

Autor: Alberto Bastos –Fisioterapeuta Acupunturista.

ARTRITE REUMATOIDE SEGUNDO A MEDICINA CHINESA E A TERAPÊUTICA NATURAL

A artrite reumatóide é uma doença auto-imune de etiologia desconhecida, caracterizada por poliartrite periférica e simétrica, que leva à deformidade e à destruição das articulações por erosão do osso e cartilagem. Afeta mulheres duas vezes mais do que os homens e sua incidência aumenta com a idade. Em geral, acomete grandes e pequenas articulações em associação com manifestações sistêmicas como rigidez matinal, fadiga e perda de peso. Quando envolve outros órgãos, a morbidade e a gravidade da doença são maiores, podendo diminuir a expectativa de vida em cinco a dez anos. Com a progressão da doença, os pacientes desenvolvem incapacidade para realização de suas atividades tanto de vida diária como profissional, com impacto econômico significativo para o paciente e para a sociedade.

Artrite Reumatóide

Por ser auto-imune é causada quando as células do sistema imunológico passam a atacar as articulações do próprio corpo. Esta reação de auto-agressão imunológica leva a inflamação progressiva dos tecidos que revestem as articulações causando danos em cartilagens, ossos, tendões e ligamentos articulares. Gradualmente a articulação perde sua forma e alinhamento, podendo até ser completamente destruída.

Sintomas da artrite reumatóide

Os sintomas iniciais da artrite reumatóide são:

- Mal estar;
- Febre baixa;
- Suores;
- Perda de apetite;
- Perda de peso;
- Fraqueza;
- Humor deprimido ou irritado;

- Dores nas articulações, na maioria das vezes de forma simétrica, ou seja, nos dois lados do corpo;

Com o tempo, os sintomas da artrite tornam-se mais acentuados:

- Articulações com sinais evidentes de inflamação: dor, inchaço, calor, vermelhidão, rigidez mais intensa após despertar;
- A inflamação acomete pelo menos três articulações;
- Aumento dos gânglios,
- Anemia;
- Nódulos subcutâneos.

A **Artrite Reumatóide** sob o ponto de vista da medicina chinesa enquadra-se em padrão misto de **Síndrome de Obstrução Dolorosa do Tipo Vento ou Móvel, Tipo Úmido, Tipo Frio, Tipo Calor, ou do Tipo Óssea**. É causada pela invasão do vento, caracterizando-se por sensibilidade e dor muscular, articular, com limitação de movimento e dor que migra de uma articulação para outra. Nos casos agudos encontramos pulso flutuante e ligeiramente rápido.

Quando causada por **Vento e Umidade** apresenta dor e edema acometendo a articulação, pode apresentar peso e parestesia, dor fixa que é agravada por clima úmido ou exposição à umidade. Na fase aguda o pulso é levemente escorregadio.

Tipo Móvel – Causada pelo Vento, caracteriza-se por sensibilidade e dor muscular, limitação de movimento e dor que migra de uma articulação para outra. Nos casos agudos encontra-se pulso flutuante e levemente rápido.

Fitoterapia Nacional: Cana do Brejo, Saião, Unha de Gato, Córdea Verbenácea, Inhame, Salsa Parrilha, Tranchagem.

Tipo Umidade ou Fixa – causada segundo pela Umidade, apresentando dor, edema articular com sensação de parestesia. A dor é localizada e piora com a exposição à Umidade.

Fitoterapia Nacional: Chapéu de Couro, Salsa Parrilha, Unha de Gato, Chá de Bugre, Lágrima de Nossa senhora, Cipó Cabeludo, Cabelo de Milho, Feijão Azuki, Alecrim, Cavalinha.

Tipo Frio – Dor forte em uma determinada articulação apresentando limitação de movimento articular, normalmente é uni articular, o pulso se apresenta contraído.

Fitoterapia Nacional: Compressa de inhame com Gengibre. Chá de Cravo, Canela, Cuminho, Pimenta do Reino, Pimenta Malagueta, Camomila, Erva doce, Açafrão.

Tipo Calor – É originado pelos padrões anteriores, o fator patogênico neste estágio se transforma em calor interior, isto vai ocorrer pela Deficiência de Yin. Sinais flogísticos estarão presentes, calor rubor e edema, acompanha sede, febre, pulso deslizante e rápido.

Fitoterapia Nacional: Chapéu de couro, Cana do Brejo, Salsa Parrilha, Unha de Gato, Picão, Cabelo de Milho, Babosa.

Tipo Óssea – Este padrão se desenvolve a partir dos quatro padrões anteriores e apresenta restrição da mobilidade articular, retenção de fluidos corpóreos, que se transformam em mucosidade gerando atrofia muscular, edema e deformidade da articulação. Segundo a Medicina Chinesa isto constitui uma forma extrema de mucosidade, neste estágio a Síndrome de Obstrução Dolorosa se transforma numa síndrome interior, afetando não apenas a articulação e meridianos, mas os órgãos internos. Em quadros crônicos da Síndrome de Obstrução Dolorosa do Tipo Óssea outras condições patológicas podem tomar parte no desenvolvimento da doença. Estagnação de Qi e Xué e Fluidos corpóreos causados pela mucosidade pode gerar Estase de Sangue que vai obstruir a correta circulação sendo portando outra causa de dor. A Estase de Sangue também causa rigidez pronunciada, devido ao sangue estagnado que não nutre e umedece os tendões. Outro fator importante é a Deficiência do Gan (Fígado) e dor Shen (Rim). É essa deficiência que permite a Retenção de Mucosidade e a Estase de Sangue. O Sangue do Gan nutre os tendões; quando o Gan é deficiente, os tendões não são nutridos, gerando dor e rigidez articular. O Shen nutre os ossos e quando e quando o Shen está deficientes, os ossos são destituídos de nutrição, fazendo com que a mucosidade se acumule nas articulações na forma de edema.

Fitoterapia Nacional: Agar Agar, Gelatina de Peixe, Cálcio de Ostra, Saião.

Fatores que podem estar presentes nos casos crônicos de Artrite Reumatóide:

I – Deficiência de Qi e Xue predispondo o organismo à invasão de fatores patogênicos externos.

II- Umidade retida nas articulações em forma de edema, devido à transformação inadequada dos fluidos corpóreos.

III- Estagnação de Xué devido à longa obstrução na circulação de sangue, causada por fatores patogênicos externos e por mucosidade.

IV-Deficiência do Gan e do Shen gerando má nutrição dos ligamentos tendões e ossos; o primeiro gerando dor e rigidez e o segundo contribuindo para o acúmulo de mucosidade nas articulações.

É importante entender que a contribuição da Medicina Chinesa e da Terapia natural é bastante abrangente e preciso que seja considerada a importância do portador de Artrite Reumatóide assumir uma nova postura buscando em primeiro lugar uma mudança de hábitos alimentares. Restaurar a biologia intestinal é fundamental para que o organismo possa buscar seu equilíbrio fisiológico, também a dieta moderna rica em alimentos industrializados, com grande concentração de agentes químicos, açúcar e alimentos refinados, gordura hidrogenada, conservantes, corantes, desnaturação protéica pela pasteurização é provável fonte de intoxicação ao organismo com alimentos inapropriados para o consumo humano. Esta intoxicação pode contribuir para desenvolver no organismo, ao longo do tempo, reação de stress imunológico.

Acupuntura:

Pontos de Acupuntura deverão ser considerados de acordo com o local e da manifestação patológica.

Conduta Alimentar:

Alimentos que devem ser evitados:

Retirar totalmente o leite e derivados, o leite é rico em lactose, na fase adulta perdemos a capacidade de produzir lactase enzima responsável pela metabolização da lactose do leite, este por sua vez se transforma em muco gerando umidade e piorando a inflamação articular.

Evitar alimentos industrializados principalmente os refinados, por serem alimentos de difícil transformação pelo PI (Baço), como biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, bolos, *fast foods*.

Açúcar é outra substância geradora de umidade, sendo muito danoso sob a ótica da dietética chinesa para o portador de Artrite Reumatóide.

Alimentos que devem ser consumidos:

Inhame é um ótimo alimento para o portador de Artrite Reumatóide, pois alcaliniza o sangue produzindo uma verdadeira faxina pela sua ação antioxidante, tonifica o Pi e ajuda a formar Xue.

Todas as raízes serão bem vindas, verduras e legumes também; as folhas segundo a dietética chinesa são ótimas para nutrir o Xue.

Suco de frutas rico em vitamina e mineral.

Suco verde, suco de vegetal centrifugado com maçã, excelente para nutrir Shen e Gan.

Gelatina de Agar Agar.

Referência Bibliográfica:

Projeto Diretrizes

Associação médica Brasileira

Conselho Federal de Medicina

www.projetodiretrizes.org.br 15/01/2010

Maciocia, G.A **Prática da Medicina Chinesa**, Ed. Roca, ano 1996

Leite, C. E. **Nutrição e Doença** , Ed. Ibrasa, ano 1987

Povoa, H **O Cérebro Desconhecido**, Ed. Objetiva 2008

Almeida , E. **O Elo Perdido da Medicina** , Art Z ano 2008