

# Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

## *Tradicional Chinese Medicine (TCM)*

### **Gislaine Cristina Abe**

Neuropediatra, Acupuncturista, Assistente do curso de pós-graduação em MTC do HSPM, e Faculdade de Medicina de Jundiaí. Responsável pelo ambulatório de MTC no setor de doenças neuromusculares da UNIFESP-EPM.

#### **Conceitos básicos**

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem seus primeiros registros datados de 5000 a.C. São livros antigos, com informações codificadas, muitas vezes em forma de poesia, música, imagens. São conceitos diferentes que implicam numa mudança do estilo de vida, onde se ressalta como papel fundamental a prevenção. Para isso é essencial a difusão de informações, fazendo-se necessário um constante “movimento” em relação aos hábitos e costumes. A abordagem de cada paciente é global, envolvendo corpo, mente, espírito, e ambiente.

#### **Filosofia**

Baseada no budismo, taoísmo, e confucionismo, que são os pilares filosóficos da MTC. As doenças são apenas caminhos onde o objetivo é a TRANSFORMAÇÃO PESSOAL. Atualmente existe ênfase em pesquisas ligadas ao mecanismo de ação da acupuntura, meditação e práticas físicas. A modernização de equipamentos utilizados em diagnóstico permitiu o entendimento parcial das técnicas, o que possibilitou a inclusão da acupuntura como especialidade médica em 1999. Desde então, muitos métodos foram desenvolvidos no ocidente, e incorporados às técnicas antigas, devido à inovação tecnológica. A associação com a medicina ocidental é vista como sendo o ideal, possibilitando que os profissionais tenham uma visão mais abrangente, e com maior número de ferramentas visando a saúde integral do indivíduo.

## Mecanismo neuroimunohumoral

Atualmente a ação da acupuntura é explicada por mecanismo neuroimunohumoral. As demais técnicas da MTC possivelmente atuam da mesma forma, mas ainda estão em estudo.

## Estruturação Particular

O homem é visto tendo três componentes básicos:

- Energia (Chi)
- Matéria (Jin)
- Mente (Shen)

A terapêutica pode ser feita através da atuação em qualquer um deles, isoladamente ou em associação.

As técnicas da MTC são: acupuntura, dietoterapia, fitoterapia, meditação, exercícios físicos, e toque, sendo que as três últimas (grifadas) são as utilizadas na sala de espera.

## Fisiopatologia

Alterações da fisiologia podem ter causas internas, externas e “mistas”(nomenclatura utilizada pelas escolas de MTC no Brasil).

Causas internas são emoções: raiva, mágoa, tristeza, preocupação, alegria.

Causas externas são fatores climáticos, variações de temperatura, vírus, e bactérias.

Causas “mistas”são traumatismos, picaduras, envenenamento, alimentação.

Cada indivíduo apresenta uma predisposição peculiar, seja por fatores familiares, temperamento, ambiente, astrológicos, espirituais, etc.

## Nada é definitivo ou impossível.

A DOENÇA significa que MUDANÇAS SÃO NECESSÁRIAS. Como ela é encarada como um processo, não como fato isolado, é essencial que o indivíduo modifique alguns hábitos e costumes que possam ter contribuído para o adoecimento.

IMPORTANTE: a associação de técnicas é vista como benéfica porque o tratamento não deve ser isolado. Ele deve ser incorporado em vários aspectos da vida cotidiana para que novas rotas físicas e mentais sejam formadas para romper o processo de adoecimento.

### **Aplicação de técnicas da MTC na sala de espera**

A atividade desenvolvida na sala de espera foi resultado de um processo, que incluiu a preparação de alunos através de cursos de extensão e especialização. Esses cursos tiveram início em 2004, e passaram pelas seguintes fases:

- ☞ adaptação dos profissionais e alunos: todos eram de áreas profissionais diferentes, e traziam conhecimentos diversos para serem adaptados à sala de espera.
- ☞ adaptação ao público alvo, e à sala de espera. Os profissionais envolvidos não tinham experiência com atuação nesse ambiente, principalmente levando em consideração o setor, que atende doenças muito específicas, e com necessidades peculiares.
- ☞ as práticas foram escolhidas de acordo com tipo de doença. Dentro da MTC existe uma grande variedade de técnicas, com finalidades específicas. Foi levado em consideração: o tipo de dificuldade física, o tipo de doença, praticidade, e facilidade de execução.
- ☞ as técnicas possibilitam a inclusão do cuidador nas atividades

A participação é opcional, sendo feito um CONVITE aos pacientes e cuidadores.

A prática é realizada no ambulatório de MTC.

#### **Dificuldades:**

- ☞ Tempo – nem sempre o tempo de espera é suficiente. Por isso enfatizamos atividades mais rápidas.
- ☞ Conscientização dos pacientes e cuidadores – a “prática consciente” deve ser estimulada, baseada no princípio zen do autoconhecimento, e do aqui e agora. É a base do pensamento corpo, mente, espírito integrados.
- ☞ A prática deve ser regular. Atividades esporádicas propiciam bem estar, mas o efeito é fugaz.

#### **Atividades desenvolvidas:**

##### **1. Meditação**

Características:

- ☞ Aplicada em grupos que aguardavam a aplicação de acupuntura e seus cuidadores
- ☞ Benefícios comprovados pela medicina, mas NÃO ESPECIFICAMENTE PARA ELA
- ☞ Sem contra indicações.
- ☞ Fácil execução. Pode ser feita em posição sentada, deitada, de pé (andando)
- ☞ Várias técnicas são utilizadas. No setor optamos pelo “Sorriso interno”

## 2. Toque

Características:

- ☞ Feita com uma leve pressão com intuito de circular energia estagnada, sem comprometer a musculatura.
- ☞ Objetivo: estimular circulação geral
- ☞ Propicia uma sensação de bem estar

## 3. Chi Kung:

Características:

- ☞ Nomenclatura usada para exercícios executados em sincronia com respiração
- ☞ Movimentos específicos, mas podem ser adaptados. Na China existem mais de 2 mil tipos para diversas finalidades
- ☞ Objetivo: aumento energético, equilíbrio
- ☞ Estudos científicos em andamento
- ☞ Fácil execução, mas requer treino regular. Assim como a meditação, não funciona se feito esporadicamente
- ☞ Pode ser executado por pacientes e cuidadores.

## Objetivo das atividades: MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Concluindo 2 anos de trabalho, pudemos chegar às seguintes conclusões e reflexões:

- ☞ Os métodos oferecem ferramentas para que as pessoas passem a cuidar de si próprias.
- ☞ Embora não validada pela ciência moderna (com exceção da acupuntura), a MTC é consagrada há milhares de anos através das práticas difundidas entre a população dos

países asiáticos, mais especificamente a CHINA. Observamos que a incidência de ELA na China é 0,3/ 100.000 habitantes. Em relação a outros países, é uma incidência muito baixa. O Japão, Brasil e Estados Unidos da América apresentam a incidência, respectivamente, de 2,5; 1,5; e 1,9/100.000 habitantes. Se os dados divulgados pela China estiverem corretos, podemos pensar que algum fator da região os diferencia do restante do mundo, sendo necessário conhecer, entender, e praticar.

- ☞ Os métodos são simples, rápidos e gratuitos.
- ☞ Pode ser feito por pacientes e cuidadores.

### **Referências Bibliográficas:**

- 1.Anderson NB. Longevidade Emocional. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2005.
- 2.Carter R. O Livro de Ouro da Mente. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.
- 3.Cleary T. Meditação Taoísta – Métodos para Cultivar a Saúde da Mente e do Corpo. Brasília: Editora Teosófica, 2000.
- 4.Dantas EHM. Psicofisiologia. Rio de Janeiro: Sharpe, 2001.
- 5.Gazzaniga MS. Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- 6.Gil R. Neuropsicologia. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Santos, 2003.
- 7.Goswami A. A Física da Alma. São Paulo: Aleph, 2005.
- 8.Hsing Y. Sutra do Buda da Medicina: Introdução, comentários e preces. Tradução de Luciana Franco Piva. São Paulo: Mirian Paglia Editora de Cultura Ltda., 2004.
- 9.Hyams J. O Zen nas Artes Marciais. São Paulo: Pensamento, 1996.
- 10.Hyams J. O Zen nas Artes Marciais. São Paulo: Pensamento, 1979.
- 11.Huai CN. TAO Transformação da Mente e do Corpo. São Paulo: Editora Pensamento, 1993.
- 12.Jia JE. Ch'an Tao. Medicina Tradicional Chinesa – conceitos básicos 1<sup>a</sup> ed.. São Paulo: editora Ícone, 2004.
- 13.Jung CG. O Segredo da Flor de Ouro. Silva DF, Appy ML (trad.). 7<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1992.
- 14.Li D. O Qi Gong Meridiano - Transporte da Energia pelo Meridiano. São Paulo: Editora Ícone, 1987.
- 15.Lie T. Tratado do Vazio Perfeito. São Paulo: Landy, 2001.
- 16.Lima LMS. Caminhando para uma nova (?) consciência: uma experiência de introdução da Arte Marcial na Educação. Campinas, 1999.
- 17.Lima LMS. O Tao da Educação: a filosofia oriental na escola ocidental. São Paulo: Agora, 2000.

18. Maciocia G. *A Prática da Medicina Chinesa Tratamento de Doenças com Acupuntura e Ervas Chinesas*. São Paulo: Editora Roca, 1996.
19. Ross J. *Combinações dos pontos de acupuntura*. 1<sup>a</sup> ed. São Paulo, 2002.
20. Silvia G. *Budismo, psicologia do auto conhecimento*. São Paulo: Editora Pensamento, 2002.
21. Thich NH. *Aprendendo a Lidar com a Raiva – Sabedoria para a Paz Interior*. Rio de Janeiro: Editora GMT, 2003.
22. Thich NH. *Aprendendo a Lidar com a Raiva – Sabedoria para a Paz Interior*. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.
23. Wang HY. *The Origins of Chinese Characters*. Beijing: Sinolingua, 1994.
24. Wang HY. *The Origins of Chinese Characters*. Beijing: Sinolingua, 1994.
25. Wong E. *As Artes Taoístas da Saúde, da Longevidade e da Imortalidade – Os Ensinamentos dos Imortais Chung e Lü*. São Paulo: Landy, 2003.
26. Wu JC. *A Alquimia do Movimento*. 4<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Mauad, 1998.
27. Yudelove ES. *100 Dias para Melhorar a Saúde, a Atividade Sexual e ter Vida Longa*. São Paulo: Editora Érica, 1999.