

# Depressão e acupuntura: qual é a relação?

Existe relação entre depressão e acupuntura? Acupuntura é bom para depressão e transtornos de humor? Adiantamos: sim, para as duas coisas.

Convém dizer, no entanto, que é muito importante que o paciente tenha acompanhamento médico durante o tratamento com um acupunturista.

Embora a técnica seja muito útil e promova bons efeitos, o paciente não deve abrir mão do tratamento tradicional, caso este lhe seja indicado, tampouco abandonar a medicação sem o auxílio de um especialista.

Feito esse parênteses, falemos um pouco mais sobre a acupuntura e a sua relação com a depressão. Confira.

## O que é acupuntura?

De acordo com informações publicadas pelo Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura – CMBA, a acupuntura é um método terapêutico que consiste na inserção de agulhas na superfície corporal, com o intuito de tratar doenças e promover a saúde.

A técnica, que é chinesa, é reconhecida como especialidade médica desde 1995, pelo Conselho Federal de Medicina, e tem recebido cada vez mais atenção por parte do público, ávido por tratamentos não-medicamentosos, mas efetivos.

Em princípio, parece curioso que a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo promova bem-estar. No entanto, há uma explicação para tal afirmação.

Quando a agulha de acupuntura é inserida (de forma superficial; não se trata de um processo violento), ela estimula terminações nervosas, as quais enviam informações ao sistema nervoso central por meio dos nervos periféricos.

De forma simplificada, o sistema nervoso central (medula e cérebro) libera, a partir daí, uma série de substâncias no organismo do paciente. Desta forma, há efeito analgésico, combate às inflamações, relaxamento físico e mental, fortalecimento do sistema imunológico, liberação de emoções, entre outras coisas.

[FOTO: ACUPUNTURA]

Depressão e acupuntura: a técnica chinesa pode auxiliar na diminuição dos sintomas depressivos.

## Quais são as indicações da acupuntura?

Existem muitas doenças que podem ser tratadas através de sessões de acupuntura - desde que feitas, claro, por profissionais habilitados.

A Organização Mundial de Saúde, após pesquisar o impacto da medicina tradicional chinesa no tratamento de uma série de enfermidades, criou um documento no qual lista 41 enfermidades que podem ser atenuadas com tratamento clínico e acupuntura.

No relatório, são listadas afecções de ordem física, distúrbios orgânicos, problemas relacionados à dependência química ou quimioterapia e, claro, as desordens mentais e psicossomáticas.

## Acupuntura cura depressão?

Vamos por partes. Como já comentamos - e é importante que isso fique claro -, a acupuntura é um tratamento que deve ser feito em conjunto com o tratamento clínico.

Nenhum paciente, por melhor que se sinta após um número de sessões de acupuntura, deve abandonar o seu tratamento sem o aval de seu médico de confiança. Do contrário, pode haver piora dos sintomas ou abstinência, uma vez que algumas medicações precisam ser retiradas de forma gradual.

Isto dito, falemos um pouco mais sobre a relação entre depressão e acupuntura.

[Em tese](#) apresentada à Escola Brasileira de Medicina Chinesa (EBRAMEC), a pesquisadora Adriana Dettmann Campista de Campos falou sobre o tratamento da depressão através do trabalho de um acupunturista.

Para apresentar a situação, de Campos fala sobre a influência dos intestinos na depressão, tanto para a medicina ocidental quanto para as medicinas tradicionais.

Para o ocidente, os intestinos têm relação direta com o humor, a vitalidade, a alegria e a disposição. Por conta de pesquisas recentes, que indicaram que parte das defesas imunológicas, assim como hormônios e neurotransmissores, são fabricados pelo intestino, o órgão tem sido chamado de "segundo cérebro".

A serotonina, neurotransmissor responsável pela alegria, é majoritariamente produzida pelo intestino. Há, então, relação estreita entre a saúde dos intestinos e o quadro depressivo: afinal, pessoas depressivas têm baixo nível de serotonina.

[FOTO: ACUPUNTURA]

Depressão e acupuntura: para as medicinas tradicionais e para a medicina ocidental, há relação entre estados depressivos e a saúde do intestino.

### Saberes tradicionais

Para as medicinas milenares, em especial a medicina egípcia, que estudou a fisiognomonia, as mágoas são capazes de desequilibrar os intestinos. Mágoas de ordem afetiva afetam o intestino delgado, enquanto mágoas raivosas desequilibram o intestino grosso.

Quando há pressão de outrem, aumento da cobrança externa e tensão, há o surgimento da mágoa de raiva. Quando o indivíduo imputa todo tipo de cobrança sobre si mesmo, por sua vez, ele gera mágoas afetivas.

Segundo de Campos, nos estudos e trabalhos ambulatoriais que culminaram em sua tese de pós-graduação, percebeu-se uma tendência: com o reequilíbrio dos intestinos, havia liberação de mágoa e diminuição, mesmo que momentânea, do estado depressivo.

### Depressão e acupuntura: o que diz a MTC?

A Medicina Tradicional Chinesa reconhece e auxilia no tratamento de 5 tipos de depressão, relacionados com a teoria dos cinco elementos.

A depressão água, como o nome sugere, é reflexo de desarmonias no elemento água. Pacientes com esse tipo de depressão têm medo ou fobias sem causa aparente, podem apresentar apatia, falta de confiança em si mesmas, sensação de impotência (às vezes, com impotência sexual sem causa), entre outras coisas.

O tratamento consiste em fortalecer e harmonizar o elemento água, através da estimulação de pontos específicos.

Falemos sobre os demais elementos abaixo.

[FOTO: ACUPUNTURA]

Depressão e acupuntura: quando tratamos a causa, temos resultados significativos.

### Terra, fogo, metal e madeira

Na depressão terra, há descontrole do intelecto, destruição da calma e surgimento de pensamentos nublados. Pacientes neste grupo podem ter dificuldade de refletir

sobre a sua própria conduta, agir de maneira antipática ou carente e ter problemas de concentração.

Na depressão fogo, o que prevalece são os problemas afetivos ligados a decepções e rejeição. Há mudança de atitude com relação a novas possibilidades afetivas, com substituição da sensibilidade pela apatia e da quentura pela frieza (ou vice-versa).

Em alguns casos, a depressão fogo pode causar ausência de entusiasmo e interesse, perda da alegria de viver, dificuldade de julgamento equilibrado. Para alguns, o transtorno pode engatilhar comportamentos maníaco-depressivos ou maníaco-sexuais.

A depressão metal é geralmente causada por perdas, materiais ou não. Há a sensação de desproteção, pessimismo, resignação, além de sentimentos de remorso. Pode ser engatilhada por perdas financeiras ou pela morte de um ente querido, por exemplo.

A depressão madeira, por fim, costuma ser provocada por excesso de pressão ou estresse. Pacientes neste quadro geralmente foram forçados a abandonar uma ação que fazia sentido (projeto, emprego, objetivo) e perderam o desejo e o sentido de viver.

Frustração, falta de movimento, prostração, falta de visão, perspectiva e sensação de opressão são alguns dos sintomas vivenciados.

Com a união entre saberes, é possível melhorar a vida do paciente e auxiliá-lo a recuperar a alegria, os objetivos, a clareza mental.

Esta é a relação entre depressão e acupuntura.

Se você gostaria de saber mais sobre os nossos serviços, entre em contato. Estamos sempre à disposição para auxiliar.