



Fotos: Arquivo pessoal

AGULHAS EM PROL DA

saúde mental

A acupuntura — prática da medicina chinesa tradicional — trata doenças por meio da estimulação, com agulhas, de pontos e meridianos do corpo. No DF, a técnica auxilia no cuidado com pessoas que sofrem de transtornos

» LUIZ FELLIPE ALVES

A acupuntura — técnica terapêutica que consiste na inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo — vem ganhando como alternativa de prática complementar no tratamento da saúde mental. Segundo dados da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF), em 2024, foram realizados cerca de 303 mil atendimentos relacionados à saúde mental nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) do Distrito Federal. Número que representa cerca de 10% da população do DF e chama a atenção para os cuidados com os pacientes que apresentam algum tipo de transtorno.

A prática da acupuntura, difundida pela medicina tradicional chinesa, visa restabelecer o equilíbrio corporal pela estimulação de pontos específicos do corpo, utilizando agulhas e outros instrumentos. O Dr. Luiz Sampaio, presidente do Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura, reforça o papel da prática no tratamento de doenças mentais. “Nesses tipos de enfermidade, a acupuntura trabalha nos mecanismos de estímulo à produção e secreção de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina. Esses dois hormônios são os principais neurotransmissores ativados pelos medicamentos antidepressivos”, explica. O motorista de aplicativo Judson Pereira Leite, 52 anos, procurou a medicina chinesa para tratar um problema físico. “Eu comecei com a acupuntura para um problema muscular. Após ver que funcionou na coluna, resolvi tratar alguns problemas emocionais. Tratei de depressão, ansiedade e insônia, que estavam atrapalhando meu dia a dia”, afirma.

Pela sua experiência, Judson recomenda a prática a pessoas que estejam passando por problemas parecidos. “Eu aconselho que as pessoas devem procurar ajuda de cabeça aberta, confiar no tratamento e se doar para que o tratamento tenha maior efetividade. Essa prática vem somando muito à minha saúde mental”, finaliza.

Marcelo Santos, especialista em medicina chinesa explica



Em diversos pontos do corpo, são aplicadas agulhas que ajudam a manter a saúde mental, como na testa, para tratar a insônia, e no punho para aliviar sintomas de ansiedade

que a acupuntura pode mostrar resultados nas primeiras sessões: “O que eu faço com os pacientes é antecipar o ponto de resposta, fazendo com que os medicamentos tenham efeito mais rápido, reduzindo, também, os efeitos colaterais. A intenção das primeiras sessões é fazer o cérebro entender que ele está sendo tratado”, afirma.

Pontos principais

Na prática da acupuntura, são considerados cerca de 366 pontos principais presentes no corpo. Denise Oliveira, acupunturista, explica que “é uma prática que trabalha a energia vital, por isso, é necessário trabalhar vários pontos ao mesmo tempo”. Ela cita alguns pontos que oferecem ajuda em doenças mentais. “No punho, estimulamos os pontos C7, pericárdio 6 e P9 para tratar ansiedade, depressão e deixar a mente mais calma. Na testa, temos o ponto intã, um ponto extra que trabalha a insônia e a ansiedade. Esse ponto é trabalhado em conjunto com outros para tratar ansiedade e depressão”, completa.

Para o psiquiatra Pedro Leopoldo, a integração de consultas com o uso de técnicas complementares como a acupuntura, são ótimos aliados para a manutenção da saúde mental: “A integração de terapias com-

plementares no cuidado com a saúde mental é uma abordagem extremamente positiva. A saúde mental não pode ser dissociada da saúde física, pois ambas estão interligadas diretamente”, afirma.

Fenando Genschow, médico acupunturista da Secretaria de Saúde (SES-DF), ressalta que as práticas integrativas e complementares não substituem o tratamento tradicional. “Não são indicadas como o principal tratamento de casos, como esquizofrenia, transtorno bipolar, dependência química, transtorno obsessivo compulsivo, transtornos alimentares e de somatização”, alerta.

Para a estudante Maria Clara de Oliveira, 18, a acupuntura ajudou muito a aliviar os sintomas de ansiedade e de estresse. “Eu não estava conseguindo fazer provas e isso estava atrapalhando muito a minha vida. Durante aproximadamente cinco dias de tratamento com as agulhas, realmente senti uma melhora significativa”. Com os bons resultados, a estudante optou por parar o tratamento. “Eu deveria ter realizado mais algumas sessões para ter uma evolução maior”, disse Maria Clara, que pretende retomar o tratamento.

Conscientização

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS),

uma em quatro pessoas apresentam problemas relacionados à saúde mental. Desde 2014, o Brasil instituiu o Janeiro Branco como o mês dedicado a conscientizar a população sobre problemas de saúde mental. O acupunturista Marcelo avalia a campanha como positiva. “A sociedade começa a entender que existe um problema, que depressão não é só tristeza, é muito sério, é uma doença. O uso das cores nestas campanhas é muito importante para marcar na mente da população que é importante procurar auxílio especializado”, afirma.

Atendimento

No Distrito Federal, o tratamento e acompanhamento psiquiátrico são oferecidos pelos CAPS distribuídos pelas regiões administrativas. Alguns deles disponibilizam a acupuntura por meio de atendimento regulado, ou seja, o paciente precisa procurar, primeiramente, uma Unidade Básica de Saúde (UBS) que pode encaminhá-lo para uma Policlínica. Depois, ele entra em uma fila de espera para ser atendido. Em casos de necessidade de atendimento urgente, pode procurar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) ou as Unidade de Pronto Atendimento (UPAs).

*Estagiário sob a supervisão de Márcia Machado



Ed Alves/CB/DA.Press

Marcelo Santos, especialista em medicina chinesa: resultados nas primeiras sessões

SECRETARIA DA RECEITA FEDERAL MINISTÉRIO DA FAZENDA GOVERNO FEDERAL

BRASIL

UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 90001/2025 - UASG 170010
Nº Processo: 18220.001929/2024-11

Objeto: Contratação de solução de tecnologia da informação e comunicação de renovação de licenças de uso de software AECCollection para continuação de desenvolvimentos de projetos em BIM. Total de Itens Licitados: 2. Edital: 20/01/2025 das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h59. Endereço: Esplanada Dos Ministérios, Bloco p Anexo a 2º Andar, - BRASÍLIA/DF ou <https://www.gov.br/compras/edital/170010-5-90001-2025>. Entrega das Propostas: a partir de 20/01/2025 às 08h00 no site www.gov.br/compras. Abertura das Propostas: 04/02/2025 às 10h00 no site www.gov.br/compras.

ANDRE LUIZ DOS SANTOS
Pregoeiro