

ANSIEDADE, INSÔNIA E DORES NA FACE?

*ESTRATÉGIAS DE
AUTOTRATAMENTO
PARA REDUÇÃO DOS
SINTOMAS*



Dra. Andréa Cândido dos Reis
Dra. Mariana Lima da Costa Valente
Dr. André Luís Botelho
Dra. Simone Kreve



Apresentação

Olá! Meu nome é Andréa Cândido dos Reis, sou Cirurgiã-Dentista, Professora da Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FORP-USP) e palestrante no Brasil e no Exterior. Nesse e-book queremos lhe mostrar como o nosso estilo de vida e atitudes corriqueiras do dia a dia podem alterar a nossa saúde, além de apresentar alternativas simples e facilmente executáveis que podem aliviar sintomas de ansiedade, distúrbios do sono e disfunções temporomandibulares (DTM). Gostaria de apresentar também o grupo de Cirurgiões-Dentistas e Pesquisadores da Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto (FORP-USP) que colaboraram na concepção e desenvolvimento desse material, e fazer um agradecimento especial à acadêmica Ana Vitória Marques, Prof. Dra. Maria Cristina Borsatto e à todos que participaram desse trabalho.



Dra. Mariana Lima da Costa Valente

Professora Colaboradora



Dr. André Luís Botelho

Pós-Doutorando



Dra. Simone Kreve

Doutoranda

O **estilo de vida da sociedade atual**, com cada vez menos tempo disponível, relações pessoais superficiais e aumento do estresse têm gerado um **forte impacto na qualidade da saúde mundial**, com aumento da prevalência de doenças crônicas como **transtornos de ansiedade** e depressão. O Brasil, ocupa o primeiro lugar da lista de países mais ansiosos do mundo.

Os transtornos de ansiedade/depressão podem estar associados a componentes genéticos, ligados às doenças psiquiátricas e/ou ao aumento de fatores estressantes presentes na sociedade atual. Além dos sintomas relacionadas à própria **ansiedade, esta pode provocar uma série de manifestações no corpo como: insônia, dores nos músculos da região facial**, distúrbios que se apresentam em sobreposição a sintomas e dificultam a identificação do real problema causador do desequilíbrio da nossa saúde.

Cabe ao profissional da saúde saber identificar os sintomas das doenças e propor **tratamentos adequados**. Porém, quando o paciente entende o que está acontecendo e o porquê, a adesão ao tratamento é muito mais efetiva.

Este **e-book** apresenta conceitos, de forma simplificada, que facilitam a **identificação de doenças comuns** e causadoras de grande desconforto e baixa qualidade de vida como a **ansiedade, distúrbios do sono e dores crônicas, mais especificamente a disfunção da articulação temporomandibular**. Além de demonstrar a técnica de acupressão como possibilidade de autotratamento para minimização dos sintomas associados a esses distúrbios.

Foi **escrito para todos** que têm necessidade de entender como esses problemas ocorrem, afetam a saúde e prejudicam nossa qualidade de vida e para aqueles **que buscam por alternativas de tratamento** não medicamentosas, que sejam práticas, rápidas e não dependam essencialmente de outros profissionais.

ANSIEDADE, INSÔNIA E DORES NA FACE?

*ESTRATÉGIAS DE
AUTOTRATAMENTO
PARA REDUÇÃO DOS
SINTOMAS*



Índice

▶ ANSIEDADE

- ▶ Saúde
- ▶ Tratamento
- ▶ Terapias Complementares e Integrativas
- ▶ Acupuntura



▶ SONO

- ▶ Insônia
- ▶ Como melhorar o sono



▶ DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM)

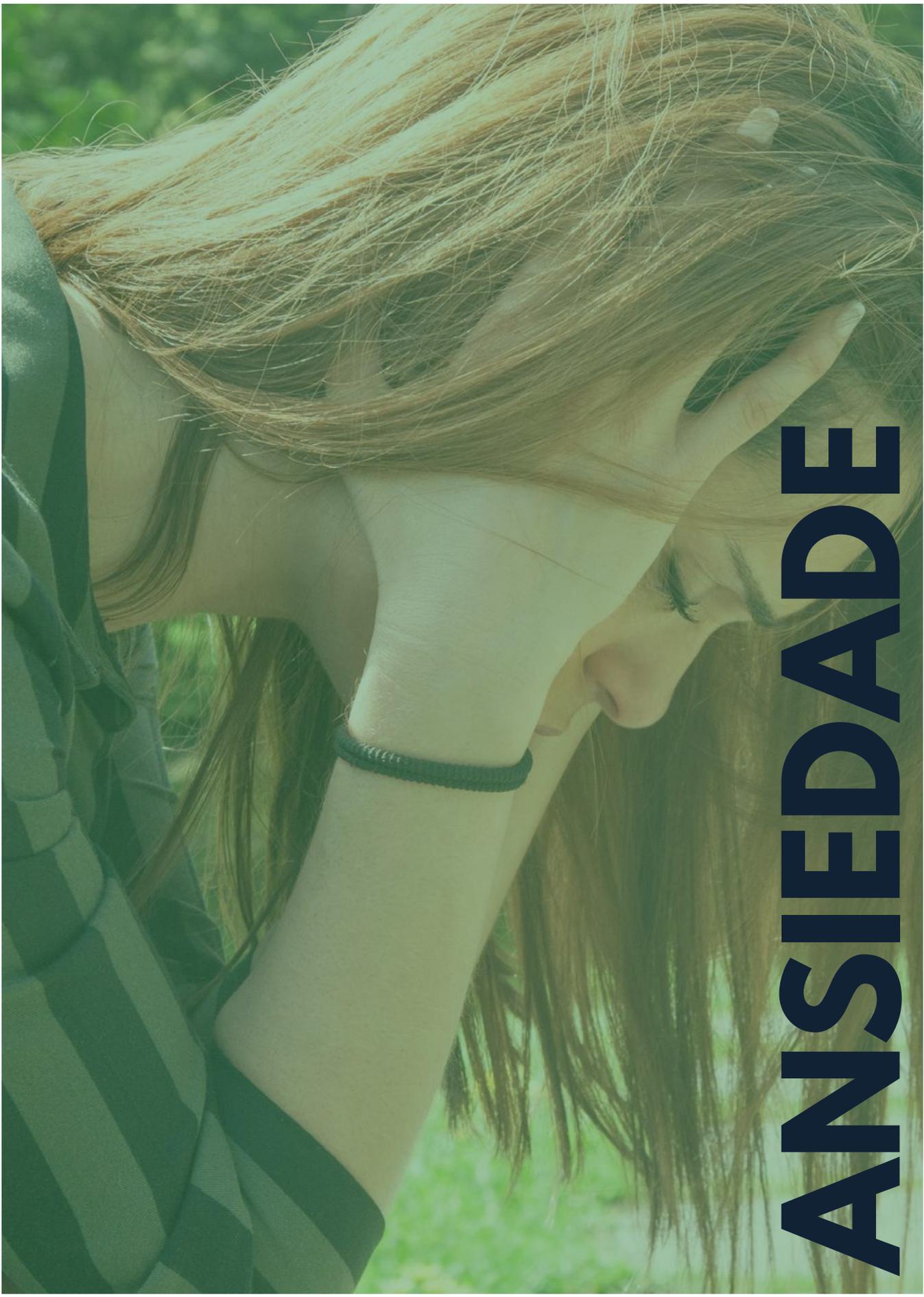
- ▶ Anatomia Facial
- ▶ Etiologia da DTM
- ▶ Qual profissional devo procurar?
- ▶ Diagnóstico
- ▶ Tratamento da DTM



▶ TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

- ▶ Medicina Tradicional Chinesa / Acupuntura
- ▶ Acupuntura
- ▶ Acupressão para Autotratamento
- ▶ Como aliviar sintomas de ansiedade, distúrbio do sono e DTM





ANSIEDADE

Saúde

A saúde não é a simples ausência de doença, mas um conjunto de parâmetros que retratam a qualidade de vida das pessoas, definida como a percepção do indivíduo em relação à sua posição na sociedade, dentro do contexto cultural ao qual está inserido, objetivos, expectativas, padrões e preocupações. De alcance abrangente, a **qualidade de vida** pode ser afetada de forma complexa por uma série de fatores como, saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com o meio ambiente.

De acordo com a **Organização Mundial de Saúde**, os transtornos mentais mais comuns na população podem ser divididos em duas categorias diagnósticas: **transtornos depressivos e transtornos de ansiedade**. Os de ansiedade referem-se a um grupo de transtornos mentais caracterizado por sentimentos de ansiedade e medo, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), de pânico, fobias, de ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo. Transtornos de ansiedade e depressão mostram estatísticas alarmantes e preocupantes que caracterizaram no último século uma situação endêmica quase incontrolável. Podem estar associados a uma série de manifestações como dificuldade em manter o sono e dores nos músculos da região orofacial, distúrbios estes que, embora sejam diferentes, apresentam sobreposição de sintomas. Constituem de 3 a 18% dos transtornos mentais em todo o mundo e promovem comporta-



**Permita-se!
Qualidade de
vida também
é saúde.**



**Procure
alternativas!
Busque
equilíbrio!**

mento irritável, fobia social, estresse, falha nas relações interpessoais, redução na qualidade de vida e ocorrência de doenças físicas.

Dentre as doenças físicas que ganharam espaço na discussão do aumento dos níveis de ansiedade estão os **distúrbios do sono e alterações faciais, relacionadas a articulação temporomandibular, que caracterizam as chamadas DTMs**. Muitos estudiosos demonstraram a correlação significativa entre os distúrbios do sono e a sintomatologia dolorosa das disfunções temporomandibulares (DTMs) e a ansiedade, embora essa associação não seja totalmente compreendida até os dias de hoje.

Tratamento

A primeira alternativa para o **tratamento da ansiedade** é o farmacológico e psicoterapêuticos, os quais não devem ser de forma alguma negligenciados, embora tenha limitações devido aos potenciais efeitos colaterais a longo prazo, além disso, muitos pacientes continuam sintomáticos apesar da farmacoterapia e seus altos custos podem ser limitantes. Com isso a **intervenções mente-corpo** e uso de **terapias complementares** como meditação e relaxamento e medicina tradicional chinesa, podem ser de grande ajuda por permitirem o reequilíbrio das funções orgânicas.

A busca pelo **equilíbrio** leva à revalorização da visão integral do ser humano e isto tem sido evidenciado pelo aumento da procura por tratamentos mais seguros, com menos efeitos colaterais e melhor custo-benefício.

Terapias Complementares e Integrativas

As terapias complementares como **acupuntura, estimulação elétrica nervosa transcutânea, acupressão auricular, música e terapias artísticas** também foram usadas para reduzir a dor e a ansiedade. Nesse contexto é que as práticas da Medicina Alternativa Complementar, incentivadas pela OMS desde a década de 1970 e denominadas no Brasil de **Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** se fortaleceram e expandiram, como uma resposta à conduta da Medicina Moderna, que apresenta uma visão fragmentada do paciente, com foco apenas na cura da doença.

Como uma terapia pertencente ao conjunto das PICs, a **acupuntura** tem sido alvo de diversos estudos no **alívio da dor crônica, estresse, ansiedade, distúrbios do sono**, entre outros. Desde 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a indicar a acupuntura no tratamento de diversas doenças agudas e crônicas, demonstrando eficiência em todas as faixas etárias e níveis de atenção à saúde, como no tratamento de distúrbios respiratórios, digestivos e nervosos, problemas psicológicos e emocionais (OMS, 2002). O que levou a realização de estudos para analisar o efeito da acupuntura no tratamento da ansiedade em diferentes populações.

Acupuntura

O mecanismo dessa terapia baseia-se na **estimulação de pontos específicos**, que levam a informação gerada através das fibras nervosas simpáticas e parassimpáticas para regiões específicas do organismo promovendo analgesia de forma lenta e prolongada, e diante desta conduta a **acupressão** apresenta efeitos semelhantes.

A **acupuntura auricular** já foi utilizada com sucesso no tratamento da ansiedade-rônica ou situacional aguda em contextos clínicos, como ansiedade pré-operatória e na Odontologia, pode ser considerada como **tratamento para a ansiedade e DTM** uma vez que representa uma **alternativa eficiente e baixo custo**, além de não estar associada aos efeitos colaterais dos métodos farmacológicos. Os distúrbios do sono também apresentam melhora significativa quando para o seu tratamento é utilizado métodos complementares como **acupuntura e acupressão**.

Diante de resultados científicos disponíveis na literatura, esse material propõe uma breve **explicação de cada distúrbio (distúrbio da ansiedade, sono e DTM)**, a compreensão da correlação entre os fatores desencadeantes, e uma **proposta de tratamento complementar** para prevenção e redução dos sintomas.



SONOS

Sono

Ao longo da sua vida você certamente experimentou uma noite mal dormida, uma noite de insônia, não é mesmo? **O sono é responsável pela recuperação das funções do corpo humano**, permite que tenhamos um bom desenvolvimento mental, mantendo o raciocínio, o pensamento, a memória, a linguagem, a percepção, além de permitir uma função hormonal normal.

A ocorrência de distúrbios do sono é bastante comum entre a população, e estão presentes em até 50% dos adultos. Mesmo que o número de horas de sono não esteja reduzido, a maioria das pessoas que apresentam dificuldades durante o sono, sentem fadiga, cansaço, ardência nos olhos, irritabilidade, ansiedade, fobias, dificuldade de concentração, de atenção e de memória, mal-estar e sonolência.

Insônia

A insônia é caracterizada tanto pela dificuldade de dormir, quanto pela dificuldade de retornar a dormir quando se acorda, e resulta na incapacidade das funções durante o dia, causando transtorno de humor, disfunção de atenção e memória, depressão, ansiedade e exaustão.

Não existe apenas um fator que desencadeia



Uma boa noite de sono é fundamental para que possamos ter um bom desempenho nas atividades do cotidiano.



**Procure
alternativas!
Busque
equilíbrio!**

insônia, e sim vários eventos, mesmo que de menor intensidade, mas que quando somados podem ser agentes estressantes. Dentre eles podem ser citados: problemas de saúde, emocionais, ambientais, comportamentais, aumento da idade, sexo feminino, associação de duas ou mais doenças, trabalhos noturnos, fatores financeiros, trabalho e responsabilidades precoces, perdas significativas sucessivas, mudanças constantes, sendo que todas essas podem ter efeitos cumulativos e que fazem que o indivíduo não consiga associar sua condição ao fator desencadeante.

Outros fatores que podem alterar a qualidade do sono são a exposição à luz artificial dos aparelhos eletrônicos, o stress e a ansiedade e dormir e acordar muito tarde, sendo importante avaliar o impacto do estilo de vida sobre a qualidade do sono. Melatonina é um hormônio secretado pela glândula pineal, liberado pelo corpo humano e necessário para continuidade do sono. Ele causa relaxamento muscular, respiratório e cardíaco e o seu nível é alto durante a noite. Por isso é importante dormir durante a noite, uma vez que a luz do dia faz com que essa glândula não secrete esse hormônio.

Devido a insônia é normal as pessoas queixarem-se de sentimentos de estresse mental e medo do esgotamento, além disso essa doença causa cansaço corporal com a sensação de estar continuamente em movimento. Até 3% dos idosos sofrem de insônia sem outras doenças associadas levando à redução da qualidade de vida.

Como melhorar o sono

O estudo de Barreto et al. (2014), publicado na *Journal of Sleep Disorders: Treatment and Care*, mostrou que um grupo de pessoas com insônia embora tivesse dormido durante a noite, tinha a percepção de que havia estado o tempo inteiro acordadas queixando-se de corpos cansados e fadigados. Outro importante estudo publicado por Banno et al. (2008) no *The Journal of Life and Environmental Sciences* mostrou a importância do exercício físico para pessoas que sofrem de insônia, e ressaltaram que este pode melhorar a qualidade do sono sem efeitos adversos notáveis.

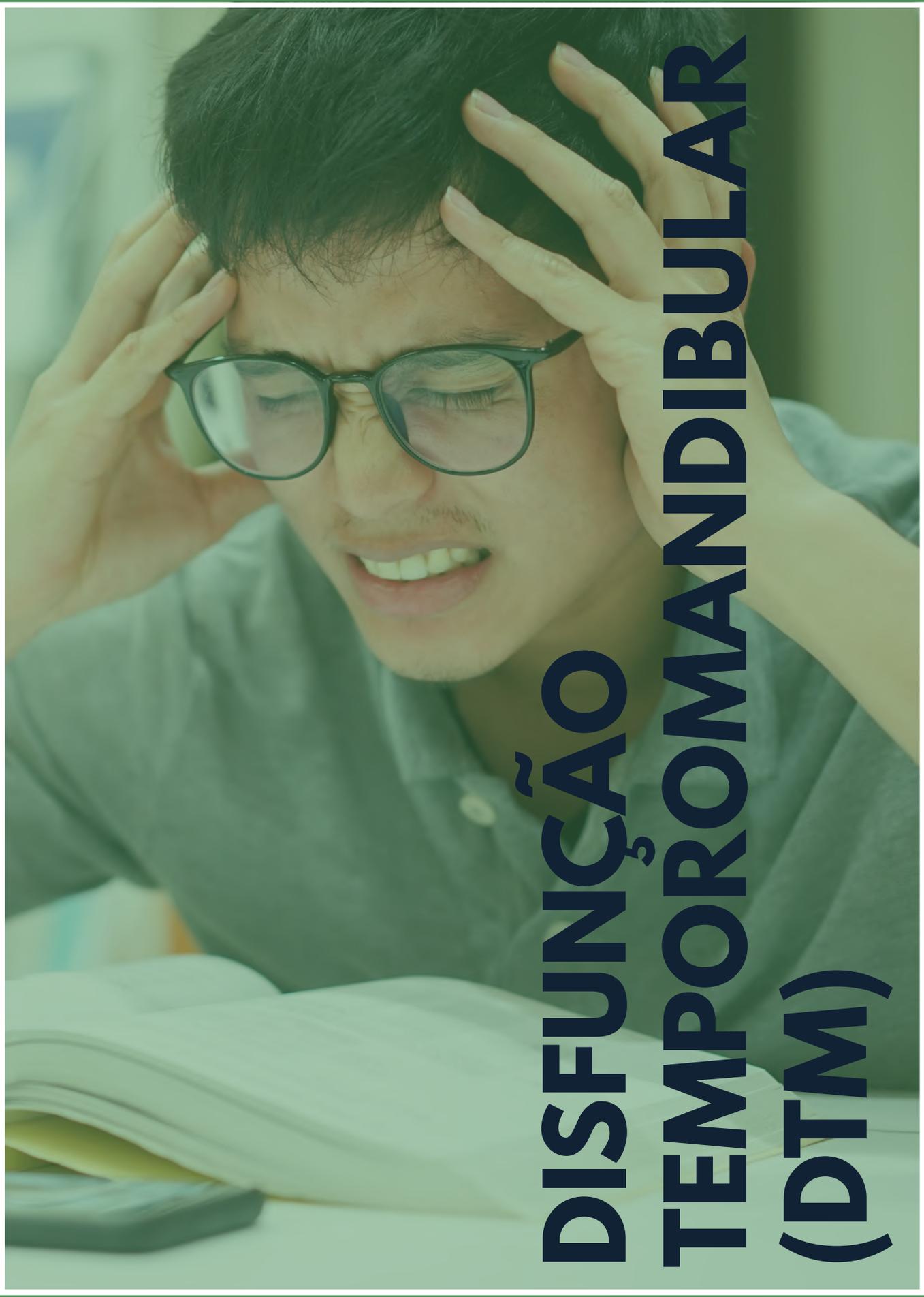
Outros importantes estudos indicam formas de melhorar o sono com **terapias de**

relaxamento, acupuntura, florais e/ou outras terapias complementares à medicina convencional, evitar barulho, luz, temperatura excessiva, cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas de 4 a 6 horas antes do sono. Ou seja, criar uma rotina de preparo para o sono bem como **praticar exercícios físicos** regulares e relaxamento podem ser aplicados para prevenção de distúrbios do sono.

Mas uma pergunta a se fazer é: **Existe uma associação entre ansiedade, insônia, e dores nos músculos da face?** Sim, a ansiedade pode desencadear distúrbios do sono, e a má qualidade do sono está relacionada com a sintomatologia dolorosa das disfunções temporomandibulares (DTMs).

É importante preparar o corpo para uma boa noite de sono.





DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM)

Disfunção Temporomandibular (DTM)

A dor prejudica a vida de quase um terço da população mundial e está relacionada com a perda de muito dinheiro devido aos gastos com saúde, perda de dias de trabalho e redução da produtividade. A Organização Mundial de Saúde define saúde como o nosso bem-estar físico, mental e social. Alterações no equilíbrio desses fatores representam perda na qualidade de vida, levando ao aparecimento de doenças e necessidade de medicamentos para o tratamento. O estilo de vida não saudável pode ser responsável por doenças.

Uma série de manifestações no organismo

como dificuldade em manter o sono e dores nos músculos da face podem estar associados a ansiedade. Uma noite mal dormida pode gerar maior irritabilidade, letargia e dificuldade de concentração, características também presentes em pessoas ansiosas. Os distúrbios do sono possuem relação com o surgimento de dores na face que pode ser de origem das disfunções temporomandibulares (DTMs).

DTM é uma alteração que pode comprometer os dentes, a articulação que faz a abertura e fechamento da boca (articulação temporomandibular – ATM), os músculos da face e do pescoço. Para entendermos como ocorre esse problema em nossa face vamos entender primeiro a anatomia facial.

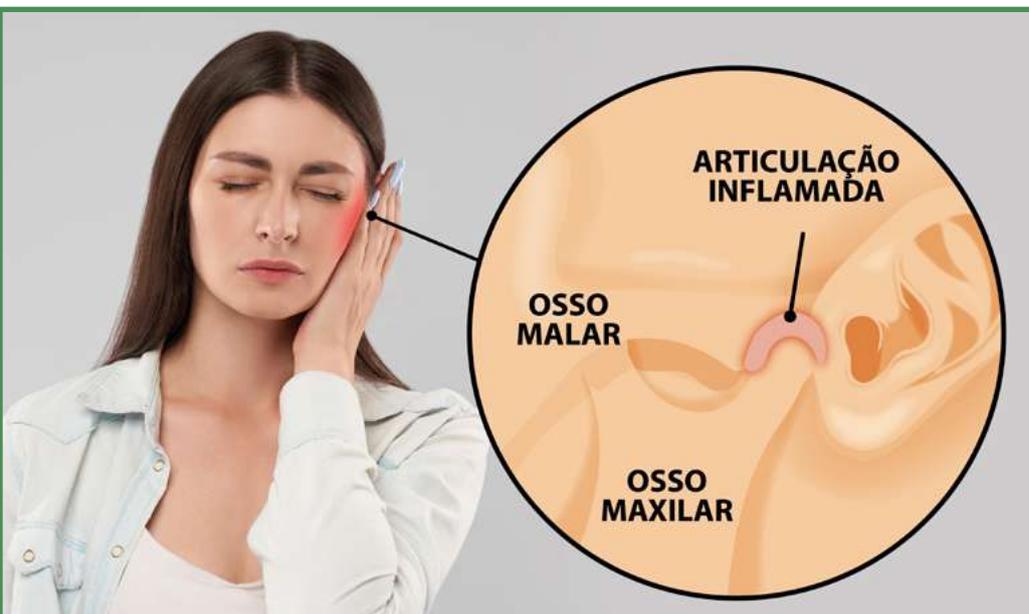


Figura 1:
Articulação Temporomandibular (ATM)

“O estilo de vida não saudável pode ser responsável por doenças.”

Anatomia Facial

A articulação temporomandibular (ATM) é formada pelo encontro do côndilo ou cabeça da mandíbula com o osso do crânio. Para a ATM funcionar ela precisa de outras estruturas associadas a ela. O disco articular funciona como o menisco no joelho, protege a articulação do desgaste do contato de um osso contra osso e ajuda a deslizar os ossos na hora da abertura e fechamento bucal.

Os músculos da mastigação se contraem e relaxam para abrir e fechar a mandíbula. Os dentes são muito importantes pois quando eles se tocam o movimento de fechamento se encerra e junto com os músculos equilibram todo o sistema.

A nutrição da ATM é feita pela região retrodiscal que alimenta e lubrifica as células da articulação. É uma região muito inervada e vascularizada que quando comprimida pode responder com grande sensibilidade dolorosa.

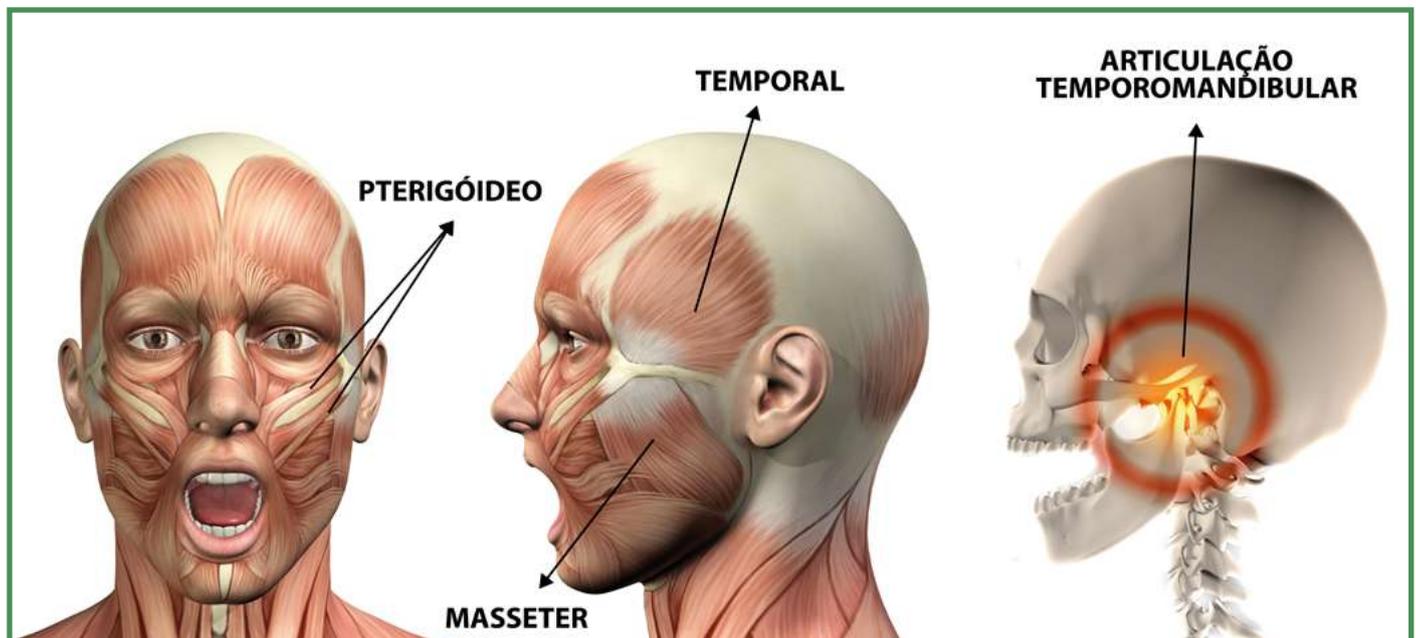


Figura 2:
Anatomia da face

Etiologia da DTM

E quais são as causas da DTM? Vários são os fatores que levam ao surgimento da disfunção da articulação temporomandibular. Sabe-se que a **ansiedade e distúrbios do sono podem levar o indivíduo a apertar ou ranger os dentes** durante o sono ou até mesmo durante atividades corriqueiras do dia a dia. Apertar demais os dentes pode levar a sobrecarga dos músculos da face. É como se fizéssemos uma caminhada muito longa e depois nossas pernas ficassem doloridas, ou como carregar muito peso no mercado e ficarmos com dores nos braços. Os músculos da face quando são muito utilizados ficam doloridos. Ranger os dentes pode levar ao desgaste e quebra de dentes e restaurações. O disco articular também pode sofrer com essa sobrecarga chegando até a deslocar de sua posição, o que pode ser percebido por estalos ou barulhos na hora de abrir e fechar a boca ou **em casos mais graves pode ocorrer travamento mandibular, impedindo que o indivíduo consiga abrir ou fechar a boca.**

As dores musculares podem refletir em outras partes da face causando dor de cabeça, dor no pescoço e nas costas, dor de ouvido e muitas pessoas relatam também ouvir zumbidos no ouvido. Isso ocorre pela proximidade da ATM com o ouvido e a inflamação da ATM pode migrar para o ouvido causando essa sintomatologia.

Qual profissional devo procurar?

Muitas pessoas procuram inicialmente o médico otorrinolaringologista devido as dores de ouvido. Mas a abordagem deve ser multiprofissional e **cabe ao cirurgião dentista o correto diagnóstico e avaliação da influência da condição dental e muscular nessa sintomatologia.** O fisioterapeuta, o psicólogo e o fonoaudiólogo também podem ser requeridos a auxiliarem no diagnóstico e tratamento, e havendo necessidade, o dentista especialista em DTM deve ser procurado.

Diagnóstico

O diagnóstico da DTM é simples e pode ser realizado pelo próprio relato do paciente ao profissional da saúde. Mas alguns casos podem necessitar de exames complementares para auxiliar no diagnóstico e tratamento. Exames como radiografia panorâmica ou da ATM, tomografias e ressonâncias magnética podem ser solicitados pelo cirurgião dentista.

Tratamento da DTM

O tratamento da DTM em muitos casos deve ser multiprofissional. Ao cirurgião dentista cabe o tratamento que envolve placas oclusais para proteção dental, relaxamento muscular e melhor posicionamento dental, da ATM ou do tratamento reabilitador.

A aplicação de laser na ATM e músculos também pode ser utilizada no tratamento da sintomatologia dolorosa, bem como a acupuntura e a aplicação de estímulos elétricos pelo TENS (Neuroestimulação Elétrica Transcutânea).

Outros profissionais podem ser essenciais no tratamento da DTM. Sabendo que o distúrbio do sono e a ansiedade podem estar relacionados com a etiologia da DTM, **terapias integrativas podem ser muito úteis para a melhora da qualidade de vida** de indivíduos que sofrem com as dores dessa patologia.



Figura 3: Aplicação de laser tem efeito analgésico e anti-inflamatório



A close-up photograph of a woman lying down with her eyes closed, receiving acupuncture. A hand is visible holding a thin needle near her forehead. The background is a soft, out-of-focus white.

TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Terapias Integrativas e Complementares

Você sabia que algumas práticas manuais espirituais e atividades corporais podem proporcionar mais saúde e qualidade à sua vida? A acupuntura, Reiki, florais, yoga, tai chi chuan, homeopatia são alguns desses exemplos. Essas terapias da área da saúde fazem parte do conjunto de 29 procedimentos de **Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** oferecidas de forma integral e gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS) à população.

A medicina convencional é essencial e deve fazer parte do conjunto de tratamentos para as DTMs, distúrbios do sono e ansiedade, no entanto, as terapias integrativas podem colaborar na otimização do tratamento por valorizar o cuidado da pessoa como um todo, partindo do princípio que a **doença é resultado de um desequilíbrio não só do corpo físico, mas também espiritual e energético**, sem deixar de levar em consideração o contexto em que vivemos. Ou seja, buscam a solução e a prevenção de problemas a partir da observação do nosso estilo de vida, sem distinções entre corpo, mente e espírito.

Medicina Tradicional Chinesa / Acupuntura

Muitas dessas práticas, como a **acupuntura**, são baseadas na **Medicina Tradicional Chinesa (MTC)** e são milenares. Pois bem, você já ouviu falar sobre as teorias do yin-yang, dos cinco elementos ou dos meridianos? Essas são a base da MTC e consideradas elementos fundamentais para avaliar o estado energético e orgânico do nosso corpo. Mas se você nunca ouviu falar nesse assunto, não se preocupe, a seguir entenderá melhor o que significa.



Figura 4: Acupuntura

Os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares é comprovado cientificamente.

Teoria do Yin-Yang

O **Yin e o Yang** estão presentes em todos os fenômenos da natureza e são ao mesmo tempo **opostos e complementares**, como dia e noite, tempo claro e escuro, calor e frio, atividade e repouso.

Tudo o que for animado, ativo, externo, quente, luminoso, funcional é Yang e tudo que está em repouso, tranquilo, interior, frio, sombrio, material, corresponde ao Yin. Vamos a um exemplo: o dia é Yang e a noite é Yin, porém, mesmo o Yang pode ser Yin em determinados momentos. Com base no exemplo anterior, o dia é Yang, mas a manhã é Yang e a tarde é Yin. Ou seja, isso comprova que embora opostos eles são complementares, e que tudo o que for Yang pode ser em algum momento Yin e vice-versa.

Você deve estar se perguntando o que isso tem a ver com a nossa saúde? Bom, de acordo com essa teoria, entende-se que a doença é resultado do desequilíbrio Yin-Yang e, a partir disso, os métodos de tratamento ou as terapias devem reestabelecer o equilíbrio entre esses dois elementos.



Figura 5: Símbolo Yin Yang

Teoria dos Cinco Elementos

De acordo com essa teoria, os **cinco elementos da natureza**: Metal, Água, Madeira, Fogo e Terra se relacionam com alguma parte do nosso corpo. A **Água** está relacionada à região inferior e geniturinária, a **Madeira** com o lado esquerdo do corpo, o **Fogo** com a parte superior (cabeça e região cardiorrespiratória), a **Terra** com a região gastrointestinal o **Metal** com a região pulmonar, intestino grosso e a pele.

A relação entre esses elementos está baseada em **dois ciclos** que se apoiam para gerar harmonia: o de **Geração**, representado no desenho pelo círculo e o de **Dominância**, representado pelo pentagrama. No ciclo de Geração, como o próprio nome já diz, cada Elemento dá origem ou gera o seguinte, por exemplo, madeira gera fogo, fogo gera terra, terra gera metal e metal gera água. No de Dominância, cada elemento controla o outro, onde madeira controla terra, terra controla água, água controla fogo, e fogo controla metal e o metal controla a madeira.

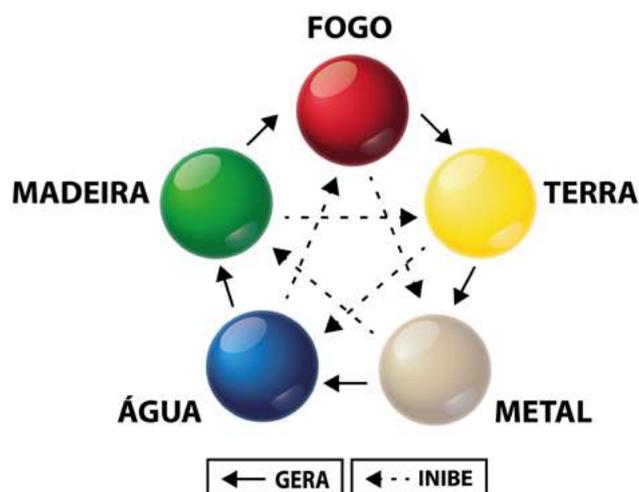


Figura 6: Teoria dos cinco elementos. Ciclo de geração e dominância.

São essas relações de geração e dominância que determinam o equilíbrio entre os elementos e a normalidade de seus processos. Pensando no nosso corpo então, quando essas relações estão equilibradas, o funcionamento fisiológico é saudável, ao passo que se houver algum desequilíbrio nesse sistema isso influenciará no funcionamento no nosso corpo.

Teoria dos Meridianos

Os **meridianos**, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, são como vias ou “**canais energéticos**” que ligam a superfície externa no nosso corpo com os órgãos internos e **distribuem a energia vital**. Ao todo existem doze principais meridianos no corpo humano: Meridiano do pulmão, intestino grosso, estômago, baço/pâncreas, coração, intestino delgado, bexiga, rim, vesícula biliar, fígado, circulação –sexo/pericárdio e triplo aquecedor.

Acredita-se que para ter uma boa saúde é preciso ter quantidade, qualidade e um fluxo de energia suficientes em cada um dos doze meridianos, que podem ser estimulados por meio dos pontos de acupuntura para regular e equilibrar o fluxo de energia do nosso corpo. Enquanto a doença é entendida como o excesso ou diminuição do fluxo de energia vital nos meridianos.

Acupuntura

Todas essas teorias da **medicina tradicional chinesa** fundamentam a acupuntura, uma técnica milenar que surgiu na China há aproximadamente 4500 anos e existe desde quando o primeiro homem pressionou e massageou seu corpo ao sentir dor. A acupuntura tem como finalidade curar e prevenir as doenças através do **estímulo de determinados pontos na pele**, por meio de agulhas, sementes, bolinhas metálicas, entre outras técnicas realizadas com as próprias mãos ou com ajuda de dispositivos elétricos.

É como se a acupuntura, por meio do estímulo de pontos específicos na pele, **regula-se os fluxos de energia no nosso corpo e promove-se o equilíbrio e a saúde**. A interrupção ou a quebra desse fluxo de energia seria então responsável pelo surgimento das doenças.

O alívio da dor e sensação de bem-estar causados pela acupuntura são resultado do mecanismo de bloqueio do estímulo doloroso no sistema nervoso e da liberação de hormônios que nos dão a sensação de bem estar, como a serotonina (também presente no chocolate). Nos dias de hoje, muitos estudos demonstram e comprovam os benefícios da técnica de acupuntura, que pode ser tão eficaz, quanto as terapias da medicina convencional no alívio da dor crônica, estresse, ansiedade, distúrbios do sono, entre outros.

Uma das modalidades de acupuntura bastante conhecida é a **acupuntura auricular**. Muitos já devem ter ouvido falar que o formato da nossa orelha se assemelha ao de um feto invertido, pois bem, essa correlação existe. As regiões do ouvido correspondem a partes específicas do nosso corpo e órgãos internos, de forma que a **estimulação desses pontos na orelha afeta diretamente a parte correspondente do organismo**.

Então quer dizer que se a acupuntura é tão eficaz quanto a medicina convencional no alívio da dor eu não preciso mais procurar ajuda de médicos ou tomar remédios? Não. Embora nos últimos anos, um grande número de estudos tenha avaliado e comprovado os benefícios da acupuntura no tratamento de algumas doenças, como de lesões provocadas pela prática de esportes, problemas neuromusculares, paralisia cerebral, acidente vascular cerebral (AVC), dores de cabeça, da disfunção temporomandibular, insônia, ansiedade e depressão, o **uso de medicamentos ainda é necessário**. As terapias integrativas e complementares, como a acupuntura, não têm o objetivo de substituir a medicina convencional, mas de complementar os tratamentos e evitar o uso excessivo de remédios em casos onde isso for possível.

Bom, até aqui ficou claro que a acupuntura é um tipo de terapia integrativa, que tem como base os princípios da medicina tradicional chinesa e que é eficaz na promoção de alívio da dor. Mas como essa técnica pode me ajudar?

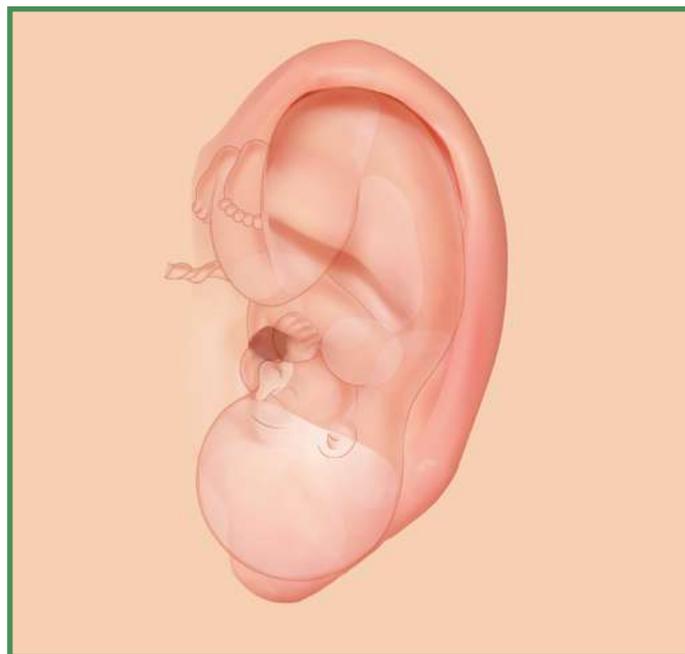


Figura 7: Representação do feto invertido na orelha

Acupressão para Autotratamento

A **acupressão** é uma variação da acupuntura e pode ser utilizada como autotratamento, pois é de fácil aplicação, promove resultados úteis e precisos e não requer um diagnóstico mais desenvolvido para o seu uso, ou seja, essa técnica pode ser praticada individualmente por qualquer pessoa.

Essa terapia complementar é indicada para o **alívio de dores** ou para **estimular o funcionamento de órgãos** através da pressão de pontos específicos. Pode ser utilizada para o tratamento de desconfortos relacionados à gravidez, dores crônicas, musculares, controle de enjoo e vômi-

to, e melhora de sintomas relacionados aos distúrbios do sono e ansiedade.

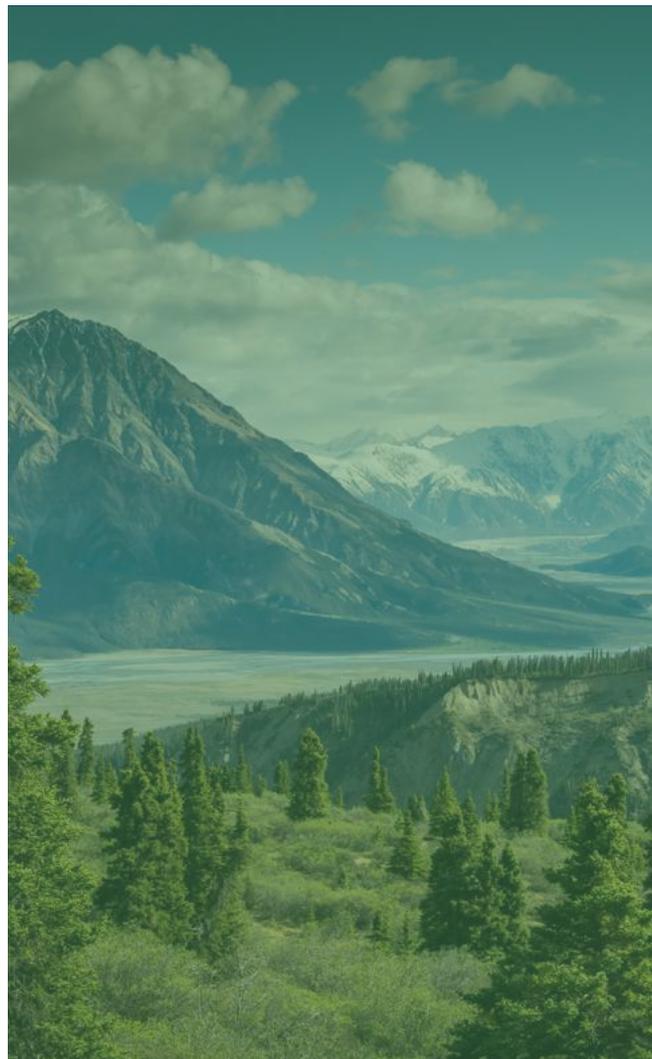
Outro grande benefício da acupressão é a **não invasividade e a simplicidade da técnica**, que possibilita o autocuidado, reduzindo assim custos do tratamento e ampliando o acesso a essa terapia, que não apresenta contraindicações.

O autotratamento por meio da acupressão deve ser realizado em um local adequado, o mais escuro e silencioso possível e em uma posição confortável para relaxar. Consiste em realizar batidas delicadas em certos pontos de acupuntura no rosto e na parte superior do corpo com as pontas dos dedos. Juntamente com as leves batidas nesses pontos específicos é preciso também nos concentrarmos na causa do problema e dizer palavras de autoaceitação, como “vou melhorar”, “tudo vai dar certo”.

Essa técnica deve ser **repetida** até que haja melhora dos sintomas. No entanto, é sempre importante lembrar que caso os sintomas persistam, deve-se procurar um médico especialista para uma avaliação mais detalhada, de forma a evitar o desenvolvimento de alguma doença mais grave.

Como aliviar sintomas de ansiedade, distúrbio do sono e DTM

Para a **EFT (Emotion Freedom Techniques) ou “Técnicas de Liberação Emocional”**, desenvolvida por Gary Craig, os pontos usados independem de sua relação



**Pratique a
acupressão!
É simples e eficaz!
Faça você mesmo!**

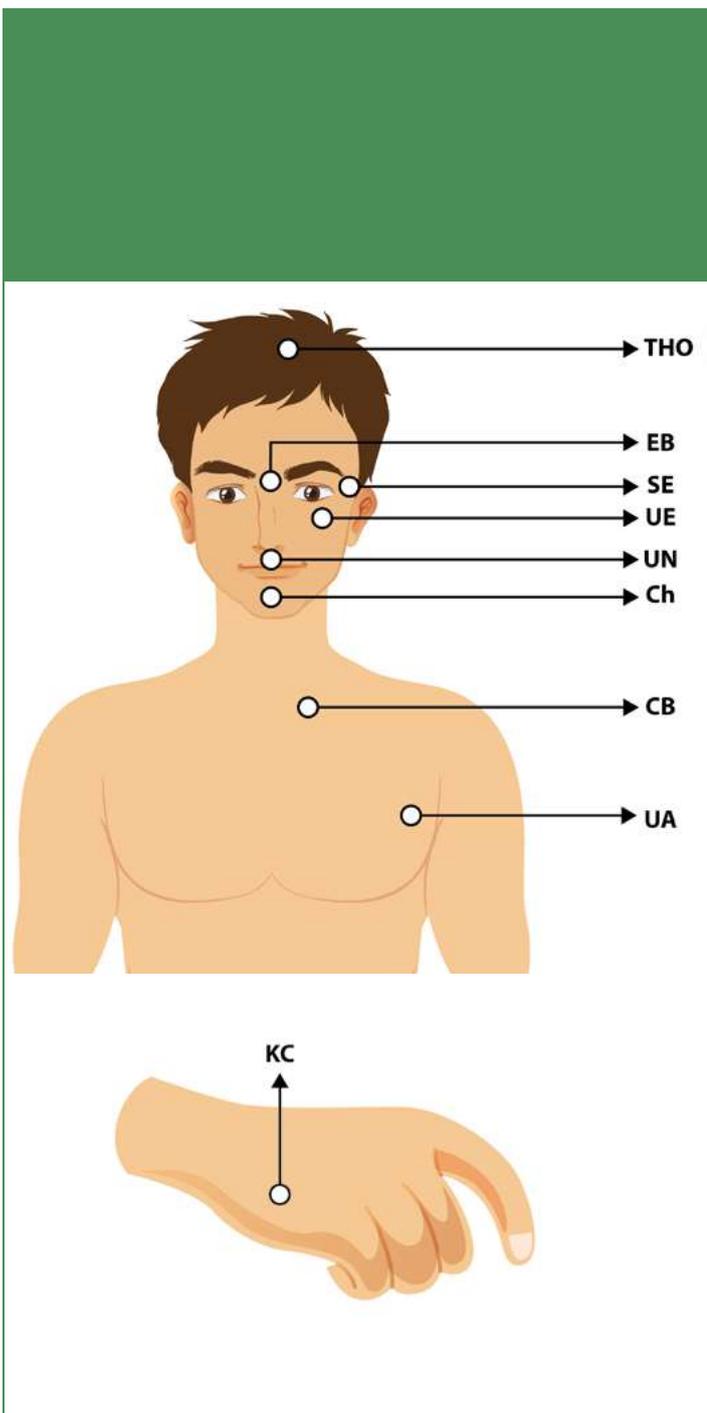


Figura 8: Pontos EFT

com físico, diferente da acupuntura tradicional. O protocolo prioriza bater apenas em **pontos específicos de cada meridiano**. Assim, cria-se uma harmonia e equilíbrio no corpo todo, ativando todos os meridianos do corpo. Em caso de o indivíduo necessitar de tratamento para os pulmões a EFT irá tratar o corpo todo e não especificamente o ponto do Pulmão. Por isso na EFT não importa o ponto que está sendo ativado e nem mesmo a sua relação com o meridiano. Mas a título de curiosidade apresentaremos a seguir os pontos utilizados na EFT e sua relação com os meridianos, bem como o benefício de seu uso na prática, tanto para eliminar os sentimentos negativos quanto para desenvolver os positivos.

É possível que após a **leitura desse e-book** você tenha se identificado com muito do que foi apresentado, seja por noites mal dormidas, por momentos de ansiedade, ou se deparou com algum dos sintomas aqui apresentados. Sim, eles podem ser responsáveis por suas dores. Na maioria do tempo não sabemos exatamente o motivo do nosso desconforto físico ou mental, e por isso esse e-book traz além de informação, uma alternativa prática, comprovada por estudos, capaz de melhorar sua qualidade de vida, seus sentimentos e sua disposição.

Pontos para Acupressão



Ponto do Caratê

Meridiano do Intestino Delgado (ID3)

Reduz:

Resistência, tristeza e preocupação

Auxilia:

Tranquiliza e revigora a mente, abre caminho, felicidade e traz a conexão com o presente e a renúncia ao passado



Ponto da Sobrancelha

Meridiano da Bexiga (B2)

Reduz:

Irritação, inquietude, trauma e dores de cabeça

Auxilia:

Harmonia e paz passado



Ponto do Lado do Olho

Meridiano da Vesícula Biliar (VB1)

Reduz:

Febre, distúrbio de visão, ressentimento, medo de mudança e ira

Auxilia:

Clareza e compaixão



Ponto Embaixo do Olho

Meridiano do Estômago (E1)

Reduz:

Medo, amargura e aversão

Auxilia:

Satisfação, quietude e segurança

Pontos para Acupressão



Ponto Embaixo do Nariz

Meridiano Vaso Governador (VG 26)

Reduz:

Sistema nervoso, constrangimento, culpa e vergonha

Auxilia:

Autoestima, compaixão, clareia a mente, reanima o espírito e alivia a dor



Ponto do Queixo

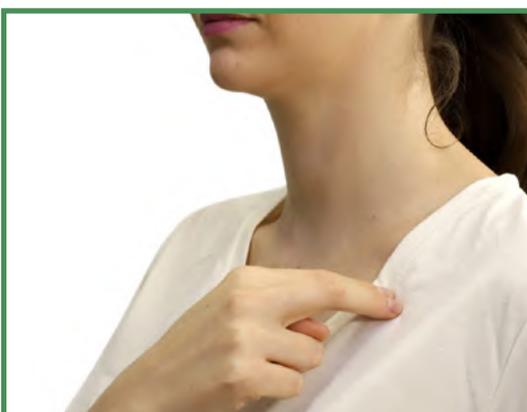
Meridiano Central (VC24)

Reduz:

Vergonha e confusão

Auxilia:

Autoestima, confiança e clareza



Ponto da Clavícula

Meridiano do Rim (R27)

Reduz:

Medo, insegurança, indecisão e problemas sexuais

Auxilia:

Paz interna, confiança e firmeza sexual



Ponto debaixo do braço

Meridiano Baço e Pâncreas (BP21)

Reduz:

Medo do futuro e culpa

Auxilia:

Confiança, esperança e harmoniza o Qi*

*Qi: um conceito essencial da Medicina Tradicional Chinesa, uma fonte de "energia vital" que existe tanto dentro como fora do corpo humano. A raiz de todas as funções do corpo humano e do universo que nos rodeia uma forma de Qi.

Pontos para Acupressão

Ponto em cima da cabeça

Reduz:

Crítico interior, falta de foco, ansiedade, insônia, tristeza e depressão

Auxilia:

Conexo espiritual, discernimento, clareza, acalma a mente e levanta o ânimo



Toca-se em vários pontos, incluindo o VG20, um ponto muito importante para acalmar a mente. E também o chakra coronário

Outros pontos usados esporadicamente na EFT



Ponto do Polegar

Meridiano do Pulmão

Reduz:

Intolerância, preconceito e desprezo

Auxilia:

Humildade e simplicidade



Ponto do Indicador

Meridiano do Intestino Grosso

Reduz:

Tristeza e emoções

Auxilia:

Felicidade e serenidade



Ponto do Dedo Médio

Meridiano da Circulação

Reduz:

Ciúme, bloqueios sexuais, arrependimento

Auxilia:

Liberdade do passado, liberalidade, descontração e tolerância



Ponto do Mindinho

Meridiano do Coração

Reduz:

Cólera e ira

Auxilia:

Amor e perdão

É rápido, simples e prático, é SAÚDE, é QUALIDADE DE VIDA!

*Aprenda a cuidar da sua
saúde mental e do seu
corpo físico promovendo
equilíbrio em sua vida.*

*Reserve um pequeno
TEMPO, sua vida está em
suas MÃOS.*

*O autotratamento é o
começo para uma
mudança de vida que
trará benefícios que você
nem imagina.*



Ficha Técnica



Andréa Cândido dos Reis

Possui graduação em Odontologia pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 1993-1996), Mestrado em Odontologia (Reabilitação Oral) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 1999-2000), Doutorado em Odontologia (Reabilitação Oral) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2001-2003), especialização em Prótese Dentária pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO, 1998-2000), especialização em implantodontia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP, 2006-2008) e especialização em acupuntura pela Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2017-2018). Realizou pós-doutorado em Engenharia de Materiais na Universidade Federal de São Carlos (Bolsista CNPq, UFSCar, 2005-2006). Atualmente é Professora Associada (livre-docente) (2014-Atual) do Departamento de Materiais Dentários e Prótese da FORP-USP.



Mariana Lima da Costa Valente

Possui graduação em Odontologia pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2008-2011), Mestrado em Odontologia (Reabilitação Oral) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2012-2014), Doutorado em Odontologia (Reabilitação Oral) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2015-2018), especialização em Prótese Dentária (2017-2019). Atualmente é Pós-doutoranda (FAPESP, 2018-Atual) e Professora Colaboradora III (MS3.1) (2020-Atual) no Departamento de Materiais Dentários e Prótese da FORP-USP.



André Luís Botelho

Possui graduação em Odontologia pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2003-2006), Mestrado em Odontologia (Odontologia Restauradora) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2007-2009), Doutorado em Odontologia (Odontologia Restauradora) pela Universidade de São Paulo, campus de Ribeirão Preto (FORP-USP, 2009-2012), Doutorado Sanduiche na Università degli Studi di Milano – Itália (2010), especialização em Ortodontia (2014-2017). Atualmente é Pós-doutorando (2019-Atual) no Departamento de Materiais Dentários e Prótese da FORP-USP.



Simone Kreve

Possui graduação em Odontologia pela Universidade Paranaense, campus de Cascavel (UNIPAR, 2005-2009), especialização em Prótese Dentária pelo Instituto Latino Americano de Pesquisa e Ensino Odontológico, campus de Curitiba (ILAPEO 2010-2012). Mestrado Profissional em Prótese Dentária pela Faculdade São Leopoldo Mandic, campus de Campinas (2013-2016). Atualmente é doutoranda (2019-Atual) no Departamento de Materiais Dentários e Prótese da FORP-USP.

FICHA TÉCNICA

Texto e revisão do texto:

Andréa Cândido dos Reis
Mariana Lima da Costa Valente
André Luís Botelho
Simone Kreve

Design, ilustrações e imagens:

Mariana Corrêa de Matos
Clic Soluções Gráficas
Freepik
Hermano Teixeira Machado

CONTATOS

andreare@forp.usp.br
andreare73@yahoo.com.br
mariana.lima.valente@usp.br

APOIO

Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP (PRCEU)

