

# Acupuntura só para mulheres

escrito por Universo e Cultura



**Texto • Paula Bianca de Oliveira / Triada.com.br**

Com 55 anos, três filhos e dois netos, Amália Campos é uma daquelas mulheres que nunca conseguiram ter uma rotina tranquila. O excesso de trabalho e os constantes problemas familiares estavam quase sempre no centro de suas crises de enxaqueca. Sua saúde ficou ainda mais debilitada quando, em 2001, ela teve de lutar contra um câncer de mama. A batalha contra a doença foi vencida, mas a dor aguda de cabeça manteve seu reino.

Depois de anos tentando livrar-se da dor com diferentes remédios, a empresária decidiu experimentar a acupuntura. Foi a solução. “Eu chegava na sessão explodindo de dor de cabeça. Mas o efeito era instantâneo. Quando eu saía de lá, me sentia outra pessoa”, lembra. O tratamento durou três anos e, hoje, a enxaqueca faz parte do passado.

O caso de Amália é bastante comum, especialmente por ter acontecido no climatério, período em que a mulher começa a entrar na menopausa. É nesta época que ocorre a transição do ciclo reprodutivo para o ciclo não reprodutivo, caracterizado pela deficiência do hormônio estrogênio, que vai diminuindo gradativamente.

“Nessa fase da vida da mulher, a acupuntura é bastante indicada, especialmente para aquelas pacientes que não se dão bem com reposição hormonal e sentem os efeitos adversos desses medicamentos”, afirma o médico acupunturista Ruy Tanigawa,

presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura. O tratamento é considerado extremamente útil, pois também age sintomaticamente no combate às ondas de calor, à irritação e ao mal-estar característicos da menopausa.

### **TPM sem estresse**

Do outro lado, ainda longe da menopausa, existe outro mal que ataca as mulheres: conhecida pela famosa sigla de TPM, é a tensão pré-menstrual. Esta síndrome, que acomete 60% mulheres em idade fértil, pode surgir em qualquer idade e se estender até a chegada da menopausa. Entre os mais de 150 sintomas físicos e emocionais que atingem as mulheres durante esta fase, os mais comuns são: inchaço causado pela retenção de líquidos, dor nas pernas, nas mamas, irritabilidade, insônia, cólicas e mudanças de apetite e de humor.

Provocados pela oscilação hormonal, tais problemas podem ser reduzidos com a estabilização da taxa hormonal. Como a acupuntura pode estimular a produção de hormônios analgésicos, é altamente indicada para controlar estes males. Aliada à alopatia ou associada à atividade física moderada, descanso adequado e cuidados relativos à nutrição, “a acupuntura apresenta uma eficácia no tratamento da TPM que varia de 60% a 90%, conforme a população tratada – seja durante o período sintomático, seja fora dele”, afirma Dr. Tanigawa.

### **Gestantes: alternativas e cuidados**

Com cerca de 0,25 mm de espessura, as agulhas utilizadas na acupuntura são – e não podem deixar de ser – descartáveis ou esterilizadas. Mesmo sabendo que sua aplicação é quase indolor, algumas gestantes não conseguem superar o medo. Para casos assim, existem versões alternativas da técnica: no lugar das agulhas são usadas pequenas ventosas que provocam sucção ou adesivos ligados a eletrodos que produzem estímulos semelhantes às agulhadas.

### **Tranquilidade cientificamente comprovada**

Alguns medicamentos têm a propriedade de atuar quase que

exclusivamente sobre a ansiedade e tensão. Antes chamados de tranquilizantes, hoje prefere-se designar estes tipos de drogas pelo nome de ansiolíticos – aqueles que “destroem” a ansiedade. O principal efeito terapêutico destes medicamentos é diminuir ou abolir a ansiedade das pessoas, sem afetar em demasia as funções psíquicas e motoras.

Recentemente, um brasileiro descobriu que a acupuntura também tem efeito ansiolítico. Pesquisador da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Eduardo Cole comprovou que a técnica milenar chega a ter 72% do efeito calmante do benzodiazepínico – grupo de substâncias mais utilizada na produção de remédios como Valium e Lexotan. É a primeira vez que se comprova cientificamente esse tipo de efeito na acupuntura.

Como medida de precaução, para evitar que qualquer complicação na gravidez seja creditada à acupuntura, é desaconselhável a introdução das agulhas na região do baixo-ventre. A medicina tradicional chinesa também faz restrições ao tratamento durante a primeira e a última quinzena da gestação, quando a acupuntura não deve ser realizada em nenhuma região do corpo.