

Acupuntura e medicina integrativa

Sabedoria milenar,
ciência e bem-estar

MÁRIO SÉRGIO ROSSI VIEIRA

mg
MG EDITORES

ACUPUNTURA E MEDICINA INTEGRATIVA
Sabedoria milenar, ciência e bem-estar

Copyright © 2017 by Mário Sérgio Rossi Vieira
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Capa: **Alberto Mateus**
Imagem da capa: **Shutterstock**
Projeto gráfico: **Acqua Estúdio Gráfico**
Diagramação: **Santana**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

MG Editores

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7^º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.mgeditores.com.br>
e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	•	11
Apresentação	•	15
Introdução	•	19

1

Caminhos para o Oriente	•	27
<i>Contracultura nos trópicos</i>	•	29
<i>Ocidente em conflito</i>	•	30
<i>União versus fragmentação</i>	•	30
<i>A inversão dos papéis</i>	•	33
<i>As terapias orientais</i>	•	34

2

Oriente e Ocidente	•	35
<i>O fluir da energia e a saúde</i>	•	40
<i>Fundamentos milenares</i>	•	42
<i>Metodologias diagnósticas</i>	•	51
<i>Abordagem sutil e individualização</i>	•	56

3

- Acupuntura: arte milenar • 59
 - Do lado de cá* • 63
 - Método e evidências* • 66
 - Comunicação biológica* • 70
 - Ferramentas de trabalho* • 73

4

- Serve para... • 81
 - A medicina de reabilitação (fisioterapia)* • 89
 - Medicina esportiva* • 93
 - Avaliação médica esportiva* • 97
 - Geriatria* • 99
 - Ginecologia e obstetrícia* • 103
 - Estresse* • 106

5

- A medicina integrativa e o despertar para o futuro • 111
 - Necessidade de harmonizar* • 113
 - Medicina integrativa: a restituição do equilíbrio* • 116
 - É sempre melhor prevenir!* • 120
 - Resultados promissores* • 123
- Fugindo dos rótulos “medicina complementar e alternativa”* • 123
 - A medicina do futuro clama pela mudança de paradigma* • 125

6

- Vida integrada: a chave para o bem-estar • 127
 - Vida integrada* • 128
 - Desafios para conciliar bem-estar e modernidade* • 130

- Como ter uma vida mais equilibrada* • **132**
Exercícios de autorrelaxamento • **134**

7

Catorze dúvidas frequentes de quem quer fazer acupuntura • 137

1. *A acupuntura cura de verdade?* • **138**
2. *A acupuntura está ligada a uma religião? Há comprovação científica de seus benefícios?* • **141**
3. *A acupuntura serve para todos os problemas e para todas as pessoas?* • **144**
4. *Há contraindicação para a acupuntura?* • **146**
5. *Como é uma primeira sessão de acupuntura?* • **150**
6. *Como a acupuntura alivia a dor?* • **151**
7. *Acupuntura dói?* • **152**
8. *Quanto tempo dura a aplicação da agulha?* • **154**
9. *Há diferentes tipos de agulha?* • **155**
10. *Em que pontos as agulhas são aplicadas?* • **156**
11. *Por que a aplicação de agulhas na orelha é tão comum na acupuntura?* • **157**
12. *Quantas sessões são necessárias para eu me curar?* • **158**
13. *Como saber se o resultado foi atingido?* • **160**
14. *Corro algum risco ao fazer acupuntura?* • **162**

- Referências** • **165**

Prefácio



Prezado leitor: gostaria de informá-lo de que estamos diante de uma obra produzida por um médico de excelente formação acadêmica e vasta experiência clínica. Neste livro, o dr. Mário Sérgio Rossi Vieira conseguiu trazer de forma clara informações importantes sobre a acupuntura – de seu início, na China, há três mil anos, aos dias atuais.

Escrever sobre acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa (MTC) não é tarefa fácil, pois se faz necessário entender todo o contexto social, filosófico, econômico e cultural chinês da época. O livro também descreve como essa técnica milenar foi trazida para o Ocidente e de que forma evoluiu ao longo do tempo – a ponto de, hoje, desempenhar papel fundamental no tratamento de diversas doenças.

O sucesso deste trabalho não advém apenas do fato de o autor ter nascido em família de médicos ou de ver o homem como um ser complexo composto por corpo, mente e espírito, mas sobretudo porque o dr. Mário Sérgio vive

aquilo que crê! Além de médico, ele é dedicado praticante de artes marciais, o que lhe confere a vivência do verdadeiro significado de Qi. Ao treinar o Qi (por meio do *qi gong*), praticar meditação e estudar muito, o autor busca equilíbrio e saúde para a própria vida, estando apto a oferecer o mesmo com propriedade aos que o procuram.

Aqui, o leitor vai encontrar diversas informações sobre acupuntura e MTC: teorias básicas, o entendimento sobre enfermidade e suas causas e o processo de diagnóstico da ótica oriental. No contexto da Medicina Ocidental (MO), Mário Sérgio mostra como as pesquisas realizadas no campo da acupuntura nos ajudaram a entender os principais mecanismos de ação dessa técnica – que já está bem estabelecida no Brasil como especialidade médica.

Além disso, o autor deixa bem claro que a acupuntura deixa o *status* de “medicina alternativa” para compor uma nova tendência mundial de abordar os pacientes: a medicina integrativa. Portanto, a acupuntura não veio para substituir nenhum tratamento, mas para se somar às opções terapêuticas já consolidadas pela MO. Aliás, com os paradigmas da medicina integrativa, voltamos a ver nossos pacientes em um contexto social, psicológico, emocional e familiar no qual ele se encontra num momento de sofrimento.

Cada capítulo traz informações técnicas mescladas com exemplos clínicos, destaques interessantes e uma bibliografia atualizada para quem quer aprofundar seus conhecimentos.

Ao término desta leitura, os que ainda não tiveram a oportunidade de receber esse tratamento – ou se decepcionaram por algum motivo – certamente mudarão de ideia e poderão avaliar se o médico que lhes atende pratica ou não uma boa acupuntura.

ANDRÉ WAN WEN TSAI

Ortopedista e acupunturista formado pela
Faculdade de Medicina da Universidade
de São Paulo (FMUSP) e presidente do
Colégio Médico de Acupuntura de São Paulo

Apresentação



A busca humana da felicidade passa, de forma obrigatória, pelo equilíbrio da saúde. Sem isso, não é possível desfrutar plenamente da vida.

Porém, quando o indivíduo depara com condições crônicas, incapacidades, dor física, emocional e pouca motivação no enfrentamento das doenças, é necessário que se utilize um modelo de atuação mais integrado e humano, que almeje uma vida com mais significado e qualidade.

Aliar métodos de tratamento tradicionais a outros não convencionais, em ordem crescente de intervenções – em que o mais simples e acessível chega antes do sofisticado e raro –, resulta no desejado equilíbrio entre o *interno* e o *externo*. O foco deve sempre ser o indivíduo e não somente a doença. E, nessa abordagem, há também espaço para a empatia e a compaixão, cultivando-se paciência, confiança e autoconhecimento.

Ler esta obra é, antes de tudo, um prazer. Trata-se de um daqueles livros que nos trazem entendimento e despertam o desejo fundamental de todo ser humano – o de ser feliz integrando corpo, mente, emoções e espírito e fugindo dos modelos atuais de fragmentação. Entender que existe um potencial de autocura dentro de cada um, encontrá-lo e expandi-lo são ações possíveis a todos nós.

O autor explica, de maneira simples e direta, como integrar os diversos conhecimentos da medicina oriental e ocidental tendo a acupuntura como foco, mas sugerindo a utilização de um arsenal mais amplo, baseado na medicina integrativa.

Trata-se de uma obra encantadora, necessária e cheia de sabedoria, indicada para médicos e pacientes; aqui, as inovadoras evidências científicas do Ocidente coexistem com a permanência do conhecimento milenar do Oriente. Afinal, aquilo que é bom resiste ao tempo.

É uma honra conhecer e conviver com o dr. Mário Sérgio, pessoa que sempre surpreende por suas palavras e atitudes e por seu profundo conhecimento do ser humano; alguém inquieto, que busca aprender, agregar e, sobretudo, integrar – um desses raros indivíduos que de fato alinham o que pensam, dizem e fazem. Aqueles que trilham os longos caminhos dessa peregrinação sabem o desafio e o mérito incomensurável dessa prática diária!

Conhecer o trabalho de Mário Sérgio inspira todos nós, reabilitadores, a também atuar de forma mais holística, honrando o compromisso do médico com aqueles que sofrem: curar às vezes, aliviar com frequência e confortar sempre.

Boa leitura!

CRISTIANE ISABELA DE ALMEIDA
Médica fisiatra pela Sociedade Brasileira de
Medicina Física e Reabilitação (SBMFR)
e ex-gerente médica do Centro de Reabilitação
do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE)

Introdução



*Cochilo.
Na linha eu ponho a isca de um sonho.
Pesco uma entrelinha.*

(haicai de Guilherme de Almeida)

Cresci em uma família de médicos: avôs materno e paterno, tios, primos, pai e irmão. Por conta disso, a prática da medicina era, inevitavelmente, tema das reuniões familiares. Era comum levar para a roda de conversa casos de pacientes. Todos pediam aconselhamento, compartilhavam descobertas e comentavam a rotina de trabalho. Para mim, tudo aquilo era fascinante. Por isso, na hora de escolher uma carreira, não houve hesitação – a Medicina foi um caminho muito natural.

Tal fascínio ia muito além do conhecimento sobre o corpo e dos mecanismos para mantê-lo em harmonia. A dimensão humana inerente à atividade médica, por vezes

presenciada nesses momentos de convivência familiar, era o que mais me encantava. Lembro-me de passar sucessivas férias com meu avô materno, que, em determinada época, parou de clinicar e mudou-se para uma fazenda no interior de São Paulo, onde atendia gratuitamente aos moradores da região. Sua abordagem era diferenciada, bastante humana, baseada em longas conversas e em exames clínicos detalhados.

Eu admirava essa atuação típica de quem se formou entre os anos 1920 e 1930, quando ainda não se tinha acesso à tecnologia nem a exames sofisticados. Desse modo, para chegar a um diagnóstico preciso e a um tratamento adequado, era preciso aproximar-se de forma real e multidimensional do paciente. Fazia-se necessário não apenas investigar os sintomas e as possíveis causas da doença, mas também avaliar de forma global o indivíduo e o meio em que ele estava inserido – considerando estilo de vida, modos de sentir e pensar, alimentação, moradia, relacionamentos e trabalho. Pequenos detalhes eram capazes de fornecer preciosos indícios sobre o estado de saúde ou doença de uma pessoa, e eu achava tudo isso incrível.

Outros acontecimentos de infância e adolescência contribuíram para as minhas escolhas profissionais. Meu pai, psiquiatra e grande humanista, e minha mãe, pedagoga e orientadora educacional, desde muito cedo criaram um lar repleto de leituras e acesso a bens culturais. Transitávamos entre livros de grandes pensadores, de filósofos gregos aos de temática oriental. Lembro-me claramente de, na ado-

lescência, ter pegado na biblioteca de casa três livros que mudaram a minha vida: o *Tao Te Ching*, do filósofo Chinês Lao-Tsé, o *Bhagavad Gita*, referência da cultura espiritual indiana, e uma versão em espanhol de *Sidarta*, romance de Hermann Hesse. Isso descortinou um universo riquíssimo de novas possibilidades de ser e estar no mundo e influenciou minha vida até hoje.

Minha prática de artes marciais também completou essas leituras e deu sentido a elas. Fiz judô dos 4 aos 11 anos. Aos 15, me iniciei no caratê, modalidade que ainda pratico. Sua filosofia ancestral promove a socialização e inspira parâmetros de conduta, sendo um instrumento para o aperfeiçoamento pessoal e o autoconhecimento. Com tudo isso, não era surpresa meu fascínio – deveras inocente – por filmes e séries dos anos 1970 em que lutadores de artes marciais buscavam justiça. Foi num desses filmes que vi pela primeira vez uma aplicação de acupuntura, realizada por um monge que também meditava e mostrava-se infalível no *kung fu*. Tudo caricato e exagerado, mas fiquei bastante impressionado na ocasião. Aquele cara virou meu herói!

Chegou a hora do vestibular e meu comprometimento com os estudos propiciou minha entrada na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMS-CSP), em 1984. Havia finalmente chegado a hora de viver aquele sonho compartilhado em família. Essa paixão embalou os primeiros cinco anos da faculdade de Medicina – que, aliás, foram ótimos. Porém, entre o quinto e o sexto anos, quando comecei a ter contato com o funcionamento

do sistema de saúde, fui abalado por uma pequena crise. A realidade me surpreendeu. Nos hospitais, 50 pacientes em uma sala de espera aguardavam o atendimento de dois únicos médicos. Além disso, havia a dinâmica de pressa e pouca atenção nos consultórios particulares, onde os colegas precisavam agendar inúmeros pacientes em um dia para ter uma remuneração razoável dos planos de saúde.

Ou seja, eu via diante de mim uma medicina voltada para questões óbvias e urgentes, com foco na doença e não no doente, e na qual não havia tempo para uma investigação mais profunda dos problemas dos pacientes. Era uma realidade bem diversa daquela que eu construía romanticamente durante anos. Foi então que percebi que precisava buscar alternativas e trilhar novos caminhos que me deixassem mais realizado na profissão.

A Fisiatria foi minha primeira escolha como especialização. Lembro-me de que fiquei em dúvida entre Psiquiatria e Ortopedia, duas áreas diametralmente opostas. De um lado, gostava dos assuntos da mente e da psique humana, além de nutrir enorme admiração por meu pai e por sua carreira como psiquiatra; de outro, sentia forte atração por anatomia do movimento e estudos do sistema locomotor. Acabei concluindo que a Fisiatria traria para minha prática essas duas áreas da medicina que tanto me encantavam. Percebi que, dedicando-me aos cuidados da reabilitação, poderia atuar ao mesmo tempo com a recuperação física e emocional do paciente. Sabemos, por exemplo, que dois indivíduos amputados em um mesmo local, e em con-

dições físicas similares, podem ter prognósticos diferentes, pois há uma clara relação entre a patologia e o modo como o paciente reage a ela.

A prática esportiva durante a vida inteira e competitiva por dez anos consecutivos como atleta de caratê (sagrei-me tricampeão paulista universitário em torneios da Federação Universitária Paulista de Esportes defendendo a FCMS-CSP) levou-me naturalmente a buscar uma segunda especialização na área de Medicina Esportiva. Essa especialidade combinava perfeitamente com a Fisiatria, ampliando minhas possibilidades de atuação. Em paralelo, algo – que hoje atribuo ao conceito junguiano de sincronicidade – ocorreu: naquela época, início dos anos 1990, era difícil a importação de livros, as encomendas levavam meses para chegar e as obras traduzidas estavam defasadas em relação às publicações originais. Meu pai surpreendeu-me dando de presente a então recém-lançada quarta edição americana do *Krusen's handbook of physical medicine and rehabilitation*, referência mundial na área da Fisiatria. Qual não foi minha surpresa ao folhear o índice e ver que essa nova edição tinha um capítulo inteiro dedicado à acupuntura. Eu havia lido algumas publicações acerca do tema, mas nada comparado à magnitude do capítulo do Krusen. Ele trazia explicações claras sobre a técnica, os mecanismos de ação da acupuntura do ponto de vista da ciência ocidental e explicações que eu racionalmente poderia inserir em meu cotidiano como fisiatra. Então tive meu grande *insight*: “É isso! Vou atrás desse conhecimento para incorporá-lo à minha prática médica”.

Foi assim que iniciei o treinamento em um dos primeiros cursos de especialização em acupuntura para médicos. O Conselho Federal de Medicina regulamentou a técnica como especialidade médica em 1995.

Passei muito tempo estudando e estabelecendo as pontes entre o conhecimento da medicina ocidental e os fundamentos da acupuntura, procurando incorporar o melhor dos dois mundos à minha prática clínica. Sabemos, por exemplo, que a medicina ocidental e todos os seus avanços são imbatíveis na hora de tratar questões mais agudas. No entanto, entender o estilo de vida do indivíduo e as nuances de sua esfera mental e emocional é extremamente relevante no caso de doenças crônicas, havendo uma série de recursos da medicina tradicional chinesa que atuam nesse sentido.

Durante 12 anos, trabalhei no Centro de Reabilitação da Santa Casa de São Paulo, onde atuei como coordenador de ambulatorios, preceptor de residentes e professor instrutor da Faculdade de Ciências Médicas. Meu mestrado abordou a reabilitação de atletas.

Paralelamente, em meados de 1995, comecei a atuar como médico da Confederação Brasileira de Esportes Aquáticos e a viajar pelo mundo acompanhando as seleções brasileiras em campeonatos internacionais e também nos treinamentos aqui realizados. Desempenho essa atividade até hoje. Ela me permitiu criar uma rede de relações que foi constante fonte de atualização. Nesse caminho, fiz um curso na Tianjin University of Traditional Chinese Medicine,

em Tianjin, China. No hospital dessa universidade, todos os tratamentos são fundamentados na medicina tradicional chinesa. Anos depois, participei de um encontro médico no Yueyang Hospital, afiliado à Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, em Xangai. Para aprimorar meu conhecimento das relações interdimensionais entre o corpo e a mente, fiz um treinamento clínico no Mind and Body Institute, em Harvard, com o dr. Herbert Benson, um dos pioneiros em medicina integrativa no mundo. Alguns anos depois, desejando entender melhor a integração entre as visões Ocidental e Oriental na prática da acupuntura, fiz o curso de especialização para médicos da Harvard Medical School, coordenado pelo médico acupunturista e fisiatra Joseph Audette.

Ao revisar este capítulo, em junho de 2016, encontro-me novamente em Xangai, acompanhando a Seleção Brasileira de Polo Aquático Feminino, que está competindo na final da Liga Mundial da modalidade. Tivemos há pouco um encontro com os profissionais responsáveis pelas seleções participantes. Em um ambiente fértil, discutimos protocolos de tratamento e prevenção de lesões. É interessante ressaltar que a seleção chinesa, hoje comandada por um técnico brasileiro, utiliza a medicina ocidental de ponta associada a tratamentos tradicionais – como acupuntura, ventosas, *tuiná* e *qi gong*.

Há mais de 20 anos tenho uma clínica na capital paulista, onde atuo como acupunturista, e há 12 sou médico institucional do Hospital Israelita Albert Einstein, no qual

lidero o Comitê de Terapias Complementares. No dia a dia, busco o equilíbrio entre corpo e mente, dedicando-me à meditação e ao caratê. Sempre que possível, fico em contato com a natureza, praticando surfe e realizando caminhadas no campo. Graças a todos esses anos de dedicação à medicina tradicional chinesa e à acupuntura, aprofundando-me na teoria e conhecendo as respostas na prática, acumulei valioso conhecimento que tenho a honra de compartilhar neste livro. Namastê!

1. Caminhos para o Oriente



*Imagine all the people
Living life in peace*

(trecho de "Imagine", de John Lennon)

A chegada das terapias orientais à área da saúde no Ocidente não foi um fato isolado. Entre as décadas de 1960 e 1970, a sociedade ocidental enfrentou sérios questionamentos e viu surgir movimentos de ruptura no cenário político, econômico e sociocultural. Buscava-se encontrar novos caminhos depois de duas guerras mundiais e sob ameaça de uma terceira.

O individualismo atingira seu ápice, ameaçando a integridade do tecido social, e as pessoas procuravam modos alternativos de viver e se expressar, mais conscientes da interdependência de outros seres e do meio ambiente. Nessa época, o movimento ecológico-ambientalista ga-