

# Os benefícios da Acupuntura

PAULA LOUREDO MORAES  
UOL SAÚDE E BEM ESTAR

Utilizada há mais de quatro mil anos no Oriente, a acupuntura chegou ao Ocidente como tratamento para várias doenças. A partir de 1970, muitos estudos foram feitos para comprovar a real eficiência da acupuntura e, em 1979, a OMS (Organização Mundial de Saúde) editou uma lista com 41 doenças que tiveram excelentes resultados tendo a acupuntura como tratamento.

Hoje em dia, a acupuntura, por ser uma técnica natural que não emprega drogas, é largamente empregada em humanos e até em animais. É muito eficiente no tratamento do estresse e de várias afecções físicas, como distensão muscular, dor cervical, dor aguda na coluna, ciática, fibromialgia, artrite reumatoide, gota, entre outras. Também é empregada nas afecções da pele, como acne, irritação, eczema, micose, herpes-zóster e psoríases.

Afecções em órgãos e sistemas do organismo

como pulmão e vias respiratórias, coração, fígado e vesícula biliar, estômago e intestinos, rins, sistema circulatório, sistema nervoso, sistema endócrino e órgãos dos sentidos também respondem bem ao tratamento com acupuntura.

Muitas pessoas a utilizam também para combater o câncer e como aliada no tratamento de dependência química.

Essa antiga técnica consiste em colocar agulhas com espessura de um fio de cabelo em pontos de pressão, chamados de ponto de acupuntura, por todo o corpo. Acredita-se que a estimulação desses pontos melhore o

funcionamento do organismo.

Segundo a filosofia chinesa, o nosso corpo possui forças e um fluxo de energia que o mantém em equilíbrio e, consequentemente, saudável. Quando há a interrupção desse equilíbrio, o fluxo de energia é bloqueado, podendo causar alguma doença. Os pontos de acupuntura (cerca de 2 mil pontos) são estimulados por meio das agulhas desobstruindo o fluxo de energia e permitindo a cura ao corpo.

Já do ponto de vista dos especialistas, a acupuntura provavelmente funciona estimulando o sistema nervoso central, liberando neurotransmissores e hor-

mônios que aliviam a dor, dando força ao sistema imunológico e regulando as funções corporais.

A acupuntura pode ser realizada de várias formas.

Acupuntura clássica: finas agulhas são colocadas em pontos específicos do corpo.

Acupuntura laser: os pontos da acupuntura são estimulados com raios laser. São muito utilizados em crianças e adultos que têm medo de agulhas.

Aurículo acupuntura: acupuntura realizada somente em pontos da orelha. Esse tipo é feito com agulhas curtas ou esferas de aço pequenas que ficam presas na aurícula com uma fita.

Eleto acupuntura: os pontos de acupuntura são estimulados com aparelhos que geram baixa intensidade de corrente elétrica, simulando a energia de nosso organismo.



Acupuntura por ser uma técnica natural não emprega drogas

## NOVELAS



Luísa vê a foto de Vitória estampada no jornal e comemora a prisão dela. Padre Ângelo fica chocado com a notícia e vai até o hospital. João Pedro diz a ele que Vitória já sabe que Cristina é sua filha. Ao saber que o advogado pediu um habeas corpus para livrar Vitória da prisão, Inocência vai até a delegacia para acusar Vitória de tentar matar Alex.



Núbia marca com Rose para que a manicure passe a ir até sua casa. Rudá avisa a Guida que Moretti doará os pertences da mãe. Guida vandaliza a casa de Moretti. Dante avisa a Ari para não subestimar sua inteligência, se referindo à escolha que o ex-aluno fez ao ficar do lado de Guerra no projeto dos casarões. Helô diz a Creusa que Brisa pode perder a guarda de Tonho por causa do inquérito da afilhada.



Ísis e Jéssica contam sobre seus relacionamentos com Renan. Regina e Danilo desmentem Anita e Leonardo e culpam os dois por seus crimes. Marcela fala para Paulo que indiciará Danilo, Regina e Leonardo pelo atentado contra Clarice, e Jarbas ouve. Danilo expulsa Regina de sua casa. Ítalo avisa a Leonardo que ele será indiciado.



Mateus volta chorando para casa e Luís explica tudo para ele. Otávio pede que Rebeca fique tranquila, pois não duvida dela. Navarro e Vargas continuam perseguindo Marina, mas ela os despista. Priscila pergunta pra Joaquim se ele gostou de sua roupa. O menino diz que o estilo não combinou muito com ela.