

Técnicas da Medicina Tradicional Chinesa no GEAFAS

(Grupo de Estudos em Atividade Física Adaptada e Saúde do CEPEUSP)

O que é a Medicina Tradicional Chinesa?

É uma modalidade de tratamento que utiliza ampla variedade de ferramentas que inclui acupuntura, auriculoterapia, ventosa, fitoterapia, dietoterapia, moxabustão e massagem terapêutica. A escolha da terapia a ser utilizada se baseia no padrão de desarmonia que a pessoa está sentindo no momento. A Medicina Tradicional Chinesa trata o indivíduo e não a doença.

Quais são os benefícios da Medicina Tradicional Chinesa?

Inúmeros benefícios são observados com a utilização da medicina chinesa em diferentes tratamentos, como por exemplo, dores em geral, enxaquecas.

Alivia as dores crônicas como fibromialgia, lombalgia, estimulando pontos que promovem o efeito anti-inflamatório e relaxante muscular. Muitos reduzem a dose de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos, após a introdução da acupuntura como terapia coadjuvante para tratamentos de dores crônicas.

Auxilia no alívio de estresse, ansiedade, tensão pré-menstrual, melhora de quadros de insônia, controle e gerenciamento das emoções como ansiedade, depressão, compulsão alimentar, entre outros. Regula o sono tanto na dificuldade de iniciar como na sua manutenção.

Melhora os problemas respiratórios de forma geral assim como nos quadros de asma e alergias, pois promove a diminuição de mediadores específicos que estão envolvidos na cascata de processos inflamatórios. Age também liberando analgésicos naturais na corrente sanguínea.

Quais são as técnicas da Medicina Tradicional Chinesa?

Acupuntura

Nessa técnica utilizam-se agulhas e moxas (queima de ervas produzindo calor no local) ou outros instrumentos com objetivo de promover o tratamento de desequilíbrios energéticos, funcionais e orgânicos. Considerado um método terapêutico antigo, a palavra acupuntura origina-se do latim *Acus*, que significa agulha. Essa técnica refere-se à inserção de agulhas através da pele, nos tecidos subjacentes, em diferentes profundidades e em pontos considerados estratégicos para que seja produzido o efeito terapêutico desejado. A acupuntura pode ser introduzida para auxiliar nos tratamentos de diversas patologias, como nas dores de cabeça, dores de coluna, insônia, ansiedade e outros.

Auriculoterapia

A acupuntura auricular tem sua ação nos pontos energéticos da orelha, que possui em média mais de 100 pontos que refletem o funcionamento dos órgãos. A orelha é considerada um mapa com representação das áreas do corpo (pontos), como um microssistema. Quando estimulados, promovem a melhora no equilíbrio energético do corpo.

Ventosaterapia

Nesta terapia são utilizadas ventosas para melhorar a circulação sanguínea, fortalecer os vasos sanguíneos e promover o relaxamento da musculatura. As ventosas criam efeito de vácuo que faz a sucção da pele fazendo com que ocorra aumento do diâmetro dos vasos no local. A aplicação resulta em melhora na oxigenação dos tecidos contribuindo para a eliminação de toxinas do sangue e músculos. Essa terapia é muito utilizada no tratamento de dores musculares.

Fitoterapia

A fitoterapia é uma prática milenar e utiliza propriedades medicinais das plantas com objetivo de obter benefícios ao reduzir sintomas, em profilaxia, efeito curativo, paliativo e tratamento de doenças. A utilização da fitoterapia promove menos efeitos colaterais, e não causa dependência.

Dietoterapia

A dietoterapia individualiza o tratamento através da alimentação de acordo com as necessidades de cada pessoa com base na manifestação da doença. Ela visa tonificar e equilibrar os órgãos, promovendo o bem-estar e saúde com a introdução da alimentação saudável e natural.

Moxabustão

Essa técnica consiste em aplicar calor de forma direta ou indireta na pele com auxílio de um bastão enrolado com ervas medicinais. Para a medicina chinesa a aplicação desse calor na pele contribui para liberar o fluxo de energia acumulado em alguns locais do corpo e melhora a circulação local. Essa liberação auxilia no tratamento de algumas doenças como a enxaqueca, dores nas costas e artrite, além de favorecer o bem-estar mental.

Todas as técnicas acima podem ser combinadas conforme o caso.

São consideradas técnicas complementares, e não como alternativa. Elas não substituem o tratamento convencional.