

ACUPUNTURA

Você conhece o conceito de Yin e Yang?
A sua ideia está totalmente relacionada
à acupuntura

 *CalendárioDaSaúde*

Vale muito saber para que
serve, como funciona e o que
podemos tirar de melhor da
acupuntura.

JULHO
2025



Aposto que em algum momento, você já desejou experimentar algum tratamento ou técnica terapêutica não invasiva e sem o uso de remédios que pode trazer melhorias para diversas áreas da saúde.

Tanto para a prevenção, como auxílio para o melhor funcionamento de órgãos e tecidos, quanto no combate a doenças e lesões, proporcionando alívio e recuperação.

Será que a ciência ou a tecnologia já inventaram algo assim? Já existe! E deixe-me revelar: não é nada recente, muito pelo contrário.

A acupuntura pode ser bastante útil para o dia a dia, potencializando a qualidade de vida. Inclusive, sendo de grande ajuda para minimizar incômodos musculares e ósseos, tensões e estresse, resultantes do ritmo acelerado e da rotina profissional.

E agora? Vale muito saber para que serve, como funciona e o que podemos tirar de melhor da acupuntura. Um breve spoiler: saúde integral para dormirmos bem e desempenharmos com energia nas relações pessoais, acadêmicas, lazer e no ambiente de trabalho.

Venha conhecer mais!

A origem

Sempre ouvimos falar sobre a acupuntura ser uma tradição milenar, certo? Mas qual a razão?

As suas primeiras referências surgiram há mais de 3 mil anos, cultivadas no interior da civilização chinesa.

Ao longo dos séculos, evoluiu e foi sendo refinada, resultando em uma técnica terapêutica que compõe a Medicina Tradicional Chinesa.

Indicações e finalidades

Qual é o princípio de base da acupuntura?

Reequilibrar todo o organismo ao buscar por locais específicos, restabelecendo assim a circulação da energia vital, denominada Qi (ou Chi).

As indicações podem ser diversas, e a técnica visa trazer melhorias para o funcionamento de um órgão, membro, glândula, tecido etc e até questões de saúde mental, fadiga física e distúrbios de ordem laboral, então promovendo a cura integral.



Pontos da acupuntura e os meridianos

A aplicação das agulhas é direcionada aos meridianos e seus pontos centrais, responsáveis por cada parte do corpo, seja óssea, muscular ou tecido interno.

Faz sentido ter uma agulha inserida na mão para o tratamento de uma enxaqueca, por exemplo? Isto pode parecer incomum para alguns.

Entretanto, o fluxo de Qi/energia vital acontece nos meridianos. Onde houver desequilíbrio, é preciso alcançar o ponto certo para a restauração da boa circulação e auxílio para a cura.

Os benefícios da acupuntura

Conforme vimos, temos uma terapia que busca trazer de volta o equilíbrio integral do corpo, irrigando energia vital para partes diversas, por meio dos meridianos.

A acupuntura é frequentemente aplicada como uma prática complementar a outros tratamentos médicos incluindo câncer, como forma de alcançar respostas mais eficazes e abrangentes, elevando a imunidade.

E quais são as áreas de atuação mais praticadas?

- Dores - alivia desde as dentárias, lombares, nos joelhos e de cabeça (também no combate de enxaquecas), até nas articulações e músculos.
- Sistema digestivo - males como gastrite, náuseas e a síndrome do intestino irritável.
- Saúde mental e emocional - diminuir situações e quadros de ansiedade e depressão.

Como? Pela baixa da liberação de cortisol no organismo, conhecido como o hormônio do estresse, por meio de seu efeito relaxante. Ponto-chave para lidar bem com os desafios do dia a dia/profissionais;

- Descanso - pode equilibrar a duração e a qualidade do sono, diminuindo episódios de insônia e consequentemente, trazendo uma noite de repouso mais restauradora.

*Manutenção da energia, indispensável para as tarefas do trabalho e vida pessoal.

- Metabolismo - estimular o seu funcionamento, regulando questões hormonais, incômodos da tensão pré-menstrual, alcance do peso corporal adequado ao biotipo etc.
- Alergias respiratórias - minimizando efeitos desagradáveis de sinusites e rinites.

Faça você mesmo: Acupuntura "de bolso"

Se por algum motivo você não estiver recebendo tratamento regular com agulhas ou mesmo precisar de um alívio pontual/imediato, anote as seguintes dicas.

Aproveite uma pausa necessária das atividades de trabalho (no escritório, durante algum trajeto ou em home office) para massagear pontos em seu corpo com as pontas dos dedos, imprimindo leve pressão ou formando círculos. Ao mesmo tempo, concentre-se em respirações profundas.

Lembre-se: você pode aplicar esta técnica em praticamente qualquer lugar, além do horário de expediente profissional: sala de espera de consultório, filas, intervalo da atividade física, em casa, com a família ou amigos, é possível se ajudarem mutuamente, no táxi, no cinema etc.

Estamos nos esquecendo de algo? Ah, sim! Vamos revelar as regiões e quais as principais finalidades:



Tensões e dores diversas

- Costas - área entre as escápulas
- Coluna - parte de fora do tornozelo
- Pescoço/ombros - se você passa muito tempo trabalhando na cadeira, é bastante provável que a região da cervical e ombros sofram grande pressão. Além da automassagem, alongue-se
- Diversos (desde pulmões, tosse e chiado no peito, ansiedade, até atuação no sistema digestivo) - procure o chamado ponto E40, situado na parte externa da perna, aproximadamente no meio do caminho entre o joelho e o pé.

Estresse

- Palmas das mãos
- Topo central da cabeça
- Área entre o polegar e o indicador (também para amenizar dores de cabeça)

Ansiedade

- Punho e entorno
- Sobrancelhas - local onde acaba uma e começa a outra
- Ponta dos lóbulos das orelhas (pressão por 20 segundos).

Vale conhecer também a auriculoterapia, uma modalidade da acupuntura que utiliza sementes (geralmente de mostarda), posicionadas em pontos específicos, requer manipulação com pressão pelo/a paciente algumas vezes ao dia – das orelhas, relacionados aos órgãos do corpo/doenças.

O estabelecimento global da acupuntura

Já sabemos do histórico de milênios desta rica prática para a saúde. Mas qual foi o caminho percorrido fora da China?

O reconhecimento da OMS

Apoiada em seus principais benefícios, como combate de dores e ansiedade, entre outros em 1979, a Organização Mundial de Saúde assina uma recomendação para a acupuntura.

Compondo a Medicina Tradicional e Complementar (MTC), a prática integrativa chinesa recebe o status de tratamento complementar no atendimento de múltiplos males que prejudicam a saúde.

Auxílio na psicoterapia

A acupuntura ganhou mais força e alcance em nosso país a partir da década de 1970. Foi um longo trajeto até o seu reconhecimento como especialidade médica pelo CFM - Conselho Federal de Medicina, em 1995, bem como pela Associação Médica Brasileira, no ano de 1998.

O ano de 2002 foi marcado pela inclusão da acupuntura como prática útil para o tratamento de desequilíbrios, por parte do Conselho Federal de Psicologia. Ou seja, uma técnica complementar aliada da boa saúde mental e também emocional, essenciais para o bom desempenho das atividades profissionais, relacionamentos no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Característica esta, muito importante na abordagem de situações de pressão e cumprimentos de prazos e tarefas. Uma mente equilibrada possibilita uma das chamadas "soft skills" mais valorizadas, a inteligência emocional, fundamental para a carreira e seus desdobramentos.

Entrada no rol de procedimentos da ANS

Por fim, em 2017, a Agência Nacional de Saúde Suplementar integrou, de maneira definitiva, a acupuntura aos planos de saúde.

Sua cobertura assegurada fornece mais uma opção de tratamento da saúde integral a milhões de trabalhadores e demais beneficiários.

Curiosidades

Você conhece o conceito de Yin e Yang? A sua ideia está totalmente relacionada à acupuntura.

Veja os 2 princípios-base, de acordo com o que aprendemos:

1. A acupuntura é utilizada como uma terapia complementar
2. Trata-se de uma prática que busca reequilibrar a energia vital do organismo

Assim é a essência do Yin e Yang, símbolo tradicional da mitologia chinesa; equilíbrio e harmonia entre duas forças que complementam-se, concebendo tudo o que existe no universo, alimentando saúde, bem-estar e prosperidade.

Então, no balanceamento das polaridades, o Yin é a identidade do feminino: a noite, a absorção, o frio e a terra. Por outro lado, o Yang traz o masculino: o dia, a expansão, o calor e o céu.

Adaptando esta filosofia para a rotina diária e o modo como lidamos com a vida, o tempo e as tarefas, faz total sentido a ideia do equilíbrio, a fim de atingirmos o bem-estar físico e mental.

Os antagonistas complementam-se. Por exemplo:

- Trabalho x descanso
- Movimento x repouso
- Refeição x digestão

E assim, chegamos mais perto da própria harmonia e o nosso entorno, assim como os ambientes frequentados. Inclusive, o conceito tem tudo a ver com um aspecto muito presente em nossas vidas - o trabalho.

Aplique o equilíbrio e a complementaridade: união de habilidades e perfis, bom relacionamento interpessoal, saber o momento ideal para imprimir mais audácia ou analisar com mais ponderação e tirar o melhor de cada situação. Ver o todo com consciência nos aproxima do sucesso, na saúde e na vida profissional.

A acupuntura propõe olhar o corpo por meio de uma abordagem integrativa e equilibrada, como auxiliar em um conjunto de técnicas e tratamentos. Busque esses complementos para melhores resultados em seu bem-estar físico, mental, profissional, financeiro e pessoal.

Se uma agulha bem posicionada pode colocar a sua energia vital para circular com mais vigor e harmonia, seja você o elemento que acrescenta, une e traz leveza, por onde passar.



AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora