

TRATAMENTO DA SÍNDROME DE TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL POR MEIO DA ACUPUNTURA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

TREATMENT OF PREMENSTRUAL TENSION VIA ACUPUNCTURE: A LITERATURE REVIEW

HELOÍSA BARBOSA MAIA¹, LARA BELMUDES BOTTCHER^{2*}

1. Terapeuta Ocupacional; 2. Doutoranda da Faculdade de Medicina da Faculdade do ABC, Mestre em Ciência da Motricidade, Bacharel em Educação Física, Coordenadora do Curso de Educação Física do Centro Universitário Leão Sampaio.

* Av. Leão Sampaio 1400 km, Lago Seca, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil. CEP: 630480-200. larabottcher@hotmail.com

Recebido em 20/05/2016. Aceito para publicação em 16/07/2016

RESUMO

A Síndrome de Tensão Pré-Menstrual ou Tensão Pré-Menstrual ocorre ciclicamente por diversos anos na vida de uma mulher. Aproximadamente 85% de todas as mulheres que menstruam descrevem apresentar pelo menos um ou mais sintomas pré-menstruais. A acupuntura tem sido indicada para prevenção e tratamento dos sintomas relacionados a essa disfunção. O presente artigo teve objetivo de revisar e organizar as principais aplicabilidades da acupuntura no transtorno da Síndrome de Tensão Pré-Menstrual. Segundo as técnicas de acupuntura é necessário que seja diagnosticada todos os sinais e sintomas para que a partir daí seja traçado o tipo de tratamento a ser realizado. A síndrome de tensão pré-menstrual pode ser causada pela estagnação do Qi do Fígado, baço e rim ou alterações de Rim e Baço. A partir disso são definidos os acupontos a serem estabilizados, afim de que o Qi seja equilibrado e os sinais e sintomas dissolvidos. Diversos estudos comprovaram a eficiência da prática da acupuntura no tratamento da Síndrome da Tensão Pré-Menstrual.

PALAVRAS-CHAVE: Acupuntura, menstruação, mulher.

ABSTRACT

The Syndrome Premenstrual tension or Premenstrual Tension occurs cyclically for several years in the life of a woman. Approximately 85% of all menstruating women describe having at least one or more premenstrual symptoms. Acupuncture has been used for prevention and treatment of symptoms related to this dysfunction. This article was intended to review and organize the main applicability of acupuncture in disorder syndrome Premenstrual tension. According to the acupuncture techniques is required to be diagnosed all signs and symptoms so that there is drawn from the type of treatment to be performed. The premenstrual syndrome may be caused by the stagnation of Liver Qi, spleen and kidney or changes in kidney and spleen. From this acupoints are defined to be stabilized, so that Qi is balanced and dissolved signs and symptoms. Several studies have shown the practice efficiency of acupuncture in the treatment of Syndrome Premenstrual tension.

KEYWORDS: Acupuncture, menstruation, woman.

1. INTRODUÇÃO

A acupuntura é uma prática milenar que tem apresentado ótimos resultados em diversas patologias e disfunções que atingem o ser humano. Em especial as disfunções que acometem mulheres entre elas a ansiedade, depressão, tensão pré-menstrual, infertilidade, dores de cabeça, devido ciclo menstrual entre outras.

A Síndrome de Tensão Pré-Menstrual ou Tensão Pré-Menstrual ocorre ciclicamente por diversos anos na vida de uma mulher. Aproximadamente 85% de todas as mulheres que menstruam descrevem apresentar pelo menos um ou mais sintomas pré-menstruais¹. Entretanto cerca de 2 a 10% dessas mulheres relatam sintomas incapacitantes. A Síndrome de Tensão Pré-Menstrual frequentemente apresenta manifestação de sintomas físicos e comportamentais afetando significativamente a rotina e qualidade de vida de diversas mulheres. Entre os principais sinais e sintomas estão a cefaleia, ansiedade, estado depressivo, diminuição da autoconfiança, agitação, alterações no sono e apetite, edema corporal, dores abdominais, confusão mental, crises de choro, acne, constipação intestinal, mal-estar, náusea, diarreia, dismenorrea, cansaço, irritabilidade, desatenção, descuido com aparência entre outros¹.

Ainda em relação a Tensão Pré-Menstrual segundo Paiva (2010)² é caracterizada pelo surgimento de sintomas durante a fase lútea do ciclo menstrual e as mulheres mais acometidas tem idades entre 25 a 35 anos. Entretanto segundo o autor somente as que possuem sintomatologia mais severa podem ser caracterizada como portadoras da Síndrome de Tensão Pré-Menstrual. Após o início do sangramento menstrual a maioria dos sintomas cessam ou diminuem.

Diversos estudos têm relatado que a utilização de acupuntura é benéfica no quadro de Tensão Pré-Menstrual. O objetivo da acupuntura é diagnosticar e promover cura de doenças pela estimulação da força de

auto cura do corpo. Segundo os defensores da prática esse tratamento é utilizado na cura de patologias e ocorre pelo redirecionamento e realinhamento de energia através da estimulação de pontos de acupuntura por agulhas finíssimas em determinadas regiões do corpo ou através de estimulação de pontos através da pressão dos mesmos, laser e outras formas de abordagem.

A OMS (2002)³ publicou diretrizes para 2002-2005 com o objetivo de integrar a Medicina Tradicional a Medicina Complementar e Alternativa implantando políticas e programas nacionais para uso de tais técnicas com controle de qualidade dos serviços. Esse documento ajudou a amplificar a acessibilidade e disponibilidade da acupuntura em diversos países, inclusive no Brasil⁴. No Brasil a Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Saúde de São Paulo incentivou o uso de práticas integrativas e complementares através do Caderno Temático de Medicina Tradicional Chinesa. Esse documento teve visibilidade nacional somente a partir de 2006 através da portaria de nº 971 de maio de 2006 que aprovou nacionalmente a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares pelo Ministério da Saúde criando diretrizes reguladoras do uso dessas práticas terapêuticas⁴.

As contraindicações para realização de sessões de acupuntura são: fobia de agulha, febre muito alta, esgotamento físico, embriaguez, distúrbios psicóticos, jejum ou grave desnutrição, problemas de sangramento, situações de emergência e indicação de intervenção cirúrgica imediata, como por exemplo, um acidente vascular cerebral ou infarto do miocárdio⁵.

Segundo Tavares (2007)⁵ a acupuntura estimula o Sistema Nervoso Periférico, através das fibras sensitivas provocando uma transmissão elétrica via neurônios para produzir alterações no Sistema Nervoso Central, que por sua vez libera substâncias como hormônios e neurotransmissores que são essenciais para a prevenção e tratamento de doenças e promovem sensação de bem-estar. Além disso, diversos pacientes relatam que durante ou após a sessão de acupuntura pode ocorrer sonolência ou uma sensação de relaxamento significativa.

Partindo dos pressupostos expostos acima se torna necessário analisar quais são os benefícios que a prática da acupuntura causa em mulheres com a Síndrome de Tensão Pré-Menstrual.

O objetivo do presente artigo é revisar e organizar as principais aplicabilidades da acupuntura no transtorno da Síndrome de Tensão Pré-Menstrual.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Esse artigo trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de caráter exploratório. Foi realizada consulta a periódicos do banco de dados do: Scielo e Lilacs. A busca foi feita por meio das palavras encontradas nos

títulos e nos resumos dos artigos e os descritores utilizados no SCIELO E LILACS foram: Acupuntura, acupuntura da mulher, Síndrome de Tensão Pré Menstrual, TPM, Tensão Pré Menstrual, acupuntura e TPM. As referências foram selecionadas por data, sendo incluídas no estudo as publicações encontradas dentro do período dos últimos sete anos. Os artigos foram previamente selecionados através da leitura de seus títulos e posteriormente foi realizada uma leitura crítica e reflexiva dos resumos a fim de eliminar os artigos que não correlacionavam com o objetivo desse trabalho.

3. DESENVOLVIMENTO

Medicina tradicional chinesa e acupuntura

Na Medicina Chinesa o corpo e mente são resultados de interações de cinco substâncias vitais, que são: Qi, Essência (Jing), Sangue (Xue), Flúidos corpóreos (Jin Yie) e mente (shen)⁶.

Para Souza (2008)⁷ a Medicina Tradicional Chinesa é um conjunto de saberes e práticas de saúde que constituem um modelo de prevenção e promoção da saúde se estendendo para a fase curativa. Zhao (2009)⁸ confirma que através da valorização dos poderes internos de cura, a prática médica chinesa garante o restabelecimento natural do equilíbrio, da harmonia e da vitalidade do corpo, beneficiando o indivíduo. A Medicina Tradicional Chinesa analisa o comportamento do corpo humano com base na filosofia taoísta que considera o homem como um aspecto da natureza, dentre os milhares de outros, e que como os outros seres é regido pelas mesmas leis naturais que comandam o universo. Segundo a teoria se torna impossível dicotomizar o indivíduo, seja separando uma parte do corpo, ou um aspecto físico, ou emocional, sem a devida consideração do todo já que o indivíduo é um microcosmo. O microcosmo humano, assim como o universo, está em constante transformação e movimento sofrendo a ação de forças que impulsionam um elemento ao outro e essa interação de forças opostas é conhecida como Yin e Yang. O Yin está associado aos fenômenos materiais, sólidos aos corpos, ao frio, ao sombrio, a contração, a lua, ao feminino, ao inverno ao interior. O Yang com os fenômenos imateriais, ao movimento, atividade psíquica, ao calor, luminosidade, ao verão, a expansão, ao masculino, ao sol, ao exterior. Segundo a medicina tradicional chinesa o ser humano é combinação de Yin e Yang e a saúde seria a capacidade de manter um equilíbrio entre esses polos e a doença ocorre pelo desequilíbrio entre Yin e Yang. As causas desse desequilíbrio estão no movimento dinâmico do Qi dentro do corpo⁹. Qi é conceituado como força vital que move e gera vida, sustentando coração, mente corpo e espírito. O Qi se movimenta pelo corpo por determinadas vias condutores chamados meridianos. A prática médica chinesa trabalha com a harmonização do fluxo do Qi atra-

vés destes caminhos, o total 12 Meridianos principais, e quando a energia- Qi não flui suavemente surge o quadro de doença. A acupuntura atua sobre os Meridianos, em pontos específicos para recuperar o equilíbrio da energia do corpo gerando saúde⁸. O Qi e o Xue (Sangue) são inseparáveis já que o Qi é fundamental para a produção do Sangue que nutre todo o corpo e gera o Qi. Essa interdependência exprime que o Qi forma, movimenta e controla o sangue, enquanto o Sangue é a Mãe do Qi⁹. Zan Fu é o nome dado a dinâmica de circulação energética entre os órgãos do nosso corpo.

Temos órgãos Yin e Yang. Os órgãos Yin conhecidos como Zang e as vísceras Yang como Fu. Cada um dos seis órgãos Zang (fígado, coração, pericárdio, baço-pâncreas, pulmão e rins) têm vísceras Fu correspondentes (vesícula biliar, intestino delgado, triplo aquecedor, estômago, intestino grosso e bexiga respectivamente). Pela inter-relação entre esses órgãos um desequilíbrio tem profundo efeito em outro que por fim pode levar a doenças⁸.

Além disso, a acupuntura considera a teoria dos cinco elementos que defende que a natureza está baseada em cinco substâncias, madeira, fogo, metal, terra e água. Entre os cinco elementos existem uma relação de interdependência gerando um estado de constante movimento. O desenvolvimento e as mudanças de todas as coisas inclusive dos organismos são resultados do movimento contínuo do yin e yang e da dominância entre os cinco elementos¹⁰. Os órgãos do nosso corpo são classificados dentro da esfera e algum desses elementos: o fígado pertence ao elemento madeira; o coração ao fogo; o baço-pâncreas pertence à terra; o metal ao pulmão e os rins à água. Desse modo, o Qi dos rins alimenta o fígado (madeira); este estoca sangue para ajudar o coração (fogo); o calor do coração vai aquecer o baço-pâncreas o qual transforma a essência (energia) dos alimentos que vai encher o pulmão (metal). O Pulmão purifica auxiliando os Rins (água). Os estados psíquicos também estão associados aos cinco elementos. Assim, a cólera (raiva) ao elemento madeira; a alegria ao fogo; a reflexão ao baço; a tristeza ao pulmão; e o medo aos rins.

Na Acupuntura, a concepção dos Canais de Energia (Meridianos) e dos Pontos de Acupuntura, o diagnóstico energético e o tratamento baseiam-se nos conceitos do Yin e do Yang; dos Cinco Elementos; do Qi (Energia); do Xue (Sangue) e da Teoria dos Zang Fu (Órgãos/Vísceras)¹¹. Os acupunturistas tradicionais chineses entendem a relação de saúde e doença de acordo com o fluxo de Qi, que seria a energia pelo corpo e aplicam agulhas ou moxibustão para estimular acupontos distribuídos pelos canais de energia chamados meridianos¹². A acupuntura acredita no tratamento de doenças através da normalização dos órgãos adoecidos. Ela é uma técnica terapêutica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, que vem sendo grandemente utilizadas por profissionais

da saúde capacitados. A partir da inserção de agulhas e pontos específicos é possível mobilizar e desbloquear a energia, além de retirar energias turvas, o que permite harmonizar e fortalecer os órgãos, as vísceras e o corpo¹³. Na acupuntura tradicional chinesa, os acupontos são selecionados de acordo com as teorias tradicionais chinesas tais como o “padrão de desarmonia” individual, no lugar de um diagnóstico nos parâmetros ocidentais.

Durante o transcorrer de milhares de anos de prática médica chinesa, os acupontos foram empiricamente determinados. Ele é uma região da pele em que é grande a concentração de terminações nervosas sensoriais. Por eles passam nervos, vasos sanguíneos, tendões, periosteos e cápsulas articulares. A acupuntura visa, por meio dessa técnica estimular tais pontos reflexos que tenham a propriedade de restabelecer o equilíbrio, alcançando assim resultados terapêuticos¹⁴.

Diversas evidências comprovam que utilizando a Acupuntura é possível diminuir ou em alguns casos substituir o uso de remédios¹. Entre as possíveis aplicações da acupuntura estão aquelas relacionadas a Síndrome de Tensão Pré-Menstrual, já que pode prevenir e amenizar os desconfortos dos sintomas gerados por ela.

Síndrome da tensão pré-menstrual

Com o passar dos anos as mulheres ganharam um espaço significativo no mercado do trabalho, momento esse, que a síndrome de tensão pré-menstrual entrou em foco por ser responsável por elevado número de absenteísmo com consequentes quedas produtivas.

Considerada como um conjunto de sintomas emocionais, físicos e comportamentais, a Síndrome de Tensão Pré-menstrual ocorre ciclicamente e tem caráter recorrente apresentando intensidade suficiente para interferir na qualidade de vida de diversas mulheres. Ela normalmente ocorre de uma a duas semanas antes do começo da menstruação e é aliviada com o início do fluxo menstrual¹⁵. Aproximadamente entre 75 % a 80% das mulheres em idade reprodutiva são acometidas pela Síndrome de Tensão Pré Menstrual. Nesse contingente existe variação do número, gravidade e duração dos sintomas.

Segundos estudos, no Brasil a prevalência de mulheres que sofrem com sintomas da Tensão pré Menstrual variam entre 8% a 86%. Um estudo com 254 mulheres de 20 a 44 anos que desse contingente, quatro grupos foram identificados: as sem sintomas (13,8 %) as com forma leve (22,4%), as com forma moderada (20,5%) e o maior grupo que foram as identificadas como forma grave (43,8%). Além disso, 88% apresentavam irritabilidade, 71% cansaço, 62% depressão e cefaleia sendo que 94% apresentaram mais de um sintoma e 76% apresentaram sintomas físicos associados a psíquicos¹⁶.

Mais de 150 sintomas já foram associados a essa

disfunção, sendo que existe variação de uma mulher para outra. Segundo FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE (2011)¹⁵ diversos são os sinais e sintomas comumente observados. Dentre eles podemos listar aumento do tamanho e da sensibilidade das mamas, inchaço nas pernas e, às vezes, no corpo todo, ganho de peso, cefaleia, fadiga, dor nas pernas, aumento do volume abdominal, acne, ansiedade, irritabilidade, depressão, mudanças de humor, depreciação da autoimagem, alteração do apetite, humor deprimido, sentimentos de falta de esperança ou pensamentos auto-depreciativos, acentuada ansiedade, tensão, sentimento de estar com “nervos à flor da pele”, instabilidade afetiva acentuada, raiva ou irritabilidade persistente e acentuada ou conflitos interpessoais aumentados, diminuição do interesse pelas atividades habituais, sentimento subjetivo de dificuldade em concentrar-se, letargia, fadiga fácil ou acentuada, falta de energia, acentuada alteração do apetite, excessos alimentares ou avidez por determinados alimentos, hipersônia ou insônia, sentimento subjetivo de descontrole emocional, outros sintomas físicos, como sensibilidade ou inchaço das mamas, cefaleia, dor articular ou muscular, sensação de “inchaço geral”, ganho de peso, distensão abdominal; acne; intolerância ao álcool, constipação ou diarreia, entre outros¹⁵.

Um estudo envolvendo 4 mil mulheres de diversos países demonstrou que 90% delas em idade fértil apresentavam sintomas como angustia, irritabilidade as no período pré-menstrual ou a partir da metade do ciclo¹⁷.

A Medicina Ocidental determina o tratamento da Síndrome de Tensão Pré Menstrual com o uso de medicamentos como diuréticos, antidepressivos, e muitas vezes o uso de medicamentos hormonais, os quais devem ser utilizados alguns dias antes do período menstrual. Já a Medicina Tradicional Chinesa o fator emocional é o fator etiológico mais importante nesta síndrome, por isso utiliza a Acupuntura para harmonização de todos os órgãos envolvidos, promovendo o equilíbrio energético em todo o corpo e ajudando a melhorar todos os sintomas indesejáveis da TPM.

Aplicabilidade da Acupuntura na Síndrome de Tensão Pré-Menstrual

A Organização Mundial de Saúde determina que a prática da acupuntura seja eficaz em diversas patologias, como tendinites, depressão, cefaleias, enxaquecas, gastrites, dismenorrea, lombalgia, cervicalgia, sinusite, rinite, asma, ansiedade, estresse, impotência, insônia, artrite, artrose, fibromialgia, Mal de Parkinson, sequelas de acidente vascular cerebral, além da tensão Pré Menstrual.

Nunes (2001)¹⁸ afirma que mais do que nunca a mulher moderna, devido estilo de vida estressante, da ali-

mentação inadequada e do uso de anticoncepcionais está exposta a variações hormonais sendo os problemas relacionados com o ciclo menstrual típicos dos tempos atuais.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde a prática da acupuntura alivia em 92% dos casos todos os sintomas a ela relacionadas sem recorrência por seis meses. Além disso, segundo a Organização Mundial de saúde a acupuntura melhora a dor menstrual em 91% dos casos. Em geral é comprovada a eficiência da Acupuntura no tratamento das dores consequentes a diversas causas, bem como sua eficácia em reduzir as oscilações emocionais e a ansiedade.

Um estudo que teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de pacientes relacionados ao período menstrual que foram submetidos à terapia auricular demonstrou que ao praticar acupuntura melhores pontuações no Estado Geral de Saúde eram observadas. Além disso, os resultados demonstraram melhora na Capacidade Funcional e na Dor Corporal¹⁸.

Respeitando a Medicina Tradicional Chinesa, o ciclo menstrual está dividido em quatro fases: Fase Menstrual, que tem duração média de cinco dias e ocorre movimentação do Sangue, e depende do livre fluxo de Qi e o Sangue do Fígado; Fase Pós-Menstrual tem duração média de 7 dias e é a fase onde o Sangue e o Yin estão relativamente vazios e os Canais Chong Mai e Ren Mai estão exauridos; Fase do Meio do Ciclo, com duração de 7 dias em média, onde o Sangue e o Yin enchem os Canais Chong Mai e Ren Mai gradualmente e Fase Pré-Menstrual, com duração média de sete dias, o Qi Yang sobe e o Qi do Fígado se movimenta para preparar o ciclo, a mobilização do Qi do Fígado é essencial para mover o Sangue durante o ciclo menstrual⁶.

A Tensão Pré Menstrual, segundo a medicina tradicional chinesa é dividida em duas formas: A Tensão Pré Menstrual Plenitude e a Tensão Pré Menstrual Vazio. Considerando a medicina tradicional chinesa no tipo Plenitude temos a estagnação de Qi e de Xue (Sangue) do Gau (Fígado). As causas que promovem essa alteração no fígado estão relacionadas com as emoções reprimidas como a raiva, frustração e ressentimento. Outras causas podem ter início na formação do feto, na vida dentro do útero como fatores negativos, estressores sentidos e vividos pela mãe e que são transmitidos para o feto (19). Já na Síndrome de Tensão Pré Menstrual do tipo Vazio ocorre pela deficiência do Shen (Rins) e do Gan (Fígado), deficiência do Pi (Baço-Pâncreas) e do Shen (Rins) ou da associação das deficiências desses três Zang (Órgãos) que leva ao quadro de deficiência de Xue (Sangue) do Gan (Fígado)¹⁹. Nesse tipo, por vazios do Shen (Rins) e do Gan (Fígado), os sintomas são irritabilidade, indecisão-medo, lombalgia, visão turva, insônia agitada, olhos e gargantas secos.

Maciocia (2000)⁶ explica que é essencial diferenciar

as quatro fases do ciclo menstrual porque baseados nelas podemos decidir o princípio de tratamento de acordo com a necessidade de cada mulher. A fase menstrual, onde é necessário movimentar o sangue se o ciclo é escasso ou parar a hemorragia se esta é intensa; a fase pós-menstrual, que é necessário nutrir o Sangue e o *Yin* (Fígado e Rins); Fase do meio do ciclo, importante promover a ovulação nutrindo os Rins; e a fase pré-menstrual que se torna necessário tonificar o *Yang* se este está deficiente; movimentar o *Qí* do Fígado, drenar e desfazer a congestão, se este está estagnado; dispersar o fogo do fígado e sedar o calor da vesícula biliar, quando há Fogo do Fígado; tonificar o *Qí* do coração quando há deficiência desse.

Em resumo a Tensão Pré Menstrual Plenitude é causada pela estagnação do Qi do Fígado, baço e rim, e a Tensão Pré Menstrual Vazio ocorre por alterações de Rim e Baço¹⁹. Os mesmos autores que fazem o diagnóstico em questão determinam que para tratar a Deficiência de Yang do Baço e do Rim utilizam-se os pontos, Taichong (F3), Taixi (R3), Qihai (VC6), Ganshu (B18), Tanzhong (VC17), e Sanyinjiao (BP6); Estagnação do Qi do Fígado, Zusanli (E36), Pishu (B20), Shenshu (B23), Taixi (R3), Sanyinjiao (BP6) e Guanyuan (VC4). Na redução do edema, Zhongwan (VC12), Qihai (VC6), Hegu (IG4), Zusanli (E36), Sanyinjiao (BP6). Na cefaléia, Baihui (VG20), Qihai (VC6), Guanyuan (VC4), Sanyinjiao (BP6) e Zusanli (E36), sendo que utilizando esses pontos ocorre a redução dos sintomas da TPM¹⁹.

Inada (2006)²⁰ também explica que as causas mais comuns da TPM na Medicina Chinesa são: a estagnação do *Qí* do Fígado, Deficiência de *Yang* do Baço e do Rim e o tratamento deve ser feito visando melhorar o fluxo de *Qí* do Fígado, com inserção de agulhas nos acupontos F3 (*Taichong*), VB34, (*Yanglingquan*), F13 (*Zhangmen*), F14 (*Qimen*), TA6 (*Zhigou*), CS6 (*Neiguan*), e VB41 (*Zulinqi*). Para tratar da deficiência de *Yang* do Baço e do Rim, o tratamento é feito com o intuito de tonificar o *Yang* do Baço e do Rim, inserindo agulhas nos acupontos B20 (*Pishu*), B23 (*Shenshu*), R3 (*Taixi*), BP3 (*Taibai*), VC4 (*Guanyuan*), E36 (*Zusanli*) e BP6 (*Sanyinjiao*). O tratamento deve ter o objetivo de regularizar o *Gan-Yang* podendo aplicar moxabustão no ponto B18 (*Ganshu*) e B19 (*Danshu*) e puncionar F14 (*Qimen*), F3 (*Taichong*) e F8 (*Qugu*); também acalmar o *Shen* (Mental): CS6 (*Neiguan*), BP4 (*Gangsun*), C7 (*Shenmen*), *Yintang*, VG20 (*Baihui*). É necessário fortalecer a matriz puncionando B32 (*Cilioa*), BP6 (*Sanyinjiao*), VC3 (*Zhongji*), pontos Curiosos do útero, E30 (*Qichong*), E29 (*Guilai*).

Para alguns autores os principais pontos de acupuntura para o tratamento de distúrbios menstruais são os pontos para tonificar e preencher o Qi do Rim (VC4, B23, B52, R2, R3, R7 e R13); pontos para eliminar a estagnação do Qi do Fígado (F3, F2, F13, OC6, VB34,

VB40, BO6, BP8, TA6) e pontos para reforçar o Baço (BP6, BP7, E29, E36, E43, VC12, B20, B21, VC4). É possível fazer associação das abordagens. A estimulação desses pontos visa colocar o sistema energético em harmonia o que equivale a regularizar o Qi e o Sangue e alimentar o fígado e os rins^{6,21}.

4. CONCLUSÃO

Atualmente a síndrome de Tensão pré-menstrual é um desafio para os pesquisadores já que a mulher adquiriu um papel determinante na sociedade, principalmente no mercado de trabalho. A síndrome compromete a qualidade da vida da mulher já que desencadeia diversos sintomas incapacitantes.

Já é consenso que a terapia de Acupuntura, parte da Tradicional Medicina Chinesa, é opção de tratamento atenuando sintomas e melhorando o dia a dia das mulheres acometidas pelo problema.

Segundo as técnicas de acupuntura é necessário que seja diagnosticada todos os sinais e sintomas para que a partir daí seja traçado o tipo de tratamento a ser realizado. A síndrome de tensão pré-menstrual pode ser causada pela estagnação do Qi do Fígado, baço e rim ou alterações de Rim e Baço. A partir disso são definidos os acupontos a serem estabilizados, afim de que o Qi seja equilibrado e os sinais e sintomas dissolvidos.

Diversos estudos comprovaram a eficiência da prática da acupuntura no tratamento da Síndrome da Tensão Pré-Menstrual.

REFERÊNCIAS

- [01] Silva CML, Gigante DP, Carret MLV, Fassa AG. Estudo populacional de síndrome pré-menstrual. Rev Saúde Pública 2006; 40:47-56.
- [02] Paiva SPC, Paula LB, Nascimento LL. Tensão Pré Menstrual: uma revisão baseada em evidências científicas. FEMINA, 38 (6), 2010.
- [03] World Health Organization. Tradicional Medicine Strategy 2002-2005. Geneva, 2002.
- [04] Kurebayashi LFS, Freitas GF, Oguisso T. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo a percepção de enfermeiras. Revista da Escola de Enfermagem da USP 2009; 43(4): 930-6.
- [05] Tavares ASS. Acupuntura sem segredos: Tratamento natural, milenar e científico. Psicologia Actual 2007; 10: 1-7.
- [06] Maciocia G. Obstetrícia e Ginecologia em Medicina Chinesa. São Paulo, Editora Rocha, 2000.
- [07] Souza EFAA. Nutrindo a vitalidade: questões contemporâneas sobre a racionalidade médica chinesa e seu desenvolvimento histórico cultural. [Tese de doutorado] Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2008.
- [08] Zhao X. Sabedoria chinesa para a saúde da mulher. Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2009.
- [09] Vasconcelos AC. Aspectos emocionais da saúde da mulher na medicina tradicional chinesa. Revista da Socie-

- dade de Psicologia do Rio Grande do Sul 2012; 12 (2): 79-87.
- [10] Nozabielli AJL, Fregonesi CEPT, Fregonsei DA. Correção de canais de Acupuntura com a Neuroanatomia e a Neurofisiologia. *Arquivos de Ciências de Saúde Unopar* 2000, 4 (3): 263-268.
- [11] Brasil. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- [12] Lewith GA. Acupuntura. Editora Abril, 2005.
- [13] Yamamura Y. Acupuntura tradicional: a arte de inserir. São Paulo: Roca; 2001.
- [14] Ristol EGA. Acupuntura y Neurología. *Revista de Neurología* 1997; 25 (142): 894-898.
- [15] Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Tensão Pré-Menstrual. 2011.
- [16] Nogueira CWM. Determinantes da Síndrome pré-menstrual: análise de dados clínicos e epidemiológicos [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 1998.
- [17] Nunes P. Tormentos da TPM. *Revista Mente & Cérebro* 2009; 18: 56-59.
- [18] Picanço VV, Comparin KA, Hsieh FH, SCHNEIDER DSLG, PERES CPA, SILVA JR. Qualidade de vida de pacientes com migrânea relacionada ao período menstrual submetidos à terapia auricular. *Semina: Ciências Biológicas e de Saúde* 2001 32 (1): 95-110.
- [19] Zhou J, QU F. Japanese-Style Acupuncture for Endometriosis-Related Pelvic Pain in Adolescents and Young Women: Results of a Randomized Sham-Controlled Trial. *Tradit. Afr. Med. J. Complemento Altern* 2009; 6 (4): 247-57.
- [20] Inada T. Acupuntura e Moxabustão: Editora ícone, 2006.
- [21] Deadman P. Acupuncture in the treatment of Premenstrual Syndrome. *Journal of Chinese Medicine* 1995; 48.