Técnica milenar, apesar de popular, ainda causa muito ceticismo no ocidente

Os mitos da acupunctura

A ACUPUNCTURA SÓ TRATA DOR FÍSICA

«Embora seja verdade que a sua eficácia localizada e para dores físicas é enorme, também é uma ajuda preciosa no desbloqueio de várias patologias mentais, como o *stress*, a ansiedade, a depressão, entre outros.»

Por Hélder Flor
Especialista em medicina tradicional chinesa

Do vício à dor, até à conotação *hippie*, a acupunctura tem sido objeto de desconfiança na medicina ocidental, fomentando a curiosidade entre médicos e pacientes, que nem sempre sabem em que acreditar. Embora exista há mais de 4 mil anos e tenham sido realizados, apenas na última década, milhares de estudos em torno da sua eficácia, há ainda quem considere que o seu efeito é apenas placebo.

Hélder Flor, especialista em medicina tradicional chinesa, desmistifica e contrapõe algumas das ideias que mais dúvidas suscitam nos seus pacientes:

1 A acupunctura e a dor

ao contrário do que se possa pensar, as agulhas utilizadas nas terapias não provocam dor. «A sua espessura, equivalente a dois fios de cabelo humano, em nada se assemelha à das habituais agulhas utilizadas, por exemplo, para retirar sangue. Por esse motivo, mesmo quem sente a picada inicial, deixa de ter qualquer reação em poucos segundos não sentido, na maioria das vezes, que tem uma destas agulhas no corpo.»

2 O efeito da acupunctura é apenas placebo

«Ainda que possamos considerar, como em qualquer outro tratamento, que quem acredita na sua eficácia consiga ter (ou acreditar que tem) melhores resultados, limitar os efeitos da acupunctura ao mesmo é bastante redutor.» As investigações realizadas nos últimos anos, demonstram inclusive que o cérebro liberta químicos como endorfinas (analgésicos naturais) na sequência dos tratamentos, que têm ainda diversos efeitos anti-inflamatórios no corpo.

3 A acupunctura vicia

«Todos gostamos de fazer algo que nos aumente a sensação de bem-estar. Não quer isso dizer que exista qualquer substância ou efeito viciante associado à acupunctura. Quanto muito, poderemos falar de pacientes crónicos que a prolongam no tempo, não por vício mas por necessidade.»

4 A acupunctura só trata dor física

«Embora seja verdade que a sua eficácia localizada e para dores físicas é enorme, também é uma ajuda preciosa no desbloqueio de várias patologias mentais, como o *stress*, a ansiedade, a depressão, entre outros.»

5 Não se reutilizam agulhas

«Ao contrário daquilo que várias pessoas ainda pensam, as agulhas utilizadas na acupunctura não são reutilizadas em nenhuma circunstância» (nos sítios recomendados). Cada especialista deve possuir agulhas devidamente embaladas, esterilizadas e estas têm de ser descartáveis, pois estamos a falar de um instrumento que entra em contacto com o sangue do paciente.

6 As agulhas introduzem substâncias no corpo

«Apesar de serem introduzidas na pele, estas não possuem qualquer tipo de substância injetável. A agulha, simplesmente, estimula uma zona nervosa do organismo e é por isso que tem efeitos. Esta é uma das perguntas que me fazem mais frequentemente em consulta.»