ACUPUNTURA

A acupuntura é uma modalidade terapêutica desenvolvida na China há mais de 5.000 anos. O tratamento por acupuntura envolve a inserção de agulhas muito finas através da pele, em determinados locais do corpo para fins terapêuticos ou preventivos.

A acupuntura tem sido ao longo dos anos uma modalidade terapêutica muito eficaz no tratamento das dores. Mas ela também pode auxiliar no tratamento de diversas outras doenças, como patologias do sistema musculoesquelético, doenças neurológicas, doenças respiratórias e patologias gastrointestinais.

Além de tratar doenças, a acupuntura também pode auxiliar no tratamento da obesidade, da depressão e do estresse e também de algumas afecções dermatológicas.

1. **BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA**

A acupuntura é recomendada para a maioria dos pacientes e para diversas finalidades. O tratamento não possui contraindicações consideráveis e possui inúmeras vantagens.

Vantagens da Acupuntura

* Diminuição do uso de medicamentos tanto para casos agudos quanto para os de uso contínuo;
* Segurança (procure um profissional habilitado, com título de especialista).
* Rapidez dos resultados (com diminuição da dor em poucas sessões),
* Ausência de efeitos colaterais se comparado a medicamentos;

A acupuntura não apenas aliviará a dor, mas também atua sobre a redução de espasmos e contratura da musculatura, resultando em aumento da amplitude de movimento.

1. **INDICAÇÕES DA ACUPUNTURA**

A Organização Mundial da Saúde lista mais de 40 doenças para as quais a Acupuntura é indicada.

Para a medicina tradicional chinesa existem cerca de 300 doenças tratáveis por Acupuntura.

Algumas delas são:

**Dores e processos inflamatórios em geral:**

A acupuntura tem melhores resultados em dor de origem músculo-esquelética, cuja etiologia pode ser trauma, artrose.

**Doenças e sintomas neurológicos**

Enxaqueca, cefaléias tensionais, cefaléias cervicogênicas, enxaquecas menstruais, fibromialgia, algumas dores neuropáticas.

**Doenças respiratórias**

Sinusite, rinite, resfriado, faringite, amigdalite aguda, zumbido, dor no peito, palpitações, enfisema, bronquite crônica, asma brônquica;

**Sintomas emocionais e psicológicos**

Ansiedade, depressão, insônia, fadiga crônica, síndrome de burnout (esgotamento).

1. **ACUPUNTURA DÓI?**

Na grande maioria das vezes, a acupuntura é praticamente indolor, já que a agulha possui um diâmetro muito pequeno, até 10 vezes mais fina que as agulhas de injeção.

Após a inserção da agulha no ponto correto, poderá haver sensação discreta de choque elétrico e uma dor leve, são efeitos transitórios totalmente normais, indicando a correta aplicação do ponto com ativação de terminações nervosas locais.

1. **EXISTEM CONTRA-INDICAÇÕES PARA SE REALIZAR ACUPUNTURA?**

Qualquer indivíduo, independente de idade e sexo, pode ser tratado com acupuntura. São exceções apenas os pacientes com infecções generalizadas da pele.

Durante a gravidez, a acupuntura não é contra-indicada, porém há algumas particularidades a serem consideradas, isto é, não deve ser realizada a aplicação nos pontos que atuam como dilatadores do colo do útero e facilitadores da contração uterina, bem como não deve ser feita aplicação nas vésperas do trabalho de parto, pois a acupuntura pode acelerar o processo de trabalho de parto devido à estimulação de substâncias químicas no organismo.

A Acupuntura é uma técnica invasiva que exige conhecimentos específicos sobre antissepsia, anatomia e fisiologia humanas, fundamentais para evitar acidentes e complicações que eventualmente possam ocorrer, tais como inoculação de microorganismos no corpo humano ou dano a alguma estrutura nobre, como fígado, rim ou pulmão, com sequelas imprevisíveis.

No entanto, esse tipo de risco é **extremamente baixo.**

1. **QUAIS SÃO OUTROS EFEITOS POSSÍVEIS DA ACUPUNTURA?**

Além de sua importante ação analgésica e anti-inflamatória, a Acupuntura tem efeitos:

* Sedativo e calmante, que ajudam o organismo a relaxar
* Relaxante muscular
* Anti-emético (contra vômitos)
* Nas cólicas menstruais, ajudando a diminuir a intensidade das crises
* No auxílio da reabilitação do acidente vascular cerebral (AVC ou derrame)
* No auxílio de dependências psicológicas (drogadição, tabagismo, alcoolismo)
1. **QUAL A DURAÇÃO DO TRATAMENTO?**

Varia de acordo com o estado clínico do paciente, natureza e gravidade da doença. Em geral, são recomendadas de uma a duas sessões semanais.

Conforme a evolução clínica, determina-se maior ou menor freqüência às sessões, o acupunturista irá estimar junto ao paciente o número total de procedimentos a serem aplicados.

Frequentemente, os pacientes buscam a Acupuntura como última opção de tratamento por desconhecerem essa modalidade de terapia. Dessa forma, ao iniciar a terapia com essa técnica já apresentam maiores alterações estruturais, comportamentais e transtornos psicológicos.

 Geralmente, indica-se de cinco a dez sessões.

Em boa parte dos casos, os pacientes são pessoas idosas, acometidas por doenças crônicas. Por essas razões, alguns podem necessitar de tratamento mais prolongado. Por isso, a duração de tratamento em alguns casos é longa.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Acupuncture – National Health Services (Inglaterra) – https://www.nhs.uk/conditions/acupuncture/

Acupuncture – National Center for Complementary and Integrative Health (EUA) – https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction

Acupuncture is worth a try for chronic pain (Harvard – EUA) – https://www.health.harvard.edu/blog/acupuncture-is-worth-a-try-for-chronic-pain-201304016042

Vickers AJ, Cronin AM, Maschino AC, Lewith G, MacPherson H, Foster NE, Sherman KJ, Witt CM, Linde K, Acupuncture Trialists’ Collaboration FT. Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. Archives of internal medicine. 2012 Oct 22;172(19):1444-53.

Smith CA, Armour M, Lee MS, Wang LQ, Hay PJ. Acupuncture for depression. Cochrane database of systematic reviews. 2018(3).

Acupuncture for preventing migraine attacks – Instituto Cochrane

Acupuncture for tension-type headache – Instituto Cochrane

<https://www.hong.com.br/efeitos-gerais-da-acupuntura/>