

Auriculoterapia Chinesa



Introdução à Auriculoterapia chinesa

A Auriculoterapia chinesa é uma técnica que utiliza os pontos reflexos encontrados nos pavilhões auriculares para promover bem estar e resolver desarmonias que levam a doenças. Nas orelhas encontramos as regiões reflexas que representam todo o nosso corpo, desta forma esta técnica pode ser empregada no tratamento de doenças físicas e emocionais. Também é possível realizarmos um diagnóstico energético através das alterações que surgem em nossas orelhas.

Orelha é o nome das estruturas que compõem o sistema auditivo. Localizada na região temporal do crânio, divide-se entre orelha externa, média e interna. É responsável pela função auditiva e pelo equilíbrio.

A orelha externa é formada pelo pavilhão auricular e pelo meato acústico externo. A primeira parte, o pavilhão auricular, é o apêndice situado lateralmente na cabeça, a parte visível da orelha. É formada por uma cartilagem flexível e irregular (exceto o lóbulo), recoberta de pele. Sua função principal é captar e canalizar o som, conduzindo-o para a orelha média.

O pavilhão se divide em: hélice, escafa, ramos da antélice, tubérculo da orelha (de Darwin), antélice, concha da orelha, lóbulo da orelha, antitrágo, incisura intertrágica, trágo, meato acústico externo e ramo da hélice

O meato acústico externo tem a função de conduzir os sons captados pela orelha para o tímpano. É um canal cujo 1/3 é composto de cartilagem e 2/3 estão dentro do osso temporal. Possui uma abertura para o exterior e é fechado no interior pela membrana timpânica, que tem formato de cone, separa a orelha externa da orelha média e é fixada no conduto auditivo externo pelo anel timpânico.

Sua porção cartilaginosa é revestida por pelos e glândulas que produzem uma substância amarelada e gordurosa, a cera ou cerume. Ambos evitam que poeiras e micro-organismos entrem nos ouvidos.

O estudo das áreas de tratamento do pavilhão auricular é de vital importância para a correta localização de pontos auriculares e o efetivo resultado terapêutico.

Hélix – é o contorno da orelha.

Tubérculo auricular – pequena proeminência na parte superior do hélix.

Raiz da hélix – protuberância que divide a concha central da orelha em duas partes.

Anti-hélix – proeminência superior que se divide em duas partes ficando entre elas uma região em forma de triângulo.

Fossa triangular – A região entre as divisões da anti- hélix, chamada de raiz superior e inferior da anti-hélix.

Fossa escafóide- sulco formado entre a hélix e a anti-hélix.

Trago- proeminência localizada sobre o meato auditivo, em geral é triangular ou arredonda e em algumas pessoas se divide em duas partes.

Supratrago – incisura superior do trago.

Antitrago – estrutura semelhante ao trago mas do lado contrário no início do hélix.

Incisura intertrágica – depressão formada pelo trago e o antítrago.

Concha cimba – é a metade superior da concha dorsal da orelha.

Concha cava – é a metade inferior da concha central da orelha.

Lóbulo – porção carnosa na parte inferior da orelha.

O canal auditivo externo estabelece a comunicação entre a orelha média e o meio externo, tem cerca de três centímetros de comprimento e está escavado em nosso osso temporal. É revestido internamente por pêlos e glândulas, que fabricam uma substância gordurosa e amarelada, denominada cerume ou cera.

Tanto os pêlos como o cerume retêm poeira e micróbios que normalmente existem no ar e eventualmente entram nos ouvidos.

O canal auditivo externo termina numa delicada membrana - tímpano ou membrana timpânica - firmemente fixada ao conduto auditivo externo por um anel de tecido fibroso, chamado anel timpânico.

Auriculoterapia é uma técnica de usar pontos na pele da aurícula (ouvido externo) para diagnosticar e tratar dor e condições médicas do corpo. Também conhecida como Medicina Auricular, praticantes ao redor do mundo usam esta terapia para tratar dor, vícios e distúrbios internos com excelentes resultados.

Quer usado em conjunto com outro tratamento ou por si só, a auriculoterapia é frequentemente efetiva quando outros tratamentos falharam. Melhor de tudo, ela é segura, não-invasiva e não possui nenhum efeito colateral conhecido.

A auriculoterapia é amplamente utilizada para controle de dor, vícios de todos os tipos, distúrbios internos, problemas emocionais e uma miríade de outros problemas. Doutores de medicina, quiropráticos, acupunturistas, naturopatas, dentistas e pessoas leigas todos rotineiramente vêem excelentes resultados de tratamentos auriculares aplicados da maneira adequada.

Os gráficos mostrados nesta aplicação são baseados em informação de pesquisas exaustivas de diversas fontes. No caso de discrepâncias, as fontes mais competentes foram tidas em prioridade. Pelo fato de todos os ouvidos serem ligeiramente diferentes, os locais mostrados são aproximados e devem ser verificados por palpação ou teste eletrônico. Também note que a localização exata de pontos auriculares pode se mover ligeiramente de um dia para o outro no mesmo paciente.

A auriculoterapia é uma terapia natural que consiste na estimulação de pontos nas orelhas, sendo por isso muito semelhante à acupuntura.

Segundo a auriculoterapia, o corpo humano pode ser representado na orelha, no formato de um feto, e, por isso, cada ponto se refere a um órgão específico. Assim, quando esse ponto é estimulado, é possível tratar problemas ou aliviar sintomas nesse mesmo órgão.

Antes de se iniciar o tratamento com auriculoterapia é muito importante fazer uma consulta com um terapeuta especializado para identificar os principais sintomas e tentar entender quais os órgãos afetados.

Depois disso, o terapeuta seleciona os pontos mais adequados e faz pressão sobre o ponto. A pressão pode ser feita utilizando-se:

Agulhas filiformes: são aplicadas sobre os pontos durante 10 a 30 minutos;

Agulhas intradérmicas: são colocadas debaixo da pele por cerca de 7 dias;

Esferas magnéticas: são coladas na pele por aproximadamente 5 dias;

Sementes de mostarda: podem ser aquecidas ou não, e são coladas na pele durante 5 dias.

A estimulação dos pontos específicos da orelha para aliviar dores ou tratar diversos problemas físicos ou psicológicos, como ansiedade, enxaqueca, obesidade ou contraturas.



Ela é uma terapia oriental baseada na ideia de que todo o nosso corpo está presente e refletido na orelha e, portanto, ao estimular pontos específicos deste órgão, é possível diagnosticar, prevenir e tratar diversos transtornos físicos, psíquicos e emocionais.

A auriculoterapia chinesa é uma terapia milenar baseada em estudos antigos datados do período da dinastia Han (206 a.c – 220 a.c.) em que eram descritas as ligações dos órgãos, sistemas e membros do corpo com pontos auriculares (pontos localizados na orelha).

Por meio dessas ligações, é possível diagnosticar, prevenir e tratar diversas condições de saúde através do estímulo correto destes pontos, que pode ser feito com agulhas, laser, sementes, objetos metálicos e até magnéticos.

Desde aquela época, muitos estudos se desenvolveram e muitas descobertas foram descritas em diversos livros sobre o assunto, até que, em 1982, o Grupo Nacional de Trabalho em Auriculoterapia foi criado na China, para dar mais autenticidade e credibilidade às pesquisas realizadas na área.

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a auriculoterapia chinesa um método clínico complementar da medicina tradicional.

O pavilhão auricular funciona como um microssistema capaz de refletir problemas do organismo humano, permitindo diagnosticar, prevenir e tratar uma série de doenças.

Para tanto, os terapeutas usam pontos meridionais que se baseiam na reflexologia entre a orelha e um feto de ponta cabeça, cujos formatos são muito semelhantes.

Uma sessão de auriculoterapia chinesa consiste em realizar pressão sobre alguns pontos específicos da orelha, correspondentes à condição que se quer diagnosticar ou tratar.

Essa pressão pode ser realizada por meio de diversos instrumentos, sendo os mais comuns as agulhas (do mesmo tipo das utilizadas na acupuntura), laser e esferas metálicas e magnéticas.

A técnica também pode ser aplicada com pequenas sementes presas à orelha por adesivos. Esse tipo de tratamento costuma ser muito eficaz, barato e prático, além de ser uma opção para pessoas que tem medo de agulhas ou são sensíveis às picadas.

Por ser uma técnica terapêutica, a auriculoterapia chinesa costuma ser indicada como um tratamento complementar, ou seja, auxiliando no alívio de alguns sintomas relacionados à determinadas condições de saúde.

Ela pode ser indicada em casos de:

Dores crônicas e agudas;

Depressão;

Ansiedade;

Tratamento de vícios;

Obesidade;

Enxaqueca;

Insônia e outros distúrbios do sono;

Tensões musculares;

Crises psicológicas.

A técnica pode ser aplicada em crianças, jovens, adultos e idosos.

A auriculoterapia é um sistema independente da acupuntura e especialidade dentro da Medicina Chinesa. A aplicação actual da auriculoterapia não se restringe apenas ao tratamento das enfermidades através dos pontos auriculares, este sistema tem-se desenvolvido em relação ao diagnóstico em muitas patologias. Através da auriculoterapia podem ser tratadas cerca de 200 enfermidades, entre as quais estão: enfermidades de carácter funcional, enfermidades de carácter neurótico e psicótico: cefaleias, neurastenia, insónia e dor, etc. A auriculoterapia é provavelmente um dos mais antigos métodos terapêuticos praticados na china. Este microsistema já era referido nos textos antigos como o Huang Ti Nei Jing, onde se relata a estreita relação do pavilhão auricular com o resto do corpo.

Em 1973, antropólogos chineses, encontraram nas escavações realizadas na província de Hu Nan, um livro antigo do período Han, escrito em duas partes intituladas “Os onze canais dos braços e das pernas na moxibustão e os onze canais Yin e Yang na moxibustão”. Segundo os especialistas esta obra deve ser a mais antiga sobre os canais no tratamento com moxibustão, na 2ª parte do livro menciona-se “Os membros, os olhos, a face e a garganta, todas reúnem-se, através de vasos e canais, na orelha”. Outros livros antigos da Dinastia Tang e Ming, também mencionam o uso de pontos na orelha para o tratamento de diversas enfermidades.

Mais recentemente em 1947, o Dr. P. Nogier (francês), publicou alguns trabalhos nos quais expõe a relação existente entre o pavilhão auricular e o resto do organismo, descrevendo inclusivamente, as experiências realizadas com clientes e os óptimos resultados obtidos. Ao que se sabe, ele partiu da observação dos povos do mediterrâneo, que tinham por hábito o uso de pequenas cauterizações na orelha para o tratamento de várias moléstias, conseguindo descobrir uma série de pontos curativos. Ao estudar esses pontos estabeleceu uma ligação entre a posição destes no pavilhão auricular e aquela ocupada pelo feto pouco antes do nascimento. Estes trabalhos do Dr. Nogier foram publicados em jornais de Xangai levando os chineses a acelerarem as investigações sobre esta área, criando vários centros de investigação por toda a China.

Desde a década de 80 do século XX até à actualidade foram feitos progressos enormes na auriculoterapia quando em 1982 foi fundado na China o Grupo Nacional de Trabalho em Auriculoterapia.

Em Outubro de 1989, celebrou-se em Pequim (Beijing) o primeiro congresso Internacional de Auriculoterapia, o qual marcou uma nova etapa no desenvolvimento tanto na China como no Mundo da Auriculoterapia.

Neste momento, a Auriculoterapia constitui uma especialidade Universitária, motivo de estudo tanto de médicos formados em Medicina Chinesa como Ocidental. Muitas têm sido as publicações que têm saído sobre a

auriculoterapia aumentando cada vez mais o acumular de conhecimentos. O grupo de investigações sobre auriculoterapia da província de Yun Nan, editou um livro intitulado tratado de Auriculoterapia Chinesa. Uma editora de Shangai publicou os livros “O tratamento com auriculoterapia” e “selecção de auriculoterapia”. Na província da Nan Jing publicou-se o livro “Aplicação clínica da Auriculoterapia”.

O hospital de Medicina Tradicional da província de Guang Zhou editou o livro “Experiência Clínica da Auriculoterapia”. Na província de Tian Jing também se publicou o livro com o título “Experiências sobre o uso e diagnostico dos pontos Auriculares”. Em Pequim (Beijing), editou-se o livro “Manual sobre Aplicação Diagnostica e Terapêutica dos Pontos Auriculares”. Na província de Au Hui, o livro “Tratado Aclaratório sobre Auriculo-punctura”. Em 1991 a professora Huang Li Chun editou em Beijing um dos tratados mais importantes de auriculoterapia publicados na China, com o título “Tratado sobre o Diagnóstico e Tratamento através dos Pontos Auriculares”. Estes títulos de livros são uma pálida amostra do vertiginoso desenvolvimento que tem alcançado a auriculoterapia nos últimos 30 anos dentro da China.

A auriculoterapia tem constituído a sua própria teoria, por ter na actualidade, métodos independentes para o diagnóstico e tratamento das enfermidades. Os pontos auriculares funcionam como uma memória do histórico patológico das pessoas, por isso o diagnóstico através destes, fornece-nos o desenvolvimento cronológico das enfermidades e a preparação para processos patológicos que ainda não se manifestaram clinicamente. O diagnóstico da auriculoterapia tem valor hoje semiológico muito próximo do diagnóstico através do pulso e da observação da língua na MTC.

O pavilhão auricular é considerado uma parte muito importante do corpo humano, por constituir um microsistema, capaz de funcionar como um receptor de sinais de alta especificidade, podendo reflectir todas as mudanças fisiológicas dos órgãos e vísceras, dos quatro membros, do tronco, dos tecidos, etc. Quando produz-se uma desarmonia em qualquer parte do corpo humano, este é reflectido na orelha com reacções de carácter e localidades diferentes, específicos a cada enfermidade em particular, e deixando relações muito estreitas entre os locais reactivos e as partes do organismo implicadas na patologia.

As reacções podem ser de diferentes tipos, entre as mais comuns são: mudanças na resistência eléctrica das zonas reactivas específicas, mudanças de coloração, descamações, mudanças morfológicas nessas áreas, eczemas, etc. Todas estas reacções podem aparecer no pavilhão auricular, antes que a enfermidade se manifeste e também, desaparecer depois da cura da enfermidade.

O método de tratamento em auriculoterapia tem tido muito desenvolvimento durante estes últimos anos, desde as tradicionais agulhas de acupuntura de dimensões relativamente pequenas e muito finas, às agulhas intra-dérmicas, à utilização do laser, passando pelas esferas magnéticas e moxabustão até à prática mais utilizada na China que é a colocação de pequenas sementes com adesivo demonstraram resultados excelentes, e são utilizados em conformidade com a necessidade do paciente, pois cada organismo reage de uma forma determinada ao estímulo, cada pessoa é um universo único, todo o tratamento pela auriculoterapia tem como objecto promover o equilíbrio do paciente e assim o seu bem-estar. A auriculoterapia é especialmente indicada quando se necessita que o paciente leve o tratamento para casa, podendo o paciente pressionar as esferas ou semente colocadas nos pontos auriculares, estimulando por pressão e efectuando continuamente o tratamento.

A auriculoterapia chinesa é baseada em estudos antigos encontrados em livros datados do período da dinastia Han (206 aC – 220 dC). Este método foi muito estudado pelos chineses que desenvolveram diversos livros sobre o assunto, e também por franceses e europeus, que se interessavam pela cultura do país. Atualmente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) considera a Auriculoterapia, um método clínico complementar da medicina tradicional.

A auriculoterapia parte do princípio de que todos os órgãos do corpo, incluindo nervos, vísceras e músculos, estão relacionados a pontos específicos presentes na orelha. Acredita-se que, através da pressão sobre esses pontos, seja possível aliviar dores, tensões musculares, crises psicológicas e até vícios.

O pavilhão auricular funciona como um micro sistema capaz de refletir problemas do organismo humano com alterações físicas. Essas alterações permitem que o cliente seja diagnosticado e tratado adequadamente.

É possível praticar a auriculoterapia com diversos tipos de ferramentas. Entre as ferramentas mais comuns estão, agulhas, as mesmas utilizadas em sessões de acupuntura, laser, pequenas sementes, objetos metálicos e até magnéticos.

As ferramentas utilizadas, além das agulhas, podem ser indicadas como uma opção para pessoas sensíveis às picadas.

Jovens, crianças, adultos e idosos que sofrem de nervosismo, estresse, ansiedade, enxaqueca, dores musculares, e problemas psicológicos, além de muitos outros sintomas, podem se tratar através do método de auriculoterapia.

O estudo vem se desenvolvendo e se aprimorando desde então. Muitas das descobertas foram descritas através de diversos livros sobre o assunto, até

que, em 1982 o Grupo Nacional de Trabalho em Auriculoterapia foi criado na China, para dar mais autenticidade e credibilidade às pesquisas realizadas na área.

Auriculoterapia ou auriculopuntura é uma forma de medicina alternativa baseada na ideia de que o pavilhão auditivo da orelha, ou aurícula, é um micro-sistema em que todo o corpo é representado por um mapa. Os praticantes alegam que é possível tratar problemas de saúde física, mental ou emocional exclusivamente mediante estimulação da superfície da orelha. O mapa é semelhante aos mapas de outras partes do corpo usados nas práticas de reflexologia e iridologia. Estes mapas não são baseados ou apoiados por quaisquer evidências médicas ou científicas. Não há evidências de que a auriculoterapia seja eficaz para deixar de fumar ou no tratamento da dor associada ao cancro.

A auriculoterapia foi idealizada em 1957 no livro “Treatise of Auriculotherapy”, da autoria do neurologista francês Paul Nogier. Em 1958, a teoria foi introduzida na China, onde foi bastante promovida durante a Revolução Cultural e gradualmente modificada para ser integrada na filosofia médica chinesa.

A orelha (do latim: auricula) ou órgão vestibulococlear (parte externa) e o ouvido (parte interna), constituem os órgãos do sistema auditivo responsáveis pela audição e equilíbrio. Nos mamíferos, as orelhas apresentam-se aos pares localizando-se na cabeça, podendo estar em outras partes do corpo ou mesmo serem ausentes em outros animais. As aranhas possuem pelos nas patas que são responsáveis pela deteção do som. O ouvido dos répteis apresenta apenas um osso, a columela, que é considerado homólogo ao estribo dos mamíferos. O ouvido humano é dividido em três regiões anatômicas: ouvido externo, ouvido médio e ouvido interno.

Em muitos animais, as orelhas apresentam músculos que as seguram ao crânio capazes de executar movimentos semicirculares, ampliando a área de alcance das orelhas. Os morcegos possuem orelhas excepcionalmente grandes e complexas que operam como receptor de ondas hipersônicas emitidas pelo animal, que refletem sobre qualquer superfície e são interpretadas pelo cérebro como uma imagem, e assim permitem a localização espacial do animal no escuro. Já os elefantes e outros animais de savana apresentam orelhas grandes que possuem outras funções, como radiador por dissipação. Intensamente irrigadas por vasos sanguíneos, as orelhas são abanadas de forma a dissipar o calor em excesso do corpo, equilibrando a sua temperatura interna.

Nos seres humanos, as orelhas possuem arquitetura complexa, mas são relativamente menores que em outros grandes primatas, como o chimpanzé, e raramente possuem capacidade de movimento. Muitas culturas utilizam a orelha como chamariz, prendendo adornos de pedra, metal, ou outros materiais à sua cartilagem. Em algumas comunidades, a laceração do lóbulo da orelha é um símbolo de status, e quanto maior o buraco (aberto e ampliado por objetos como discos, ou pesos), mais alta é a posição do indivíduo na sociedade. De maneira geral, o lóbulo da orelha, bem como sua curva superior, são apontadas como zonas erógenas.

Os diversos estímulos que os pontos auriculares podem receber, seja por agulhamento, massagem, pressão com sementes, estímulos elétricos ou magnéticos, podem fazer com que a energia Qi seja mobilizada através da excitação das dos diversos receptores situados no pavilhão auricular.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, os 12 meridianos e os Zang-Fu relacionam-se com a orelha, de forma direta ou indireta. Um desequilíbrio em algum dos meridianos ou Zang-Fu podem tornar um ponto auricular doloroso à palpação e assim, ser tratado este desequilíbrio.

Desta maneira podemos afirmar que a auriculoterapia tem uma influência muito forte no que se diz respeito a acalmar a Mente. Não iremos aqui discorrer com detalhes sobre o papel da Mente na Medicina Tradicional Chinesa, apenas mostraremos alguns pontos que possuem, além de outras, a função de acalmar a Mente e o Espírito.

Localizado na fossa triangular, é considerado por muitos terapeutas o ponto mais importante na auriculoterapia, estando presente na maioria dos tratamentos sendo o primeiro ponto a ser estimulado.

Sua função energética tranquiliza a mente, acalma o espírito e o coração.

É um ótimo ponto para tratamento nos casos de stress, dores, tensão nervosa, ansiedade, insônia, depressão, inquietude. Utilizado também para diminuição da febre, tosse, inflamações e desintoxicação de drogas e alcoolismo.

Este ponto leva o mesmo nome do ponto C7 na acupuntura sistêmica, ponto fonte do Meridiano do Coração pertencente ao Elemento Terra, que possui a função de “ancorar” o espírito. Função que se encaixa perfeitamente com o Shenmen auricular que tranquiliza a mente e permite uma conexão harmoniosa com o espírito, colocando a pessoa em um estado de receptividade ao tratamento.

Localizado no centro da Concha Cava, este ponto é utilizado em todos os problemas do coração tanto nos diagnósticos Ocidental quanto Oriental.

Sintomas como palpitações, angina, problemas circulatórios, hipertensão arterial, AVC, podem ser tratados com este ponto.

No diagnóstico Chinês incluímos todos os problemas acima citados e outras funções do ponto Coração como tranquilizar a mente e acalmar o espírito, sendo também utilizado para diminuir a ansiedade, inquietação, problemas psicológicos, insônia, neurastenia, transpiração excessiva, suores noturnos, regular o sangue e reduzir o excesso de Fogo do Coração.

Localizado na região superior do antitrigo, próximo do sulco antitrigo/antihélice é um ótimo ponto sedante e utilizado pela Medicina Tradicional Chinesa para todas as afecções nervosas, acalma a mente, elimina o calor, dispersa o vento e nutre o Qi do Fígado(Gan).

Possui a função de aliviar dores de cabeça na região occipital, enjoos(causados por viagens – estradas, navios e aviões), vertigem, espasmos faciais, tonturas, insônia e asma.

Este ponto também pode ser utilizado no tratamento de desordens psiquiátricas, psicose, choque, dores, convulsões e inflamações.

Este ponto localiza-se na borda superior do antitrigo, logo abaixo da base da anti-hélice.

Com sua função sedante, tonifica o cérebro, revigora e acalma o espírito, estimula a mente, sendo utilizado em casos de choque, meningite, convulsões, reduz a hiperexcitação, acalma o vento interno.

Acalma o pânico, tratamento de esquizofrenia e neuroses.

Utilizado para diminuir a febre.

Localizado na parte interna do anti-trigo, tem a função de regular a função do córtex cerebral, mantendo-o em equilíbrio.

Além de tonificar o cérebro e acalmar a mente, pode ser utilizado em diversos tipos de tratamento, uma vez que este ponto é dividido em três áreas: área nervosa, digestiva e cardiovascular.

Possui uma ótima ação para o alívio de dores agudas ou crônicas, tratamento de ansiedade e depressão, esquizofrenia, hipertensão, arritmias cardíacas.

Como possui ação no sistema digestório, age no trato gastrointestinal aliviando problemas como gastrites, vômitos, diarreias, constipação e problemas digestivos causados pelo fígado e vesícula biliar.

O sistema terapêutico chinês tem muitas características particulares. Ambos, teoria e prática podem localizar caminhos diretos que nos conduzem dos dias modernos à pré-história. Para entender a terapêutica chinesa, nós devemos estar completamente familiarizados com os muitos aspectos da teoria na qual esta é apoiada.

O conhecimento de anatomia, fisiologia, neurofisiologia, não é o bastante estudar a localização e funções dos órgãos internos; também é essencial conhecer os mecanismos de intercomunicação pelos meridianos, e como eles se comunicam com o ambiente externo. Nós também temos que estudar como a doença pode viajar de uma parte a outra do corpo e as relações dos órgãos (Zang/Órgãos; Fu/Vísceras) durante os períodos de mudança patológica, como também na saúde.

Acreditamos que a energia cósmica (QI) comunica-se com o HOMEM pelos meridianos e que patologias são desequilíbrios ou desorganizações da energia dentro de seu meridiano, órgãos ou ambos. A progressão de uma doença é a desorganização das energias em uma sucessão definida de meridianos, pelos mecanismos de geração e ou dominação, ou mesmo contra dominação. Em todas as ciências nós precisamos de teorias para fenômenos observáveis em um todo coerente. As teorias fundamentais são as interações do YIN – YANG e o ciclo dos CINCO MOVIMENTOS.

Essas duas teorias em combinação explicam para nós as inter-relações encontradas na fisiologia, patologia e psicologia e causa de sua importância na prática clínica. Em conjunto, constituem a base teórica, na qual se apóia todas as técnicas e práticas encontradas na ciência chinesa.

O YIN e o YANG

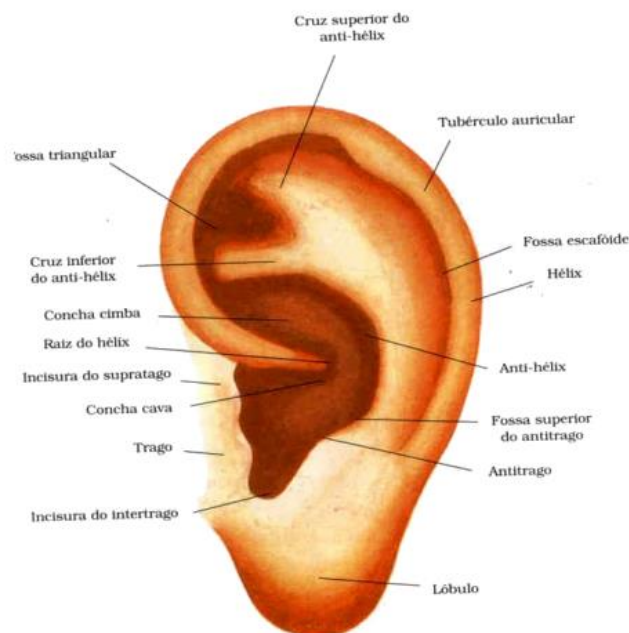
Na condição ou propriedade de todo assunto ou coisa, deve haver um par de opostos contrastantes. Yin e o Yang são assim a generalização destes dois aspectos antagônicos. Mas opondo-se um ao outro eles são interrelacionados (opostos mas complementares).

Então nós dizemos que a relação entre o Yin e o Yang é a oposição para a complementação. Eles podem ser usados para descrever as mudanças e variações em todas as coisas ou propriedades então. Esta é a teoria de YIN - Yang. Exemplos na natureza: yang, dia, sol, verão, calor...-YIN, noite, lua, inverno, frio... Exemplos no corpo: yang humano, região dorsal, superior, intestino grosso, estômago, bexiga, vesícula biliar...- Yin, região frontal, inferior, sangue, órgãos, coração, rim, fígado, pulmão. Exemplos dos sintomas: ativo, forte, quente, seco, progressivo, agudo...yin, passivo, fraco, frio, úmido, crônico, regressivo.. Todas as coisas podem ser postas sob o título de yin e yang. Assim este princípio de Yin-Yang é um padrão de classificação para todas as coisas e mudanças.

Junto com o princípio de Yin e Yang, a Teoria dos Cinco Elementos/Movimentos forma a “coluna espinal” da filosofia e terapêutica chinesa. Como o princípio de Yin e Yang, a teoria dos Cinco Elementos emprega as propriedades simbólicas (arquétipos) de cinco substâncias naturais para classificar tudo na Natureza. Estes cinco elementos são:

Metal, Água, Madeira, Fogo e Terra.

Mas não é a substância deles em si, mas sim as conotações abstratas que separam as cinco categorias de coisas presentes em toda a Natureza. Além de classificar todas as coisas, estas cinco categorias mostram também relações complicadas, netas eles podem se ajudar mutuamente ou mutuamente destruir-se. Assim há o ciclo de geração e o ciclo de controle dos Cinco Elementos.



- Raiz do hélice – eminência que nasce no centro da orelha, dá origem ao hélix e representa o diafragma.
- Ante-hélix – eminência que fica à frente do hélix, bifurca-se em forma de cruz e representa a coluna vertebral.
- Cruz superior – eminência da bifurcação superior do ante-hélix, representa o membro inferior.
- Cruz inferior – eminência da bifurcação inferior do ante-hélix, representa a inervação do membro inferior.
- Fossa triangular – sulco localizado entre a cruz superior e inferior do ante-hélix, representa a cavidade abdominal.
- Escafa – sulco localizado entre a hélix e o ante-hélix, representa o membro superior.
- Lóbulo – estrutura localizada na extremidade inferior da orelha, formada de tecido adiposo e representa a face.

Antitrigo – eminência localizada entre o lóbulo e o anti-hélix, representa o crânio.

- Trigo – eminência que recobre o orifício auditivo e se funde à face, representa o sistema endócrino.
- Incisura intertrágica – sulco localizado entre o trigo e o antitrigo, representa o sistema endócrino.
- Incisura supratrágica – sulco localizado entre o trigo e o anti-hélix, representa o ouvido externo.
- Concha cava – sulco inferior à raiz do hélix, representa a cavidade torácica.
- Concha cimba – sulco superior à raiz do hélix, representa a cavidade abdominal.
- Periferia da raiz do hélix – região que circunda toda a raiz do hélix, representa o sistema digestivo.

Pontos Semelhantes e Discrepantes

Podemos notar as semelhanças e as diferenças entre a acupuntura auricular sistêmica desenvolvida na china e a formulada por Paul Nogier, na França. As representações da face, cabeça, corpo, braços e a maioria dos órgãos internos

foram localizados em posições quase idênticas na orelha. As dessemelhanças mais distintas entre os quadros auriculares, Chinês e de Nogier, relacionam-se à colocação de pontos que representam a coluna Vertebral, Pernas e Pés, o Coração, O rim, o Baço, Glândula Adrenal, e a maioria do Sistema Nervoso. O que pode permanecer somente especulativo são as razões para estas discrepâncias. Porque Nogier parece ter feito às descobertas originais do sistema de somatotopia auricular, há alguma tendência para seu favorecimento e a aceitação completa de sua cartografia. Além disso, Nogier continuou desde então com pesquisas e seu trabalho, feitas a partir do Sistema inicial (Escola Francesa).

Pontos Auriculares de Comando

1) Shen Men Localização: Vértice da fossa triangular no encontro das raízes superiores e inferiores do Anti-hélix. Indicações: ponto de ação geral somático e psicofisiológico, ansiolítico, sedativo, analgésico, imune, ações no quadril e joelho. Observação: Não utilizar em pessoas com depressão grave.

2) Adrenal Localização: Tubérculo Inferior do bordo do Tragus: Indicações: neurohumoral, (corticóides), analgésica, coagulante, imunológica, anti-infecciosa, anti-inflamatória, ansiolítica.

3) SNV- Simpático Localização: Ponto de intersecção da raiz inferior do anti-hélix com a face interior do hélix, na concha superior (ponto na concha)

Ação: sistema nervoso autônomo, analgésico, relaxante e equilíbrio neurovegetativo.

4) Ponto Maravilhoso – Fígado na Escola Chinesa Localização: Projeção do Ponto de encontro do anti-hélix com a raiz do hélix a meia distância. Indicações: hepato-biliar, sistema digestivo.

5) Zero ou Diafragma Localização: Centro anatomofisiológico do pavilhão auricular Ação: analgesia do Pavilhão, psicossomática, mio relaxante, ansiedade, intestino Grosso, pulmão, dermatites, alergias, acnes e psoríase.

6) Hipotálamo Localização: Ponto na intersecção na parede interna do antítrego, com a concha inferior na sua região medial, a partir do ápice do Antítregos, descendo o apalpador em direção a concha inferior. Indicações: hipotalâmica hemilateral, mecanismos psicofisiológicos, ação imunitária, anti-inflamatória e analgésica.

7) Glandular/Endócrino Localização: Na incisura intertragiana no limite da concha inferior próximo a cartilagem (na gota da orelha).

Ação: Hiper e hipotireoidismo, baço pâncreas endógeno e ação psico fisiológica geral, anti-estresse, disfunções da menstruação, disfunções ovarianas, impotência, esterilidade e emagrecimento.

Pontos auriculares mestres:

1. Olho

Localização: Centro do lóbulo: Indicações: Mestre do Psiquismo (olho mente), afecções oculares, conjuntivites, neuroses, claustrofobias, vertigens das alturas, sono, distonia, problemas digestivos, angustia, depressão.

2. Olfato (Nariz) Localização: Quadrante 4 do Lóbulo Indicações: Agressividade, alterações de sexualidade, tabagismo, afecções nasais, rinite, alergia, fígado

3. Maxilar (Mandíbula) Localização: Final da Fossa Escafóide no limite com o Lóbulo Indicações: DTM, Cervicobraquialgias, focos dentários, MMSS, libido, extremidades, bexiga, dores musculares escápulo-umerais.

4. Pulmão Localização: Centro da Concha Inferior

Indicações: Problemas respiratórios, pele, pelos, glândulas sudoríparas, angustia, medo, ansiedade.

5. Auditivo: Localização: Ápice do Tragus

Indicações: Audição, distúrbios vestibulares, equilíbrio postural, afetividade, metabolismo celular

6. Estômago: Localização: Raiz do Hélix (chanfradura) ao meio caminho entre o Zero e a parede do Antihélix Indicações: Problemas de Estômago, distúrbios de lateralidade em destros forçados, ansiedade, gastrite, seda a fome, vísceras abdominais, emotividade, angustia, metabolismo visceral.

7. Garganta: Localização: Incisura suprtragiana entre o Ponto Zero e o meato acústico externo. Também em algumas cartografias corresponde a ponto: Boca , Clítoris e Glânde (Umbigo-boca primitiva).

Indicações: Trata todas as desordens da garganta, quando associado ao ponto Pineal trata problemas de libido e potência sexual, aumenta o dinamismo, fadiga crônica, estresse, pensamento fixo, obsessivo.

8. Gônadas: Localização: Na face interna do ramo ascendente do hélix, ao nível da junção entre o 1/3 inferior e médio da reta traçada pelo ponto zero e a extremidade superior da hemiconcha superior. Indicações: Testículos, ovários, afetividade, fadiga estresse, distonia.

9. Baço e Pâncreas: Localização: No prolongamento da borda superior da raiz do hélice com o anti hélix. Indicações: Baço Pâncreas exócrino, tosse crônica, hiperglicemia em crianças, ansiedade, hemorragias, angustia, distúrbio da transformação e transporte dos alimentos

10.Coração: Localização: Da projeção do Ponto Baço, o ponto Coração localiza-se no anti-helix, no sentido horizontal. Indicações: Alterações do Sistema Circulatório, ansiedade, taquicardia, hipertensão, insônia, cefaléia, nervosismo,

11.Biliar: Localização: Na hemi-concha superior ao nível do ponto do Intestino Delgado Indicações: Constipação, Fígado, olhos, tendões vias hepato-biliares.Como contrai a vesícula não deve ser utilizado na presença de cálculos biliares.

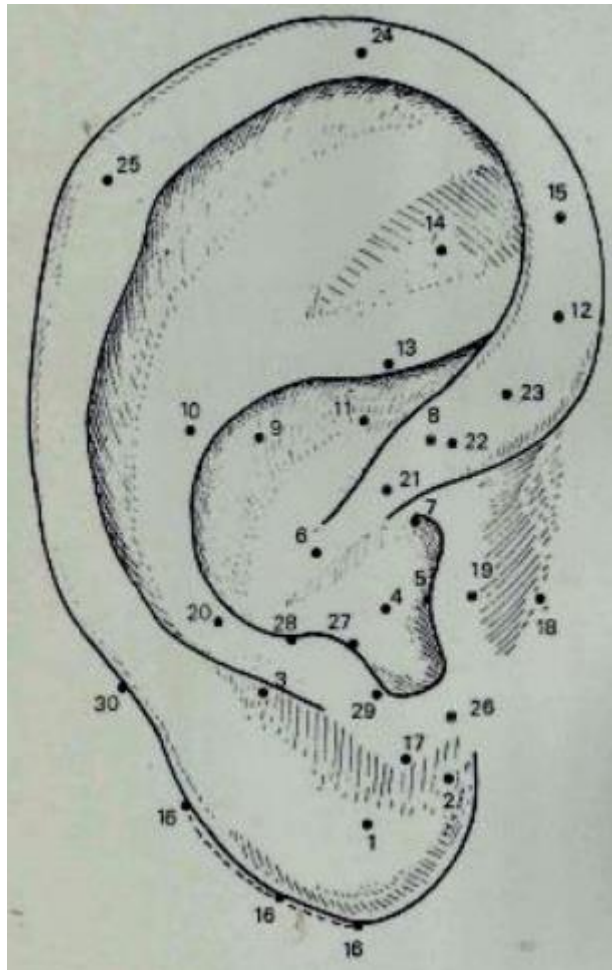
12.Reto/Hemorróidas: Localização: na extremidade ântero superior da hemiconcha superior, no encontro entre o ramo inferior do antihélix e a porção ascendente do hélix. Indicações: Hemorróidas e cóccix, garganta,intestino grosso,bexiga,psiquismo,complexos infantis e psicoanalíticos.

13.Ciático/ Lombar: Localização: Na borda do ramo inferior do anti-hélix, antes do antihélix ser coberto pela porção ascendente do hélix. Indicações: para lombalgia, ciatalgias, motricidade alterada pela ciática

14.Joelho/Útero: Localização: No centro da fosseta triangular

Indicações: Dores no joelho, motricidade, distonia, audição, dor lombar, distúrbios do crescimento 15.Rim: Localização: Eixo que passa pelo Shen Mem, ponto Joelho, porém no hélix ascendente. (linear)

Indicações: Vago-simpático, metabolismo, medo, distúrbio bi-polar, complexos infantis, dor lombar, dores no joelho, audição, baixa de imunidade, força física, problemas sexuais, pânico, perda de memória de situações recentes.



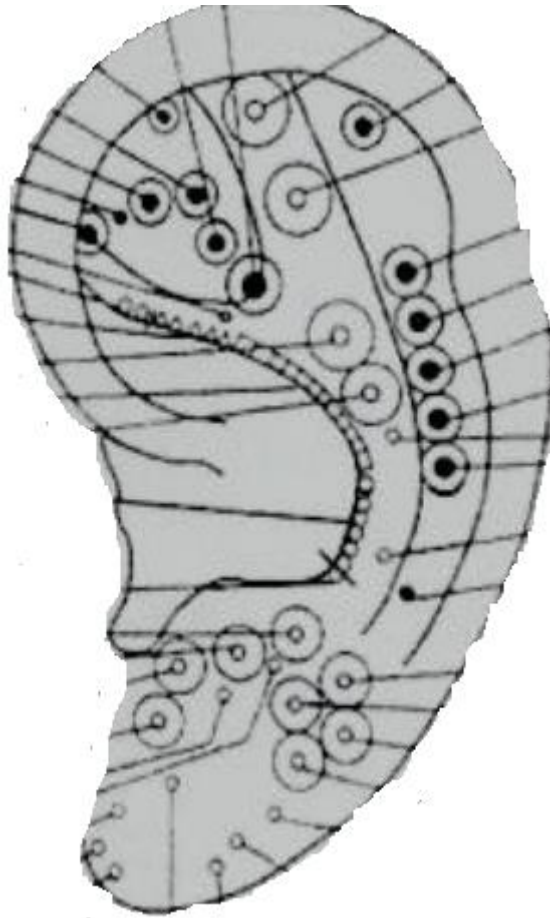
- 1) olho
- 2) olfato (nariz)
- 3) maxilar
- 4) pulmão
- 5) auditivo
- 6) estômago
- 7) garganta
- 8) gônada
- 9) baço
- 10) coração
- 11) biliar
- 12) reto/ânus

- 13) ciático
- 14) joelho
- 15) rim
- 16) trigêmio
- 17) agressividade
- 18) mestre da pele
- 19) mestre do tragus
- 20) mestre do ombro
- 21) mestre zero (diafragma) 22) mestre do membro superior
- 23) mestre do membro inferior
- 24) mestre da alergia
- 25) mestre de darwin
- 26) mestre da síntese/ansiedade
- 27) mestre cerebral/tálamo
- 28) mestre genital
- 29) mestre occipital
- 30) mestre medular

Auriculoterapia é uma técnica de acupuntura, provavelmente um dos mais antigos métodos terapêuticos já sendo aplicada na China 3.000 anos antes de Cristo, onde utiliza pontos de acupuntura localizados no pavilhão da orelha (cerca de 200). Atuando em alguns destes pontos é possível, dependendo da necessidade, promover associação com outros pontos de acupuntura localizados em outras partes do corpo.

É uma técnica em que se usa o pavilhão auricular para efetuar estímulos aproveitando o reflexo que a aurícula exerce sobre o Sistema Nervoso Central.

A Auriculoterapia estimula pontos, situados na orelha, que correspondem a todos os órgãos e funções do corpo.



Ao se efetuar a estimulação desses pontos, o cérebro recebe um impulso que desencadeia uma série de fenômenos físicos, relacionados com a área do corpo, produzindo equilíbrio.

Cada organismo reage de uma forma ao estímulo, cada pessoa é um universo único. O principal objetivo deste tratamento é promover o equilíbrio do cliente, e assim o seu bem estar.

A terapia visa estimular os pontos reflexos que tenham a propriedade de restabelecer o equilíbrio alcançando resultados terapêuticos.

A Auriculoterapia é especialmente indicada quando se necessita que o paciente leve o tratamento para casa. Esta técnica possibilita também a desintoxicação causadas por drogas, álcool e nicotina. No Tabagismo os pontos deverão ser pressionados, por 30 segundos cada, ao acordar, após as refeições ao deitar e toda vez que sentir-se "nervoso".

No tratamento do Stress os pontos deverão ser pressionados toda vez que o paciente sentir-se "nervoso" ou "angustiado".

Auriculoterapia é um tratamento da medicina alternativa feito através da orelha.

Nossa orelha possui diversos pontos que quando ativados conseguem enviar comandos para o cérebro que ajudam no auxílio de problemas de saúde, amenizando dores e promovendo o relaxamento do organismo.

O tratamento com auriculoterapia serve para tratar doenças utilizando os pontos de irrigação nas orelhas, que ao sofrerem determinados estímulos, auxiliam o sistema nervoso no que diz respeito ao alívio de dores, depressão e até mesmo insônia.

A Auriculoterapia traz inúmeros benefícios ao organismo, milhares de pessoas estão adotando a técnica para curar doenças. Você sabia que a orelha é o principal órgão do corpo humano

Para tratar qualquer tipo de dor? Veja os benefícios da auriculoterapia abaixo:

Dores lombares e enxaquecas;

Problemas de Pele;

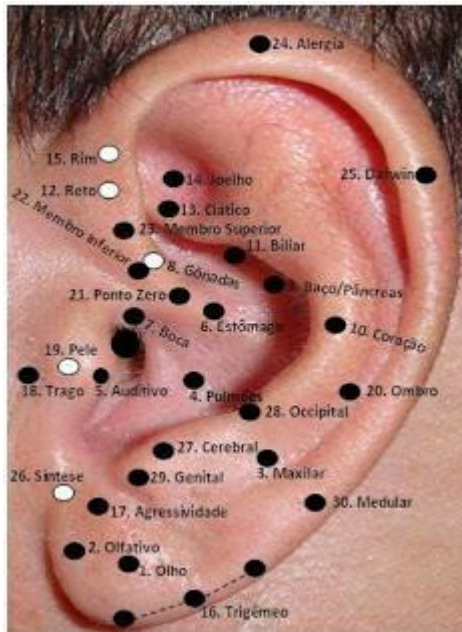
Esclerose Múltipla;

Problemas Vasculares;

Pressão alta.

Histórico da Auriculoterapia China

Em aproximadamente 3000 a.C. mencionava-se a técnica de pontuar a orelha visando auxiliar nos tratamentos de acupuntura sistêmica. No clássico, Huang Di Nei Ching Su Wen, escrito há aproximadamente 5000 anos é mencionado que o pavilhão auricular mantém relação com todos os órgãos e todo o corpo através de reflexo cerebral.



Mais recentemente, por volta de 1500 é publicado documento afirmando que a orelha mantém estreita relação com os meridianos e que a relação órgão-meridiano é mais intensa na orelha que no corpo em geral. Com o domínio britânico, entre final de século XIX e início de XX, tanto acupuntura quanto auriculopuntura foram restringidos, devido à influência da medicina ocidental imposta. Com a revolução comunista a Medicina Tradicional Chinesa volta a ser valorizada e difundida.

Egito - Em 2500 a.C. há relatos de mulheres utilizando pontos no pavilhão auricular como método anticoncepcional.

Grécia - Por volta de 400 a.C., Hipócrates descreve que ao puncionar vasos sanguíneos da orelha, se obtém melhora de processos inflamatórios. E ao se puncionar um vaso específico no dorso da aurícula é possível tratar a impotência masculina.

Portugal/Itália - Por volta de 1700, médicos cauterizavam um ponto para tratar dor ciática. França - Década de 50, Paul Nogier desenvolve um mapa auricular próprio e é responsável pela difusão do método em através da apresentação de seus estudos e resultados clínicos, no ocidente bem como no oriente, mesmo na China, onde a auriculoterapia fora restringida devido à influência da medicina ocidental.

A Auriculoterapia é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa, que utiliza pontos específicos no pavilhão Auricular, capazes de estimular todas as partes do nosso organismo. Esse artigo irá apresentar os efeitos e pontos estratégicos em que a Auriculoterapia oferece para alguns tratamentos estéticos, visando um resultado otimizado e eficaz.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é utilizada para tratar doenças, tecer diagnósticos e promover a saúde e a beleza do nosso organismo. A Auriculoterapia é uma excelente técnica complementar para os tratamentos estéticos, realizada através da estimulação de pontos reflexos específicos no pavilhão auricular (orelha). É um método muito eficaz, pois apresenta um tratamento rápido, teoricamente simples, econômico, prático e sem efeitos colaterais.

Promove o equilíbrio energético do corpo através do uso de técnicas de reflexologia auricular baseadas nos conhecimentos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). É também indicada para quem quer manter o tratamento em casa e podendo o paciente pressionar as esferas e assim potencializar o efeito. Através da Auriculoterapia podemos avaliar e tratar desequilíbrios que podem causar as mais variadas disfunções ou doenças, muitas vezes antes mesmo destas surgirem.

A Medicina Tradicional Chinesa se baseia no princípio de que a saúde se apoia no equilíbrio de dois opostos – o yin e o yang. Esses elementos geram a energia vital, o Qi, que rege o nosso organismo e transita por canais distribuídos por todo o corpo, os meridianos, de maneira semelhante à circulação sanguínea e a sistema nervoso.

Mas quando a energia encontra dificuldade para fluir, que pode ser provocada por fatores como o estresse, alimentação, emoções e o sedentarismo, os nossos órgãos, vísceras e tecidos começam a apresentar problemas de funcionamento. E, sendo assim, este desequilíbrio reflete também na beleza

A Auriculoterapia atua estimulando o metabolismo, a circulação sanguínea e linfática, provoca aumento da sede, reduz a fome e combate a ansiedade, fatores que auxiliam e favorecem o emagrecimento, contribuindo para os padrões estéticos preconizados atualmente

Há séculos a Acupuntura auricular já vinha sendo utilizada como estratégia terapêutica para inúmeros problemas de saúde, estimulando regiões específicas da orelha junto a observações de alterações cutâneas visuais locais do pavilhão auditivo, correspondentes a doenças do indivíduo.

A identificação das alterações de órgãos e vísceras (Zang Fu) é uma das principais bases da Auriculoterapia, na qual há a estimulação de pontos específicos na orelha (com sementes ou até mesmo agulhas específicas) para obtenção de melhor circulação de Qi nos Zang Fu, representados por toda a sua superfície.

Popularizada no Ocidente graças à escola francesa, a auriculoterapia hoje é uma prática muito adotada por vários terapeutas por ser menos dolorosa (no

caso da estimulação com sementes) e muito utilizada em crianças e pacientes que não suportam o tratamento convencional com agulhas pelo corpo.

Alguns acupunturistas utilizam a auriculoterapia como uma terapêutica coadjuvante à acupuntura sistêmica, devido ao fato da estimulação do pavilhão auditivo lidar em grande parte somente com o conceito dos Zang Fu e não tanto com a alteração do Yin, Yang e os 5 elementos (que serão discutidos em artigos a parte, ok?), porém outros terapeutas a utilizam exclusivamente como terapia principal. Há controvérsias e essa escolha e definição depende muito do profissional capacitado, mas em geral é uma excelente técnica com grande utilidade.

Quando realizada com sementes, as mesmas são colocadas em locais pré-determinados nas orelhas, grudadas com adesivos e estimuladas diariamente pelos pacientes através de uma leve pressão sobre o local. Após a queda, normalmente espontânea, as sementes são recolocadas pelo acupunturista.

A acupuntura é um recurso terapêutico do sistema médico conhecido no mundo ocidental como Medicina Tradicional Chinesa (MTC)¹. A medicina é uma só quando a consideramos um misto de arte, pois envolve julgamento e sensibilidade, e ciência, para evitar a subjetividade excessiva e a credulidade. Neste sentido genérico, a medicina visa a manutenção da saúde, definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o bem estar físico, psíquico e social. Para alcançar tal objetivo, são necessárias ações preventivas, curativas e reabilitacionais, o que envolve todos os profissionais de saúde e mesmo de outras áreas, como no caso do saneamento.

À medida que a acupuntura vai conquistando espaço como uma opção terapêutica, cresce o interesse em seu estudo científico. A ciência é o conjunto de conhecimentos socialmente adquiridos ou produzidos, historicamente acumulados, dotados de universalidade e objetividade que permitem sua transmissão, e estruturados com métodos, teorias e linguagens próprias que visam compreender e, possivelmente, orientar a natureza e as atividades humanas. O método científico visa dar objetividade a nossas observações, empregando a experimentação com controle de alguns parâmetros, enquanto se investigam determinadas variáveis. Nas ciências da saúde a investigação da terapêutica segue basicamente duas direções: o estudo dos mecanismos de ação e a eficácia terapêutica. Os estudos que investigam os mecanismos de ação da acupuntura revelam, hoje, os seguintes modelos: bioelétrico, neuroquímico, do sinal X, dos campos eletromagnéticos e dos campos morfogenéticos.

A auriculoterapia atua nos pontos meridionais presentes na orelha. Acredita-se que o formato de nossas orelhas seja semelhante ao de um feto humano, e que determinados pontos correspondem a determinados sentidos, órgãos e emoções.

A técnica vem sendo difundida como forma de amenizar problemas mentais, relaxamento, e a cura de alguns tipos de doenças como, enxaqueca, tabagismo, dores no corpo, depressão, insônia, desânimo, baixa energia, e também como auxiliar no processo de emagrecimento, uma vez que esta técnica proporciona o controle da ansiedade e estresse.



Dois tipos de agulhas podem ser utilizadas para realizar o procedimento na região da orelha, as filiformes e as intradermas. As agulhas filiformes são bem fininhas e pequenas, elas podem ficar sobre o local entre 10 a 30 minutos. Já as intradermas, como o próprio nome diz, podem ficar abaixo da pele por até 7 dias.

As esferas magnéticas atuam conforme as sementes, elas pressionam o ponto meridional corresponde ao problema durante o período estipulado pelo profissional da área.

É importante saber como funciona a auriculoterapia e suas indicações, pois esta é uma técnica que cada vez mais se torna presente em tratamentos realizados por terapeutas para realizar um atendimento personalizado a seus clientes.

Os pontos meridianos encontrados na orelha representam os diversos órgãos do corpo e são capazes de enviar informações sensoriais quando são

estimulados. Através destes pontos é possível tratar todo tipo de problema de saúde, sejam estes físicos, psíquicos ou emocionais.

A técnica da auriculoterapia vem sendo utilizada há milhares de anos, e hoje é reconhecida mundialmente como um dos tratamentos de grande auxílio complementar para a medicina tradicional.

A auriculoterapia pode auxiliar no tratamento da dor de cabeça. O ponto meridiano a ser estimulado deverá ser o ponto do encéfalo, que está diretamente relacionado à região da dor.

O cliente deverá ser examinado por um médico para ter certeza de que não há qualquer problema maior de saúde, e este mesmo deverá aconselhar o tratamento medicinal.

Após algumas sessões de auriculoterapia, as dores de cabeça apresentarão melhora, até cessarem.

Outra opção de tratamento para a ansiedade é a auriculoterapia. Trata-se de um método eficaz para o controle emocional e relaxamento, que melhora também, a depressão e os sintomas de insônia.

É um tratamento recomendado especialmente para pessoas que precisam perder peso e acabam se alimentando além do necessário para compensar a sensação de ansiedade.

Com o mapa e a caneta na mão conte 5 minutos e marque todos os pontos que lembrar. Localize cada ponto e coloque seu nome.

Após 5 minutos, confira com a apostila quais pontos acertou e quais pontos errou e corrija-os no Mapa Auricular. Para essa atividade cronometre 10 minutos.

Terminando ou não de marcar todos os pontos, feche a apostila e guarde o Mapa Auricular.

Repita todo o processo no dia seguinte. Faça isso por 15 dias. Não há necessidade de ultrapassar os 15 minutos.

Podemos fazer uma massagem auricular para estimular a circulação sanguínea nessa região e, ao mesmo tempo, estimular certos pontos para equilibrar nosso corpo. Um estímulo auricular, mesmo sendo frágil, acelera uma série de reflexos que provocam reações imediatas.

- 1 . Sentada ou em pé em frente ao um espelho, vire seu rosto de lado de uma forma que possa ver toda sua orelha.
- 2 . Retire brincos ou qualquer outra coisa que use.
- 3 . Comece limpando com algodão e álcool 70% e, depois da limpeza, com o mapa da reflexologia em mãos, veja os pontos relacionados com cada órgão.
- 4 . Comece aplicar pressão com a ponta do dedo, massageando os pontos com pequenos movimentos circulares.
- 5 . Depois de pequenos puxões em toda a orelha externa, no final, aqueça suas mãos e coloque nas orelhas por alguns minutos.

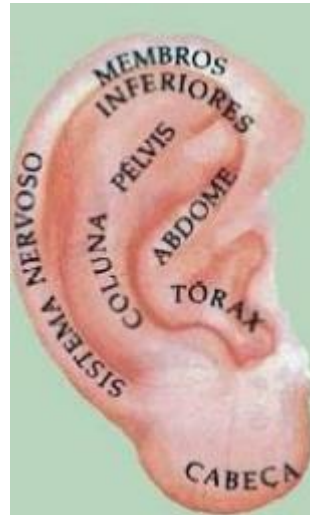
Com base em todos esses estudos, a auriculoterapia usa pontos localizados no ouvido externo para tratar uma série de problemas de saúde, como situações de dor, vícios e distúrbios físicos e psicológicos. É importante lembrar que os ouvidos externos não são exatamente iguais em todos os pacientes, requerendo a técnica ser executada na presença de um profissional devidamente instruído e capaz de identificar os pontos de maneira mais precisa em cada indivíduo. Isso é feito normalmente através da palpação do ouvido externo ou por testes eletrônicos.

A auriculoterapia tem mostrado ótimos resultados ao longo dos anos e pode ser uma ótima alternativa no tratamento de muitos males, mas os profissionais da área não recomendam seu uso como substituto a tratamentos médicos tradicionais sem a autorização de seu médico responsável, sendo mais aconselhável como um tratamento conjunto.

Para iniciar o tratamento após uma entrevista e identificar então os problemas a serem tratados, o profissional irá reconhecer e marcar os pontos a serem estimulados na aurícula do paciente. Tal estímulo pode ser feito de diversas maneiras, onde as mais tradicionais são através da utilização de agulhas de acupuntura e por pressão focada com o uso de pequenas sementes presas aos pontos. Existem profissionais que optam por outros métodos de estimulação, como através de lasers, ímãs e até mesmo estímulo elétrico, onde todos se mostram igualmente benéficos e eficientes.

A Auriculoterapia é uma técnica terapêutica que tem como foco a orelha. Ela possui centenas de locais que correspondem aos nossos órgãos. Quando estes pontos são estimulados, o cérebro recebe impulsos que resultam em fenômenos físicos relacionados ao órgão ao qual o ponto estimulado corresponde. Esta prática vem sendo utilizada como uma forma de trazer

relaxamento, ajudar a lidar com doenças como uma forma complementar de tratamento e até mesmo ajudar no processo de emagrecimento.



Cada vez mais as pessoas buscam por tratamentos alternativos para curar doenças. Essa é uma forma de evitar que o organismo receba uma carga muito grande de medicamentos. Entre tantos tratamentos que existem, hoje vamos falar da Auriculoterapia, como ela funciona e quais são os seus benefícios.

Como o próprio nome já diz a Auriculoterapia é um tratamento alternativo feito através da orelha. Você sabia que a nossa orelha possui inúmeros pontos que quando são estimulados enviam ondas para o cérebro que melhoram problemas de saúde, como alívio de dores localizadas, promove a sensação de equilíbrio e relaxamento do corpo? Pois bem, vamos ao tratamento – a Auriculoterapia trata doenças através dos pontos de irrigação nas orelhas, que ao serem estimulados tratam doenças como enxaquecas, alivia as dores em geral, trata a insônia, também trata a depressão.

Como a Auriculoterapia é um tratamento alternativo ele é usado, depois que a medicina convencional dá o diagnóstico, e junto com o tratamento feito com fármacos promove com maior intensidade alívio das doenças e até mesmo a cura de algumas delas, como: dores no corpo, tabagismo, depressão, enxaqueca, baixa energia, desânimo.

Outro propósito dessa técnica é o emagrecimento, pois como ela controla o estresse e a ansiedade a pessoa come menos alimentos e acaba emagrecendo.

Benefícios da Auriculoterapia

A Auriculoterapia traz inúmeros benefícios ao organismo, milhares de pessoas estão adotando a técnica para curar doenças. Você sabia que a orelha é o principal órgão do corpo humano para tratar qualquer tipo de dor? Veja os benefícios da Auriculoterapia abaixo:

- Trata a dor lombar e de cabeça,
- Trata problemas de pele (dermatites),
- Trata problemas neurológicos e vasculares, tais como esclerose múltipla e hipertensão arterial e muitos outros, como já foi visto acima.

A Auriculoterapia pode e deve ser usada quando:

- Ocorrer dores provenientes de câncer, e herpes zoster, quando a mesma é diagnosticada no início;
- Para tratar problemas emocionais, como depressão, entre outros que envolvam o sistema nervoso central;
- Para tratar vícios, como o tabagismo;
- Também deve ser usada para potencializar os efeitos dos tratamentos medicamentosos, pois além de aumentar a absorção, também aumenta a eliminação acelerando o metabolismo.

A Auriculoterapia é feita com agulhas, e uma das suas vantagens é que a técnica é muito fácil para aprender a dominar, pois seus instrumentos são acessíveis e podem ser agulhas, esferas e sementes.

A técnica pode ser aplicada junto com outra terapia, os seus efeitos são muito rápidos e eficazes, e o melhor é que já foram testados há mais de 2.500 anos, pois essa é uma técnica milenar baseada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

A Auriculoterapia é contraindicada em pacientes que se encaixam nos requisitos abaixo:

- Mulheres grávidas;

- Casos em que a pessoa apresenta risco de vida ou que possui doenças inflamatórias;
- Pessoas que apresentam alergia ao material utilizado;

Vale lembrar que todo tratamento feito por Auriculoterapia deve ser feito com indicação de um profissional qualificado e nunca deve ser usado substituindo tratamentos de doenças graves.

O número de sessões de Auriculoterapia depende de cada paciente e da sua necessidade.

De forma geral, a auriculoterapia, como o próprio nome já deixa entender, é uma técnica onde são estimulados os pontos distribuídos no ouvido externo, chamado de aurícula.

Esses pontos estão relacionados a diversas partes do corpo e quando são estimulados se conectam ao sistema nervoso central, sendo capaz de aliviar sintomas físicos, dores e até mesmo problemas psicológicos.

Vale ressaltar, que a auriculoterapia é um tratamento complementar, uma técnica alternativa, que busca tratar os problemas que já forem diagnosticados pela medicina tradicional.

Através dessa técnica então, é possível amenizar a enxaqueca, ansiedade, depressão e insônia, por exemplo.

Isso porque, a orelha humana tem centenas de pontos capazes de oferecer sensações de relaxamento e equilíbrio corporal.

A auriculoterapia é uma derivação da acupuntura e a sua técnica é datada desde os primórdios da medicina chinesa tradicional.

Através de livros antigos encontrados por arqueólogos, esse método foi descoberto, onde estavam detalhadas as ligações dos órgãos humanos, membros e sistemas, com os pontos do ouvido.

Assim foi possível conhecer e desenvolver mais ainda a auriculoterapia, como hoje é conhecida.

Esse método está incluso em um conjunto de técnicas terapêuticas e atualmente é uma das terapias orientais mais difundidas e populares no mundo todo.

A auriculoterapia é indicada para o tratamento e prevenção de várias doenças, sendo reconhecida até mesmo pela Organização Mundial da Saúde.

Inclusive, foi criado um grupo chinês chamado de Grupo Nacional de Trabalho em Auriculoterapia, com o intuito de dar mais ainda credibilidade para as pesquisas feitas nessa área.

O método é realizado utilizando os pontos presentes na orelha, pois acredita-se que o formato da aurícula é semelhante a um feto humano.

Antes de começar o processo, o terapeuta deve conversar com o paciente, assim ele saberá dos problemas que levaram aquela pessoa a procurar esse método alternativo.

Basicamente, esse processo de conhecimento entre profissional e paciente é feito através de uma entrevista, onde são preenchidos alguns formulários.

Após esse contato inicial é então realizado o tratamento adequado, onde serão ativados os pontos necessários para o determinado problema do paciente.

É importante lembrar que os ouvidos externos não são todos os iguais em todas as pessoas.

Por essa razão, é preciso procurar um profissional instruído e capacitado, que consiga identificar os pontos corretos de maneira mais precisa em cada indivíduo.

Esse processo de identificação dos pontos que devem ser estimulados é realizado, em grande parte das vezes, por meio de testes eletrônicos ou pela palpação do ouvido.

A ativação dos pontos é realizada por meio da aplicação de agulhas de acupuntura, método bem conhecido.

Existem dois tipos de agulhas para esse processo, as intradermas e as filiformes.

As agulhas filiformes são aquelas pequenas e finas e podem ficar no local de 10 até 30 minutos, já as intradermas ficam embaixo da pele por até 7 dias – como o próprio nome já deixa entendido.

Além disso, também são colocadas sementes presas por fitas adesivas na pressão, assim é tratado o paciente.

A semente mais comum usada na auriculoterapia é a de mostarda, que pode ser aquecida ou não e deve permanecer no local por até 5 dias.

É possível utilizar até mesmo esferas magnéticas, que funcionam de forma semelhante as sementes, fazendo pressão no ponto determinado pelo profissional.

O número de sessões de auriculoterapia depende exclusivamente do paciente, pois cada pessoa tem um organismo diferente, logo o tempo dos resultados não são pré-estabelecidos.

Esse método alternativo vem mostrando ótimos resultados, não é à toa que muitas pessoas estão procurando profissionais da área.

Com a auriculoterapia é possível tratar problemas de articulações, ombro, tornozelo, sintomas da menopausa, problemas menstruais, úlceras gástricas, alergia, asma, problema digestivo, dentre outros.

Contudo, é bom lembrar que ele não deve ser usado como substituto para os tratamentos tradicionais.

O recomendado é que a auriculoterapia seja realizada em conjunto a medicinal tradicional, assim é possível obter os benefícios de ambos os tratamentos.

Como você deve ter percebido, a auriculoterapia promove benefícios tanto a nível físico quanto psicológico.

O que torna a técnica ainda mais positiva é que muitas vezes é possível obter melhorias já na primeira sessão.

Além disso, o método é totalmente confortável, sem uso de produtos químicos que, por vezes, viciam, como é o caso dos analgésicos usados para aliviar dores.

Dentre os benefícios da auriculoterapia, podemos ressaltar alguns:

Alivia a insônia;

Reduz o cansaço físico e psicológico;

Alivia dores;

Auxilia no tratamento do vício de tabaco;

Ajuda a melhorar problemas de zumbido, vertigem, labirintite;

Auxilia no emagrecimento;

Equilibra o organismo;

Equilibra o organismo;

A auriculoterapia não serve apenas para melhorar dores físicas e psicológicas, o seu tratamento pode ser realizado até mesmo para combater diversos problemas.

Por esse motivo, não existe uma indicação de quando se submeter a esse método, pois a qualquer momento ele é sempre bem-vindo.

Então, se você procura métodos alternativos para se sentir relaxado e quer deixar mau hábitos de lado, por exemplo, essa é uma alternativa totalmente viável e segura.

Se você sofre com dores de cabeça, ansiedade, problemas com tabagismo, dentre outros, a auriculoterapia também é um método voltado para você.

Inclusive, se você procura salão em Itapevi que ofereça esse método alternativo, a Grazy Esmalteria e Beleza estará pronta para lhe atender.

A auriculoterapia possui algumas contraindicações e é sempre importante conhecer os casos em que ela deve ser evitada:

Gestantes;

Pessoas com cortes, queimaduras e eczemas na região da orelha;

Pessoas com cortes, queimaduras e eczemas na região da orelha;

Pessoas caquéticas;

Pessoas com problemas psiquiátricos não medicados.

No universo dos tratamentos alternativos, existem pontos no corpo humano que, se estimulados, refletem em outros membros e auxiliam no tratamento de patologias. Uma das partes que mais possuem essa influência é a orelha, isso porque, segundo estudiosos, acredita-se que esse membro, por ter o formato de um feto, tem determinados pontos que correspondem a sentidos, órgãos e até mesmo emoções.

E a medicina alternativa que amplia a importância das orelhas e trata patologias através dela é a auriculoterapia.

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde – OMS –, é uma terapia natural que atua em pontos meridionais localizados na orelha, ativando-os através de objetos como agulhas pequenas, por exemplo, sendo bastante parecida com a famosa acupuntura.

Acredita-se que cada ponto estimulado por alguma dessas formas se refere a algum órgão do corpo humano, sendo possível tratar alguma patologia advinda do mesmo, que podem ser dores, tratar outros problemas físicos e psicológicos, como ansiedade, obesidade, enxaqueca, entre outras.

Antes de dar início a terapia, é preciso agendar uma consulta com um terapeuta especializado na prática, a fim de identificar os principais sintomas e descobrir quais órgãos estão sendo afetados, para que ele se certifique sobre quais pontos devem ser estimulados.

Após decidir esse detalhe muito importante, ele começa a pressionar os pontos que refletirão diretamente no órgão, sentido ou emoção do paciente, através de agulhas pequenas e outros objetos.

São eles:

agulhas filiformes – que são aplicadas sobre os pontos durante 10 a 30 minutos;

agulhas intradérmicas – são inseridas debaixo da pele por cerca de sete dias;

esferas magnéticas – são coladas na pele por aproximadamente cinco dias; e sementes de mostarda – que podem ser aquecidas ou não, e coladas na pele durante cinco dias.

Em relação a quantidade de sessões, isso será determinado pelo especialista, porém, podem variar dependendo da patologia. Para os casos de obesidade, por exemplo, podem ser semanais ou de quinze em quinze dias, dependendo do avanço do emagrecimento. Vale ressaltar que esse é um tratamento contínuo e que a pressa não é o foco.

O controle do estresse e da ansiedade é um dos principais benefícios da prática. Com isso, ele consegue curar doenças e eliminar hábitos ligados a esses sentimentos, como tabagismo, depressão, insônia, desânimo, baixa energia, enxaqueca e dores no corpo decorrentes da mente, e ajuda até mesmo no emagrecimento.

Além disso, muitas pessoas a procuram para o tratamento de dores crônicas e qualquer tipo de dor, como enxaqueca, na lombar, na coluna, musculares, etc. Trata também problemas vasculares como esclerose múltipla e hipertensão arterial, além de também tratar doenças de pele como as dermatites.

Quanto à indicação, especialistas apontam que qualquer pessoa pode fazer uma auriculoterapia, já que a técnica trata de problemas comum a pessoas de diversas idades. Os bebês também podem fazer, servindo para amenizar cólicas, refluxos e a parte gástrica que ainda está se desenvolvendo. Somente as gestantes devem ter cuidado com a prática para não prejudicar a gestação. Por isso, é preciso adicionar pontos que reflitam em locais indiretos, como na ansiedade, por exemplo, e não para o abdômen.

Criada a partir das técnicas milenares da acupuntura, essa medicina alternativa amplia a grande importância das nossas orelhas para o corpo. Além de, obviamente, aguçar o natural sentido da audição, alguns pontos específicos espalhados pelas orelhas refletem perfeitamente partes do organismo, ajudando assim a prevenir doenças e, até mesmo, ajudar a manter o peso ideal.

A auriculoterapia ou acupuntura auricular, como também chamada, consiste na aplicação de esferas de aço, sementes de mostarda, ouro e prata na região da orelha. Segundo a enfermeira e acupunturista auricular, Tatiane Capelasso, essa é uma técnica antiga que foi se aprimorando com o tempo, junto à evolução humana:

"A auriculoterapia se iniciou há séculos com a história da acupuntura sistêmica, que consistia na aplicação de pedras, ossos e bambu na orelha e em outras partes do corpo. Com a evolução humana, foram sendo produzidos materiais de estímulos corporais e, em 1957, o médico francês Paul Nogier apresentou uma teoria da comparação da anatomia humana com a figura de um feto, fazendo uma analogia entre a área da orelha e as regiões do corpo que eram estimuladas. Estimulando esses pontos, havia a cura de doenças, tanto mentais como físicas, como obesidade, diabetes e estresse"

A medicina alternativa consiste no estímulo de determinados pontos que estão diretamente ligados com as questões que levam à obesidade, como por exemplo, a ansiedade, uma das principais causas da doença. Tatiane Capelasso explica que, para ajudar na perda de peso são utilizados até 17 pontos, dentre eles a boca e o intestino grosso:

"A gente seda, harmoniza e tonifica determinados pontos que são necessários, como por exemplo, da região do abdômen, estômago, pontos da ansiedade, de sede, para estimular a pessoa a tomar mais água. Pontos de fome, tonificando para inibir o apetite. Basso, coração e a parte endócrina também são estimulados"

Para isso, o paciente passa por uma avaliação, a primeira sessão é para fazer um histórico do paciente. Perguntas de rotina, dores constantes e buscar o motivo da obesidade e depois dessa avaliação vamos analisar a orelha. "Existem pontos, manchas, se a orelha está avermelhada, por exemplo, tudo isso significa alguma coisa para a acupuntura. E a partir daí vamos ver qual esfera vamos colocar no paciente, geralmente para obesidade são as sementes de mostarda, esferas de cristal e metálicas"

A técnica trabalha problemas de coluna, dores de cabeça, diabetes, hipertensão, tabagismo e tendinite. Para os bebês, por exemplo, pode ser utilizado para cólica, refluxo e toda a parte gástrica que ainda está em desenvolvimento, já as crianças, adultos e idosos não têm restrição, ressaltando apenas os cuidados para as gestantes:

"Para as gestantes até o terceiro mês de vida é preciso ter cuidado com os pontos. Por exemplo, eu não colocaria pontos no abdômen, para não prejudicar a gestação. Colocaria no ponto da ansiedade, no intestino grosso. Muitas pessoas não aceitam fazer em gestantes nos primeiros três meses, é preciso ter cuidado e saber fazer".

Tudo se inicia com a avaliação e depois com o objetivo e o caso: "Para a obesidade, as sessões variam com o quanto que a pessoa deseja emagrecer. A gente começa com uma sessão semanal, e depois passamos para uma

sessão a cada quinze dias. Não adianta fazer uma vez só que não vai funcionar, é um tratamento contínuo".

A orelha pode retratar o início de uma enfermidade algum tempo antes de se manifestar, a partir de manchas, modificações da pele, vasos sanguíneos evidenciados, vincos, incisuras, nevos, ressecamento com descamações etc.

Se atentarmos para a região em que se observa tais mudanças e reconhecermos a qual área corresponde ao corpo, podemos tentar evitar a manifestação futura dessas enfermidades.

Para a enfermagem, todos os recursos não medicamentosos para manejo de sintomas e controle de dor são úteis. O paciente pode ser beneficiado com as práticas complementares como coadjuvantes ao tratamento convencional, pois estas técnicas apresentam pouco ou nenhum efeito adverso, buscando equilibrar o indivíduo em sua complexidade e totalidade física, mental, emocional e espiritual. Auriculoterapia, seu poder na enfermagem, tem sido vista no dia a dia de hospitais.

É recurso importante para auxiliar na redução de medicamentos alopáticos e na melhoria da qualidade de vida e -estar.

É uma técnica utilizada para diagnóstico e tratamento e que busca normalizar a disfunção do organismo por meio da estimulação de pontos na orelha. A auriculoterapia tem algumas vantagens importantes: é fácil de ser administrada, muito rápida, relativamente barata, pode ser realizada com materiais não invasivos, exige pouca aparelhagem e tem mínimos efeitos colaterais adversos.

Uma vez realizado o diagnóstico, o tempo de aplicação de agulhas semipermanentes ou de sementes é muito rápido, entre 10 a 15 minutos, permitindo atender muitas pessoas em pouco tempo o que, em termos de custo-efetividade, pode ser uma proposta de interesse para redução de custos e busca por alternativas efetivas de promoção de saúde.

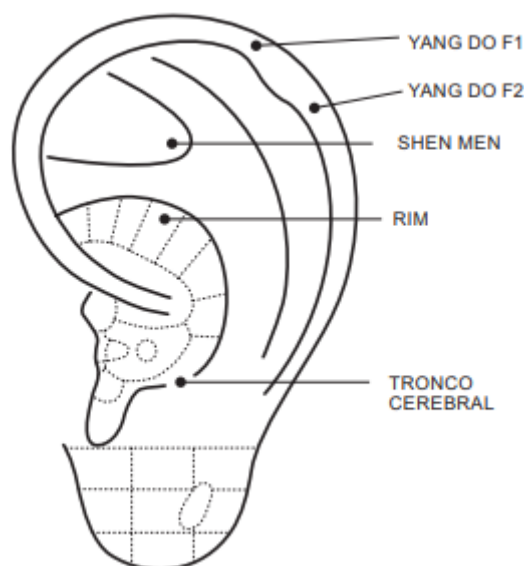
Para conhecer a abrangência da auriculoterapia como tratamento foi feito um levantamento de pesquisas sobre diversas enfermidades tratadas com esta técnica no período entre 2005 e 2010.

Foram encontrados 56 diferentes tipos de pesquisas e 35 eram ensaios clínicos.

As enfermidades tratadas foram nas áreas de ortopedia (dores agudas e crônicas articulares e de origem musculoesquelética), ginecologia e obstetrícia (dor no parto, náuseas e vômitos na gravidez, hipolactação), oncologia (sintomas adversos de medicamentos no controle de câncer), oftalmologia (miopia em crianças), reumatologia (artrite reumatoide), endocrinologia

(obesidade), odontologia (ansiedade e dor), geriatria (ansiedade e dores crônicas), neurologia (enxaqueca, insônia), psiquiatria (tabagismo, dependência de drogas, alcoolismo), entre outras.

Avaliar a eficácia da auriculoterapia protocolar e sem protocolo na redução dos níveis de estresse dos profissionais de enfermagem, verificar as respostas do tratamento, segundo a presença ou a ausência prévia de morbidade e diferentes níveis de estresse, avaliar o tamanho de efeito dos tratamentos a partir do Índice d de Cohen.



A Auriculoterapia Chinesa tem sofrido algumas limitações no Ocidente, principalmente pela dificuldade na tradução de textos escritos no idioma chinês sobre a temática, o qual limita em grande parte o intercâmbio de informação entre a China e o resto do mundo e também a incredulidade dos setores médicos ocidentais sobre a Medicina Tradicional Chinesa e é claro, sobre a auriculoterapia.

Grado passo, e de extrema importância para o fortalecimento da Auriculoterapia, foi dado pelo professor Nogier da França, que dedicou muitos anos de sua vida ao estudo do método, publicando livros e artigos. O nome mais recente que merece destaque dentro da Auriculoterapia é a professora Huang Li Chun, pela sua experiência acumulada em investigações ininterrupta em busca de resultados nessa área.

A Auriculoterapia é uma técnica da Acupuntura, que usa o pavilhão auricular para efetuar tratamentos terapêuticos, usando do reflexo que a aurícula exerce sobre o sistema nervoso central. O uso desta técnica como objetivo terapêutico vem desde a antiguidade, no Oriente e na Europa Antiga. Existem relatos de que as mulheres do antigo Egito usavam pontos auriculares como forma de anticoncepcionais, isto no século 2500 a. C.

Outros relatos, como os escritos por Hipócrates, e traduzidos em 1851 por Litfreeé, dizem que as incisões efetuadas no pavilhão auricular do homem produziam ejaculação escassa, inativa e infecunda. Ainda, escreveu que existia uma região do dorso da orelha, que ao ser picada curava a impotência masculina.

O mesmo Hipócrates ao escrever o "O Livro das Epidemias", indicava a punção com estiletos nos vasos auriculares para o tratamento de processos inflamatórios.

A principal obra da acupuntura, o livro "Hung Ti Nei Ching", escrito há mais de 5000 anos, traz relatos de que o pavilhão auricular é um órgão isolado que mantém relações com os demais órgãos e regiões do corpo através do reflexo cerebral.

A localização e a nomenclatura dos pontos foram sendo introduzidas conforme eram intensificados os estudos e as observações aurícula-órgão, aurícula-função orgânica, aurículas-posição anatômicas.

Houve uma época em que o Dr. Paul Nogier, introduziu alterações na localização e no número de pontos. Passou a ser conhecida como a Auriculoterapia Francesa, mas existem os que duvidem e não trabalham com essa nova nomenclatura, pois, o sistema clássico chinês é fruto de observações milenares.

Estímulos na auriculoterapia

A Auriculoterapia faz parte das mais diversas áreas da medicina alternativa ou complementar, e se baseia no conceito de que a orelha é um microssistema com o corpo todo, representado no pavilhão auricular, região esta que corresponde à parte externa da orelha.

Esta é uma técnica holística que pensa sobre o equilíbrio total da pessoa, entendendo que as pessoas possuem características próprias até em

momentos de desequilíbrio. O importante é saber que não existe um ponto milagroso e igual para todos e para os mais variados problemas.

A Auriculoterapia apresenta técnicas que não possuem efeitos colaterais. As técnicas envolvem o estímulo de determinados pontos da orelha com a utilização de agulhas, imãs, cristais, sementes e pedras. Para cada tipo de problema existe uma técnica e uma determinada região que precisa ser estimulada.

Acupuntura auricular

Trata-se de estimular pontos energéticos da orelha. Para os acupunturistas, a orelha possui mais de 100 pontos que refletem o funcionamento pleno dos órgãos e a estimulação dessas zonas melhorariam o equilíbrio energético do corpo.

A técnica de acupuntura auricular ficou muito conhecida como uma auxiliar potente para casos de problemas psicológicos relacionados à ansiedade, que acabam gerando aumento de peso.

Desta forma, com um apoio adequado de um nutricionista e/ou um endocrinologista, a perda de peso e os problemas psicológicos podem ser aliviados sem a necessidade de recorrer a remédios alopáticos.

Além disso, a acupuntura auricular também é recomendada para casos de cefaleia, depressão, dores na coluna e nos músculos em geral, sendo um paliativo interessante para doenças como fibromialgia e outras doenças com dores crônicas. (lembrando, que nestes casos, é importante checar com o médico responsável pelo tratamento).

Não se recomenda o uso de acupuntura auricular por mulheres acima dos três meses de gravidez e pessoas em com câncer em fase de metástase, já que a abertura dos canais energéticos pode ter consequências negativas nestes casos.

Um dos mitos mais importantes de serem quebrados em relação à acupuntura auricular é a do resultado em longo prazo:

Os resultados começam a acontecer imediatamente após a primeira aplicação, lembrando que a semente tem de ficar onde o acupunturista a pôs pelo período que ele determinar, que geralmente é de 5 a 7 dias, sendo retirada então pelo próprio paciente.

Especialmente no caso de perda de peso, se não houver resultados no primeiro mês, é porque esta técnica não é eficiente em você.

Também é importante salientar que somente a acupuntura não será capaz de fazer você perder até 15 quilos em um mês, sendo necessário também uma reeducação alimentar e exercícios.

A essência da acupuntura auricular (ou auriculoterapia), bem como toda a medicina tradicional chinesa, é o equilíbrio, após uma boa conversa na nossa primeira avaliação, descobrimos quais são os pontos em maior desequilíbrio que possam estar causando a ansiedade. Dessa forma, fazemos a aplicação de micro implantes de agulha (que ficarão na sua orelha por 6 ou 7 dias) no caso das agulhas não é necessário mais nenhum tipo de estímulo.

Podemos usar também sementes de mostarda, esferas ouro e prata, para estimular ou sedar respectivamente e cristais, neste caso as sementes, as esferas ou os cristais também ficam 6 ou 7 dias, a diferença é que elas exigem estímulo diário, mas nada complexo! De forma paralela, também podemos usar micro estímulos elétricos nos pontos.

A Acupuntura Auricular também é muito eficiente em casos de:

Depressão

Insônia

Transtorno Bipolar

Demais Transtornos de Ansiedade

Relaxamento

Emagrecimento (diminuição da fome e equilíbrio do aparelho digestivo)

Tabagismo (70% dos pacientes param de fumar em apenas 4 sessões)

A acupuntura é uma prática chinesa que consiste no uso de agulhas para estimular pontos específicos relacionados à manutenção do funcionamento adequado do organismo. Praticada na China há mais de dois mil anos, a técnica se baseia na premissa de que existem padrões de energia vital (que os chineses chamam de Qi) que circulam pelo nosso organismo e são essenciais para a nossa saúde. Quando ocorrem desvios nessa energia e ela começa a

ficar acumulada em determinados pontos do corpo, o equilíbrio do organismo fica comprometido e então surgem as doenças.

Seguindo essa teoria, ao estimular esses pontos onde há acúmulo de energia, haverá um reestabelecimento do Qi, melhorando as funções dos órgãos e permitindo que o organismo volte ao seu funcionamento normal.

Muito embora as pesquisas que comprovam os benefícios da acupuntura ainda não sejam de todo conclusivas, a prática tem sido utilizada no Ocidente há mais de 100 anos no tratamento de diversas condições, e milhares de pessoas afirmam terem se beneficiado com o tratamento à base de agulhas.

A acupuntura auricular ou aurículo-acupuntura é um dos métodos de tratamento da acupuntura que se utiliza de pontos específicos localizados no pavilhão auricular.

A estimulação desses pontos reflete diretamente no córtex cerebral, no sistema nervoso central e atua no equilíbrio dos canais de energia do corpo, restaurando e mantendo o fluxo energético no organismo.

No tratamento da acupuntura auricular, agulhas finíssimas são espetadas em pontos-chave da orelha por 20 a 30 minutos para estimular diversas regiões ou pontos do corpo. São utilizadas pequenas agulhas semi-permanentes, que ficam na orelha por até uma semana ou sementes de diversas plantas, a mais utilizada é a semente de mostarda.

A acupuntura auricular pode ser usada para tratar diversas doenças como distúrbios do sono, alterações menstruais, ansiedade, depressão, alergias, obesidade, dores articulares, dores na coluna, cefaléia, hipertensão arterial e distúrbios digestivos. A auriculopuntura também auxilia no tratamento de tabagismo e alcoolismo.

A ansiedade é uma reação normal a qualquer indivíduo, porém passa a ser reconhecida como patológica quando se torna exagerada, levando a uma diminuição na qualidade de vida, perda de desempenho e desconforto emocional.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) atinge 5,1% da população, com prevalência de 11,5% dos atendimentos em unidades de saúde pública. Objetivo: avaliar a melhora dos sintomas ansiolíticos em portadores de TAG através da acupuntura auricular. Metodologia: Trata-se de um estudo quase experimental, quantitativo. Participaram do estudo 60 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 20 e 64 anos portadores de TAG.

Para avaliação do TAG foram utilizados dois questionários, as escalas de Hamilton e Zung, aplicadas antes e após a intervenção. Foram realizadas 10 aplicações de acupuntura auricular nos pontos Shen Men, Simpático, Rim, Tensão, Ansiedade 1 e 2 e Estômago com agulhas de 1,5mm. Os voluntários foram divididos aleatoriamente em dois grupos de 30, sendo um grupo tratado e outro controle. Resultados: o estudo demonstrou 68% de melhora dos sintomas de TAG segundo a escala de Hamilton e entre 90 e 95% de melhora na escala de Zung.

Com os resultados obtidos neste estudo concluiu-se que o uso da acupuntura auricular para o TAG foi eficaz, sugerindo a possibilidade de seu uso em seguimentos públicos e privados como uma estratégia eficiente e de baixo custo.

A medicina tradicional chinesa originou-se há milhares de anos na china. Utiliza uma linguagem que retrata simbolicamente as leis da natureza e que valoriza a inter-relação harmônica entre as partes visando à integridade.

Como fundamento, aponta a teoria do Yin-Yang, divisão do mundo em duas forças ou princípios fundamentais, interpretando todos os fenômenos em opostos complementares. O objetivo deste conhecimento é obter meios de equilibrar essa dualidade (BRASIL, 2006).

A acupuntura é uma terapêutica que aborda de modo integral e dinâmico o processo saúde-doença no ser humano. Compreende um conjunto de procedimentos permite o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para a prevenção de agravos e doenças (BRASIL, 2006).

A aurículaterapia pode ser usada em todos os tipos de problemas físicos e psíquicos, abrangendo uma vasta relação de tratamentos. Tendo como fundamento o reflexo direto sobre o cérebro e, através deste, sobre todo o organismo. São indicadas em casos que o paciente tem a necessidade do alívio imediato de dor aguda ou crônica, perturbações psíquicas como ansiedade e depressão, angustia entre diversas outras patologias (SOUZA, 2001).

A ansiedade vem se destacando como umas das principais patologias que acomete a humanidade nos dias atuais, independente de cor, raça, religião ou sexo. Hoje nos deparamos com uma sociedade sobrecarregada com a vida profissional e social, o que ocasiona um déficit na qualidade de vida acarretandoem enfermidades. Para o ocidente a ansiedade é um desconforto físico psíquico, excesso de agonia, aflição.

Condição emocional de sofrimento definido pela expectativa de um acometimento esperado ou não. Na medicina tradicional chinesa os órgãos estão associados às emoções. Assim como a alegria é associada ao coração, enquanto a preocupação é associada ao baço, a tristeza e o luto são emoções associadas ao pulmão, medo e fobia aos rins, ira associada ao fígado. No caso da ansiedade um órgão que pode estar sendo afetado é o baço, que é ferido pelas preocupações excessivas, atividade mental desgastante (Melissa, 2012).

A Auriculoterapia é uma técnica de Acupuntura que envolve apenas o Pavilhão Auricular. Baseia-se na ideia de que a orelha é um Microsistema e que, em sua parte externa, concentram-se representações de todo o corpo humano.

A acupuntura Auricular visa à terapia e cura de doenças por meio da aplicação de agulhas, laser, esferas, sementes, eletroestímulos, dentre outros. O tratamento por meio da Acupuntura Auricular busca a normalização da função dos órgãos, estimulando, sedando e equilibrando-os através de pontos reflexos e, assim, obtendo ótimos resultados.

Através da Auriculoterapia, podemos tratar cerca de 200 enfermidades. Como exemplos, podemos citar:

cervicalgia

cefaleias

insônia

ansiedade

úlceras gástricas

lombalgias

hipertensão arterial

A Acupuntura Auricular é indicada para casos em que o paciente necessite de alívio rápido, podendo ser utilizada em patologias que apresentem sintomas físicos e psíquicos. Também é indicada em casos de disfunções viscerais e intoxicações.

A Auriculoterapia pode ser utilizada desde tratamentos de algias, melhora de funções, até tratamento de vícios. Para este último, existem protocolos de tratamento, abrangendo alcoolismo, tabagismo, drogas.

Existem, ainda, protocolos para emagrecer, rinite e muitos outros.

Apesar de ser indicada em muitos casos, a Acupuntura auricular também possui contra-indicações. Pacientes grávidas e portadores de diabetes e hipertensão grave são quadros que exigem maior cuidado, podendo até ser restritos ao método de tratamento.

Originária da China, a acupuntura consiste na aplicação de agulhas em alguns pontos específicos do corpo, principalmente para tratar doenças e restabelecer a saúde. Através desse tratamento é possível curar a sinusite, asma e enxaqueca, dentre outras enfermidades.

O ato de inserir agulhas acaba estimulando as terminações nervosas existentes na pele e em outros tecidos, que enviam mensagens ao cérebro que desencadeia vários efeitos no corpo como ação antiinflamatória ou analgésica.

As sessões de acupuntura auricular devem ser repetidas a cada sete ou dez dias, dependendo da necessidade da patologia que está sendo tratada. Essa é uma ótima terapia complementar para os tratamentos convencionais das mais diversas doenças. Além do mais, a auriculoterapia é relativamente simples e não possui efeitos colaterais.

Qualquer pessoa pode realizar a acupuntura auricular, mesmo que não haja queixa de dor física ou uma doença emocional.

É muito importante, quando a técnica for realizada com agulha, que elas sejam descartáveis, pois a reutilização aumenta a chance de doenças como meningite e hepatite. Daí a necessidade de procurar um profissional competente e que siga as normas da Anvisa.

A acupuntura auricular é uma especialidade realizada pela tonificação ou harmonização dos pontos, com o uso de agulhas, esferas de aço, ouro, prata ou sementes de mostarda.

Tais princípios desta acupuntura são associados aos da medicina chinesa. Essa terapia tem como benefício auxiliar o tratamento de insônia, depressão, ansiedade, perda de peso, problemas musculares ou respiratórios. O tratamento aumenta também a energia vital, reduz o cansaço físico e o psicológico e ajuda contra o vício do tabaco.

São inúmeros os benefícios dessa terapia, que atua de forma preventiva nas disfunções do corpo e dá mente.

A medicina natural tem seus princípios básicos fundamentados na medicina dos antigos povos orientais, particularmente o chinês. A auriculopuntura, variante da acupuntura - técnica das mais desenvolvidas e utilizadas hoje, que age no plano energético -, é uma técnica que trabalha certos pontos na orelha que servem tanto para prevenção quanto para tratamento de vários desequilíbrios energéticos.

A medicina tradicional chinesa considera a orelha um extremo de íntima relação com os canais de energia

- é uma parte do corpo que constitui todos os outros órgãos

- , cuja relação é a seguinte:

Os canais Yang

- intestino grosso, estômago, intestino delgado, bexiga

- passam ao redor da orelha, ligando-se diretamente.

Os canais Yin

- pulmão, baço, pâncreas, coração, rim, fígado e órgãos sexuais

- estão ligados à orelha por meio de ramificações.

Por acreditar que eram linhas imaginárias, a ciência ocidental batizou os canais de energia com o nome de meridianos. Em Paris, o Dr. Jean Claude Darras, do Hospital Neker, provou cientificamente a existência dos canais de energia com uma experiência:

"Em um determinado ponto de acupuntura injetou uma substância radiativa de contraste, denominada tecnécio. A princípio, o tecnécio espalhou-se por toda a região desordenadamente; porém, outro ponto relacionado ao mesmo canal foi estimulado.

Observou então que a substância se concentrou no ponto de origem e correu por um canal até alcançar o outro ponto". Com essa experiência provou-se a existência de um canal em nosso organismo que não pode ser visto a olho nu.

Por esses canais circulam energias conhecidas pelo nome Chi, em chinês, ou Ki, em japonês. O primeiro tipo de energia é o que circula junto com o ar (Yeung Tchi, em chinês).

Podemos observá-lo a olho nu quando olhamos para o céu em dias ensolarados e observamos pequenos pontos prateados circulando com extrema velocidade (se você estiver em lugar livre de poluição, essa observação se tornará mais fácil).

O segundo tipo provém dos alimentos (Kou Tchi), daí a importância vital de nutrir nosso organismo com alimentos naturais. Alimentos com conservantes e agrotóxicos diminuem a qualidade dessa energia.

O terceiro tipo é conhecido como energia ancestral, primordial ou vital (Yuen Tchi). Representa a potencialidade da vida do ser humano em seu nascimento. Herdamos essa energia de nossos pais no momento da união do espermatozóide com o óvulo.

Ela decresce durante toda a vida, até chegar à morte natural. Essa energia vital nasce nos rins e se encontra principalmente localizada na parte inferior do abdome, entre o umbigo e o púbis. Na região chamada sede inferior ela está presente em todas as células do corpo e circula com a energia alimentar nos canais.

O lugar em que vivemos, o tipo de alimento que ingerimos, a qualidade do ar e até a forma de respirar influenciam diretamente na qualidade de nossas energias.

Viver da forma mais natural possível e praticar exercícios que ajudem a melhorar a circulação física e energética, como o tai chi chuan ou o tchi kong, pode melhorar em muito nossa qualidade de vida. Lembre-se de que a energia que você produz hoje virá a ser a energia vital de seu filho.

Existem várias formas de aplicação. Aqui descreveremos apenas as quatro mais utilizadas:

Agulha sistêmica

- Normalmente usada no corpo, pode ser também utilizada em aurículo. Seu único inconveniente é que o paciente deverá permanecer deitado e com as agulhas na orelha por um período de 20 a 30 minutos, e a cada 5 minutos deve-se estimular e aprofundar a agulha, causando um certo desconforto.

Agulhas de uso semipermanente

- Com aparência de uma pequena tachinha e uma ponta que ultrapassa 1,3 milímetro, após sua aplicação deve-se cobri-la com um pequeno pedaço de fita microporo, para evitar que caia.

O paciente deve permanecer com as agulhas pelo prazo máximo de sete dias e cuidar para que não haja contaminação.

Ponto esfera

- Constituído por uma pequena esfera de metal, este ponto deve ser aplicado da mesma forma que a agulha semipermanente, e os resultados obtidos são os mesmos. A diferença é que o ponto esfera pressiona, em vez de furar, e normalmente se usa em crianças com idade até 12 anos e em adultos com orelhas sensíveis.

Ponto semente

- É uma pequena semente de mostarda, usada da mesma forma que o ponto esfera, com a diferença de que este ponto deve permanecer na orelha por um prazo máximo de quatro dias. Por se tratar de material orgânico, ele pode se decompor e causar algum tipo de contaminação, e, em consequência, provocar inflamação na região.

Deve-se atentar para o fato de que toda e qualquer forma de aplicação não deve exceder seis agulhas. Antes de qualquer aplicação, deve-se limpar a região, de preferência com álcool a 750 GL.

A acupuntura e a auriculopuntura não utilizam somente agulhas ou pontos. Outra forma auxiliar no tratamento são as normas de alimentação. Um grande erro cometido pela maioria das pessoas ao se alimentar é o hábito de tomar líquidos, principalmente gelados, durante ou logo após as refeições. Observe o que acontece quando se comete esse erro.

A princípio ocorre uma reação chamada choque térmico, que é o esfriamento do organismo de forma brusca. Nesse caso, será necessário muito mais energia para reaquecê-lo. Isso faz com que os órgãos passem por um processo de febre gastrointestinal.

Esse calor febril chega ao coração, acelera seu ritmo e, assim, aumenta a frequência da onda sangüínea para os pulmões. Dessa forma se congestionam progressivamente seus tecidos, o espaço destinado ao ar neles contido se estreita e, como decorrência, diminui a capacidade de trabalho dos órgãos

respiratórios. A pele, que funciona como segundo pulmão e rim, também fica incapacitada de desempenhar suas funções por falta de uma irrigação sangüínea na superfície do corpo, devido à congestão das vísceras febris.

Outra conseqüência causada pela ingestão de líquidos durante e logo após as refeições é que o bolo alimentar se torna macio demais, o que dificulta seu trajeto e pode provocar prisão de ventre, que resulta em mais toxinas para o organismo. As frutas também devem ser evitadas, pois causam os mesmos transtornos que os líquidos. O ideal é ingerir frutas ou líquidos no máximo quinze minutos antes e no mínimo duas horas depois de cada refeição.

Observando estas regras simples, tomando refeições nas horas certas, dormindo o número de horas exigido por seu corpo, fazendo exercícios regularmente, evitando bebidas alcoólicas e fumo e trabalhando não mais do que manda o bom senso, as chances de você ter boa saúde serão enormes. Na eventualidade de um desequilíbrio, porém, o tratamento com certeza será bem mais simples e rápido.