

MELHORA DO BEM-ESTAR SEGUNDO A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Andréa Luiz Kraemer

- ASENSE - HMCC
- anesthesiologistas@hotmail.com
- Membro do Núcleo do EU



Trazer a ótica do pensamento filosófico oriental é um tanto desafiador, por se tratar de uma filosofia enraizada no estudo dos fenômenos da natureza e de sua correlação com o nosso corpo físico e emocional. No entanto, as evidências dos mecanismos neurofisiológicos da acupuntura, com a correlação neuro-humoral envolvida na liberação dos neurotransmissores e os estudos de neuroimagem, mostrando que a acupuntura melhora a conectividade de áreas cerebrais relacionadas à dor, processos afetivos e de memória, nos levam a revisitar os conceitos milenares que vão ao encontro dos mecanismos neurofisiológicos (1,2,3).

Segundo a antiga tradição milenar, nascemos com uma energia herdada dos nossos pais chamada QI primordial ou energia ancestral (4). Este portal de energia localiza-se entre os rins, e durante o processo do envelhecimento há o seu desgaste natural, que pode ser de maior ou menor grau, dependendo do estilo de vida. Além disso, o nosso corpo é preparado para receber a energia do ar e dos alimentos, para que se faça um estoque energético de modo a garantir as demandas do dia a dia. Outras fontes de geração e preservação de energia provêm de um sono reparador, movimentos do nosso corpo e pelo ato do silêncio, como um momento de pausa e meditação.

Para a Medicina Chinesa, somos um corpo energético que deve interagir com a natureza à nossa volta, de modo a alcançar mais equilíbrio. Portanto, toda a forma de excesso gera desequilíbrio, tanto no aspecto físico quanto mental, e podem gerar adoecimento.

A medicina oriental visa especialmente à prevenção, e estes desequilíbrios energéticos e funcionais conseguem ser detectados pelas queixas do paciente mesmo antes de os exames laboratoriais se mostrarem alterados (5). Aí já começa a intervenção baseada em Medicina Chinesa, que vai muito além da acupuntura, mas que engloba a dietoterapia, a moxabustão, as práticas corporais do Tai Chi Chuan, o Tui-Ná ou massagem chinesa e o Tao-In ou treinamento interior (6).

Como podemos melhorar nosso bem-estar com base na Medicina Chinesa? Vamos exemplificar falando sobre alguns itens mais importantes.

Sono

O sono reparador nos proporciona equilíbrio emocional e um bom fluxo energético para os órgãos do nosso corpo, que em Medicina Tradicional Chinesa (MTC) são reconhecidos como os Zang Fu. Segundo o

ciclo circadiano da MTC, entre 23 até 1 hora da manhã o fluxo energético circula com máxima intensidade no meridiano da vesícula biliar (VB) e, na sequência, esta mesma energia chega até o meridiano do fígado (F) entre 1 e 3 horas da manhã (7,4).

De acordo com a teoria dos Zang Fu, desordens energéticas, tanto do fígado quanto da vesícula biliar, podem agravar emoções de raiva, frustração, irritabilidade e ressentimento. Cada órgão do nosso corpo é associado a uma emoção predominante. Portanto, antes de 23 horas já devemos estar em sono profundo, caso contrário adoeceremos o referido Zang Fu (VB e F), e este desgaste energético pode aumentar os sentimentos de raiva e frustração (4).

Medidas de higiene do sono, como evitar o uso do celular e dispositivos eletrônicos 2 horas antes de dormir, evitar tomar café após às 16 horas e evitar jantar após às 19h30 fazem parte das recomendações. Interessante notar que há mais de 3 mil anos já compreendiam a relevância do sono profundo, e mais instigante ainda, já consideravam as emoções como causa e consequência do adoecimento.

Várias intervenções podem ser feitas para melhorar a insônia, inclusive a acupuntura, com mecanismos de ação local, segmentar, efeitos gerais de analgesia descendente e regulação central (8,9). Os efeitos locais, segmentares e de analgesia descendente explicam a modulação do estímulo doloroso, enquanto os efeitos de regulação central justificam o uso de acupontos distais da área da queixa, assim como para questões relacionadas aos componentes emocionais. Os componentes afetivo-motivacionais envolvem o tronco cerebral e redes subcorticais, como o córtex pré-frontal e córtex cingulado, e que fazem parte do sistema límbico (1).

Alimentação

Nosso alimento deve ser o mais natural possível, de preferência comida comprada na feira ao invés de alimentos multiprocessados do supermercado. A energia dos alimentos se une à energia da respiração para manter nossa saúde na totalidade. Evitar os excessos, os embutidos, os carboidratos refinados, as frituras, o álcool e os alimentos inflamatórios nos protege de uma série de doenças. Nenhuma regra cabe

aqui, a não ser aquela da moderação e do equilíbrio, como, por exemplo, parar de se alimentar antes de estar completamente saciado. O prato deve ser colorido, conter verduras e legumes, e o pedaço de carne branca ou vermelha não deve ser maior que a palma da própria mão. Os orientais evitam tomar líquidos gelados, porque isto enfraquece a energia Zang Fu do baço-pâncreas (BP), responsável pela digestão e absorção dos nutrientes. Portanto, devemos evitar líquidos gelados junto às refeições. Correlacionando com a medicina ocidental, isto diminui a acidez gástrica necessária para a boa digestão, levando à estagnação do alimento no estômago e constituindo um dos agravantes do refluxo gastro-esofágico. Outra recomendação importante é evitar alimentos frios no inverno ou alimentos muito quentes no verão.

Segundo a MTC, o melhor horário para se alimentar seria entre 9 e 11 horas da manhã. Neste horário, o nosso fluxo energético circula com mais vigor no meridiano do baço-pâncreas que é o responsável pela digestão. A emoção relacionada ao baço-pâncreas é a preocupação (4). Portanto, de modo a pouparmos a energia do BP, devemos focar nossa atenção ao ato da alimentação, no sabor e na cor dos alimentos. Este deve ser um momento de paz, tentando deixar as preocupações de lado. Caso contrário, criamos um círculo vicioso, onde nossas preocupações enfraquecem a energia do BP e esta energia enfraquecida, no que lhe concerne, nos torna mais suscetíveis às preocupações.

Respiração

Técnicas de meditação e atenção plena têm uma forte correlação com a filosofia oriental e com o entendimento de que podemos focar nossa atenção ao ato de respirar, de modo a otimizar e manter nosso equilíbrio (10). Assim como obtemos energia dos alimentos, podemos obter energia do ar que respiramos (6). A boa respiração deve ser nasal, e podemos acalmar nossa mente adotando técnicas simples como inspirar durante um tempo X e expirar usando o dobro do tempo. A respiração deve incluir a expansão abdominal, parecida com a respiração de um bebê, onde o ato de inspirar produz o movimento abdominal juntamente com o torácico. Notem como a pessoa ansiosa tem respiração predominante torácica, contraindo sua musculatura cervical e gerando agravamento de algias em região do pescoço, literalmente carregando o

peso do mundo de suas emoções distorcidas e de criatividade reprimida.

Técnicas de meditação e Tai Chi Chuan utilizam a respiração consciente como um método para obtenção da energia do ar, tão relevante para o nosso equilíbrio (6). Interessante dizer que, no ocidente, é até estranho comparar a energia do ar com a dos alimentos, porque a primeira é de graça, não precisamos pagar por ela. Devemos apenas saber que o ato de respirar com foco e atenção nos ajuda a ter saúde plena. Portanto, nos momentos de maior angústia podemos usar a respiração consciente a nosso favor, antes de decidir por algo mais delicado.

Silêncio

Acalmar a mente, silenciar os pensamentos e se permitir momentos de pausa também são práticas valorizadas pela MTC para a preservação da energia ancestral herdada dos nossos pais. Este mesmo silêncio nos permite maior conexão com os nossos sentimentos, de modo que possamos aprimorar o gerenciamento de nossas emoções (10).

A medicina tem evoluído muito, de um modelo focado nas partes para o resgate da visão do indivíduo na totalidade. Neste sentido, resgatar a filosofia do pensamento oriental nos incentiva a mudar os paradigmas da medicina da doença, de modo a resgatar a medicina do indivíduo nos seus aspectos físico, mental, emocional e social.

Entender que precisamos equilibrar momentos de trabalho com momentos de pausa, para que possamos otimizar nossa saúde e assim atuar melhor, nos livra da culpa imposta a esta geração que não se permite relaxar. E que estas pausas sejam aproveitadas da melhor maneira possível, fazendo o que se gosta, estando ao lado de quem se ama, num gesto de amor e autocompaixão.

Movimento

O exercício ideal favorece o livre fluxo do QI, que nada mais é que nossa energia vital fluindo pelo nosso corpo. Toda a vez que esta energia não flui livremente, devido a fatores externos ou internos, adoecemos.

Uma maneira fisiológica de estimular a circulação desta energia vital é através do Tai Chi Chuan, onde se praticam movimentos lentos, suaves e circulares, de recolhimento e de expansão do tronco e dos nossos membros.

A prática do Tai Chi Chuan nos ensina a captar a energia celeste por meio da respiração e a preservar a mente serena durante os exercícios, de modo a focar a atenção nos órgãos que precisamos estimular. Se pensamentos vierem nos desfocar, devemos deixá-los ir, sem julgamentos. As emoções e preocupações travam a circulação da nossa energia.

Como prática de MTC, o Tai Chi além de prevenir o aparecimento de doenças, serve como tratamento adjuvante nos estados de convalescença (6).

Gratidão

Agradeço a todos os amigos do Núcleo do Eu, queridos e inspiradores colegas de especialidade. Agradeço também à Sociedade Brasileira de Anestesiologia e a todos que ajudaram a construir e a solidificar os seus nobres valores. E agradeço especialmente ao Dr. Marcos Albuquerque, pela sensibilidade e visão inovadora ao idealizar o Núcleo do Eu, lugar onde podemos compartilhar e dividir experiências visando o autocuidado dos anestesiológicos.

Referências

1. RAFAEL VERCELINO (ORGANIZADOR). Neurociência da Acupuntura - Tratamento da Dor e Cuidados Paliativos, 04 dez 2021. Disponível em: <https://www.sympla.com.br/neurociencia-da-acupuntura---tratamento-da-dor-e-cuidados-paliativos-1358507>.
2. Lin Y, Kung Y, Kuo W, Niddam DM, Chou C, Cheng C, Yeh T, Hsieh J, and Chiu J. Effect of acupuncture 'dose' on modulation of the default mode network of the brain. *Acupunct Med*. 34(6):425 – 432, Dec 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27841974/>.
3. White A, Cummings M, and Fishie J. Introdução à Acupuntura Médica Ocidental. Roca, São Paulo, 1ª edição, 13 de março de 2013. ISBN 8541201597. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Uma-Introdu%C3%A7%C3%A3o-Acupuntura-Medica-Occidental/dp/8541201597>.
4. Yamamura Y. Acupuntura Tradicional. Roca, São Paulo, 2ª edição, 1 Jan 2004. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Acupuntura-Tradicional-Inserir-Ysao-Yamamura/dp/8572413561>.
5. Yamamura ML and Yamamura Y. Noções da acupuntura nas urgências médicas. SECAD, 4:115 – 151, 2020. Disponível em: <https://portal.secad.artmed.com.br/artigo/nocoes-da-acupuntura-nas-urgencias-medicas>.
6. de Souza Oliveira D, Yamamura Y, and Yamamura MJS. Medicina Chinesa/ Acupuntura. Gráfica e Tribuna de Santos Ltda, Santos, 1ª edição, 1 Jan 1991.
7. Chuan LP. Em Prática a Acupuntura Chinesa. SGE Scarpitta Gráfica e Editora, São Paulo, 1ª edição, 1994.
8. Zhang R, Lao L, Ren K, and Berman BM. Mechanisms of acupuncture-electroacupuncture on persistent pain. *Anesthesiology*. 120(2):482 – 503, Feb 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24322588/>.
9. Huang B, Xu G, and Luo L. The effect of acupuncture on emotional disorders in patients with insomnia. *Medicine (Baltimore)*. 99(51):e23754 – Dec 2020 Dec 18. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7748192/>.
10. Tulku T. Gestos de Equilíbrio. Pensamento, São Paulo, 30 dez 1984. ISBN 853150273X. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Gestos-Equil%C3%ADbrio-Tarthang-Tulku/dp/853150273X>.