Apresentar trabalhos na escola era um sufoco. Na época do colegial, por problemas financeiros, agarrei a oportunidade de dar aula de informática na escola que estudava. Depois, ainda como aluno do curso de acupuntura, comecei a organizar aulas de revisão para colegas de sala e alunos mais novos do curso e, quando fui ver, estava dando aulas particulares para colegas e alunos de outra sala, e quando vi, já não sentia mais o desespero e nervosismo que tinha (pois era um âmbito que me sentia a vontade).

Como nada é por acaso, quando me formei, conheci você através da comunidade Discutindo Acupuntura, quando fui convidado para participar dos grupos de estudo do Imperador Amarelo, onde fui muito bem recebido e aceito (mesmo sendo um "forasteiro"). Com isso, tive um suporte muito grande a um estudo que já havia começado por conta própria – e disso resultou o prazer de fazer parte da EBRAMEC. Gosto de dar aulas, do envolvimento e da dinâmica em sala, mas o que mais gosto em lecionar é que isso me permite (e me obriga) a aprender sempre mais. Sempre há um aluno que levantará uma indagação que nunca me questionei sozinho, me levando a refletir e estudar. Isso é uma dica que sempre dou: se quiser aprender mais, ensine o que sabe.

Qual sua opinião em relação à prática e ao ensino da acupuntura no Brasil?

Acredito que a acupuntura se encontra em um período de grande decisão. Com os projetos de lei em prol da regulamentação em trâmite, é de suma importância que todos os

acupunturistas do Brasil se unam para que a profissão seja regulamentada e possamos ampliar ainda mais sua visibilidade e permiti-la alcançar ainda mais pessoas. Com a profissão regulamentada e o curso superior, poderemos formar profissionais ainda mais qualificados e expandir sua atuação aos hospitais e demais unidades de saúde, e a população e saúde do país só tem a ganhar com isso. A meu ver, o movimento ENAPEA foi decisivo para isso. Por meio de encontros em diferentes cidades, os envolvidos puderam trazer um pouco mais de esclarecimento em relação a situação da acupuntura no Brasil para os presentes. Fora isso, discussões sobre o tema ainda permeiam grupos do Facebook. Acredito que a faculdade de acupuntura no Brasil seja uma realidade possível, e este é um assunto que não podemos esgotar de comentar em todas as oportunidades possíveis. (Espero um dia haver a possibilidade de discutir-se sobre isso diretamente em meios de comunicação mais amplos, como rádio e TV).

Paulo Henrique, você está envolvido em projetos muito interessantes na difusão de conhecimento da Medicina Chinesa para um maior número de pessoas pela internet através de traduções. Poderia nos falar um pouco mais sobre estes projetos?

Quando me formei, me vi um pouco perdido: recém-formado no extinto curso técnico, com muito tempo livre e novo no mercado. Nesta época, devido a uma discussão que surgiu no grupo Discutindo Acupuntura sobre a diferença no volume de material que se tem em português para os demais idiomas acerca do tema, conheci o Ephraim (que já morava na China) e que propôs o início do projeto Medicina Chinesa Clássica (www.medicinachinesaclassica.org), onde diversos acupunturistas colaboravam de bom grado com a tradução de artigos, procurando minimizar essa lacuna. O site já possui quatro anos e mais de 50 artigos, e as expectativas são que isso cresça cada vez mais, conforme mais pessoas queiram colaborar com o projeto.

Além disso, já colaborei com algumas traduções para a revista Medicina Chinesa Brasil e, atualmente, em conjunto com o projeto MCC, comecei a procurar vídeos curtos de grandes acupunturistas lá fora para legendar e publicar na internet, por meio do canal "medicinachinesaclassica" do youtube. Sempre achei incrível o quão longe os acupunturistas no Brasil conseguem chegar com o "pouco" de informação que temos (se comparado com o material existente em inglês, espanhol, francês), e com isso decidi me dedicar a tentar diminuir essa distância, para melhorar ainda mais a qualidade do conteúdo disponível no Brasil. Tanto que, apesar de atuar na área da saúde como acupunturista, meu próximo projeto é ingressar na faculdade de Letras-Mandarin, na USP.

Atualmente também estou em contato com a Sabine Wilms, que me deu permissão para traduzir alguns dos artigos que ela publicou recentemente. Fico muito feliz pelas pessoas que tive e tenho o prazer de conhecer graças a esses projetos de tradução, e pude entrar em contato com muitos materiais interessantes. Só me faltam horas extras no dia para dar cabo de tudo. (risos)

Nota do Editor: A Revista Medicina Chinesa também publicará alguns dos artigos da Sabine Wilms, assim como o importante e recomendadíssimo projeto Medicina Chinesa Clássica.

Na sua opinião, para o aluno ser considerado um bom acupunturista, o que ele precisa saber e estudar?

Acho de extrema importância que não se fixe apenas na medicina, mas que se busque conhecer cada vez mais a própria cultura e costumes orientais. Tanto que, um dos eventos mais marcantes para mim como acupunturista, foi poder assistir uma palestra do professor Jean Lauand e do professor Inty Mendoza (professores da USP na época): as palestras não tiveram NADA de medicina chinesa, mas me fizeram interpretar diversos conceitos de uma forma muito diferente do que me foi passado. Óbvio que ter um pleno conhecimento das teorias de base, localização de pontos e demais aspectos práticos da medicina é de fundamental importância, mas, em minha opinião, procurar compreender o ambiente de onde tais conceitos e teorias surgiram é tão importante quanto. Quando pegamos conceitos da medicina chinesa,

e os interpretamos/observamos/comparamos com conceitos da medicina ocidental, muitas vezes uma coisa não condiz com a outra. Nesse ponto, gosto muito do que Andrew Nugent-head levanta em um dos vídeos que legendei: o "Baço" não trata umidade. Tanto que podemos retirar o baço de um paciente, mas isso não significa que ele deixará de ter umidade no corpo.

Nesse aspecto, acho os materiais do Fruehauf muito interessantes, pois procuram levantar um aspecto mais "cultural" e menos "clínico" sobre diversos conceitos da medicina chinesa, mas que, por outro lado, nos trazem uma visão mais ampla de como aplicar tais conceitos. Também pude participar da revisão da tradução de um dos livros da professora Lan Feng Li chamado "Cultura, Filosofia e Medicina Chinesa", no qual ela explora esses aspectos e influências culturais no desenvolvimento de conceitos e teorias da Medicina Chinesa. O livro ainda não tem previsão de lançamento, mas posso garantir que o conteúdo vale a pena.

Dentro de suas palestras e cursos você dá muita ênfase aos aspectos práticos, o que é muito importante. Qual a importância da prática clínica no treinamento do profissional?

A prática é vital. Sempre me pego sendo indagado por alunos no começo do curso que pensam em desistir, pois acham o conteúdo muito difícil, abstrato. Quando as práticas ambulatoriais se iniciam, todo aquele conteúdo mais conceitual e abstrato, todas as hipóteses clínicas que o professor levanta para exemplificar em sala, deixa de serem hipóteses e passam a ser um fato. Não temos mais "hipoteticamente" um paciente com calor no Estômago: existe de fato uma pessoa na maca, com vários sinais clínicos que condizem com o que foi estudado em sala, no qual os pontos estudados fazem sentido em serem aplicados. Ao final, o paciente apresenta uma resposta terapêutica. Nesse ponto a prática é crucial: a teoria toma forma, a hipótese se concretiza e, o mais importante, o aluno (ou profissional formado) começa a acreditar cada vez mais



Paulo Henrique com o Mestre Mantak Chia na Tailândia.

que é capaz de reconhecer os padrões do paciente, agir, e gerar uma mudança positiva no quadro clínico.

Existem profissionais que se interessam mais pela parte conceitual/acadêmica do que propriamente a prática clínica (eu mesmo tendo um pouco mais para esse lado). Ainda assim, acho de suma importância se ter uma prática clínica minimamente regular. Teoria e prática caminham juntas: Teoria sem prática é um conteúdo abstrato, prática sem teoria não possui um alicerce que garanta resultados.

Paulo Henrique, você tem se destacado por estar em constante busca por aprendizado no Brasil e fora, poderia nos contar um pouco mais sobre a experiência recente que teve na Tailândia, onde foi estudar com um grande nome internacional?

Foi um grande passo para mim, em muitos aspectos. Foi a primeira vez que viajei para fora do país, e foi a oportunidade de realizar um grande sonho: estudar com aquele que basicamente foi o responsável por eu estar nessa área. Antes de iniciar o estudo da acupuntura, já pesquisava e praticava Qi Gong, e nesse meio tempo vim a conhecer o livro "Chi Nei Tsang" do mestre Mantak Chia, uma técnica de massagem abdominal/visceral que incorpora conceitos da medicina chinesa, taoísmo e práticas de Qi Gong. Ano passado consegui viajar até a Tailândia para fazer o curso. O curso possuía um foco extremamente prático (tínhamos cerca de 5h/aula por dia, fora práticas além das aulas) e com isso pude ver funcionando na prática toda a teoria e conceito que adquiri com a leitura do livro.

Além disso, nas horas vagas, descobri um rapaz nas proximidades do instituto que trabalhava com a técnica, e pude sentir na pele (e na barriga) como é um tratamento com a técnica. Foi a união perfeita: mestre Mantak Chia me forneceu a base teórica, e Ken (a quem tenho o prazer de chamar de mestre e amigo) me mostrou como certas coisas aparentemente difíceis em sua teoria, se tornam muito mais simples na prática.

Provavelmente enquanto os leitores estiverem aproveitando esta entrevista você estará na China, aprofundando ainda mais seus conhecimentos. Você considera importante esta troca de informações e buscar vivenciar um pouco da Medicina Chinesa na sua origem?

Acho que toda oportunidade de imersão é válida. Por melhores que sejam os livros, professores e cursos, ter a oportunidade de vivenciar algo em seu berço é algo que nos muda totalmente, seja no âmbito profissional, seja em nossa vida particular. Sei que viagens internacionais costumam ser caras, mas poder estudar algo em seu local de origem sempre tem um peso diferente.

A EBAMEC, onde você leciona, estimula os alunos a aprenderem diferentes ramos da Medicina Chinesa e da Acupuntura. Na sua opinião qual a impor-

tância de o aluno conhecer outras técnicas?

Acredito que conhecimento nunca é demais. Cada terapia possui seu âmbito de aplicação, seu grau de eficiência e seus limites. Quanto maior o leque de opções que o terapeuta possui, mais capacitado ele está para reconhecer esses limites, e saber em que momento deve agregar outra técnica para que possa elevar cada vez mais seu resultado clínico.

Um exemplo que levanto normalmente para os alunos é: o quanto de nutrientes posso passar a um paciente por meio de uma agulha de acupuntura, para tratar um paciente com anemia? Esse paciente pode até apresentar algum grau de deficiência de baço e estômago ou rim que leva seu corpo a não absorver os nutrientes direito, mas se ele não se alimenta, posso colocar todas as agulhas do mundo, e o organismo dele não reagirá: nesse caso, associar fitoterapia e dietoterapia ao quadro é de fundamental importância. Não são terapêuticas necessariamente melhores ou piores: apenas se complementam. Assim como, em alguns casos, o toque humano por meio da massagem, pode ser um fator mais determinante do que o ponto de acupuntura mais bem localizado.

Devido a minha formação, sempre busquei técnicas que não se limitassem ao escopo da medicina chinesa (como Quiropraxia, Auriculoterapia Francesa, Cinesiologia Aplicada,

Mubun Dashin e Okyu - as duas últimas, apesar de serem terapias orientais, possuem fundamentos bem distintos da medicina chinesa), e ter conhecimento das bases de cada uma dessas técnicas, seus mecanismos e conceitos próprios, me permite enxergar o paciente por visões diferentes e, conseqüentemente, me amplia as possibilidades de tratamento caso alguma dessas técnicas não apresente o resultado adequado.

Caro amigo Paulo Henrique, agradecemos pela sua excelente entrevista. Qual mensagem final você poderia deixar para os nossos leitores, estudantes e profissionais da Medicina Chinesa do Brasil e do exterior já que a nossa revista e lida por pessoa de vários países.

Muito obrigado a todos pela atenção e espero que tenham gostado. A medicina oriental é uma arte fascinante, e para aqueles que se dedicarem, garanto que nunca deixarão de ficar surpresos! Acredito que a medicina oriental e demais terapias ainda possuirão um papel importante na saúde do mundo, e é nosso dever garantirmos que a mesma seja praticada em sua máxima capacidade.



Observação dos Resultados de Estudos Sobre o Tratamento da Síndrome Pré-menstrual pela Medicina Chinesa

Patrícia Spadari Selmo, Eduardo Vicente Jofre, Reginaldo de Carvalho Silva Filho

RESUMO

Introdução: A Síndrome Pré-menstrual (SPM) é um evento que acontece repetidamente todos os meses e se manifesta antes da menstruação e desaparece logo após o início da mesma. Atualmente existe uma lista com as principais manifestações da SPM, sendo que estes são utilizados para confirmar o quadro da Síndrome. **Objetivo:** analisar os resultados do tratamento com acupuntura da Síndrome Pré-menstrual. **Método:** Foram feitas buscas no MEDLINE/PUBMED e SCIELO usando-se o termo acupuncture and premenstrual syndrome. **Resultado:** Foram encontrados 12 artigos, sendo 7 de tratamento com acupuntura propriamente dita, destes, 3 são revisão, e 5 de outras técnicas da MTC. **Conclusão:** Os artigos encontrados avaliam a acupuntura e técnicas afins como excelentes ferramentas no tratamento da acupuntura, porém citam que ainda há a necessidade de estudos com metodologias mais precisas.

Palavras-chaves: Acupuntura, Síndrome Pré-menstrual, tratamento.

ABSTRACT

Introduction: The premenstrual syndrome is an event that happens every month and repeatedly manifested before menstruation and disappears soon after the start. Currently there is a list of the main manifestations of PMS, and these are used to confirm the picture of the syndrome. **Objective:** To analyze the results of acupuncture treatment of premenstrual syndrome. **Method:** Searches were in performed in MEDLINE/PUBMED and SCIELO using the term acupuncture and premenstrual syndrome. **Results:** There were 12 articles, 7 of acupuncture treatment itself, these, three are reviewed, and five other techniques of TCM. **Conclusion:** The retrieved articles evaluating acupuncture and related techniques as excellent tools in the treatment of acupuncture, but mentioning that there is still a need for studies with more precise methods.

Keywords: Acupuncture, premenstrual syndrome, treatment.

INTRODUÇÃO

Atualmente surgiu uma maior preocupação das mulheres na busca pela melhoria na sua qualidade de vida devido à independência adquirida ao longo dos anos. Elas querem estar bonitas, de bem com a vida e a com a saúde em dia.

Técnicas de tratamentos estéticos são cada vez mais procurados e as academias estão lotadas delas buscando a forma perfeita. Porém, há um mal que não é visto pelos olhos, mas sentido diariamente pelas mulheres: os sintomas exclusivamente femininos. Os fogachos da menopausa, as cólicas menstruais e a Síndrome pré-menstrual. Esta última pode trazer transtornos psicológicos, profissionais e afetivos na vida da mulher. Ela interfere nos relacionamentos, ocasiona dores, indisposição e pode impedi-la de ir trabalhar “naqueles” dias do mês.

A SPM refere-se a uma coleção de sintomas físicos e emocionais, cíclicos, que surgem durante a fase lútea tardia do ciclo menstrual. Esta síndrome é geralmente causada por depressão do Fígado (Gan) e estagnação de Qi levando a uma transformação do Fogo ou pela invasão do Qi no Fígado (Gan) no Baço (Pi) e Estômago (Wei)¹. Atualmente existe uma lista com as principais manifestações da SPM, sendo que estes são utilizados para confirmar o quadro da Síndrome.

Existem diferentes explicações para o surgimento da SPM. A Visão Ocidental justifica seu aparecimento pelas alterações hormonais próprias do ciclo menstrual. A Visão Oriental define a desarmonia do Fígado (Gan) e as suas repercussões secundárias como causa da SPM.

Para tanto, surgiram vários tratamentos com o objetivo de proporcionar uma redução desses sintomas indesejados. Nesse estágio, entra a acupuntura. Uma técnica milenar chinesa que tem como base de tratamento a harmonização dos Órgãos e Vísceras (Zang Fu) e favorecer a circulação de Qi para a diminuição de dores, melhorar a ansiedade, o sono e acalmar a mente das mulheres que sofrem de TPM.

A acupuntura pode ser definida como a inserção de agulhas na pele e tecido subjacente em locais específicos, conhecidos como pontos, para fins terapêuticos ou preventivos².

Com a ideia de analisar estes efeitos, foi proposto um estudo com base em artigos descritos e teorias para detectar os efeitos da acupuntura sobre o organismo e a sua eficácia. O objetivo será de analisar a eficácia da acupuntura como tratamento da Síndrome Pré-menstrual, detectar as causas da SPM, descrever o diagnóstico pela visão da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), observar os tratamentos utilizados, observar os resultados obtidos.

MATERIAIS E MÉTODO

Foi consultada a base de dados MEDLINE/PUBMED (Litera-

tura Internacional em Ciência da saúde), na busca por artigos pertinentes ao estudo. Também foi feita uma busca no SCIELO (Scientific Electronic Library), onde os artigos encontrados eram duplicados e The Cochrane Library, onde foi encontrado um artigo relevante, porém não foi possível ter acesso ao trabalho na íntegra, então este foi descartado.

O termo utilizado nas buscas foi *acupuncture AND premenstrual syndrome*. Os artigos encontrados foram selecionados de acordo com a utilização da acupuntura no tratamento da SPM. A seleção dos artigos foi feita manualmente, e descartados os duplicados e aqueles onde não havia ligação direta da acupuntura com a SPM.

Após, foi elaborada uma tabela com os pontos mais relevantes dos artigos, como objetivos, resultados e conclusão. Também foi feita uma classificação quanto ao tipo de artigo (se era revisão ou estudo de caso), e classificados quanto à técnica descrita no estudo.

A princípio estavam sendo selecionados artigos que tratassem da acupuntura propriamente dita, mas como a maior parte dos artigos inclui outras técnicas ligadas a acupuntura, resolveu-se analisar os resultados da MTC como um todo no tratamento da SPM.

RESULTADOS

Na busca pelos artigos foram selecionados aqueles que de alguma maneira referiam-se a MTC como técnica de tratamento da SPM, podendo ser artigos de estudos de caso ou apenas de revisão.

Foram encontrados no MEDLINE/PUBMED 12 artigos, todos eles relacionados ao tratamento com a MTC dos sintomas da SPM. Destes, 7 artigos relatam experiências com a acupuntura propriamente dita, sem utilizar outras técnicas, sendo 3 destes, revisão de artigos. Os outros 5 artigos relatam o uso de técnicas como moxabustão, Koryo Sooji Chim, acupuntura com catgut, fitoterapia, mas todos buscam avaliar os efeitos do tratamento sobre os sintomas da SPM.

DISCUSSÃO

Os primeiros registros médicos da SPM remontam à Dinastia Ming (1368-1644), segundo encontrado no Clássico Chinês¹. Para a MTC, a explicação da SPM é a seguinte: o Fígado (Gan) tem a função de armazenar o Sangue (Xue), governar a drenagem e o descongestionamento e controlar os tendões. Assim, se há um problema no Fígado (Gan) a drenagem estará diminuída levando a estagnação de Sangue (Xue) que causam irritação, nervosismo, opressão e dor. Isso levará a uma perturbação no Baço (Pi) que acarreta distúrbios na digestão, explicando assim o motivo das alterações na alimentação (para mais ou para menos).

É preciso lembrar que quando o Qi do Fígado (Gan) está estagnado, o Sangue (Xue) estará também estagnado. As dores e sensações de massas abdominais se tornarão fixas, a língua será vermelho escuro, até mesmo roxa, e o pulso será em corda e rugoso.

Basicamente, num protocolo de SPM deve-se buscar regular o Qi do Fígado (Gan) promovendo o livre fluxo e retirando estagnações de Sangue (Xue), reforçar o Baço (Pi) elevando

seu Yang para regularizar o Aquecedor Inferior e resolver a Umidade, acalmar a Mente (Shen), fortalecer Rim (Shen).

De maneira física e psicológica, os sintomas da SPM afetam até 75% das mulheres em fase menstrual. Os sintomas mais comumente citados incluem irritabilidade, depressão, ansiedade, tensão, choro fácil, dor de cabeça ou enxaqueca e sensibilidade mamária⁴.

Muitos estudos vêm sendo desenvolvidos com a finalidade de comprovar a eficácia da acupuntura como tratamento. Na busca por estudos relacionados à SPM, notou-se um baixo interesse nesse assunto, devido ao pequeno número de artigos que foram encontrados.

Os artigos analisados, principalmente os de revisão, afirmam que a acupuntura é uma excelente técnica de tratamento, porém, colocam que os métodos utilizados nos estudos são imprecisos e que a metodologia é falha, e que estudos com metodologia mais precisa devem ser realizados para que, cientificamente, seja comprovada a eficácia da acupuntura³.

No geral, são descritas técnicas de tratamento inovadoras, mas também é abordada a acupuntura tradicional como um ótimo tratamento. Com a análise, descobriu-se que pontos de acupuntura poderiam ser utilizados como método de avaliação da SPM. Neste estudo, foi demonstrado que o limiar de sensibilidade em determinados pontos de acupuntura é alterado de acordo com a severidade dos sintomas apresentados e que esta alteração poderia ser usada como método de avaliação. O ponto BA6 (Sanyinjiao) foi o que mais apresentou alteração no estudo, sendo justificado por ele representar os 3 Yin da Perna: Rim (Shen), Fígado (Gan) e Baço (Pi), ou seja, os órgãos mais importantes nas condições ginecológicas⁴. Mesmo assim, ainda são necessários mais alguns estudos para que este método seja posto em prática.

Os trabalhos que abordam a acupuntura propriamente dita, afirmam ser esta uma técnica que deve ser utilizada nos tratamentos para a SPM, pelos seus resultados na redução dos sintomas, além de ser uma técnica que não traz efeitos colaterais. A análise dos artigos encontrados leva a concluir que a acupuntura é uma técnica que traz efeitos terapêuticos positivos, tendo resultados melhores do que o uso de medicamentos.

Dentro das técnicas apresentadas nos outros 4 artigos está uma comparação entre a moxabustão e a Koryo Sooji Chim. O estudo foi realizado com dois grupos usando para a avaliação dos resultados a intensidade dos sintomas, que foi medido com uma Lista da Gravidade dos Sintomas Menstruais e alterações na temperatura da pele, medida por Imagem Digital Termográfica em Infravermelho. A moxabustão mostrou melhoria no fluxo da temperatura da pele⁶. A técnica da Moxaterapia na mão em comparativo com a Koryo Sooji Chim também demonstra que a MTC pode atuar de várias maneiras no alívio dos sintomas da SPM. Este estudo usa o princípio de abertura e harmonização de um meridiano obstruído através de estímulos na mão. O estímulo foi feito com agulhas e com moxa. O princípio lógico do uso da moxa é o aquecimento dos pontos da mão que estimulam o sistema nervoso, liberando substâncias que aliviam a dor e atingem o sistema regulador interno⁶. Mesmo havendo a necessidade de mais estudos para comprovar os resultados, ambas as técnicas se mostraram positivas para o tratamento da SPM.

Uma técnica descrita em um dos estudos é pouco utilizada ainda no Brasil, mas mostra bons resultados quando aplicada. A técnica da acupuntura com catgut consiste na implantação de um fio de sutura no ponto de acupuntura. Com isso, permite-se um maior tempo de estimulação, já que o catgut é absorvido pelo organismo entre uma e duas semanas. De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, a acupuntura com catgut teve resultados melhores que a terapia com uso da fluoxetina na redução dos sintomas da SPM5.

A maior parte dos resultados obtidos nas pesquisas mostram que em mais de 90% dos casos há melhora nos sintomas, e que esta melhora pode persistir por até 6 meses¹¹. Com isso, entende-se que a acupuntura, isolada ou com técnicas afins, é uma importante ferramenta no tratamento da síndrome que mais atormenta a vida das mulheres. A evidência de que ela tem ação melhor que a dos medicamentos surge como uma saída contra os efeitos colaterais que as mulheres são expostas quando utilizam estes recursos terapêuticos.

A SPM pode ter consequências negativas, tanto sobre as relações familiares e não apenas no mundo acadêmico e nos desempenhos do trabalho, como pode representar um importante problema sócio econômico para as mulheres⁶.

Durante as revisões, leu-se muito sobre Transtorno Disfórico Pré-menstrual (TDPM). Este transtorno nada mais é que uma forma mais grave da SPM e atinge cerca de 3% a 8% das mulheres¹⁰.

Um estudo relata um caso de TDPM, e narra que este foi tratado com a acupuntura. Os resultados foram ótimos durante o tratamento, porém, quando a paciente ficava algum tempo sem comparecer as sessões, os sintomas retornavam com a mesma intensidade do início. Neste artigo foi utilizado como base de estudo uma única paciente, o que torna o resultado do trabalho duvidoso⁹.

Todos os estudos concordam que a acupuntura é um ótimo tratamento para a SPM e que seus resultados na diminuição dos sintomas são melhores que medicamentos⁸.

CONCLUSÃO

Após realizada a leitura dos artigos encontrados, cada um descrevendo uma técnica específica ou de revisão de trabalhos já publicados, chegou-se a conclusão de que a acupuntura é uma opção de tratamento da Síndrome Pré-menstrual muito válida, pelos seus resultados positivos na diminuição do sintomas desta patologia.

Porém, mesmo com todos os dados mostrando as vantagens do uso da acupuntura, ainda nota-se que é necessário a realização de mais estudos e pesquisas para que seja comprovada que a acupuntura e todas as suas técnicas sejam definitivamente apontada como o melhor tratamento para a SPM. Acredita-se que com isso, talvez seja possível comprovar cientificamente que a acupuntura funciona e que ela entre de vez nas prescrições de tratamento não só da SPM, mas de várias outras doenças relacionadas à alterações ginecológicas.

REFERÊNCIAS

1. Zhou J, Qu F. Treating gynaecological disorders with traditional Chinese medicine: a review. *Afric Tradicional Com-*

plementary and alternative medicine 2009, Jul 3;6 (4):494-517

2. Jae Kong Cheol, Lee Soo Myeong, Byung-cheul Shin, . Randomized clinical trials on acupuncture in korean literature: a systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med* 2009 Mar;6(1):41-8. Epub 2007 Oct 5.

3. JN Yui, Liu BY, ZS Liu, V Robinson. Evaluation of clinical therapeutic effects and safety of acupuncture treatment for premenstrual syndrome. *Zhongguo Zhen Jiu* 2005 Jun;25(6):377-82

4. Chael Y, HY Kim, Lee HU, Hu park, DH Hahm, um K, H Lee. The alteration of pain sensitivity at disease-specific acupuncture points in premenstrual syndrome. *Sci J Physiol* 2007 Apr; 57 (2):115-9. Epub 2007 24 mar.

5. Liu XY, N Ham. Observation on therapeutic effect of acupoint catgut embedding therapy on premenstrual syndrome. *Zongguo Zhen Jiu* 2006 Apr; 26(4):265-6

6. Shin KR, Ha JY, Park HJ, Heitkemper M. The effect of hand acupuncture therapy and hand moxibustion therapy on premenstrual syndrome among Korean women. *West J Nurs Res.* 2009 Mar;31(2):171-86. Epub 2008 Sep 30.

7. Xu TZ. [Clinical therapeutic effect of point-injection combined with body acupuncture on premenstrual tension syndrome]. *Zhongguo Zhen Jiu.* 2005 Apr;25(4):253-4

8. Habek D, Habek JC, Barbir A. Using acupuncture to treat premenstrual syndrome. *Arch Gynecol Obstet.* 2002 Nov;267(1):23-6.

9. Taguchi R, Matsubara S, Yoshimoto S, Imai K, Ohkuchi A, Kitakoji H. Acupuncture for premenstrual dysphoric disorder. *Arch Gynecol Obstet.* 2009 Dec;280(6):877-81. Epub 2009 Mar 27. Review.

10. Seung-Hun Cho, Jongwoo Kim Efficacy of acupuncture in management of premenstrual syndrome: a systematic review. *Complement Ther Med* 2010 Apr ;18 (2):104-11 20430293

11. M Rubin. Evaluation of the treatment of premenstrual syndrome by acupuncture. *Rev Obstet Gynecol Fr* Feb 1974, 69(2):115-20.

12. She YF, Sun LH, Yang JJ, Ge JJ, Li XH, Lu YJ. [Effects of substance-partitioned moxibustion on plasma beta-EP content in the patient with primary dysmenorrhea of cold-damp stagnation type in the menstrual period]. *Zhongguo Zhen Jiu.* 2008 Oct;28(10):719-21. Chinese.

Patrícia Spadari Selmo, *Acupunturista e Fisioterapeuta, Pós Graduada em Acupuntura pela EBRAMEC*

Eduardo Vicente Jofre, *Acupunturista e Fisioterapeuta, Coordenador Geral e Docente da EBRAMEC*

Reginaldo de Carvalho Silva Filho, *Acupunturista e Fisioterapeuta, Acupuncture Doctor pela Shandong University of TCM, Diretor Geral da EBRAMEC*

Dao Yin Yang Sheng Gong e Qigong Renovado

O Qi Gong Renovado ou Qi Gong para a Saúde e o Dao Yin Yang Sheng Gong foram introduzidos no Brasil pela Associação Brasileira de Qigong para Saúde (ABQS), entidade reconhecida pela Chinese Health Qi Gong Association e pela Associação Espanhola de Qigong para Saúde e Associação Espanhola de Dao Yin Yangsheng Gong, em setembro de 2012. Sendo a única Escola Oficial autorizada pelo próprio Dr.Zhang Guan De a ensinar o Daoyin Yangsheng Gong para todo o Brasil.

Curso de Aprofundamento em Medicina Chinesa com ênfase em Práticas Corporais Chinesas (Qigong)

Este curso visa Aprofundar os conceitos teóricos da MTC e é destinado a todos que queiram se aprofundar e entender melhor esses conceitos (praticantes de Qigong, Tai Chi Chuan, Kung Fu, Massoterapeutas, Acupunturistas e todos os interessados em melhorar, conhecer e se aprofundar em seus conhecimentos melhorando a prática dentro de sua área de trabalho.

Curso em 4 Módulos: 27 e 28 de setembro, 18 e 19 de outubro, 01 e 02 de novembro e 06 e 07 de dezembro
Todos os módulos das 9 às 17h

Curso de Daoyin Yangsheng Gong Forma Shuxin Ping Xue Gong

(Forma para Acalmar e Promover a Função do Coração e Suavizar a Circulação do Sangue)

Data: 04 e 05 de outubro, sábado das 9 às 17h. E domingo das 9 às 13hrs.

Curso de Daoyin Yangsheng Gong Forma San Xiao Jiu Zhi Gong

(9 Movimentos para o tratamento e Prevenção dos 3 Tipos de Diabetes)

Data: 11 e 12 de outubro das 9 às 17h

Curso de Daoyin Yangsheng Gong Forma Daoyin Shi Er Fa

(Daoyin 12 Técnicas)

Data: 07, 14, 21, 28 de outubro das 19 às 22h (Terças-feiras).

Curso de Qigong Tong Zi Pai Fo

(Menino que Visita Buda).

Data: 09, 16, 23 e 30 de outubro das 19 às 22h (Quintas-feiras)

Todos os cursos tem a certificação emitida pela Associação Brasileira de Qigong para Saúde com o apoio e o reconhecimento da Associação Espanhola de Qigong para Saúde e da Associação Espanhola de Daoyin YangSheng Gong.



Apoio:



“Espelhos de Ouro e Reflexos na Língua” uma breve introdução aos primórdios acadêmicos da tradição de diagnóstico pela língua

Ioannis Solos*

Na China pré-moderna, surtos de doenças infecciosas/transmissíveis tais como febre tifóide, pestes, gripes, varíola etc. eram terrivelmente comuns e perigosamente contagiosos. Portanto, durante esses tempos, tomar o pulso, conversar com o paciente e até mesmo usar a acupuntura muitas vezes era considerada uma maneira imprudente de interagir com os doentes.

Para remediar esta situação, havia uma grande necessidade de desenvolvimento de uma nova abordagem no diagnóstico, de modo a permitir que os médicos fossem capazes de fornecer o tratamento adequado tendo o mínimo de contato físico com o paciente.

O primeiro método sistemático de diagnóstico através da língua apareceu pela primeira vez durante as dinastias Jin e Yuan, sendo uma alternativa para o método de pulso. Ela deriva dos trabalhos do mestre Ao (nome real e período desconhecidos), que foi talvez o primeiro médico a produzir um conjunto de 12 ilustrações da língua, onde apareciam as doenças comuns de sua época. Junto com cada imagem ele também sugeriu uma fórmula que – em sua opinião – seria suficiente para lidar com e tratar adequadamente cada condição.

No entanto, seu manuscrito, conhecido como: “Pequenos Pedacos de Ouro da Lesão por Frio” (Shang Han Dian Dian Jin) nunca teve como intenção ser publicado ou divulgado, parece que ele era transmitido apenas do professor a discípulos selecionados dentro de círculos fechados, tendo sido assim durante séculos. Este fato é também bem descrito no prefácio de Xue Li-zhai feito para o “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao, onde Li-Zhai diz:

‘O Senhor Ao definiu suas próprias regras em relação ao diagnóstico pela língua e considerou esta a essência deste sistema especial. Ao mesmo tempo, ele escreveu dois livros, o “Pequenos Pedacos de Ouro da Lesão por Frio” e o “Registros do Espelho de Ouro”, ambos (para serem mantidos) como secretos e não serem divulgados. Durante o ano do imperador Zheng De Wu-Chen (1508) conheci uma pessoa que era capaz de observar a língua e prescrever o tratamento de modo a sempre obter bons resultados clínicos. Então eu o convidei para minha casa e tentei indagar sobre seu método, mas ele se recusou a aprofundar o assunto’

Historicamente, em 1341, um mestre da Imperial Academia Hanlin chamado Du Qing-bi adquiriu uma cópia do manuscrito

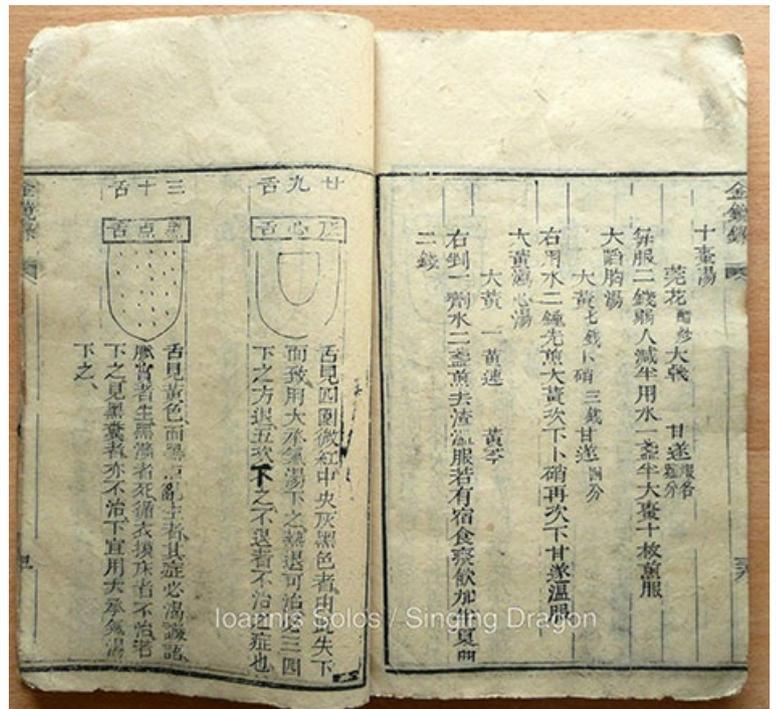


Ilustração 1- Página da compilação Imperial do “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao. Abaixo de cada ilustração há uma breve explicação e uma abordagem de tratamento incluindo uma fórmula herbal. Dinastia Qing, por volta de 1850.

de Ao. Ele editou o texto original e contribuiu para que, com um adicional de 24 ilustrações para que chegasse a um total de 36 ilustrações. Desta forma, ele apresentou uma visão mais completa das várias áreas reflexas da língua de acordo com suas próprias idéias. Seu livro foi finalmente nomeado de “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao (Ao Shi Shang Han Jin Jing Lu) (ilustração 1). Este livro era muito fácil de usar, mas também extremamente profundo. Ele exigia que os médicos atuassem com base na essência do sistema de diferenciação de língua estudando as 36 línguas e então desenvolvessem seu próprio entendimento pessoal através da prática clínica e pesquisa metódica.

Du Qing-bi, em sua introdução original resume isto da seguinte forma:

‘As doze línguas anteriores que figuravam no manuscrito de Ao, infelizmente não cobriam todos os padrões possíveis e por isto eu pessoalmente adicionei outras vinte e quatro

ilustrações e o método de tratamento, incluindo a fórmula, ao lado esquerdo de cada caso. A partir de cada seção, deve-se avançar progressivamente, a fim de determinar as sutilezas da vida e da morte.'

Nas zonas rurais, entretanto, onde não havia nenhum médico, as pessoas comuns também podiam comparar a língua do paciente com as ilustrações até encontrar a apropriada e prescrever o medicamento na esperança de que o paciente pudesse ser salvo.

Chong-ru-ma registra isso em sua nota de rodapé da seguinte forma:

'Embora alguns lugares possam carecer de bons médicos, eles deveriam ter alguns materiais de referência para ajudar na situação. Para aqueles que não possuíam tais materiais para fornecer alguma referência de cura, somente o destino para determinar entre vida ou morte do paciente. O caminho mais fácil para tratar a Lesão por Frio é usando matrizes de impressão para imprimir e espalhar o conhecimento.'

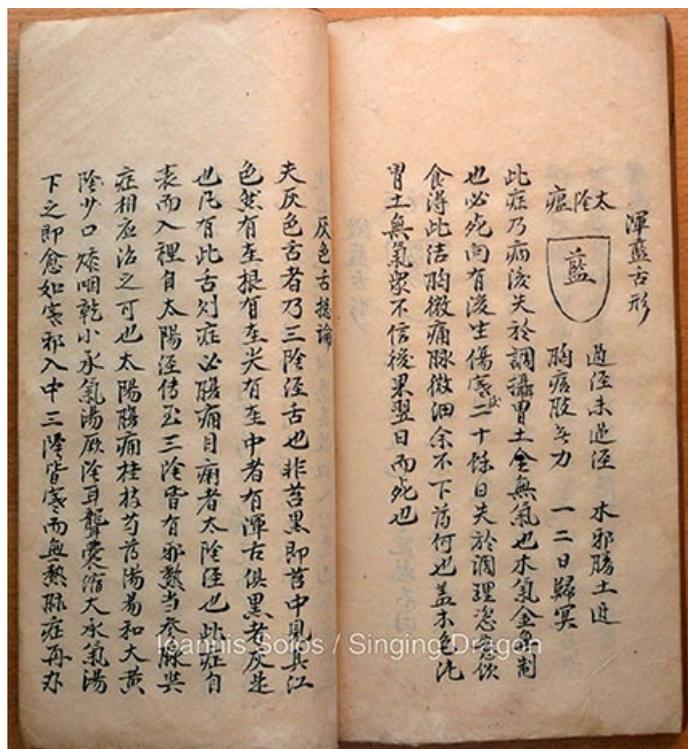


Ilustração 2- desenho da língua retirada do “Ensinamentos Essenciais na Observação da Língua na Lesão por Frio” e parte do resumo sobre a teoria da língua cinzenta. Cópia Manuscrita rara em posse do autor na era de Guangxu, final da dinastia Qing.

Durante a dinastia Ming e seguindo a popularidade do “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao, apareceu o do “Ensinamentos Essenciais na Observação da Língua na Lesão por Frio” (Shang Han Guan She Xin Fa). Tendo muito sido perdido na versão impressa que temos hoje, este livro foi muito mais detalhado e continha um total de 137 línguas. (Ilustração 2). O livro fornecia , para cada língua, uma longa explicação, fórmulas e um poema para auxiliar na memorização. Embora significativamente mais detalhado do que o manuscrito de Ao, ele nunca superou seu antecessor em popularidade. Parece

que comparar e encontrar a língua do paciente em uma das 137 ilustrações era uma tarefa muito mais difícil, e as longas explicações, acabavam por confundir os médicos que queriam entender a metodologia fundamental ou básica do autor.

Por fim, durante a dinastia Qing, Zhang Deng editou/ simplificou o “Ensinamentos Essenciais na Observação da Língua na Lesão por Frio” para 120 línguas. Como ele afirma na introdução deste livro chamado: “Reflexos na Língua na Lesão do Frio”:

‘Eu corriji os erros que apareciam no texto do Guan Xin Fa, eliminando todas as suas desordenadas imprecisões e jogando fora toda informação não relacionada a Lesão por Frio. Também adicionei materiais de estudos de caso de meu pai, bem como materiais de minhas próprias experiências pessoais. No total há cento e vinte ilustrações.’



Ilustração 3- Versão manuscrita do “Reflexos na Língua na Lesão do Frio” com ilustrações coloridas. Esta edição também apresenta toda a estrutura das fórmulas mencionadas no texto, em conformidade com a tradição do “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao. Final da dinastia inicio da dinastia Min Guo .

O “Reflexos na Língua na Lesão por Frio” (Ilustração 3) era muito mais simples e mais fácil de usar, e foi reimpresso continuamente até a década de 1960, quando foi finalmente substituído pelo manuais de língua modernos.

Para resumir, o “Registros do Espelho de Ouro” do mestre Ao e o “Reflexos na Língua na Lesão por Frio” influenciaram intimamente o desenvolvimento dos diagnósticos pela língua atuais, e ainda são considerados materiais centrais e fundamentais para explorar com mais profundidade a teoria de diagnóstico pela língua.

Hoje em dia, creio que para facilitar a transmissão da medicina chinesa para o ocidente, os mestres devem apresentar idéias completas sobre sua especialidade e fornecer uma compreensão funcional tanto do conteúdo como da história

de sua especialidade escolhida. Na minha opinião, a melhor maneira de conseguir isto não é, traduzir aleatoriamente livros famosos ou fornecer muitas traduções alternativas dos mesmos textos repetidamente, mas sim, apresentar coleções de manuscritos importantes dispostas de tal forma que possam demonstrar claramente como cada ramo da Medicina Chinesa foi desenvolvido.

Em meu humilde livro "Espelhos de Ouro e Reflexos na Língua" eu forneço uma tradução de ambos, o "Registros do Espelho de Ouro na Lesão por Frio" do mestre (Ao Ao Shi Shang Han Jin Jing Lu) e o "Reflexos na Língua na Lesão por Frio" (Shang Han She Jian).

Tendo pesquisado sobre diagnóstico de língua clássica por quase uma década, agora gostaria de apresentar minha modesta coleção de monografias a respeito de língua, não apenas com a publicação do referido livro, mas também através de uma edição de bolso atualmente em elaboração. Espero que meu trabalho contribua para o desenvolvimento de pesquisas

sobre língua no Ocidente e possa ajudar meus companheiros praticantes de MTC a obter um entendimento adequado sobre as origens acadêmicas do diagnóstico pela língua antes de acessar os manuais modernos.

* Todas as imagens são da coleção pessoal do Autor

Ioannis Solos, estudou medicina tradicional chinesa na Middlesex University e na Universidade de Beijing. Gosta de pesquisa, ensino, praticar e interpretar criticamente a filosofia antiga e a cultura da China, artes marciais internas, práticas de preservação da saúde, textos médicos clássicos e tradições esotéricas chinesas menos conhecidas.

Tradutor: Jorge Batlle, Acupunturista



Seminários Especiais de Medicina Chinesa

Dr. Reginaldo de Carvalho Silva Filho

Acupuncture Doctor pela Shandong University of Chinese Medicine

Alterações da Coluna

29 de Novembro

Conteúdo resumido:

- Causas básicas das lesões;
- Manipulações básicas do Tui Na;
- Principais pontos de acupuntura;
- Técnicas tradicionais e especiais de moxa;
- Abordagens clássicas e modernas;
- Análise e Tratamento de condições como:
- Cervicalgia;
- Hérnia de disco lombar;
- Osteoartrite lombar;
- Tensão crônica nos músculos lombares;
- Dorsalgia;
- Ciatalgia...



Depressão

30 de Novembro

Conteúdo resumido:

- Shen 神, conceitos e relações;
- Sete Sentimentos;
- Ditados da Medicina Chinesa;
- Depressão segundo a visão ocidental;
- Doenças Chinesas relacionadas com a Depressão;
- Análise de trechos de Clássicos;
- Diferenciação de Síndromes e tratamento;
- Abordagens clássicas e modernas;
- A importância da Acupuntura para o paciente;
- Análise e Tratamento de condições relacionadas.



Vagas Limitadas!



Certificado pelo Centro Internacional de Treinamento da
Universidade de Medicina Chinesa de Shandong

www.ebramec.com.br ebramec@ebramec.com.br

Rua Visconde de Parnaíba, 2727 - Bresser Mooca 0xx11 2155-1712 / 2155-1713

Efeitos térmicos da acupuntura no ponto Taixi (Rim 3), avaliados mediante teletermografia infravermelha

Antonio José Ipólito; Affonso Luiz Ferreira

RESUMO

A Acupuntura é um dos procedimentos na Medicina Tradicional Chinesa, cujos registros indicam seu surgimento há cerca de 4.500 anos. Esta técnica, mediante finas agulhas metálicas, inseridas em pontos específicos do corpo, pode compartilhar na recuperação da homeostasia. A teletermografia neste trabalho foi a técnica escolhida para demonstrar os eventuais efeitos térmicos da aplicação da acupuntura no ponto Taixi (R3), situado entre maléolo medial e o tendão do calcâneo, porque é uma técnica de alta sensibilidade que demonstra as alterações na circulação periférica da perna. Nove indivíduos saudáveis de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente, participaram deste estudo. A temperatura da sala onde o experimento foi conduzido não ultrapassou 21°C. Inicialmente, estes indivíduos permaneceram por 10 minutos na sala para climatização quando foram captadas as primeiras imagens termográficas para padronização. Em seguida, foi introduzida uma agulha de acupuntura no ponto Taixi (R3) da perna direita até a obtenção do De Qi, com estimulação manual, a qual ali permaneceu por 15 minutos. Em seguida, foram captadas novas imagens teletermográficas. Foi observada redução significativa na temperatura da perna direita, em torno de 1,1°C nos voluntários que receberam agulha de acupuntura no ponto Taixi (R3), com coeficiente de variação de $p < 0,0001$, enquanto que na outra perna não estimulada a variação ocorreu em torno de 0,7°C, com um coeficiente de variação não significativo de $p > 0,05$. Este trabalho demonstrou que a acupuntura no ponto R3 promoveu alteração significativa na circulação periférica da perna, caracterizada por vasoconstrição, conseqüente do aumento do tônus simpático, demonstrada pela diminuição da temperatura em torno de 1,1°C da área correspondente ao ponto estimulado. A teletermografia mostrou ser um método eficaz para avaliar os efeitos da acupuntura sobre a circulação periférica, confirmando resultados de estudos anteriores, embora em outras regiões do corpo do que aquela escolhida para este experimento.

Palavras chave: acupuntura, teletermografia, vasoconstrição.

ABSTRACT

Acupuncture is a procedure in Traditional Chinese Medicine, with registers that indicate its appearance around 4.500 years ago. This technique, by means of fine metallic needles, inserted into specific points of the body, can help in the recuperation of homeostasis. The telethermography was chosen for this study as the means to demonstrate the eventual thermic effects of stimulating the acupuncture point Tai Xi (KI 3) situated near to the medial malleolus on the posterior border of the tibia, because it is a highly sensitive technique that shows alterations in the peripheral circulation of the leg. Nine individuals of both sexes, chosen randomly, participated in this study. The temperature of the room where the experiment was carried out did not rise above 21°C. At the start of the experiment the volunteer stayed exactly ten minutes in the room for acclimatization, then the first thermographic image was recorded for standardization purposes. Following this, an acupuncture needle was inserted into Tai Xi (KI 3) point only in the right leg, whose depth was limited to obtaining De Qi, only manual stimulation with fifteen minutes permanence in the site. After this period, new images were recorded. Significant reduction of all the right leg temperatures, by about 1.1 C in all the volunteers that received the acupuncture needles in the Tai Xi (KI 3) was noted, with a coefficient variation of $p < 0.0001$ that was statistically highly significant, while on the other not stimulated leg the variation that occurred was around 0.7 C, with a not significant coefficient variation of $p > 0.05$. The results of this study demonstrate that manual stimulation of the Tai Xi (KI 3) acupuncture point, influences significantly peripheral vascular circulation, by means of sympathetic stimulation causing vasoconstriction. These results were visualized through telethermography and the thermic differences calculated were statistically significant characterized by vasoconstriction, as shown by the lowering of the temperature by 1.1 C around the area correspondent to the stimulated point. The telethermography showed itself to be an efficient method for evaluation of the effects of acupuncture, confirming results of previous studies carried out with the same technology, albeit in other regions of the body than those chosen for this experiment.

Keywords: acupuncture, telethermography, vasoconstriction.

INTRODUÇÃO

A Acupuntura é uma das técnicas milenares da Medicina Tradicional Chinesa que vem despertando enorme interesse científico. Neste procedimento utilizam-se agulhas inseridas em pontos específicos da superfície corporal, visando manter a homeostasia do organismo. A sequência de pontos com funções semelhantes é denominada meridiano. Esta técnica vem sendo utilizada como medicina preventiva e curativa há milênios levando muitos a adotarem a Acupuntura como terapia complementar.

O aumento das pesquisas sobre a acupuntura e as evidências de seus reais efeitos, vem aumentando sua utilização associada a medidas habituais da medicina ocidental.

O acuponto Taixi – R3 ou Rim 3, está situado na depressão entre a proeminência mais saliente do maléolo medial e o tendão do calcâneo, anteriormente à artéria e veia tibiais posteriores, nervo cutâneo crural medial, no trajeto do nervo tibial (WENBU, 1993; LIAN et al, 1999; MAO-LIANG, 2001; HECKER et al, 2007). Este ponto é indicado, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, para fortalecimento da função renal, da circulação, impotência, enurese, dismenorréia, transtorno do trato urogenital, dor no tendão do calcâneo, insônia, poliúria, lombalgia, diabetes, dor de garganta, asma, tinnito (WENBU, 1993; LIAN et al, 1999; MAO-LIANG, 2001; HECKER et al, 2007). É indicado ainda para o auxílio da formação de ossos e medula, estabiliza as emoções e a mente, diminui o Yang e descongestiona o meridiano. É o ponto Yuan – fonte, do meridiano dos Rins (WENBU, 1993; LIAN et al, 1999; HECKER et al, 2007).

MATERIAL E MÉTODO

Nove indivíduos de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente, colaboraram para esta pesquisa.

Os indivíduos foram orientados sobre o processo de registro das imagens teletermográficas, a localização anatômica e a aplicação da agulha no ponto a ser estudado e o tempo de permanência em cada fase do experimento. Estas informações constam do Termo de Consentimento apresentado aos voluntários. Este trabalho teve projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Centro Universitário Barão de Mauá, protocolo número 311/2009.

As agulhas utilizadas no experimento eram de aço inox, da marca Huan Qiu, fabricadas na China pela Suzhou Huanqiu Acupuncture Medical Appliance Co. Ltd., do tamanho 0,25 x 25 mm, certificadas com ISO 9001: 2000 e registradas no Ministério da Saúde sob número 80220610001.

As imagens foram captadas pela Câmera de Termografia, desenvolvida no Laboratório de Laser e Aplicações do Instituto de Física da USP de São Carlos. A câmera desenvolvida no IFSC é composta basicamente por um sistema óptico com lentes de germânio e um sistema de varredura, cuja finalidade é demonstrar ponto a ponto o calor emitido por uma determinada superfície sobre o detector de infravermelho na faixa de 3 a 5 micrômetros ou 8 a 12 micrômetros, para temperatura da pele em torno de 30 a 34° C. Possui detectores do tipo antimoneto de índium e telureto de mercúrio, acrescida de nitrogênio líquido para resfriamento. A sensibilidade do sistema é de 0,05

a 0,1° C. A câmera é acoplada a um sistema de sustentação, do tipo torre, com mecanismo de deslocamento vertical e a um computador.

O software, também desenvolvido no pelo IFSC, possui ferramentas como diferentes modos de aquisição de imagem, medidas de temperatura, interpolação, suavização, eliminação de background e disponibilização de diferentes modos de impressão.

A temperatura da sala utilizada para a realização do experimento não ultrapassou 21° C. No início do experimento, o voluntário permaneceu precisamente por 10 minutos na sala para climatização, quando foi captada a primeira imagem termográfica para padronização (ANDRADE FILHO, 1999; SHUI, 2002; LITSCHER et al, 2007). Em seguida, foi introduzida agulha no ponto de acupuntura Taixi (R3), apenas na perna direita, cuja profundidade limitou-se até a obtenção do De Qi, sensação esta que indica a punctura correta, definida como uma parestesia, choque ou dormência do membro estimulado. Procedeu-se apenas estímulo manual, girando a agulha simultaneamente nos sentidos horário e anti-horário, permanecendo inserida por mais 15 minutos. Após este período, foram captadas novas imagens termográficas.

RESULTADOS

Foram observados decrescimentos significativos de todas as temperaturas da perna direita dos voluntários que receberam o agulhamento no ponto Taixi (R3) em torno de 1,1°C, com coeficiente de variação altamente significativo ($p < 0,0001$), enquanto que no membro oposto não estimulado, ocorreram variações em torno de 0,7°C, com coeficiente de variação não significativo ($p > 0,05$).

DISCUSSÃO

A presente investigação teve por finalidade avaliar alterações térmicas da região medial do segmento das pernas associadas à circulação vascular periférica, mediante a acupuntura do ponto Taixi (R3), com estimulação manual, por imagens captadas com teletermografia infravermelha. Foram comparadas temperaturas entre o membro estimulado e membro oposto, não estimulado.

A importância dos estudos referentes aos efeitos da acupuntura, têm relevância porque alguns mecanismos mediadores de sua ação ainda são desconhecidos, podendo provocar resultados inesperados.

A inserção de agulhas nas extremidades do corpo estimula fibras nervosas vegetativas, provocando vasoconstrição periférica, visto que a vasoconstrição depende da estimulação do sistema autônomo simpático (DRAEHMPAEHL, 1997).

Nota-se diante do exposto, que análises de variações de temperatura nas regiões estudadas por outros autores, foram constatadas com a tecnologia utilizada nesta investigação. O gráfico de cores e as temperaturas referentes são registrados ao lado das imagens termográficas obtidas como ilustradas às figuras 1 e 2. O gráfico das temperaturas médias obtidas encontra-se na figura 3.

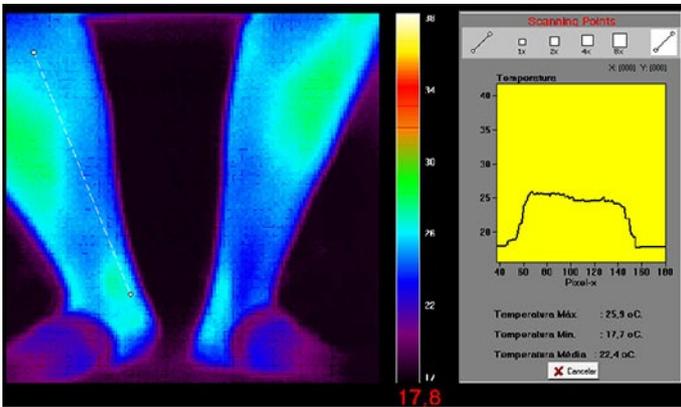


Fig. 1: termografia da perna direita antes do estímulo com acupuntura

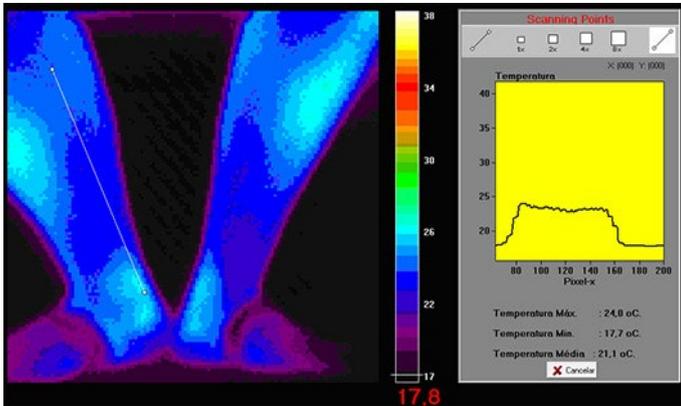


Fig. 2: termografia da perna direita após estímulo com acupuntura

Neste estudo, determinamos o espaço a ser analisado pelo software, obtendo a temperatura ao longo da linha que segue desde o ponto Taixi (R3) até a extremidade proximal do músculo gastrocnêmico, seguindo o trajeto do Meridiano dos Rins e das artérias e veias tibiais. Consideramos que a utilização de outra forma de limitação da área para aferimento de temperatura também sugerida no software ultrapassaria o limite dos membros analisados, captando também a temperatura ambiente, influenciando nos resultados.

As variações de temperatura encontradas mostram que a acupuntura no ponto R3 da perna direita, promoveu modificações no controle dos impulsos térmicos, consideradas como resultantes tendendo sempre à vasoconstrição, comparadas às do dimídio controle.

Nossos achados utilizando acupuntura manual, como aquelas utilizadas na acupuntura tradicional chinesa, condizem ao estímulo produzido quer mediante eletroacupuntura ou laserpuntura, utilizados nos ensaios relatados por outros autores. As técnicas de eletroestimulação e laserpuntura são utilizadas apenas para reduzir o tempo da estimulação do ponto de acupuntura. Os nossos resultados foram obtidos mediante estimulação manual durante maior tempo de manipulação da agulha no ponto.

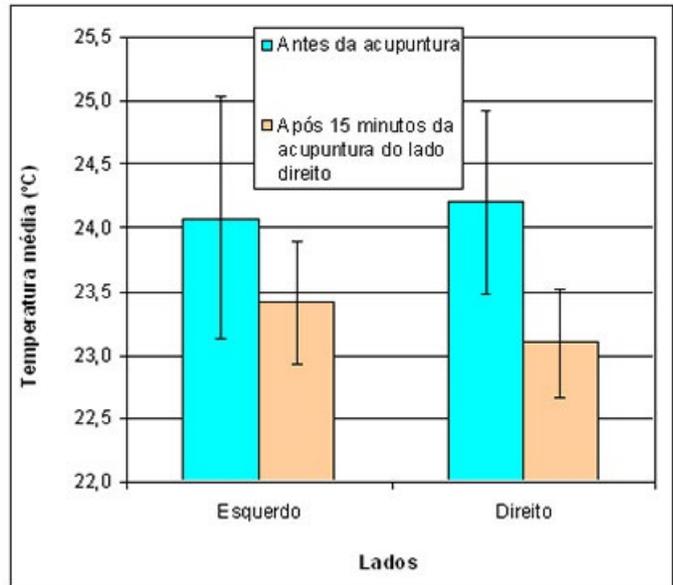


Fig. 3: gráfico da análise das temperaturas obtidas

CONCLUSÕES

1- Os resultados deste estudo demonstram que a acupuntura no ponto Taixi (R3), com estimulação manual, influencia significativamente a circulação vascular periférica, mediante estímulo simpático provocando vasoconstrição. Estes resultados foram visualizados mediante teletermografia infravermelha e as diferenças térmicas foram avaliadas como estatisticamente significativas.

2- A teletermografia mostrou-se eficaz na avaliação das variações de temperatura estimulada com metodologia da acupuntura aplicada, ratificando resultados de estudos anteriores realizados quer com a mesma tecnologia, quer com outra metodologia de aplicação, em regiões do corpo que não a utilizada por nós.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE FILHO, A. C. Teletermografia na clínica de dor e medicina de reabilitação. Dor. Editora Roca. p. 79-83. Brasil. 1999
- DRAEHMPAEHL, D; ZOHMANN, A. Acupuntura no cão e no gato. Roca. 245p. 1995.
- ERNST, M; LEE, M. H. M. Sympathetic vasomotor changes induced by manual and electrical acupuntura of the Hoku point visualized by thermography. Pain, 21. p.25-33. 1985.
- HECKER, H. U; STEVELING, A; PEUKER, E; KASTNER, J; LIEBCHEN, K. Atlas colorido de acupuntura. Guanabara Koogan. 270p. 2007.

KOTHBAUER, O; MENG, A. Grundlagen der veterinärakupunktur. 2. Verlag Welsermühle. Wels. 1990.

LIAN, Y.L; CHEN, C.Y; HAMMES, M; KOLSTER, B.C. Atlas gráfico de acupuntura: Representación de los puntos de acupuntura. Konemann. 343p. 1997.

LITSCHER, G; WANG, L; GAISCHEK, I. Monitoring effects of acupressure, needle and laserneedle stimulation by infrared thermography and laser Doppler flowmetry. The journal of laserneedle medicine. v.1. n.2. 2007.

MAO LIANG, Q. Acupuntura chinesa e moxibustão. Roca. 721p. 2001.

SHUI, Y. L. Meridians in acupuncture and infrared imaging. Medical Hypotheses. Harcourt Publishes. 58 (1). p. 72-76. United States. 2002.

Antônio José Ipólito - *Biomédico, Especialista em Acupuntura, Mestre em Ciências na área de Bioengenharia – USP, Coordenador do Curso de Especialização em Acupuntura do Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto – SP, Coordenador da Comissão de Pesquisa da ABIOMAC – Associação Biomédica de Acupuntura*
antonio.ipolito@yahoo.com.br

Dr. Affonso Luíz Ferreira - *Professor titular da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto - SP, Orientador do Programa de Pós Graduação Interunidades em Bioengenharia – EESC/ FMRP/ IQSC – USP – São Carlos – SP.*



Uma seleção Especial para todo bom Profissional!

Materiais e Equipamentos para Acupuntura

Acupuntura

Acupuntura Japonesa

Moxabustão

Ventosa

Gua Sha

Fitoterapia

Medicina Chinesa Cosmética

更多
东方



Projeto de Implantação de Reeducação Física

Márcia Cristina Arruda Sarmento Costa

RESUMO

Hoje a obesidade é um problema que deriva de inúmeras e diversas causas e vem crescendo ao longo do tempo. Principalmente em países mais industrializados, sendo considerado um problema de saúde pública. Podendo estar associado a algumas patologias, como também desenvolver outras. Como exemplo pode-se citar problemas cardiovasculares, hipertireoidismo, hipotireoidismo, diabetes e outras morbidades clínicas como a depressão. Neste estudo é possível compreender o papel da Reeducação Alimentar e Física para a redução de peso de um paciente acima do peso e que seus novos hábitos se estendam a toda família. O excesso de gordura corporal conhecido como sobrepeso e obesidade é uma síndrome complexa e multifatorial cujo tratamento tem sido fonte de frustração de pacientes e profissionais de saúde. Demonstrando que a eficácia do tratamento se dá através da reestruturação cognitiva. Onde o analisado passa por uma mudança de comportamentos através da mudança de pensamentos disfuncionais. Esta intervenção também mostra que além da redução de peso, este trabalho também é focado na manutenção e permanência através de mudanças reais de hábitos de vida. Participou do estudo 01 sujeito. Foram encontros diários e semanais com duração de até 1 hora e 30 minutos. Destes encontros, 20 foram destinados à acupuntura e 10 a Psicanálise.

Palavras – Chave: Obesidade, sociedade, redução de peso, Reeducação Alimentar e Física.

ABSTRACT

Today obesity is a problem that stems from numerous and diverse causes and has been growing over time. Especially in industrialized countries, and is considered a public health problem. May is associated with other diseases, as well as develop other. As an example one can cite cardiovascular disease, hyperthyroidism, hypothyroidism, diabetes and other medical comorbidities such as depression. In this study it is possible to understand the role of the Food and Physical Rehabilitation for weight reduction of a patient overweight. Excess body fat known as overweight and obesity is a complex and multifactorial syndrome whose treatment has been a source of frustration for patients and health professionals. This intervention also shows

that in addition to weight reduction, this work is also focused on the maintenance and retention through real changes in lifestyle. Participated in the study one subject. Meetings were daily, weekly, lasting 1 hour and 30 minutes. These meetings, 20 were designed to acupuncture and 10 to Psychoanalysis.

Keywords: Obesity, society, weight reduction, Food Reeducation and Physics.

INTRODUÇÃO

A promoção de práticas alimentares saudáveis e atividade física estão inseridas na adoção de estilo de vida saudáveis que irão resultar em prevenção e maior qualidade de vida. O objetivo principal reside na prevenção da obesidade adotando uma alimentação equilibrada, proporcional ao gasto energético diário, uma vida mais ativa fisicamente e um planejamento comportamental de longo prazo (NAHAS, 2001).

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), em sua quarta diretriz, é preciso socializar o conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação na prevenção dos problemas nutricionais na infância.

Torna-se necessário, o estímulo à adoção dos hábitos de vida saudáveis ainda na infância (NÓBREGA, 1998). O fortalecimento de um vínculo positivo entre educação e saúde, inseridos através de programas educativos, é fundamental para a promoção da saúde.

Nesta perspectiva interdisciplinar e familiar, buscou-se a implantação de um programa de reeducação alimentar e promoção à atividade física. Já que indiretamente a mudança de hábitos acaba se estendendo a todo o ciclo familiar, o que é um dos nossos objetivos, pois com a observação de práticas de bons hábitos de vida em casa, até as crianças em fase escolar acabam tendo uma referência muito positiva, e até levando para a escola.

O principal papel da atividade física deve ser o de aumentar o gasto energético acima da ingestão alimentar para que alguma gordura corporal seja reduzida (NAHAS, 2001).

Sendo assim, a proposta desse trabalho educativo e interdisciplinar, justifica-se pela necessidade do controle de peso, correção de erros alimentares e estímulo à prática de atividade

física, contribuindo para a prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Reeducar os Hábitos

Múltiplos fatores influenciam o comportamento alimentar e também oferecem inúmeras oportunidades para intervir, e melhorar as escolhas alimentares dos indivíduos. No entanto, a análise mais aprofundada revela a existência de barreiras à mudança de hábitos alimentares e estilo de vida. Os avanços tecnológicos deixaram a população ainda mais sedentária devido à comodidade. Surge então, a importância cada vez maior de se praticar atividade física e movimentar-se. Estes obstáculos, tal como as suas possíveis soluções, foram auxílio para a explanação do presente programa.

Vamos descrever a experiência no processo de reeducação alimentar e física do analisado em questão, abarcando a necessidade do envolvimento das mais diversas áreas da saúde no intuito de compreender a importância dos hábitos alimentares saudáveis e da educação física no processo de emagrecimento visando principalmente:

- Promover mudança de hábitos alimentares que contribuam para um adequado estado nutricional;
- Promover mudanças de hábitos alimentares e de prática de atividade física que contribuam para o tratamento, o controle e a prevenção de futuras doenças crônicas;
- Promover alimentação saudável;
- Acompanhar o estado nutricional do paciente;
- Orientá-lo e também a sua família sobre a alimentação, estimulando a auto responsabilidade e autonomia individual e familiar na escolha de uma alimentação saudável;
- Promover a integração, o diálogo, o compartilhamento de experiências;

METODOLOGIA

Participantes e o programa educativo

- 01 adulto, sexo masculino;
- Erros alimentares e desvios nutricionais;
- Encaminhamento médico para outros profissionais; e
- Triagem.

Participantes e o programa educativo

- Avaliação nutricional;
- Prescrição individualizada do plano alimentar;
- Encontros semanais, com duração de até 1 e 30 hora;
- Interação entre nutrição, terapia e acupuntura;
- Atividade física;
- Desenvolvimento do trabalho: interação, diálogo, espaço de relacionamento social para discutir e expressar sentimentos diante das dificuldades das mudanças alimentares e no estilo de vida.

Etapa 1: Identificação do Paciente

O paciente em análise foi um homem, que atua na área administrativa, 37 anos, 88 kg, 1,76 m, cor morena, sedentário. Ao descobrir que estava com dois nódulos na tireoide e que teria que fazer uma tireoidectomia, achou prudente reduzir peso,

conforme diálogo com o médico. A tireoidectomia consiste na remoção cirúrgica da totalidade, caso do paciente em questão, ou de parte da glândula tireóide. Essa é uma síndrome clínica que também surge quando os tecidos ficam expostos aos níveis elevados de hormônios tireoidianos (KATZUNG, 2010), o que resulta em taxa metabólica elevada, aumento da temperatura da pele e da sudorese e grande sensibilidade ao calor.

Apesar da patogênese desse sinal ainda não ser totalmente compreendida, imagina-se que ele seja causado pela presença de proteínas semelhantes ao receptor de TSH nos tecidos da órbita. (RANG; DALE, 2007).

Além do problema descrito acima, nosso analisado apresentava aumento significativo em suas taxas de colesterol e triglicerídeos, degeneração óssea, sono excessivo dentre outros.

Em análise das informações supra, foi proposto um tratamento interdisciplinar com endocrinologista, nutricionista, psicoterapeuta, acupunturista e atividade física personalizada e direcionada, com período de duração de 06 (seis) meses.

Etapa 2: Identificação e Análise do Sobrepeso

Além da alegação de sedentarismo, o paciente inquiriu o fato de o hipotireoidismo ser uma doença genética e de agravar seu aumento de peso. DESTARTE, EM CONSULTA A INÚMERAS BIBLIOGRAFIAS DE ESTUDO, VIU-SE QUE DIFERENTE DO CONHECIMENTO POPULAR, O HIPOTIREOIDISMO POSSUI INÚMERAS RAMIFICAÇÕES, DENTRE ELAS A tireoidite de Hashimoto. Um dos transtornos que o paciente e familiares percebem precocemente é o aumento de peso e sobrepeso que levam a obesidade, e que os leva a não se identificar com sua autoimagem, levando a depressão, a tristeza e outras doenças (CAIO e col, 2005)

Sabe-se que a tireoide é uma glândula localizada na região anterior do pescoço, com a função de produzir hormônios que regulam grande parte do funcionamento das células do corpo.

Através de dados obtidos pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) estimam que nos Estados Unidos cerca de 13 milhões de pessoas, de todas as idades, tenham problemas relacionados à tireoide. Porém a situação não é muito diferente no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, cerca de 10% de pessoas acima de 40 anos e 20% das que têm mais de 60 manifestam algum problema dessa natureza.

Etapa 3: Detalhamento do Processo de Reeducação – 1º trimestre

Assim que apresentado o programa, o paciente demonstrou imenso interesse e determinação em alcançar o objetivo proposto, desta feita, introduziu-se um plano de alimentação saudável e exercícios físicos a fim de que o processo de mudança de hábito e perda de peso fossem gradativos, eficientes e permanentes.

No primeiro mês foi introduzida atividade física moderada, 03 x por semana, acupuntura e auriculoterapia a cada 15 dias onde foi direcionada para tratar o caso de ansiedade, apetite emocional e constipação – outro problema detectado no decorrer dos trabalhos. Há pontos de acupuntura em que se faz a regulação do apetite, que nada mais é que a vontade de comer além daquilo que seu corpo realmente necessita.

A acupuntura é um processo de tratamento de doenças por agulhas, que busca estabelecer o equilíbrio geral do corpo, define o presidente da Associação Brasileira de Acupuntura, Evaldo Martins Leite.

A auriculoterapia é considerada uma das especialidades de acupuntura. É uma forma pela orelha. Na verdade, tudo que se faz no corpo se pode fazer na orelha. (BOUCINHAS, 2007) Seus resultados são reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde e por pesquisas científicas (ALLEN et al, 1998).

Viu-se ainda a necessidade de acompanhamento junto ao psicanalista 01 vez por semana e uma consulta nutricional no início do tratamento. A obesidade traz à cena não apenas uma referência estética e psicossocial da imagem do corpo, como também um complexo de identificações positivas e negativas se compreendendo genealogicamente (KELNER et al, 2004).

No segundo mês, houve o aumento da frequência na academia, e introduziu-se musculação, notou-se aí maior resistência física e disposição. Acupuntura e psicanálise 01 vez por semana.

A obesidade envolve as dimensões fisiológicas, sociais e psíquicas. Portanto, para esse trabalho, procuramos recortar a dimensão psíquica da obesidade, que tem origem no processo de construção do corpo, segundo a teoria psicanalítica.

Vinculado ainda com a mudança da alimentação, notou-se algumas mudanças no paciente, tendo o processo mantido análise linear até o terceiro mês.

Etapa 3: Detalhamento do Processo de Reeducação – 2º trimestre

No quarto mês, houve uma avaliação detalhada onde o analisado apresentou redução de peso em excelência, dos 87 kg no início da análise, caminhou aos 79 kg, redução de medidas consideráveis, apresentando ainda bem estar físico, psicológico, bom desempenho nas atividades corporais e disposição para prosseguir com o projeto. Ante o quadro positivo, viu-se a necessidade de propor ao analisado novos desafios para que motivado pudesse manter os bons resultados alcançados até agora.

Deste modo, o paciente inseriu a prática do tênis aos domingos e corrida aos sábados, com acompanhamento de psicanalista a cada 15 dias e intensificação na acupuntura, tendo essa, passado a ser frequente em sua vida.

Houve ainda um aumento da ingestão de líquidos, mudança na alimentação, que se tornou rica em frutas, verduras e alimentos saudáveis, abolindo os refrigerantes. Verificou ainda que o problema relacionado à constipação normalizou.

No quinto mês chegou a pesar 77 kg, porém na avaliação física, viu-se que houve um ganho de massa muscular devido a musculação que foi intensificada.

No sexto e último mês, o paciente viajaria para uma cidade do litoral. A equipe o monitorou por dez dias, sendo que até o momento em comento havia perdido 12 kg. Foi realizado um trabalho em conjunto com uma equipe de treinamento funcional em praias, na cidade de Natal RN, onde eles se exercitam diariamente às 06 horas da manhã, com atividades diversas, bem como dinâmicas específicas.

Por que Reeducar?

Educação Física e Sedentarismo- Dieta da Vida

Assim como o paciente analisado, muitas pessoas, por algum motivo, deixam de praticar atividades físicas e, com isso, perdem no quesito qualidade de vida. O “sedentarismo” pode contribuir para o surgimento de outras doenças.

Mas o termo Sedentarismo é muito discutido. O que é Sedentarismo? Quem realmente se enquadra nesse grupo? Podemos definir Sedentarismo como ausência de qualquer atividade física, seja ela esportiva ou não, fazendo com que a pessoa tenha um gasto calórico diário muito baixo com esses tipos de atividades.

Com isto, podemos identificar as pessoas que se encaixam nesse grupo: aquelas pessoas que por ter alguma doença acreditam que não conseguem fazer nenhum tipo de esforço; adultos que trabalham a maioria do tempo sentados; crianças e adolescentes que, por causa dos avanços tecnológicos, não praticam mais nenhum tipo de atividade.

Com o passar do tempo, podemos perceber que a essência do “brincar na rua” está diminuindo cada vez mais, não vemos mais aquelas pracinhas cheias de crianças correndo e brincando, e as atividades físicas das mesmas ficam restritas as aulas de Educação Física na escola. Lembrando que as pessoas que fazem esforço diário como limpeza na casa, caminham para o trabalho ou que tenham um emprego que proporcione algum esforço físico, reduzem seu grau de sedentarismo.

Diante de tal contexto, resolvemos trabalhar o indivíduo em questão a iniciar uma vida mais ativa, com pequenas atividades regulares que auxiliarão na melhora da qualidade de vida e com o passar do tempo o próprio perceberá os benefícios destas atividades para sua saúde. O sedentarismo trás consigo problemas como: perda ou transtorno da funcionalidade dos órgãos, perda da flexibilidade, hipotrofia muscular, além de aumentar o risco do surgimento de várias doenças, como o aumento do colesterol, infarto do miocárdio e até mesmo levar a morte súbita. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo (BARROS NETO, 2001). Precisamos ter uma vida saudável e de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), devemos buscar o bem-estar, seja ele físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência das patologias (SABA, 2003).

Como no caso tratado, é importante esclarecer que para uma pessoa que está iniciando um programa de atividades é válido deixar claro que os benefícios serão alcançados com a regularidade destas atividades através do tempo. Para não ter riscos de lesões, dores nas articulações ou problemas de coluna e postura, as pessoas sedentárias devem começar bem devagar, respeitando seus limites, para que ocorra a adaptação do corpo e do organismo com as novas atividades. Com o corpo adaptado, as atividades poderão ser aumentadas gradualmente. Recomenda-se no início atividades com duração de 30 a 40 minutos pelo menos 03 vezes por semana.

Com um planejamento e com certa dose de força de vontade, a luta contra o sedentarismo pode ser facilmente vencida e os benefícios são muito claros e rápidos de serem alcançados.

Conceito Hipotireoidismo – Tireoide

A tireoide pesa cerca de 30 gramas, lembra uma borboleta e fica na frente da laringe, na região popularmente conhecida como gogó. Trabalha obedecendo a ordens enviadas na forma do hormônio TSH (sigla inglesa de hormônio estimulador da tireoide) pela hipófise, que fica no cérebro. O resultado é a produção dos famosos hormônios tireoidianos, o T3 e o T4, que regulam a velocidade do funcionamento do organismo.

São eles que controlam o conjunto de processos que acontecem no interior de cada célula, queimando as calorias ingeridas com os alimentos para produzir a energia necessária à manutenção das funções vitais e à realização de atividades físicas. Os hormônios T3 e T4 relacionam-se ainda com a questão do peso, como no caso do paciente em análise, fato esse que pode ocorrer em três níveis, quais sejam:

- **Em níveis normais:** regulam o metabolismo energético, ou seja, a transformação dos nutrientes (especialmente a glicose) em energia para manter as funções vitais e para a atividade física.
- **Hipotireoidismo:** o metabolismo energético trabalha devagar, ocasionando um menor gasto de energia e o aumento de peso. Mas a pessoa engorda principalmente por causa do acúmulo de mucopolissacarídeos (cadeias de açúcar usadas na construção de tecidos), que associados à retenção de água produzem inchaço.
- **Hipertireoidismo:** acelera o metabolismo, levando a um maior gasto de energia e perda de peso, apesar do aumento de apetite.

A glândula funciona da seguinte maneira, a hipófise, no cérebro, envia o hormônio tiroestimulante (TSH) para incentivar a tireoide a sintetizar o T3 e o T4. Deste modo, o iodo obtido nas refeições é captado pelas células tireoidianas. Ele sofre oxidação e se associa à tiroglobulina — proteína produzida apenas na própria glândula. Isso resulta nos hormônios T3 e T4. Parte de sua produção é estocada ali mesmo e o restante é distribuído pelo sangue para os mais diversos órgãos.

O estresse e a falta de iodo, essencial para montar os hormônios, podem desregular a glândula em quem tem predisposição. Mas a maioria dos casos é causada por reações autoimunes. Aliás, o sistema imunológico de quem vive estressado tende a atacar a tireoide como se ela fosse um vírus.

Reeducação Alimentar

Sabe-se que um dos fatores que leva os indivíduos a iniciarem uma mudança nos seus hábitos alimentares se deve à necessidade que estes sentem em fazê-lo.

No entanto, normalmente temos uma visão deformada do nosso próprio comportamento, o que nos leva a pensar que as mensagens sobre uma alimentação saudável são dirigidas a indivíduos mais vulneráveis que nós próprios. Este fenômeno de “parcialidade otimista” tem implicações práticas na saúde e na promoção da mudança dos hábitos alimentares, uma vez que os indivíduos não são conscientes do seu comportamento,

associando-se à falta de motivação para realizar esta mudança. Mais informações sobre o modo como as pessoas comparam os respectivos hábitos alimentares ajudará a compreender melhor o consumo de alimentos e os fatores que o determinam, e apontará ideias para melhorar as ações educativas sobre nutrição.

Deste modo, uma vez reconhecida a necessidade de mudar, as preferências pessoais representam a principal barreira para a implementação de uma dieta saudável, a maioria das pessoas vê uma dieta saudável como sendo monótona, sem sabor e insuficiente. Mudar os hábitos alimentares é de extrema importância, mas só isso não é suficiente, é necessária à prática de exercícios físicos regularmente (FREITAS, 2012).

A falta de tempo é frequentemente mencionada como uma causa para não seguir uma recomendação nutricional, especialmente entre a população mais jovem e com estudos superiores. A recusa em prescindir de certos alimentos favoritos e a falta de vontade também fazem parte da resistência demonstrada.

Consumir mais frutas e vegetais é notoriamente difícil para a população no geral, apesar de serem reconhecidas as suas qualidades. Aspectos práticos como o preço, a preparação destes e a dificuldade em deixá-los próximo do local de trabalho são obstáculos comuns às mudanças recomendadas.

Educar como substituir os produtos que se compram habitualmente por frutas e vegetais, sem que isso acarrete custos mais elevados nem mais esforço, é uma das soluções propostas. As ações por parte do governo, autoridades de saúde pública, produtores e vendedores, para promover o consumo de frutas e verduras, ressaltando a boa relação preço-qualidade destes, também poderá contribuir para uma mudança dos hábitos alimentares.

A falta de informação acerca da importância de uma alimentação saudável não é percebida pelos consumidores, como um entrave às mudanças alimentares, embora na realidade o seja. Por outro lado, os consumidores têm dificuldade em entender os rótulos dos produtos alimentares, ou calcular que quantidade representa uma porção, e não sabem assim equilibrar a sua dieta. Por estes motivos, as iniciativas educativas devem ajudar os consumidores a serem capazes de tomar decisões com conhecimento de causa.

A criação de um ambiente que permita a escolha de uma vida saudável é particularmente importante para indivíduos que vivem em zonas com instalações recreativas insuficientes, ou demasiado caras, ou em locais onde é perigoso passear, correr ou andar de bicicleta.

Muitas vezes até os indivíduos mais motivados, que adotaram uma dieta equilibrada devido a problemas de saúde, voltam aos seus hábitos alimentares antigos devido às dificuldades encontradas. A família e os amigos podem ser uma fonte de motivação para a mudança e manutenção de hábitos alimentares corretos; assim, adotando estratégias alimentares que são aceites por estes, pode trazer benefícios ao interessado e, ao mesmo tempo, ter um efeito positivo sobre os hábitos alimentares dos restantes. Por outro lado, terapias comportamentais individuais também são ferramentas que podem ajudar os indivíduos a não falhar a dieta.

Mudanças de hábitos alimentares não são fáceis, pois envolve alterações nos hábitos que têm vindo a ser estabele-

cidos ao longo dos anos, e o organismo memoriza. Manter a mudança do comportamento é ainda mais difícil e requer motivação, controle comportamental e apoio social. A psicologia social oferece métodos teóricos e ferramentas que permitem entender melhor como os indivíduos tomam as suas decisões acerca da sua saúde, e pode ser útil no planejamento das intervenções promocionais.

Acupuntura

Entre os diversos tratamentos em estética da área das terapias alternativas, um dos que vem ganhando cada vez maior aceitação entre pessoas é a Acupuntura. Originária na China a mais de 4000 anos, esta terapia baseia-se na existência de uma energia vital, denominado de Chi ou Ki, circulando no corpo gerando o estado de saúde (MACIOCIA, 1996).

A gordura localizada, no entanto, é uma patologia do tecido gorduroso, em que a gordura se acumula em locais determinados mais que em outros locais (FORNAZIERI, 2005). De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) a gordura localizada é vista como uma alteração da forma e está associada ao elemento terra e insuficiência da energia do rim (YAMAMURA, 2001).

O ganho de peso pode ser causado por ansiedade, desequilíbrio hormonal, fator genético, erro alimentar, entre outros fatores. A acupuntura pode ajudar no emagrecimento agindo no controle da ansiedade. A acupuntura age na diminuição da fome, ativa o metabolismo e restaura o perfeito funcionamento dos sistemas digestivo, intestinal e urinário.

Um acupunturista pode auxiliar, e muito, o processo de perda de peso e até mesmo no tratamento da obesidade.

A acupuntura baseia-se em métodos da medicina tradicional chinesa visando o equilíbrio. Existem duas principais técnicas de acupuntura: a acupuntura sistêmica (agulhas por todo o corpo) e a aurículoacupuntura (agulhas ou sementes aplicadas na orelha).

A acupuntura sistêmica tem como objetivo tratar pontos do organismo para regularizar o fluxo de energia interna, restabelecendo o seu equilíbrio e funcionamento normais. O tratamento com aurículo-acupuntura consiste de 10 sessões. A união da MTC com a medicina ocidental pode ser um caminho eficiente para o processo da conquista estética com saúde, pois os impactos foram comprovados com eficácia (ARRUDA; LUCAS, 2007).

Os resultados do uso da acupuntura na ajuda do emagrecimento não são imediatos, exige uma certa dose de paciência e persistência. Os efeitos surgem em médio e em longo prazo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a acupuntura um método de tratamento complementar, ou seja, é indicado como complemento a uma mudança nos hábitos alimentares, e prática de exercícios físicos.

De acordo com os princípios da medicina chinesa, o diagnóstico de uma doença é feito a partir das informações do paciente, da análise dos sintomas e sinais e da percepção dos pulsos. A acupuntura busca estabelecer uma visão segura da energia geral do organismo.

Análise Psicanalítica da Perda de Peso

Assim como o paciente em análise, existem várias pessoas

angustiadadas com o próprio peso que estão sempre seguindo uma nova receita para emagrecer. Mostram-se entusiasmadas no começo, cheias de esperanças e na maioria das vezes voltam sempre ao ponto de partida sem sucesso.

Os ciclos de fome-saciedade e a substituição das sensações de desconforto, associadas à fome, pelo bem-estar, associado à satisfação alimentar, ajudam a estabelecer comportamentos alimentares normais.

Na fase inicial, algumas pessoas seguem dietas da mídia, que alguma celebridade afirma ter feito e são insensíveis a qualquer argumentação que lhes questione o porquê de acreditar que a dieta atual não terá em breve o mesmo destino que as anteriores. Os resultados positivos logo nos primeiros dias aumentam ainda mais o ânimo e a devoção ao novo esquema de perda de peso, pois imaginam que diante da perda de dois quilos em uma semana, em pouco tempo chegarão ao peso ideal.

Mas na semana seguinte a perda de peso é menor e mais reduzida ainda na semana posterior. O relaxamento vai aumentando com o tempo até o completo abandono. Normalmente, diante do desencanto, em um período curto a pessoa recupera o peso perdido ou mesmo ganha uns quilos a mais. Fica resignada com a sua obesidade até que novas crenças anunciadas com estardalhaço na mídia recuperem sua esperança e todo o ciclo recomece. Por isso é muito importante o foco e determinação.

Outras optam por inibidores de apetite ou estimulantes do metabolismo, elas permitem que a pessoa faça o que ela não acredita que seja capaz de realizar sozinha: comer menos e gastar mais energia. Tal procedimento só em caso com indicação e orientação médica.

Os resultados acontecem. Mas, para poder mantê-los, é necessário seguir com o uso da medicação por um período indeterminado e isto tem seus altos custos. Existem também efeitos colaterais diversos. E com o tempo pode ser necessário o aumento da dose das substâncias químicas para se ter o mesmo efeito inicial, o que potencializa as chances de ocorrência de problemas colaterais.

O que vemos em todos os casos descritos acima é a completa incapacidade de, por conta própria, sem estímulos exteriores e apenas pelo esforço pessoal, se conseguir perder peso e se manter magro.

O problema pode vir da infância, pois apesar de existirem fatores individuais que potenciem o desenvolvimento de excesso de peso em crianças, o papel da família e do ambiente irá contribuir igualmente para o desenvolvimento de comportamentos associados ao ganho de peso, especificamente a nutrição e a prática de exercício físico (ODOMS-YOUNG; FITZGIBBON, 2008).

A pessoa que quer perder peso parece trazer a crença de que ela é incapaz de emagrecer sozinha. É comum fornecer quilos de desculpas para tentar justificar a sua incapacidade de comer de outra forma e fazer atividades físicas. As desculpas são diversas, que não tem dinheiro (dieta e academia custam muito), não tem tempo, o metabolismo é mais lento, a genética é desfavorável, os problemas da vida não deixam, etc. Mas é comprovado que existem várias alternativas e substituições

para tais atividades.

A pessoa obesa idealiza que só se sentirá realizada após se livrar dos quilos a mais. Acredita que uma vida sedentária é muito mais prazerosa do que encarar o movimento.

Normalmente comem rápido, de forma impulsiva, sem uma mastigação adequada. Depois sente remorso, arrependimento.

Talvez, para quem quer fazer da mudança uma possibilidade seja preciso saber que, ao contrário do que se pensa, a impossibilidade está na satisfação plena. Quem está acima do peso costuma associar a sua imagem pessoal à sua condição física. Não espera que ninguém o trate fora deste lugar. O seu psicológico é muito afetado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há o que questionar que todo o sucesso deu-se a força de vontade do analisado, participação de toda sua família, determinação e perseverança com sua extrema dedicação para a adaptação da nova proposta de vida e sua enorme confiança na equipe que o auxiliou nesse processo. Constatamos que o ponto de partida para maratona de redução de peso é a disciplina. É possível emagrecer com mudanças saudáveis de hábitos, determinação e foco.

O emocional possui grande participação no bom resultado, tendo como auxílio intenso, sua modificação de hábito. O médico foi o profissional que detectou uma das causas do aumento de peso, o contato com o nutricionista que junto ao paciente soube identificar todos os desequilíbrios alimentares e procurar junto com o mesmo o caminho adequado para o sucesso do projeto. Já o acupunturista tratou de forma natural os desequilíbrios do organismo, o terapeuta auxiliou no emocional e a atividade física teve uma imensa contribuição para resultado de perda de peso e ganho de força.

Nesse esforço pela reeducação alimentar e de hábitos, existem alguns aliados que podem fazer toda a diferença nessa batalha entre a mudança e o comodismo. Conforme já comentamos, a força de vontade e o foco são fundamentais, mas não se pode esquecer os exercícios físicos. Caminhar, pedalar, nadar, subir escadas, frequentar academias, contribui para perder peso e substituir as gorduras por massa muscular. A todo momento temos caminhos a escolher, seja entre subir vários degraus de uma escada ou pegar um elevador, ou ir caminhando a um local próximo, ou ir de carro. Nossas escolhas fazem sempre uma grande diferença em nossas vidas. É a lei do "retorno".

Não somente o analisado, mas de fato somos, em grande maioria, seres sedentários e passamos o dia sentado no escritório ou cuidando dos afazeres de casa. Podemos afirmar que os avanços tecnológicos também contribuem para acentuar o sedentarismo dessa geração. Ou seja, com toda praticidade que dispomos hoje, obrigatoriamente devemos nos manter mais tempo em movimento.

A prática de exercícios deve ser incorporada no nosso cotidiano da mesma forma que adotamos hábitos diários de higiene e cuidados pessoais. Em um programa para perda de peso, os exercícios físicos são as cápsulas de entusiasmo que o corpo e a mente precisam para recuperar e manter a saúde.

O espelho é sempre uma referência que não mente. Não

porque a imagem refletida precisa ser a mais esbelta e idealizada pela mídia. Mas porque é importante gostarmos de nós mesmos. Quando olhamos no espelho e não gostamos de nós mesmos, é alerta que temos de fazer mudanças em nossas vidas. Não só no corpo, mas na mente também.

Caminhadas de 40 minutos ou 1 hora, exercícios funcionais e adaptados em casa mesmo, todos os dias ou três vezes por semana, são suficientes para contribuir com a manutenção de um peso adequado e saúde. Portanto, conclui-se que nem sempre emagrecer sai caro, e pode estar ao alcance de todos à base de adaptações inteligentes.

Hoje a mídia também tem sua parcela de culpa em distorcer modismo e saúde. Ela dita e impõe o que é um "corpo perfeito". As indústrias aliadas a isso criam seus milagrosos emagrecedores, em forma de dieta, medicações, roupas redutoras etc.

Ante o exposto, viu-se que o analisado disposto a seguir todas as prescrições de todos os profissionais envolvidos numa mudança de hábitos para perda de peso, não cede às tentações e não desanima.

Como resultado final, hoje ele participa de corridas, continua com atividades diárias e refere ser muito prazeroso. Seguindo seu exemplo toda sua família aderiu a novos hábitos de vida saudáveis. Praticam atividade física, alimentação equilibrada, enfim, uma mudança geral para toda família e orgulho para a equipe de profissionais envolvidos no projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANHA, Maria Luiza Arruda. História da Educação. São Paulo: Moderna, 1989.

ARRUDA, Márcia Cristina; LUCAS, Verônica Pires. O Uso da Ventosa terapia na Redução Abdominal. Portal Educação, Natal, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/estetica/artigos/15142/o-uso-da-ventosaterapia-na-reducao-abdominal>>. Acesso em 6 maio 2013.

BETTI, Mauro. Educação Física e sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.

BOUCINHAS, j. Fui um Diletante da Nutrição. Natal, Jornal Tribuna do Norte, ago. 2012. Disponível em: <http://tribunadonorte.com.br/news.php?not_id=49615> Acesso em: 04 maio 2013.

BRACHT, Valter. A criança que pratica esporte respeita as regras do jogo... capitalista. In: RBCE/CBCE, 7(2): 62-68, 1986.

_____. Educação Física: a busca da autonomia pedagógica. In: Revista da Educação Física da UEM, 1(0): 28-34, 1989.

BRASIL, SEED/MEC, SE/DED/PE. Educação Física – Novos compromissos: pedagogia, movimento, miséria. Documento final do I Encontro Nacional de Dirigentes Metropolitanos de Educação. Olinda, 1986.

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1988.

GADOTTI, Moacir. Educação e poder: introdução à pedago-

gia do conflito. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1987.

GHIRALDELLI JR., Paulo. Educação Física Progressista. São Paulo: Loyola, 1988.

_____. História da Educação. São Paulo: Cortez, 1990.

KATZUNG, Bertram G. Farmacologia Básica & Clínica. 10ª ed. Mc graw-hill Interamericana. 2010.

KUNZ, Elenor. Educação Física: mudanças e concepções. In: RBCE/CBCE, 10 (1): 28-32, set./1988.

_____. O esporte: ensino, crítica e transformações. Concurso para Professor Titular. DEF/CDS/UFSC, 1993 (mimeo).

MARINHO, Inezil Pena. História da Educação Física no Brasil. São Paulo: Cia Brasil, 1980.

NAHAS Markus V. Atividade Física e Qualidade de Vida. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NÓBREGA, F.J. Distúrbios da Nutrição. Editora Revinter. Rio de Janeiro. 1998.

RAMOS, Jayr Jordão. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: Ibrasa, 1983.

SANTIN, Silvino. Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí: Unijuí, 1987.

SOARES, Carmen Lúcia. O pensamento médico-higienista e a Educação Física no Brasil: 1850-1930. PUC/SP, 1990.

(Dissertação de Mestrado em Educação).

ACUPUNTURA: Tratamento e Cura com Agulhas. Terra, Rio de Janeiro, abr. 2013. Seção Saúde. Disponível em: < <http://saude.terra.com.br/interna/0,,OI153340-EI1713,00.html> >. Acesso em: 5 maio 2013.

CAIO. João e col.. Hipotireoidismo. São Paulo, maio 2005. Seção Hipotireoidismo. Disponível em < http://www.tireoidismo.com.br/hipotireoidismo_6.html > Acesso em 04 de maio de 2013.

REEDUCAÇÃO Alimentar. Portal Educação, São Paulo, Ago. 2012. Seção Nutrição. Disponível em: < <http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/16191/reeducacao-alimentar> > Acesso em: 04 de Maio de 2013.

Márcia Cristina Arruda Sarmento Costa, Professora de Educação Física e Acupunturista

NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS NOVOS CURSOS

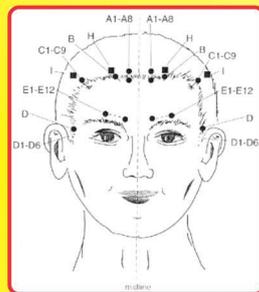


Instituto Hua Tuo

de Medicina, Artes Marciais e Cultura Chinesa

Yamamoto New Scalp Acupuncture (Craniopuntura de Yamamoto)

25 e 26 de outubro e 29 e 30 de novembro
Sábado das 9 às 17h e Domingo das 9 às 13h



Formação Internacional em Restauração Bioenergetica “Nova Acupuntura – Acupuntura sem Agulhas” Dezembro de 2014

Curso
Inédito

Técnica revolucionária que utiliza os conceitos da Acupuntura e da Cinesiologia no tratamento sem a utilização de agulhas.

Em 2015:

- Seminário Internacional de Acupuntura do Mestre Tung (Janeiro)
- Seminário Internacional em Spinal Acupuntura e Osteopatia Chinesa (Janeiro)
- Seminário Internacional de Craniopuntura do Dr. Zhu
- Curso Internacional de Biomagnetismo Médico e Biomagnetismo Holístico com a professora Elena Almazan (Espanha)
- Formação Internacional em Acupuntura Japonesa “Meridian Therapy” com o Prof. Stephen Birch (23 vagas)

3101-0849/ 99980-8656

cursos@huatuo.com.br

San Zhen Fa (三镇法 sān zhèn fǎ) Método das Três Pacificações, do Dr. Gao Li Shan

Philippe Sionneau

Para tratar as doenças psíquicas, o Dr Gao Li Shan – com uma experiência de mais de 30 anos – utiliza um método pessoal para apaziguar os seus pacientes chamado Método das Três Pacificações (ou Três Apaziguamentos). Ele utiliza-o para tratar todas as formas de desordens psíquicas, tais como insónia, perda de memória, agitação, pânico, psicoses (dian e kuang), etc. As Três Pacificações correspondem a diferentes situações e a diferentes níveis de gravidade.

1- Método de Pacificação Leve

- Pontos principais: Be10 (Tian Zhu), C7 (Shen Men), E36 (Zu San Li).
- Funções: harmonizar o estômago, acalmar o Shen, tratar a inversão.
- Indicações: insónia, vertigens, confusão mental.
- Observações: esta combinação de pontos é particularmente indicada para a insónia com problemas digestivos.
- Método: Be10 (Tian Zhu) em dispersão, os outros pontos são estimulados com o método tonificação/dispersão equilibrada.

2- Método de Pacificação Moderada

- Pontos principais: pontos auriculares do pulmão, coração e Shen Men; IG20 (Ying Xiang), C7 (Shen Men), E36 (Zu San Li).
- Funções: clarificar/clarear o pulmão, harmonizar o estômago, acalmar o Shen.
- Indicações: parar de fumar, insónia, tique facial, doenças psíquicas.
- Observações: segundo Gao Li Shen, se há calor no pulmão e no estômago, o Shen/coração não se encontra tranquilo por causa deste calor. O resultado é agitação, disforia e outras desordens psíquicas.
- Método: todos os pontos são estimulados com o método de tonificação/dispersão equilibrada.

3- O Método de Pacificação Vigorosa

- Pontos principais: IG4 (He Gu), F3 (Tai Chong), VC6 (Qi Hai), BP10 (Xue Hai), VC17 (Dan Zhong), Be17 (Ge Shu), VC24 (Cheng Jiang), VG16 (Feng Fu), Yin Tang (Extra 20), VG8 (Jin Suo).

- Funções: regularizar Ying e Wei, harmonizar o Qi e o Xue, acalmar fortemente o Shen.
- Indicações: dores, insónia, dian (psicose depressiva), kuang (mania).
- Método: dispersar todos os pontos.

Modificações

A partir destas três combinações de pontos, Gao Li Shan acrescenta outros pontos em função dos sintomas ou das causas das desordens psíquicas. A seleção é feita segundo os cinco parâmetros a seguir, tendo em conta a situação de cada paciente.

1- Tratar a Emoção Dominante

- Se a desordem acomete o fígado com a raiva, utilizar: F3 (Tai Chong) e Be18 (Gan Shu).
- Se a desordem acomete o coração com excesso de alegria, risos incessantes (isto é, excitação, agitação nervosa) utilizar: C7 (Shen Men) e Be15 (Xin Shu).
- Se a desordem acomete o baço com preocupações, utilizar: BP3 (Tai Bai) e Be20 (Pi Shu).
- Se a desordem acomete o pulmão com a tristeza, utilizar: P9 (Tai Yuan) e Be13 (Fei Shu).
- Se a desordem acomete os rins com o medo, utilizar: R3 (Tai Xi), Be23 (Shen Shu).
- Gao Li Shan preconiza o uso dos pontos Yuan-Fonte e Bei Shu-Transporte dorsal que têm uma ação direta sobre os órgãos Zang que abrigam os cinco espíritos (Shen, Hun, Zhi, Yi e Po) e que estão na origem das cinco emoções.

2- Tratar os Problemas da Consciência

- Se a doença está localizada na cabeça (no cérebro), se existem problemas da consciência, como confusão mental, utilizar: VG20 (Bai Hui) e Si Shen Cong (Extra 31).
- Estes pontos acalmam o Shen, abrem os orifícios da mente, clareiam a cabeça e estimulam o cérebro.

3- Tratar o Calor

- Se a causa das desordens emocionais é o fogo, em particular o calor interno acumulado nos Zang Fu, utilizar: Shi Xuan (Extra 12), PC3 (Qu Ze) e Be40 (Wei Zhong).



• Sangrar os Shi Xuan, em seguida picar PC3 (Qu Ze) e Be40 (Wei Zhong) e, no final, tirar algumas gotas de sangue destes dois pontos.

• O calor agita, excita e estimula o Shen, produzindo assim diversos problemas emocionais. Para apaziguar o Shen é necessário, neste caso, clarear o calor, o que automaticamente acalma o Shen. Juntos estes pontos abrem os orifícios, despertam o Shen, clareiam o calor, eliminam a disforia, refrescam o sangue, acalmam o fígado, clareiam o coração, acalmam o Shen e harmonizam o Yin e o Yang. Se a sangria dos Shi Xuan for considerada muito desagradável, é possível fazê-la em C9 (Shao Chong) e PC9 (Zhong Chong).

4- Tratar a Mucosidade Turva

• Se a causa das desordens emocionais é a mucosidade que perturba o coração, utilizar: VC12 (Zhong Wan), E36 (Zu San Li), PC5 (Jian Shi), BP4 (Gong Sun) e E40 (Feng Long).

• A mucosidade obstrui os orifícios do coração e provoca confusão mental, problemas mentais e comportamentais. Dissolver a mucosidade deve ser o princípio terapêutico chave. Juntos estes pontos dissolvem a mucosidade, abrem os orifícios, acalmam o Shen.

5- Tratar a Dor

• Se a causa das desordens emocionais é a dor que agita o Shen, utilizar: PC7 (Da Ling) e PC5 (Jian Shi).

• A dor é, segundo Gao Li Shan, uma causa frequente de insônia e de desordens emocionais. Neste caso, estes pontos ajudam a acalmar a dor (ação sedativa) e, portanto, acalmar o Shen.

• Observação: o grupo 1 pode perfeitamente constituir uma combinação básica para tratar as desordens emocionais ligadas às cinco emoções, que melhoram com a adição os grupos 2, 3, 4 e eventualmente 5.

Bibliografia: Zhen Jiu Xin Chuan (Transmissão de acupuntura através do coração), Gao Li Shan, Xue Yuan Chu Ban She, Bei Jing, 1997.

Philippe Sionneau é um dos mais ativos pesquisadores e professores no campo da medicina chinesa na Europa. Até hoje ele publicou uma vintena de livros sobre o assunto, em Francês, Inglês e Espanhol. Introduziu no Ocidente uma grande variedade de dados fundamentais ainda não publicados, especialmente no domínio das ervas medicinais chinesas e medicina interna. Ele é um dos poucos ocidentais que estudaram medicina chinesa em uma universidade chinesa e se graduaram (Grau Oficial do Estado da República Popular da China). Ele lê chinês médico fluentemente e sua pesquisa se baseia apenas em textos originais chineses. Sionneau ensina regularmente na França, Suíça e Espanha, bem como no Canadá (Montreal) e nos EUA (Nova York). Devido à sua pedagogia, seu conhecimento preciso, exatidão e energia, suas aulas são sempre muito apreciadas pelos alunos.

Tradução: Sílvia Ferreira

Revisão: Vanessa Costa Leite, Michael Garcia



MEDICINA CHINESA

中医巴西杂志

Brasil

Normas Gerais para Publicação na Revista Medicina Chinesa Brasil

A Revista Medicina Chinesa Brasil publica artigos de interesse científico e tecnológico, realizados por profissionais dessas áreas, resultantes de estudos clínicos ou com ênfase em temas de cunho prático, específicos ou interdisciplinares. Serão aceitos artigos em inglês, português ou espanhol. Seus volumes anuais e números trimestrais, serão publicados em março, junho, setembro e dezembro. A linha editorial da revista publica, preferencialmente, artigos Originais de pesquisa (incluindo Revisões Sistemáticas). Contudo, também serão aceitos para publicação os artigos de Revisão de Literatura, Atualização, Relato de Caso, Resenha, Ensaio, Texto de Opinião e Carta ao Editor, desde que aprovados pelo Corpo Editorial. Trabalhos apresentados em Congressos ou Reuniões Científicas de áreas afins poderão constituir-se de anais em números ou suplementos especiais da Revista Medicina Chinesa Brasil.

Os artigos deverão ser inéditos, isto é, não publicados em outros periódicos, exceto na forma de Resumos em Congressos e não deverão ser submetidos a outros periódicos simultaneamente, com o quê se comprometem seus autores. Os artigos devem ser submetidos eletronicamente, via e-mail para o endereço: editor@medicinachinesabrasil.com.br.

Recebido o manuscrito, o Corpo Editorial verifica se o mesmo encontra-se dentro dos propósitos do periódico e de acordo com as Normas de Publicação, recusando-se aqueles que não cumprirem essas condições. O Corpo Editorial emitirá um Protocolo de Recebimento do Artigo e enviará a Carta de Autorização, a ser assinada por todos os autores, mediante confirmação de que o artigo seja inédito, e uma declaração de eventuais conflitos de interesse pessoais, comerciais, políticos,

acadêmicos ou financeiros de cada autor. O Corpo Editorial enviará, então, o artigo para, pelo menos, dois revisores dentro da área do tema do artigo, no sistema de arbitragem por pares, que em até 60 dias deverão avaliar o conteúdo e a forma do texto.

O Corpo Editorial analisará os pareceres e encaminhará as sugestões para os autores, para aprimoramento do conteúdo, da estrutura, da redação e da clareza do texto. Os autores terão 15 dias para revisar o texto, incluir as modificações sugeridas, cabendo-lhes direito de resposta. O Corpo Editorial, quando os revisores sugerirem a adição de novos dados, e a depender do estudo, poderá prover tempo extra aos autores, para cumprimento das solicitações. O Corpo Editorial verificará as modificações realizadas no texto e, se necessário, sugerirá correções adicionais. O Corpo Editorial poderá aceitar o artigo para publicação ou recusá-lo se for inadequado.

Para publicação, será observada a ordem cronológica de aceitação dos artigos e distribuição regional. Os artigos aceitos estarão sujeitos à adequações de gramática, clareza do texto e estilo da Revista Medicina Chinesa Brasil sem prejuízo ao seu conteúdo. Ficará subentendido que os autores concordam com a exclusividade da publicação do artigo no periódico, transferindo os direitos de cópia e permissões à publicadora. Separatas poderão ser impressas sob encomenda, arcando os autores com seus custos. Os artigos são de responsabilidade de seus autores.

Deseja mais informações? Acesse o site
www.medicinachinesabrasil.com.br

LEIA NOSSA REVISTA ONLINE, COMO SE FOSSE DE PAPEL!



MEDICINA
CHINESA
中医巴西杂志
Brasil

NOVO! Agora você pode folhear e ler nossa revista online, de forma prática e prazerosa.

E faça sua assinatura gratuita em nosso site. Basta preencher o formulário - é simples e rápido.