

# AS CINCO DEPRESSÕES

Elemento	Zang	Espírito Guardião	Características do Espírito Guardião	Características da Depressão	Tratamento
<b>ÁGUA</b>	Rins	<i>Zhi</i>	-Raiz do <i>Yin e Yang</i> , -A essência, -A iniciativa, -O poder de decidir, -A confiança.	- <b>Medos</b> e Fobias s/ causa aparente e em situações de risco reduzido. - <b>Falta de iniciativa.</b> -Falta de confiança na sua capacidade de resolver situações. -Sensação de impotência, Apatia. -Pode ter problema gênito-urinário	Fortalecer e Harmonizar o elemento água. Pontos: <b>R6, R3, R7</b>
<b>TERRA</b>	Baço-Pâncreas	<i>Yi</i>	-Reflexão -Calma -Simpatia -Clareza de Pensamento	-Antipatia, Desarmonia do Intelecto. -Sensação de <b>Opressão</b> , - <b>Profusão de pensamentos</b> - <b>Confusão e preocupação</b> excessiva -Dificuldade de reflexão sobre si -Dificuldade de concentração matemática. -Desejo ou aversão por doce	Fortalecer e Harmonizar o elemento Terra. Pontos: <b>E36, BP6</b>
<b>FOGO</b>	Coração	<i>Shen</i>	-Alegria, -Amor, -Razão -Harmonia e Perfeição	- <b>Falta de alegria</b> de viver, - <b>Pouco entusiasmo</b> , -Pouco interesse, -Falta de inspiração -Incapacidade de julgamento equilibrado. -Apatia ou agitação excessiva. - <b>Frieza p/ novos relacionamentos.</b> -Problemas ligados a rejeição e desapontamentos em relacionamentos.	Restaurar o shen Tonificar e relaxar coração. Equilibrar a razão. Pontos: <b>C5,C7,CS7,CS8</b>
<b>METAL</b>	Pulmão	<i>Po</i>	-Aceitação -Reverência -Proteção do indivíduo	-Normalmente decorre de perdas materiais. -Sensação de <b>desproteção</b> , -Problemas em aceitar o inevitável. - <b>Melancolia e resignação</b> , - <b>Pessimismo e Remorso</b>	Reforçar Pulmão Cuidar defesas e alimentação Pontos: <b>P7, P9, IG4</b>
<b>MADEIRA</b>	Fígado	<i>Houn</i>	-Movimentação -Liberdade	-Decorre do excesso de tensão e pressão. -Pode acompanhar estresse e/ou um fracasso. - <b>Frustração</b> , sensação de <b>opressão</b> , -Falta de movimento, desgosto, <b>irritabilidade.</b> - <b>Perda do sentido e do propósito de viver.</b> -Falta de visão perspectiva -Pode apresentar colapso e prostração	Escoar e reforçar o Qi do Fígado Liberar a tensão Pontos: <b>F3, VB34.</b>

## OS CINCO ELEMENTOS E AS PSICOPATOLOGIAS

Elemento	Zang e Fu	Psicopatologias	Características das Patologias	Características da Energia do Elemento, do Zang e do Fu	Origem da Patologia	Tratamento
<b>ÁGUA</b>	Rins e Bexiga	-Medos e Fobias -Síndrome do Pânico -Psicopatias -Sociopatias, -Mal formações neurológicas, -Doenças genéticas -Autismo, Psicoses -Retardo mental -Esquizofrenia -Depressão maior	-Perda de direção, -Incapacidade de completar ações, -Medo, -Fixação, -Radicalismo -Sentimento de desproteção	Energia do Rim é fundamental como força de coesão do Ego. O movimento da Água é o da força primordial que mantém a integridade e o equilíbrio, estabelece as raízes, junta as forças e faz reservas. Isso reflete na capacidade de adaptação a mudanças.	-Deficiência de energia do Rim, na fecundação (defic. dos pais), ou na gravidez ou no parto (por estresse). Disso advirá: -Má formação cerebral ou alterações de atividades cognitivas -Impossibil. de estruturar a Personalidade e cisões na estrutura psíquica	-Aumentar a energia do Rim. -Doenças Psiquiátricas- ajudará a amenizar e diminuir o número de crises, e melhorar as condições do paciente para que tolere maiores variações do meio externo. No medo - cessa a crise.
<b>TERRA</b>	Baço-Pâncreas e Estômago	-Distúrbio ansioso de separação, -Obsessão, -Astenia, depressão, -Anorexia / Bulimia, -Obesidade, -Cansaço, Sonolência -Dificuldades de concentração, e de relacionamento. -Depressão menor	-Incapacidade de percepção do agora, -Distração, Perda de consciência corporal e do ambiente, -Vazio interno -Dificuldade para se mover, estagnação, -Mucosidade mental (falta de clareza), -Chorar não melhora	A energia do Baço-Pâncreas é fundamental no aproveitamento da energia dos alimentos. O movimento da Terra é de conexão c/ os outros, demonstrando paciência, cuidado, estabilidade, capacidade de focar e ater-se ao momento, de apreciar a vida. A energia deste elemento depende da qualidade da alimentação durante toda a vida.	-Deficiência na energia do Baço-Pâncreas, gerada por uma nutrição deficiente – na vida intra-uterina, na amamentação (falta de conexão c/ a mãe) e depois pela falta do carinho e do contato que se tem por meio da alimentação da criança.	-Aumentar energia do Baço-Pâncreas, -Dieta adequada.
<b>FOGO</b>	Coração e Intestino Delgado	-Distúrbios do sono, -Dist. somatoformes -Distúrbios sexuais -Distúrbios Ansiosos -Síndrome do pânico (+Água) -Hipocondríase	-Incapacidade de compreensão profunda e simbólica, -Dramaticidade -Dificuldades com limites e com amor, -Falsa generosidade	-O Fogo é o pivô central das doenças emocionais e mentais. -A alteração do <i>Shen</i> (consciência), muitas vezes é o aspecto final de uma cadeia de eventos. -Os <i>insights</i> são de Fogo. Sua deficiência causa alter. da cognição.	-Deficiência do Coração por problemas na fase de desenvolvimento da fala, da expressão ao mundo, da sensualidade e da sexualidade. (Problemas na fase do complexo de Édipo).	-Fortalecer o elemento Água e as raízes (para diminuir excesso de Fogo) -Meditação, Relaxamento
<b>METAL</b>	Pulmão e Intestino Grosso	-Tristeza profunda e pesar crônicos, -T.O.C. (+terra) -Patologias que incluem: Inveja, ciúmes, egoísmo, distração e sensibilidade excessiva	-Medo da mudança -Apego a atitudes, -Padrões rígidos e estereotipados, Dificuldades em fazer e manter vínculos. -Apego ao conhecido -Vive no passado, -Autocomiseração,	O Pulmão está associado a tristeza e participa c/ todos os elementos, da formação da identidade pessoal - do EU. O Metal está ligado à transformação ,ao apego/desapego, a introspecção e confere a capacidade de se desprender materialmente em situações emocionais.	-Deficiência do Pulmão gerada por problemas nas 1 <sup>as</sup> separações e mudanças - parto, desmame, escola, casamento. -Problemas na fase de formação das fezes e retenção de energia	-Aumentar a energia do Pulmão, -Aumentar o movimento do Qi -Exercícios respiratórios -Exercícios Físicos, -Fortalecimento Egóico
<b>MADEIRA</b>	Fígado e Vesícula Biliar	-Paranóias, -Delírios (+fogo), -Distúrbio Bipolar, -Depressões reativas e ansiosas, -Agressividade patológica -Choro contido	-Irritabilidade, -Reações agressivas (decorrentes de frustração ou de fatores externos), -Raiva destrutiva, -Pode variar da resignação ao desespero.	O Fígado regula o fluxo livre das emoções. O desequilíbrio de sua energia está presente em toda psicopatologia. O movimento da Madeira é expansivo e direcionado e simboliza o crescimento, o desenvolvimento e a confiança. Está ligado aos relacionamentos	-Deficiência da energia do Fígado gerada nos 1 <sup>os</sup> dias ou anos de vida da criança, pela má amamentação ou pela falta de um adulto p/ ser seu ponto de referência (s/ ele, perde o foco e o contato consigo mesma ou c/ a realidade externa).	-Restabelecer o fluxo livre de Qi e das emoções com:  -Acupuntura e -Exercícios físicos

**Síndrome Dian (Yin):**

*Dian* é o pólo depressivo, com características de embotamento afetivo, apatia, poucos movimentos. Tem características predominantemente *Yin*. O quadro ocorre por obstrução do fluxo do *Qi*.

**Síndrome Kuang (Yang):**

*Kuang* é o pólo maníaco, em que há excesso de atividade mental e motora. A pessoa tem explosões de ânimo, eventualmente comportamento agressivo ou perigoso à sociedade. O quadro ocorre pela alteração da mente pelo fogo.

	Tipo	Quadro Clínico	Etiologia	Tratamento
Síndrome Dian	Geral	-Início insidioso, -Pessoa prefere ficar quieta e parada, não expressando emoções -Introversão, Tristeza, -Choro abundante, -Superstição, -Hábitos repetitivos, -Pensamentos persecutórios -Diminuição do apetite -Preferência pelo escuro	-Experiências emocionais traumatizantes na criança, no jovem e no adulto jovem, como frustrações profundas, impossibilidade de realizar desejos importantes, perda de uma pessoa querida. -Uso de álcool e drogas. -Doenças prolongadas, -Doenças genéticas e congênitas *** mais freqüente em adolescente e mulheres na menopausa	-Conforme a etiologia, pode-se regularizar o fluxo do Fígado por meio do <i>Qi</i> , tonificando o Baço.  Pontos: B20, B18, B15, VC12, CS6, E40, C7, PC6, E36.
	<i>Dian</i> Tipo Plenitude ou Excesso	-Depressão -Obnubilação mental, -Indiferença, -Anorexia, -Língua c/ revestimento pegajoso. -Pulso tenso e deslizante	-Frustração e excesso de preocupação, que impedem a circulação do Fígado, prejudicando o <i>Qi</i> do Baço - Isto leva à obstrução do <i>Qi</i> do Fígado e à produção de mucosidade	Regularizar o fluxo do <i>Qi</i> , dissolvendo a estagnação e a mucosidade e restituindo a consciência. Pontos: E40, F3, VC12, VG11, VG20
	<i>Dian</i> Tipo Deficiência ou Vazio	-Pesadelos, Palpitação, -Distração, Medo, -Pesar, Choro fácil, -Astenia, Anorexia, -Língua pálida. -Pulso fraco e fino	-Depressão prolongada, que consome o sangue e o <i>Qi</i> e impede que o Coração seja nutrido, provocando a Deficiência do Coração e a exaustão do baço.	-Harmonizar o Baço, -Nutrir o Coração. -Acalmar a mente, -Restituir o <i>Qi</i> . Pontos: E36, B20, B15, B44, B49
Síndrome Kuang	Geral	-Início súbito, -Verborrêia, Agitação, -Preferência pelo claro, -Pessoa gosta de sair, -Riso fácil -Sintomas persecutórios que o fazem atacar -Atitudes violentas.	-A ascensão do Fogo altera o <i>Shen</i> e afeta o Coração, o Fígado, a Vesícula Biliar e o <i>Yangming</i> -Alterações emocionais, -Drogas, Álcool, -Doenças crônicas, -Doenças congênitas.	-Limpar o calor, -Resolver a mucosidade, -Abrir e limpar os orifícios.  Pontos: VG14, VG26, CS8, C8, E40, VC12, C7, F3, IG11.
	<i>Kuang</i> Tipo Plenitude ou Excesso	-Irritabilidade, Insônia, -Dores de cabeça, -Olhar furioso, -Face e olhos vermelhos, -Comportamento violento, -Recusa em dormir ou comer, -Língua violácea com revestimento amarelo pegajoso. -Pulso tenso, largo, deslizante e rápido	-O excesso de raiva provoca hiperatividade do fígado gerando mucosidade e fogo, que também afeta os meridianos <i>Yangming</i> , levando energia aos membros, provocando excesso de movimento e sobe e obstruindo a mente.	-Drenar a mucosidade, -Clarear o fogo.  Pontos: BP1, E44, E40, ID5, VG24
	<i>Kuang</i> Tipo Deficiência ou Vazio	-Irritabilidade, -Sinais maníacos de menor intensidade, -Excitação que vai se transformar em cansaço, -Rubor malar, -Língua vermelha, -Pulso Filiforme.	-O estado prolongado de excitação e mania consome o <i>Yin</i> e o <i>Qi</i> , gerando Calor e Fogo.  -É um quadro de Fogo do Coração.	-Nutrir o <i>Yin</i> , -Reduzir o Fogo, -Acalmar a mente, -Estabilizar as emoções.  Pontos: R3, B23, B15, B18, C7, PC6, F3, BP6 Outros: VB20 (tontura), R1 e F3 (pesadelos e sonambulismo), B62, E6, VC24, CS5, VC1

## Distúrbios Psíquicos e os *Zang Fu*

Além das Síndromes *Dian Kuang*, encontra-se doenças do aparelho psíquico agrupadas em torno dos temas: ansiedade, insônia, depressão e alteração das cinco emoções (raiva, alegria, tristeza, preocupação, medo), por alteração de *Yin*, *Yang*, *Qi*, Sangue e dos *Zang Fu*.

Estes distúrbios psíquicos ocorrem por diversos mecanismos:

- Alteração do *Qi* correto,
- Invasão dos 6 fatores perversos externos,
- Alteração dos 7 fatores emocionais,
- Fatores nem externos nem internos (alimentação, fadiga, excessos físicos, excessos sexuais, etc.),
- Alteração da circulação do *Qi* e do sangue,
- Desequilíbrio do *Yin – Yang*,
- Transtornos Internos do Fogo e da mucosidade e
- Disfunção dos *Zang e Fu*.

*Yin e Yang*:

Observa-se nas desarmonias psíquicas:

*Yin* – passividade, metodismo, inconsciência, anorexia, medo, calma, depressão, crítica, imobilidade.

*Yang* – independência, mania, ambivalência, agressividade, estresse, irritação, compulsão, ansiedade, consciência.

*Zang Fu*:

A emoções são consideradas fatores internos de adoecimento, e podem provocar desarmonia dos *Zang Fu*, levando à doença. Por outro lado, os *Zang Fu* desarmônicos geram emoções alteradas e distorção da realidade.

As mais frequentes alterações emocionais encontram-se nas desarmonias do Fígado e do Coração.

Insônia:

- Deficiência do Coração e do Baço,
- Desarmonia entre o Coração e os Rins,
- Deficiência de *Yin*, levando ao aumento do *Yang* do Fígado,
- Deficiência do *Qi* do Coração,
- Estase do *Qi* do Fígado, gerando Fogo,
- Formação de mucosidade-calor, prejudicando o Coração e a Vesícula Biliar.

Irritabilidade, Tensão pré-menstrual, Depressão ansiosa e Alterações emocionais do climatério:

- Estase do *Qi* do Fígado,
- Fogo do Fígado,
- Deficiência do Coração e do Baço,
- Deficiência do *Qi* do Coração.

## Distúrbios Psíquicos e os *Zang Fu* (Página 1)

Problema	Etiologia	Quadro Clínico	Tratamento
Aumento do <i>Yang</i> do Fígado	-Raiva, Mágoa, Frustração, -Ressentimento por período prolongado, -Dieta gordurosa, frituras -Desarmonia dos outros <i>Zang Fu</i> , -Diminuição do <i>Yin</i> do Rim.	-Agitação e insônia, Vertigens e Cefaléia -Alteração do Shen, Emoções agitadas, -Dificuldade de concentração e de memória -Dificuldade de manter a calma, -Irritabilidade, Zumbidos, -Pesadelos, Sonhos em excesso -Palpitação, Membros pesados, -Olhos ressecados, Dor lombar, -Língua vermelha c/ pouco revestimento, -Pulso fino, tenso e rápido.	-Harmonizar o Fígado, -Diminuir <i>Yang</i> e aumentar <i>Yin</i> .  Pontos: B18, B23, R3, BP6, VG20, VB44, TA5, F3, VB38
Subida do Fogo do Fígado	-Raiva, Mágoa, Frustração, -Dieta gordurosa, frituras, álcool, carnes vermelhas, -Invasão de vento e calor externos, -Diminuição de <i>Yin</i>	-Agitação e Insônia e Pesadelos -Cefaléia, Zumbidos e até Surdez, -Irritabilidade, Explosões de raiva, -Alucinações visuais e auditivas, -Olhos vermelhos, Boca amarga, -Garganta seca, Obstipação, Urina escura -Dor nas costas, mamas e hipocôndrios -Língua vermelha c/ revestimento amarelo pegajoso, -Pulso tenso e rápido.	-Refrescar e Dispersar o Fogo do Fígado -Sedar o Calor da Vesícula Biliar.  Pontos: F2, F3, TA3, TA5, PC6, C7, VB13, B18, B19, VG20, VB2, VB20, VB44
Agitação do Vento do Fígado no Interior	-Raiva, Mágoa, Frustração, -Ressentimento por período prolongado, -Aumento do <i>Yang</i> do Fígado, que vira vento, -Calor extremo, que vira vento -Diminuição do <i>Yin</i> ou do sangue.	-Instabilidade, Mudança rápida de atitude, -Maior gravidade dos sintomas: -Mania, Tiques, Espasmos, -Convulsões, Perda de consciência, -Tontura, Tendência a desmaios, -Cefaléia latejante, -Formigamento nos membros, -Opistótono, Trismo, -Língua vermelha escura, trêmula, torta, c/ revestimento fino / amarelo, -Pulso tenso, filiforme e rápido, intermitente.	-Alinhar o <i>Yin</i> , -Acalmar o Fígado, -Suprimir o Vento.  Pontos: VB20, IG11, IG4, R3, BP6, F3, F8, VG20, VG16, C9, VB13.
Estase do <i>Qi</i> do Fígado	-Raiva, Mágoa, Frustração, -Ressentimento por período prolongado, -Emoções reprimidas, -Dieta gordurosa, frituras.	-Irritabilidade, c/ sensação de estar impedido de realizar algo, Impaciência, -Depressão, Melancolia, Alívio com o choro, -Plenitude e opressão torácica, Suspiros, -Dor e distensão no hipocôndrio e no ventre, -Menstruação irregular, Dismenorréia, TPM, -Sensação de bola na garganta, -Alterações de humor, Náuseas, Gases, -Língua c/ revestimento fino / branco, c/ pontos de estase, -Pulso tenso.	-Drenar o Fígado, -Desfazer a Congestão.  Pontos: B17, B18, B19, F3, F14, VB20, VB34, E36, PC6, C5, VC17, VB24, VB40, P8, VG24
Deficiência do <i>Yin</i> do Rim	-Doenças Crônicas ou Agudas graves. -Uso de antibióticos ou quimioterápicos, -Deficiência Constitucional, -Excesso de Trabalho e de atividade sexual.	-Perda de memória, Zumbido, -Insônia ou Sono irregular, Suor noturno, -Calor nos 5 palmos, Rubor malar, -Tontura, Vertigem, Febre vespertina, -Diminuição da força de vontade, -Sede e seca na garganta e língua, -Queda da acuidade visual, Espermatorréia, -Diminuição do fluxo menstrual ou amenorréia. -Língua vermelha, fina, c/ pouco ou nenhum revestimento (careca), -Pulso filiforme, fraco, vazio, podendo estar rápido.	-Alimentar o <i>Yin</i> , -Diminuir o excesso de <i>Yang</i> .  Pontos: R3, R6, F8, F3, BP6, VC4, R9, B23, B52, B15.
Deficiência da essência ( <i>Jing</i> ) dos Rins	-Hereditariedade, -Doenças genéticas, -Defic. congênita, -Excesso de Trabalho e de atividade sexual, -Desarmonia de outros <i>Zang Fu</i> com profundo consumo de energia, Desnutrição, -Doenças crônicas prolongadas, -Excesso sexual, -Partos, Abortos	-Dificuldades em realizar seus projetos, -Perda de motivação, -Falta de coragem para fazer mudanças, -Diminuição da memória, e da Libido, -Tontura, Fraqueza, Debilidade Física / Mental -Senilidade e Envelhecimento precoce em adultos e Retardo Psicomotor em crianças, -Alterações genéticas, Esterilidade, -Alteração óssea na criança, c/ retardo no fechamento das epífises, Alopecia, -Surdez, Zumbido, Perda prematura de dentes -Língua pálida e mole, -Pulso profundo, fraco e vazio.	-Aumentar o <i>Qi</i> , -Reforçar o <i>Jing</i> , -Melhorar a absorção de <i>Qi</i> p/ ajudar a nutrir o <i>Jing</i> .  Pontos: VG4, B23, B52, VC4, E36, BP6, B11, R7, R4, VB13, VG20.

## Distúrbios Psíquicos e os *Zang Fu* (Continuação – Página 2)

Problema	Etiologia	Quadro Clínico	Tratamento
Deficiência de <i>Qi</i> do Coração	-Tristeza, Excesso de excitação e irritação, -Mudança brusca do estado emocional, -Vômitos, diarreia ou sudorese excessiva, -Hemorragia, -Doenças Crônicas e/ou prolongadas, -Doenças febris, -Senilidade	-Apatia e Tristeza, podendo levar ao estado depressivo, -Taquicardia, Ansiedade, Amnésia -Sobressalto e Temor, -Sono, Cansaço, Fala mole, -Transtornos Psíquicos, -Dispneia, Angina, Palidez, -Sudorese espontânea, -Língua pálida, revestimento branco, rachadura central até a ponta. -Pulso fino, débil, intermitente, vazio.	-Tonificar o <i>Qi</i> do Coração.  Pontos: B15, VC14, VC17, C5, VC4, VG20, VC6, PC6, C7.
Deficiência de <i>Yang</i> do Coração  (Evolução do quadro anterior)	-Tristeza, Excesso de excitação e irritação, -Mudança brusca do estado emocional, -Vômitos, diarreia ou sudorese excessiva, -Hemorragia, -Doenças Crônicas e/ou prolongadas, -Doenças febris, -Senilidade	-Taquicardia, Ansiedade, Amnésia -Sobressalto e Temor, -Sono, Cansaço, Fala mole, -Transtornos Psíquicos, -Dispneia, Angina, Palidez, -Sudorese espontânea e fria, -Dificuldades circulatórias, c/ frio nas extremidades e aversão ao frio, -Língua edemaciada, pálida ou violácea, revestimento esbranquiçado, -Pulso lento, fino e fraco.	-Tonificar o <i>Qi</i> do Coração, -Aquecer <i>Yang</i> e fazê-lo voltar.  Pontos: B15, VC14, VC17, VC4, VC8, VG20, VC6.
Deficiência de <i>Yin</i> do Coração	-Ansiedade, Excesso de excitação e irritação, -Emoções que esgotam o <i>Yin</i> e o sangue, -Vômitos, diarreia, -Doenças febris c/ suor, -Álcool, dieta gordurosa e condimentada. -Deficiência da produção de sangue pelo Baço.	-Taquicardia, Ansiedade, Irritabilidade, -Insônia, Sonhos excessivos, Pesadelos, -Incapacidade de relaxar, Angústia, -Desconfiança, Perda de memória, - <i>Shen</i> obnubilado, -Calor nos 5 palmos, Vertigens, -Boca e garganta secas, Rubor malar -Sudorese e Poluição noturna, -Obstipação, Urina amarelada, -Língua vermelha, revestimento fino /seco, -Pulso fino, fraco, rápido, intermitente.	-Alimentar o sangue, -Nutrir <i>Yin</i> , -Estabilizar a mente  Pontos: B15, R3, BP6, C6, PC5, C7, VC14, VC15, B44.
Deficiência de sangue do Coração	-Ansiedade, Excesso de excitação e irritação, -Emoções que esgotam o <i>Yin</i> e o sangue, -Hemorragia, Parto, -Doenças prolongadas que consomem sangue, -Problemas no baço causados pela dieta.	-Taquicardia, Ansiedade, Irascibilidade, -Insônia, Sonhos excessivos, Pesadelos, -Incapacidade de relaxar, Angústia, -Desconfiança, Perda de memória, -Palidez, lábios e unhas pálidas, - <i>Shen</i> obnubilado, -Vertigens, Formigamento nos pés e mãos, -Poluição noturna, Amenorréia, Menstruação curta em períodos muito espaçados, -Língua pálida e ressecada, Pulso fino.	-Alimentar o sangue, -Nutrir <i>Yin</i> , -Estabilizar a mente  Pontos: B15, B20, B17, R3, BP6, BP10, C6, C7, PC6, VC14, VC15.
Mucosidade que obstrui orifícios do Coração	-Ansiedade, excitação, depressão, -Emoções que levam à estase do <i>Qi</i> e, depois, formam mucosidade, -Transformação da umidade em mucosidade -Dieta gordurosa e crua, -Álcool	-Comportamento Incoerente e anormal, -Taquicardia, Confusão mental, Depressão, -Convulsões, Tontura, Náuseas, Vômitos, -Angina, Gases, -Dificuldades de concentração e memória, -Insônia, Sonhos excessivos, -Mania, Histeria, Psicose, Esquizofrenia, -Perda dos sentidos, -Língua edemaciada c/ revestimento branco, pegajoso. -Pulso deslizante.	-Dispersar a mucosidade, -Aumentar o trânsito e a circulação.  Pontos: E40, TA8, VG11, PC5, PC7, C5, C8, VC12, E36, B20, B49, VG26, VC17, BP1
Hiperatividade do Fogo do Coração	-Emoções intensas, -Choques emocionais, -Ansiedade Crônica, -Preocupações que se transformam em fogo, -Dieta quente, Álcool, -Desarmonia de outros <i>Zang Fu</i> , principalmente Fígado (Fogo do Fígado)	-Agitação profunda e Possíveis atos de loucura, Atitudes destrutivas e violentas, -Irritabilidade, Angústia, Dificuldades em ficar parado, Insônia e Pesadelos, -Excitação emocional e delírio, risos e choro -Alucinações visuais e auditivas, -Sensação de calor e opressão no peito, -Angina, Crise hipertensiva, Taquicardia, -Mania, Cólera, Convulsão, -Sede, Boca seca, Urina escura. -Língua escarlate c/ rachaduras e com ou sem revestimento amarelo. -Pulso forte, rápido e escorregadio.	-Dispersar o Fogo -Acalmar a mente e o Coração.  Pontos: C8, C9, B15, VG14, R3, PC7, VC15, IG4. Se houver fogo do fígado, usar: F2, F3, B18, VG24, VB13.

## Distúrbios Psíquicos e os Zang Fu (Continuação – Página 3)

		-Pulso forte, rápido e escorregadio.	Se houver fogo do fígado, usar: F2, F3, B18, VG24, VB13.
Vazio da Vesícula Biliar c/ distúrbio por mucosidade	-Dieta gordurosa, -Frustração, Raiva, Ressentimento e outros sentimentos reprimidos, -Mau funcionamento da Vesícula Biliar, -Desarmonia do Baço	-Indecisão e Irritabilidade, Insônia -Tontura, Visão Embaçada, Palpitação, -Timidez, Perda de coragem -Dificuldade de tomar a iniciativa, -Boca Amarga, Náusea, -Vertigem, Zumbido, -Língua pálida na lateral c/ revestimento amarelo gorduroso. -Pulso deslizante.	-Mover e drenar a mucosidade, -Tonificar a Vesícula.  Pontos: VB40, VB34, F3, B19, E36, VC12, E40.
Deficiência do Coração e do Baço (Quadro Misto)	-Preocupação, Tristeza ou Depressão prolongados, que consomem o Qi, -Excesso de atividade mental e falta de atividade física, -Hemorragia, -Doenças Crônicas, -Dieta inadequada	-Inquietude, Ruminação mental, -Pensamentos Obsessivos, -Pensamentos Desorganizados e excessivos, -Palpitação, Estupor, Amnésia, -Pesadelos, Sonhos excessivos, -Anorexia, Distensão abdominal, -Diarreia, Astenia, -Fadiga, Cansaço, Debilidade física, -Menstruação escassa c/ fluxo claro ou amenorréia. -Língua macia, pálida c/ revestimento branco. -Pulso fino e fraco.	-Tonificar o Baço-Pâncreas e o Coração  Pontos: C7, BP6 (moxa), B20 (moxa), VC6, VC12, E36, B15, VG24, B49, B44, B15.
Deficiência de sangue do Coração e do Fígado (Quadro Misto)	-Hemorragia, -Doenças Crônicas, -Parto, -Ansiedade	-Dificuldade de relação coerente c/ mundo -Sensação de ameaça pelas pressões externas, -Reações desproporcionais de irritabilidade e sobressalto, -Palpitação, Estupor, Temor, Tontura, -Intranquilidade, Pesadelos, Zumbido, -Amnésia, Olhos secos, Visão Turva, -Nictalopia, Intumescimento dos membros -Amenorréia, -Língua pálida c/ revestimento branco. -Pulso fino e fraco.	-Alimentar o Yin e o Sangue  Pontos: B17, B20, BP10, E36, F8, BP6, C7.
Coração e Rins não permutam, não se comunicam ou estão desarmonizados (Quadro Misto)	-Ansiedade, Tristeza, -Doenças crônicas ou agudas de gravidade, com febre, -Uso de antibióticos ou quimioterápicos, -Hemorragias, Partos, Abortos, -Excesso de Trabalho e de atividade sexual. -Desarmonia de outros Zang Fu.	-Ansiedade Constante, -Insônia, Pesadelos, -Agitação, Disforia, Nervosismo, -Temor, Palpitação por medo, -Amnésia, Vertigens, Zumbido, -Lombalgia, Garganta seca, Sede -Calor nos 5 palmos, Febre à tarde, -Suor e poluição noturnos, -Tonturas, Rubor malar, -Dificuldade p/ executar suas intenções, -Língua fina e vermelha, c/ pouco ou nenhum revestimento, -Pulso fino e rápido.	-Alimentar o Yin do Rim e do Coração, -Fazer descer o Fogo, -Restabelecer o contato entre Coração e Rins.  Pontos: R4, R23, VG20, C7, VC15, BP6.

# PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS:

(Meridianos: Pulmão, Intestino Grosso, Estômago e Baço-Pâncreas)

Ponto	Características	Indicações
P6	Ponto <i>Xi</i> (fenda) do meridiano do Pulmão	-Libera emoções como: Tristeza, Preocupação e Pesar. -Diminui tosse e irritação da garganta.
P7	Ponto <i>Lo</i> (conexão), Ponto de abertura do Vaso-Concepção ou <i>Ren Mai</i> , Estimula a descida e a dispersão do <i>Qi</i> do Pulmão, abre o peito, solta a tensão, assenta o <i>Po</i> e restringe-o ao peito, abre o nariz, circula o <i>Wei Qi</i> , estimula a extroversão.	-Libera emoções como: Tristeza, Preocupação e Pesar. -Usado em pessoas que guardam as emoções. -Resfriados, tosse, crise asmática, dor de dente e de garganta.
P9	Ponto <i>Shu</i> (corrente), Ponto Terra do meridiano do Pulmão, Ponto fonte, circula o <i>Wei Qi</i> . Estimula a introversão e a introspecção.	-Tosse, Asma, Hemoptise, Bronquite e Pneumonia, -Dor no punho, antebraço e Dor no peito.
IG11	Ponto <i>He</i> (mar), Expele o Vento, Diminui a náusea, Clareia o Calor, Alivia dores, Diminui edemas.	-Problemas psicológicos ou psicossomáticos, -Urticária, dor no cotovelo e braço, Hipertônus.
E23	Harmoniza o Estômago e o Intestino, Acalma o Espírito.	-Tem efeito sedativo em doenças psíquicas e psicossomáticas, -Problemas gástricos.
E24	Diminui o Calor do <i>Yangming</i> e Acalma o <i>Shen</i> .	-Depressão, Mania, Crises Psicóticas -Dor gástrica, vômitos
E40	Ponto <i>Lo</i> (conexão), Drena a mucosidade e a Umidade, Diminui o Calor, abre os orifícios da mente.	-Confusão mental, Pensamentos Obsessivos e repetitivos, -Dificuldade de concentração, Ansiedade, -Episódios de mania ou de depressão, -Nó no estômago, Vômitos, Constipação, Edema, -Dor de cabeça, Tosse com catarro.
E44	Ponto Água do meridiano do Estômago e ponto <i>Long</i> (riacho), drena a Mucosidade-Fogo, clareia o Calor, promove a digestão e elimina o Vento da face. Abre os orifícios da mente.	-Confusão mental, Pensamentos Obsessivos e repetitivos, -Dificuldade de concentração, Ansiedade, Insônia, -Psicose, Mania, Doenças febris, Dor no dorso do pé, -Epigastralgia, Regurgitação ácida, distensão abdominal, -Diarréia, disenteria, Obstipação, -Dor de dente, dor na face, membros frios
BP1	Ponto <i>Ting</i> (poço) e ponto Madeira do meridiano do Baço. Fortalece o Baço, regula o sangue e acalma o <i>Shen</i> . Usado em casos de plenitude, diminui a estase do sangue.	-Ansiedade, Agitação, Excesso de pensamentos, pesadelos, -Depressão ansiosa, Psicose Maníaco-depressiva, -Convulsões, sangramento com hematúria, metrorragia, -Distensão abdominal.
BP6	Tonifica o sangue e o <i>Yin</i> , regula o fluxo do <i>Qi</i> do Fígado, diminui a Umidade, ajuda as menstruações, diminui a estase do sangue e acalma o <i>Shen</i> .	-Irritabilidade, Tensão pré-menstrual, menstruação irregular, -Leucorréia, Impotência, Infertilidade, Prolapso uterino, -Espermatorréia, Dismenorréia, Hemorragias uterinas, Diarréia, -Distensões abdominais, alterações motoras nos membros inferiores. -Ansiedade e Insônia (por diminuição do <i>Yin</i> e do sangue),



# PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS:

(Meridianos: Coração e Intestino Delgado)

Ponto	Características	Indicações
C3	Ponto <i>He</i> (mar), Ponto Água do meridiano do Coração, acalma o <i>Shen</i> , Clareia o Calor, remove obstruções do meridiano. Usado em quadros de Calor do Coração (Plenitude ou Vazio), também pode se empregado em quadros de síndrome <i>Bi</i> do Tórax.	-Mania, Epilepsia, Convulsões, -Angina e Coronariopatias, -Dor no membro superior, na axila e no hipocôndrio.
C4	Remove obstruções do meridiano do Coração, ponto Metal do meridiano do Coração, Ponto <i>Jing</i> (rio).	-Mania, Angina, disartria, neuralgia.
C5	Ponto <i>Lo</i> , tonifica o <i>Qi</i> do Coração, beneficia a Bexiga, acalma o <i>Shen</i> , ajuda em dificuldades de relacionamento, medo de outras pessoas e medo de estabelecer vínculos afetivos. Pode, ainda, ser usado em quadros de Mucosidade e Mucosidade-Fogo do Coração.	-Afasia, Memória ruim, Medo, Palpitação, -Agitação, Insônia, Ansiedade, -Quadros urinários, Dor no punho e no braço.
C6	Ponto <i>Xi</i> (fenda) do Meridiano do Coração, nutre o <i>Yin</i> do Coração, clareia o Calor, diminui sudorese, acalma a mente. Usado em quadros de deficiência de <i>Yin</i> e Fogo vazio.	-Insônia, Inquietude, calor noturno, sudorese noturna -Angina, Taquicardia, Epistaxe, Hematêmese, perda de voz.
C7	Ponto fonte, Ponto <i>Shu</i> (corrente). Tonifica o <i>Yin</i> do Coração, acalma o <i>Shen</i> , abre os orifícios. Equilibra a sexualidade, acumula energia do Coração. Este ponto pode ser geralmente usado em quadros de deficiência de <i>Qi</i> , <i>Yin</i> e sangue do Coração.	-Insônia, Palpitações, Amnésia, Mania, Depressão, -Demência, Epilepsia, Irritabilidade, -Angina, Dor no peito e no hipocôndrio.
C8	Ponto <i>Long</i> (riacho), usado em quadros de plenitude por Fogo ou Mucosidade no Coração, Ponto Fogo do meridiano do Coração.	-Insônia, Mania, Agitação, Ansiedade, Psicose, Angina, -Disúria, Dor na genitália externa, Enurese noturna.
C9	Ponto <i>Ting</i> (poço) e ponto Madeira do meridiano do Coração, usado em quadros de plenitude por Fogo do Coração, e em quadros de Vento – Restabelece a consciência.	-Insônia, Mania, Agitação, Ansiedade, Angina, -Perda dos sentidos, febre, Desânimo, -Dor no peito e no hipocôndrio.
ID3	Ponto <i>Shu</i> (corrente), confluência do Vaso Governador. Ponto Madeira do meridiano do Intestino Delgado, melhora a Umidade, expele Vento externo, elimina Vento interno do VG, clareia o <i>Shen</i> , melhora o <i>Zhi</i> .	-Dificuldade de julgamento e de iniciativa, em quadros de mania ou depressão. –Zumbido e surdez. -Epilepsia, dor de cabeça, na nuca e lombalgia.
ID5	Ponto <i>Jing</i> (rio), Ponto Fogo do meridiano do Intestino Delgado. Clareia a mente, Ajuda a eliminar a Umidade-Calor.	-Dificuldade de discriminar e tomar decisões, Psicose maníaco-depressiva, visão embaçada, Cefaléia,, Zumbido, -Surdez, dor no punho, doenças febris, rigidez no pescoço.
ID7	Ponto <i>Lo</i> (conexão), remove as obstruções do meridiano e acalma o <i>Shen</i> . Dispersa os 7 sentimentos que, em excesso, perturbam o <i>Shen</i> , conecta-se c/ o meridiano do Coração.	-Dor no cotovelo e em todo o trajeto do meridiano -Acalma e pode ser usado em quadros de ansiedade e irritabilidade.
ID8	Ponto <i>He</i> (mar), remove as obstruções do meridiano, acalma o <i>Shen</i> , elimina o Calor do Coração.	-Ansiedade e Irritabilidade, Problemas Psíquicos, Epilepsia, -Convulsões, dor no cotovelo e em todo o trajeto do meridiano

## PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS:

(Meridiano: Bexiga)

Ponto	Características	Indicações
B15	Ponto <i>Shu</i> dorsal do Coração (assentimento), pode tonificar ou dispersar o <i>QI</i> do Coração, Acalma o <i>Shen</i> , Clareia o Calor, estimula o cérebro, nutre e revigora o sangue, tonifica o Coração. Usado em desarmonias do Coração como quadros de deficiência e de plenitude.	-Agitação, Insônia, Ansiedade, Depressão, Palpitações, -Angina, Asma, Epilepsia, Sudorese noturna, -Diminuição da memória. -Dor abdominal, Sensação de Plenitude torácica.
B17	Ponto <i>Shu</i> dorsal do Diafragma (assentimento), relaxa o diafragma, tonifica o <i>QI</i> e o sangue, clareia o Calor, acalma o <i>Shen</i> , Nutre e revigora o sangue, Abre o peito, Pacifica o <i>Qi</i> do Estômago.	-Alivia a Angústia, Pensamentos Obsessivos e sentimentos de Culpa, -Insônia, Depressão, Tontura, Formigamento, Vômitos, -Soluço, asma, tosse, hematêmese, sudorese noturna.
B42	Descende o <i>Qi</i> do Pulmão, nutre e regula o <i>Qi</i> , ancora o <i>Po</i> no Pulmão.	-Reforça a sensibilidade proprioceptiva, os limites corporais, a individualidade, ajuda nos processos de separação, -Diminui a tristeza, o pesar ou sentimento prolongado que dispersa o <i>QI</i> . -Ajuda no papel da mãe, -Tosse, asma, dorsalgia, dor na nuca e na escápula
B44	Acalma o <i>Shen</i> , resolve problemas emocionais ligados ao Coração.	-Insônia, Ansiedade, Depressão, Desorganização do pensamento, -Agitação, Neurose, Doenças cardíacas, Palpitações, -Bronquite, Plenitude torácica e subida de <i>QI</i> .
B47	Enraíza o <i>Hun</i> (ancora o <i>Hun</i> no Fígado), regula o <i>Qi</i> do Fígado. Usado em problemas emocionais ligados ao Fígado, age no movimento de expressão do <i>Shen</i> .	-Estimula a expressão de si mesmo, a exteriorização dos sentimentos, a criatividade e a imaginação. -Depressão, Frustração, Ressentimento, Cólera, Animosidade, -Problemas com a figura paterna ou autoridade, -Pesadelos, Sonambulismo, Dificuldade de planejar e decidir, -Timidez, dorsalgia, vômitos, sensação de plenitude torácica.
B49	Tonifica o Baço, estimula a concentração e a memória, facilita a capacidade intelectual, ajusta a imagem corporal.	-Diminui os pensamentos obsessivos e a dificuldade de concentração, mobiliza a memória e a capacidade de abstração. -Diarréia, Borborismo, Vômitos, Distensão abdominal -Anorexia Nervosa e Bulimia.
B52	Melhora o <i>Zhi</i> (vontade de viver), tonifica os Rins e as costas.	-Depressão com astenia e falta de vontade, -Aumenta a determinação, a perseverança e a força de vontade. -Disúria, Espermatorréia, Impotência, -Lombalgia, Edema dos membros inferiores, dores no joelho.

# PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS:

(Meridiano: Rim e Pericárdio (Circulação-Sexo))

Ponto	Características	Indicações
R1	Ponto <i>Ting</i> (poço), ponto Madeira do meridiano do Rim, ponto de sedação, tonifica <i>Yin</i> , clareia o Calor, acalma o <i>Shen</i> , diminui os desejos incontroláveis, clareia a mente e restitui a consciência. Usado em quadros de plenitude, pois drena o <i>Qi</i> .	-Epilepsia, Agitação, Psicose, Mania, Perda de Sentidos, Convulsão Infantil, -Cefaléia e visão embaçada.
R4	Ponto <i>Lo</i> (conexão), faz o <i>Shen</i> subir, fortalece as costas, diminui quadros de Tristeza e Astenia, abre possibilidades e exterioriza <i>Qi</i> .	-Depressão- principalmente em quadros de deficiência dos Rins. -Dores crônicas nas costas (pois se conecta c/ meridiano da Bexiga). -Retenção urinária, demência, enurese noturna, asma, obstipação, dor no calcâneo.
R6	Nutre <i>Yin</i> , acalma o <i>Shen</i> , abre o peito, esfria o sangue. Ponto de abertura de <i>Yin Qiao Mai</i> , melhora o <i>Tin Ye</i> , beneficia o útero.	-Amenorréia, narcolepsia, fadiga, hipersônia, ansiedade, -Garganta seca, faringite crônica, retenção urinária, epilepsia, -Prolapso do útero, leucorréia, dismenorréia.
R9	Tonifica o <i>Yin</i> do Rim, abre o peito, regula <i>Yin Qiao Mai</i> , acalma o <i>Shen</i> , ajuda a harmonizar o Coração e o Rim.	-Ansiedade, Palpitações, Sensação de falta de ar, angústia, -Agitação e Insônia por deficiência do <i>Yin</i> do Rim, -Psicose Maníaco-depressiva, alterações mentais, hérnias, vômitos, dor na perna.
R23	Ponto que comunica o Coração e o Rim, circula a estase de sangue do Coração.	-Pleurite, Mastite, Neuralgia Intercostal, Tosse, Asma, -Distensão abdominal e hipocondrial, vômitos.
R24	Ponto de reunião do <i>Chong Mai</i> .	-Anorexia, Mastite, Asma, Tosse, -Opressão e Plenitude torácicas, (aplicação superficial)
R25	Ponto que trata alterações do Coração. Usado em quadros de deficiência do Rim, quadros em que o Rim não recebe <i>Qi</i> , quadros de desarmonia entre Coração e Rim	-Inquietude, Expectoração, Tosse, Asma, Dor no peito, Vômitos, -Anorexia. (aplicação superficial)
PC5	Ponto <i>Jing</i> (rio) e ponto Metal do Meridiano do Pericárdio, é o ponto de encontro dos 3 <i>Yin</i> do braço. Acalma o <i>Shen</i> e o <i>Hum</i> , remove a estase de <i>Qi</i> e de <i>Qi</i> do Fígado causado por alterações emocionais como frustração e raiva, elimina a mucosidade no Coração, abre os orifícios do Coração, regula o <i>Qi</i> , abre o peito, limpa o Calor.	-Depressão, Psicose, Esquizofrenia, Epilepsia, Doenças febris, -Vômitos, Hemiplegia, Vertigem, Enxaqueca, Náusea, -Tensão pré-menstrual, Hiperêmese gravídica, -Gastrite, Pericardite, Miocardite.
PC6	Ponto <i>Lo</i> (conexão) do mer. do Pericárdio, ponto de confluência do <i>Yin Wei Mai</i> , acalma o <i>Shen</i> , remove a estase de <i>Qi</i> e estase de <i>Qi</i> do Fígado, abre a mente e o peito, regula o <i>Qi</i> do sangue, regula o TA, harmoniza o Estômago.	-Ansiedade por desarmonia do Coração, Insônia, Epilepsia, Hemiplegia, -Angina, Taquicardia, TPM, Vômitos, Doenças febris, Vertigem, -Enxaqueca, Náuseas, Soluços, Hiperêmese gravídica, Gastrite,
PC7	Ponto <i>Yuan</i> (fonte) do meridiano do Pericárdio, ponto <i>Shu</i> , acalma o <i>Shen</i> , limpa o Coração. Usado em quadros de plenitude e mucosidade do Coração.	-Psicose Maníaco-depressiva, Insônia, Angina, Taquicardia, Vômitos, -Dor no hipocôndrio e no peito, Epigastralgia e dor no punho.
PC8	Ponto Fogo do meridiano do Pericárdio, acalma o <i>Shen</i> . Usado para clarear o Calor, em quadros de plenitude por fogo no Coração, Ponto <i>Long</i> (riacho).	-Psicose Maníaco-depressiva, Crise Histérica, Cólera, Agitação mental, -Delírio, Glossite, Halitose, Febre alta, <i>Delirium</i> , -Angina, Náusea e Vômitos

## PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS:

### (Meridianos: Fígado e Vesícula Biliar)

Ponto	Características	Indicações
F3	Ponto Fonte, Ponto <i>Shu</i> (corrente), acalma o <i>Shen</i> , Ponto Terra do meridiano do Fígado, diminui o <i>Yang</i> do Fígado, clareia o Vento interno, promove o fluxo livre de <i>Qi</i> , nutre <i>Yin</i> e o sangue do Fígado, acalma a mente, principalmente quando usado junto com IG4, estabiliza o <i>Hun</i> .	-Depressão, -TPM, Sangramento uterino, Dor na região genital, -Diminui câimbras e formigamentos, Visão embaçada, -Convulsões, Epilepsia, Cefaléia, Dor na nuca,
VB13	Ponto do <i>Yang Wei Mai</i> , ajuda na passagem do <i>Qi</i> pela Barreira Superior (nuca e occipício), Acalma o <i>Shen</i> , Reúne a essência para o mar da medula, Regula o <i>Hun</i> .	-Paranóia, Esquizofrenia, Seqüelas de AVC, -Vertigens, Cefaléia, Dores cervicais e torácicas, -Convulsões infantis, Visão embaçada, Epilepsia.
VB15	Acalma o <i>Shen</i> , Regula o <i>Hun</i> e as emoções. Ponto <i>Yang Wei Mai</i> , Ponto de encontro da Bexiga e da Vesícula Biliar.	-Labilidade emocional, Pensamentos Obsessivos, -Epilepsia, Obstrução nasal, Cefaléia, Lacrimejamento.
VB17	Tonifica a Vesícula Biliar, Ajuda a circulação do <i>Qi</i> , Melhora a visão.	-Dá suporte ao psiquismo e pode ser usado em quadros de Medo e Síndrome do Pânico, Depressão, Dificuldade de concentração, -Dor de dente, Visão embaçada, Cefaléia.
VB18	Regula o <i>Hun</i> e o <i>Po</i> , Ponto <i>Yang Wei Mai</i> .	-Pensamentos Obsessivos, Cefaléia, Demência, Dor nos olhos, -Epistaxe, Vertigem, Obstrução nasal.
VB23	Ponto de união com a Bexiga, conecta o <i>Shao Yang</i> ao <i>Tai Yang</i> , fazendo o <i>Qi</i> fluir do 1º p/ o 2º, tornando a energia superficial.	-Ansiedade, Dispnéia suspirosa, Verborragia, Asma, -Tensão nos membros, Náuseas, Neuralgia intercostal.
VB24	Ponto <i>Mo</i> da Vesícula Biliar, é o ponto de passagem do diafragma e do <i>Jing</i> que sobe em direção aos olhos, limpa a umidade-calor, promove o funcionamento do Fígado e da Vesícula Biliar.	-Ansiedade, Pensamentos Obsessivos, Náusea, -Necessidade de falar constantemente, Dispnéia suspirosa, -Hepatite, Colecistite, Gastrite, Soluços, Sensação de peso.
VB36	Ponto <i>Xi</i> (fenda) da Vesícula Biliar, Acalma o Espírito, ativa o meridiano.	-Depressão, Ressentimento -Neuralgia intercostal, Dor na parte externa da perna.
VB40	Fortalece a Vesícula Biliar, promove o fluxo livre de <i>Qi</i> , Ponto <i>Yuan</i> (fonte) da Vesícula Biliar.	-Depressão, Indecisões, Dificuldade de concentração e memória, -Dor em distensão no peito e no hipocôndrio, -Vômitos e regurgitação ácida, dificuldade de deambulação.
VB44	Ponto <i>Ting</i> (poço), Ponto Metal do meridiano da Vesícula Biliar, acalma o <i>Shen</i> , beneficia os olhos, diminui o <i>Yang</i> do Fígado e da Vesícula Biliar, Acalma o <i>Hun</i> .	-Sono difícil e perturbado, Pesadelos, Doenças febris, -Agitação, Irritabilidade, Enxaqueca, -Zumbido, Surdez, Dor ocular.

## PONTOS DE ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS: (Meridianos Vaso-Concepção e Vaso-Governador)

Ponto	Características	Indicações
VC8	Ponto onde se insere a divisão entre o alto e o baixo, usado no vazio da energia ancestral, Fortalece o Baço, Recupera o <i>Yang</i> .	-Diarréia, Enterocolite, Prolapso Retal, Distensão abdominal. -Epilepsia, Apoplexia, **** (só usar moxa)
VC12	Ponto <i>Mo</i> do Estômago, Acalma o <i>Shen</i> , Clareia o Calor, Acalma o <i>Qi</i> contra-corrente do Estômago, Ajuda a assimilar o <i>Qi</i> da nutrição, Beneficia do E e do BP.	-Tensão, Epigastralgia, Solução, Vômito, Úlcera, Gastrite, -Distensão abdominal, Regurgitação Ácida, Náusea, Indigestão,
VC14	Ponto <i>Mo</i> do Coração Acalma a mente, Clareia o Calor, Acalma o <i>Qi</i> contra-corrente do Estômago, abre os orifícios do Coração, pois elimina a Mucosidade-Calor, Regula o diafragma	-Pensamentos repetitivos e obsessivos, Confusão mental, -Ansiedade, Epilepsia, Palpitação -Regurgitação ácida, Espasmo do diafragma, Dor pré-cordial, -Distensão abdominal, náusea, soluços, Epigastralgia.
VC15	Ponto fonte dos 5 órgãos <i>Yin</i> , Tonifica <i>Yuan Qi</i> , libera emoções, clareia o Coração, Acalma o <i>Shen</i> , restringe o <i>Po</i> no peito, ajuda a relação do masculino e do feminino e marca a sua separação. Pode ser usado em quadros de deficiência e de plenitude. Ponto <i>Lo</i> , do Vaso-Concepção.	-Doenças mentais, Confusão mental, -Epilepsia, Dor pré-cordial, Náusea, Asma -Epigastralgia, Soluços, Distensão abdominal, -Tristeza, Desgaste e cansaço após relação a sexual
VC17	Ponto <i>Lo</i> do Pericárdio e o Aquecedor superior, tonifica o <i>Qi</i> e o <i>Zong Qi</i> , Clareia o Pulmão, Remove a Mucosidade, Relaxa o diafragma, Estimula a lactação, Estimula a função de descida do Pulmão, regula o <i>Qi</i> contra-corrente.	-Angústia, Tosse, Asma, Dor no peito, Palpitações, -Lactação insuficiente, Vômitos e disfagia, -Sensação de falta de ar, Soluços.
VG4	Ponto da vida, Chamado Porta do Destino, Contém o poder de expressão dos Rins, nele reside toda a concentração de energia dos Rins e, portanto, o nosso destino. Nutre a energia fonte e o <i>Jing</i> .	-Astenia, Impotência, Enurese, Dor lombar, -Infertilidade, Alterações menstruais, Corrimento vaginal, -Prolapso anal.
VG6	Ponto que diminui o excesso de <i>Yang</i> do Fígado e o Calor no Intestino.	-Mania, Agitação, Calor latente por acúmulo de energia, -Epilepsia, Opressão lombar por plenitude, Desnutrição, -Hemorroidas, Prolapso anal, Icterícia, Hepatite. (não usar moxa)
VG10	Proporciona o estado de alerta pela percepção de perigos externos. Usado também para proteção de Vento-Frio e Vento-Calor.	-Dor no pescoço, Tosse, Asma, -Dor e rigidez nas costas, Epigastralgia.
VG11	Regula o Coração e acalma a mente, Usado em quadros de plenitude do Coração, Ponto de recepção interna do Baço.	-Depressão, Inquietude, Psicose, Loucura, -Convulsão, Tosse, Febre.
VG18	Estase de sangue com quadros de obnubilação mental	-Confusão mental, Agitação, Ansiedade, Psicose, -Cefaléia, Dor na nuca, Visão embaçada.
VG19	Tonifica o Rim e o <i>Zhi</i> , Acalma a mente.	-Fortalece a força de vontade, -Vertigem, Depressão, Mania, Cefaléia, Insônia.
VG20	Encontro dos meridianos <i>Yang</i> , ponto do mar da medula, Clareia o <i>Shen</i> , Tonifica <i>Yang</i> e também elimina o excesso de <i>Yang</i> , Elimina o Vento interno, ascende o espírito, tem ação especialmente calmante.	Depressão, Fadiga mental, Insônia, Dificuldades de memória, -Cefaléia, Vertigem, Seqüelas de AVC, Prolapsos, Afasia, Perda de sentidos.
VG23	Equilibra o sangue e o <i>Qi</i> na cabeça, diminui o Vento.	-Doenças mentais, Cefaléia, Psicose, Doenças febris, -Alterações visuais, Dor nos olhos, Epistaxe, Rinorréia.
VG24	Clareia o <i>Shen</i> , Estimula a inteligência, Ponto de reunião com o <i>Tai Yang</i> . Conecta e situa a pessoa com o meio externo, Ponto de encontro do Vaso-Governador e do Estômago, Abre os orifícios.	-Crises Psicóticas ou Maníacas, Medo intenso, Depressão, -Insônia, Agitação, Cefaléia, Vertigem, Epilepsia, -Rinorréia, Rinites, Oftalmias.
VG26	Abre os orifícios da mente, Clareia o <i>Shen</i> , beneficia a coluna.	-Depressão, Obnubilação mental, Convulsões, -Perda dos sentidos, Trismo, Dor nas costas.

## Pontos Extras no Tratamento dos Distúrbios Psíquicos:

Ponto	Localização	Características	Indicações
<b><i>Si Shen Cong</i></b> (4 pontos do espírito alerta ou da inteligência)	São 4 pontos – cada um localizado 1 polegada à frente, atrás e dos lados do VG20.	-Elimina o Vento interno -Clareia o <i>Shen</i>	-Cefaléia, Vertigem, Memória ruim, -Distúrbios mentais, Epilepsia, -Convulsão Infantil, -Insônia e Ansiedade.
<b><i>Yin Tang</i></b> (Vestíbulo do selo)	Entre as sobrancelhas	-Elimina o Vento interno -Clareia o <i>Shen</i>	-Cefaléia frontal, Vertigem, Rinorréia, -Epilepsia, Convulsão Infantil, -Insônia e Ansiedade.
<b><i>Anmian-1</i></b> (Sono tranqüilo)	No meio da linha que liga o TA17 e a borda inferior do processo mastóide.	-Acalma o <i>Shen</i> e o Coração -Nutre o mar da medula.	-Insônia, Enxaqueca, Palpitações, -Distúrbios mentais, Histeria.
<b><i>Anmian-2</i></b> (Sono tranqüilo)	No meio da linha que liga o VB20 e a borda inferior do processo mastóide.	-Acalma o <i>Shen</i> e o Coração -Nutre o mar da medula.	-Insônia, Enxaqueca, -Taquicardia, Ansiedade, -Distúrbios mentais, Esquizofrenia
<b><i>Anmian-3</i></b> (Sono tranqüilo)	Na região supero-posterior do processo mastóide, a 0,5 polegada acima do ponto <i>Anmian-1</i>	-Tonifica o Coração -Nutre o mar da medula.	-Sono Excessivo -Letargia
<b><i>Anmian-4</i></b> (Sono tranqüilo)	1 Tsun acima do BP6	-Acalma o <i>Shen</i> e o Coração -Nutre o sangue.	-Insônia -Irritabilidade
<b><i>Ding Shen</i></b> (Acalma o Espírito)	No <i>philtrum</i> , a um terço da distância do lábio superior e da base do nariz.	-Regula o <i>Qi</i> do Fígado -Diminui o Vento	-Psicose -Convulsão -Dismenorréia

## 1- Fatores Externos de Adoecimento

Excesso	Origem	Sintomas	Conseqüência
<b>Vento</b> (Primavera)	-As doenças decorrentes dele originam-se de repente e se modificam rapidamente, mantendo-se em transformação.. Vento interno – provocado pela hiperatividade do <i>Yang</i> do Fígado (Madeira-Vento) pode gerar tontura, febre e convulsões.	-Está relacionado aos estágios iniciais de doenças infecciosas e à parte superior do corpo. -Espasmos musculares, -Vista ofuscada, vertigens, suor, pruridos, dor migratória, temor ao vento e garganta irritada -Doenças de pele, cabeça e o pulmão	O Vento prejudica a dispersão de <i>Qi</i> e atinge o fluxo da energia de defesa do corpo. O Vento pode carregar outros Excessos para o interior do organismo
<b>Frio</b> (Inverno)	-Penetra no corpo após a exposição à baixa temperatura, à chuva e à transpiração e, logo em seguida ao frio. Frio interno – é produzido pela abundância de <i>Yin</i> e insuficiência de <i>Yang</i> no corpo. Está em constante relação com o Frio externo, sendo que quem tem o Frio interno (pelo vazio de <i>Yang</i> ), apanha facilmente o Frio externo.	-As excreções do corpo ficam mais claras e diluídas, -Sensação de frio em parte do corpo ou no todo e temor ao frio, -Dor (pela obstrução do fluxo de <i>Qi</i> ou de sangue), -Febre, ausência de suor, -Edemas, vômitos, diarreia, -Cólicas e espasmos musculares.	A presença deste fator: -Provoca diminuição da energia de defesa, -Altera o Baço, -Diminui o transporte e a transformação e -Provoca dor.
<b>Calor-fogo</b> (Verão)	-Penetra no corpo pela exposição a altas temperaturas, em locais abafados e no caso de insolação. -Freqüentemente doenças causadas por outros Excessos transformam-se em Calor dentro do corpo. Calor interno – é produzido pelo vazio de <i>Yin</i> .	-Febre, transpiração, língua e fezes secas, excreções escuras ou amarelas, pegajosas e fétidas, -Calor à micção ou à evacuação. -Sensação de calor em parte do corpo ou no todo, sede, -Hemorragias, erupções na pele, -Se atingir o espírito, observar-se-á agitação ansiosa, insônia, confusão mental e delírio.	-Relaciona-se com a parte superior do corpo, dispersa o <i>Qi</i> e diminui os líquidos orgânicos e o <i>Yin</i> . Em grande quantidade, produz o Vento interno e agita o sangue.
<b>Umidade</b> (estação entre o verão e o outono)	-Decorrente da exposição à chuva, a roupas úmidas e suadas e da moradia em clima úmido. Umidade interna – produz-se pela estagnação do Baço, que deixa de produzir a resistência, o transporte e a transformação. Ela obstrui a circulação do <i>Qi</i> .	-Membros pesados e sem força, -Parestesia, dor e peso nas articulações, -Impurezas no rosto e olhos, edemas, reumatismo, -Fezes pastosas, defecação difícil, diarreia, febre, opressão torácica, sensação de plenitude no Estômago,	As doenças provocadas por este fator são difíceis de curar e sua evolução é longa
<b>Secura</b> (outono)	Secura interna – pode ser produzida pela exposição a um clima muito seco e pelo excesso de transpiração ou vômito.	-Nariz, boca e pele secos, rachaduras nos lábios, tosse seca e intermitente, asma, constipação, sede, cabelos sem brilho, fezes desidratadas, febre, emagrecimento.	Pode esgotar o <i>Yin</i> , e consumir os líquidos orgânicos. Ataca principalmente o Pulmão, prejudicando a purificação do corpo, a distribuição de energia e a descida de <i>Qi</i> .
<b>Canícula</b> (Verão de locais mais quentes)	-Resulta da transformação do Calor e do Fogo e é de origem exclusivamente externa -Provém do calor excessivo e da insolação. Este excesso é comumente acompanhado pela Umidade.	-Fadiga, febre com transpiração abundante, -Angústia, peito oprimido, náuseas, anorexia, -Sede, vertigens, vômitos.	-Caracteriza-se por abrir os poros e por deslocar-se, ferindo os líquidos orgânicos e diminuindo o <i>Qi</i>

## 2- Fatores Internos do Adoecimento

Referem-se às emoções intensas ou que permanecem por um longo período – Elas geram desarmonia dos *Zang Fu*, que podem levar às doenças. Elas ainda afetam diretamente o *Qi* e o Sangue.

-O **medo** altera diretamente os Rins e pode também afetar o Coração e o *Shen*, causando desarmonia interior, fobias, auto-inibição e queda da auto-estima. Ele é responsável pela alteração do fluxo do *Qi*, fazendo-o descer.

-A **alegria**, em excesso, pode criar um estado de superexcitação, que consome o *Qi* e afeta o Coração. Como resultado, o *Shen* perde sua base e o paciente não consegue se concentrar, podendo alternar estados de mania e depressão. Ela é responsável pela dispersão do *Qi*.

-A **tristeza** profunda e prolongada leva o indivíduo ao estado depressivo. A incapacidade de realizar-se pode causar a sensação de impotência e desânimo permanentes. O pesar e a mágoa alteram o Pulmão e a energia do tórax, resultando na diminuição da respiração e da energia como um todo, que é a própria expressão da depressão. Ela é responsável pela diminuição do *Qi*.

-Os **pensamentos** fixos levam à obsessão, às regras rígidas e à perda da flexibilidade. A preocupação e o excesso de idéias fixas alteram diretamente o Baço que é o órgão responsável pelo transporte e pela transformação da energia. Ocorre uma indigestão mental ou ruminação constante de pensamentos. A circulação do *Qi* é estagnada.

Emoção	<i>Zang Fu</i> e Elemento	Sintomas Gerais do desequilíbrio do <i>Zang</i>	Sintomas do Vazio do <i>Qi</i> do <i>Zang</i>	Sintomas da Plenitude do <i>Qi</i> do <i>Zang</i>
<b>Medo</b> faz o <i>Qi</i> dos Rins descer,	<b>Rins</b> Bexiga - <b>Água</b>	-Impotência, -Incontinência urinária, -Dentes e ossos fracos, -Zumbido, fobias, -Astenia, desânimo, -Perturbações da memória.	-Indecisão -Apreensão	-Autoritarismo -Extravagância.
<b>Alegria</b> (superexcitação) faz o <i>Qi</i> do Coração se dispersar,	<b>Coração</b> Intestino Delgado - <b>Fogo</b>	-Palpitações, agitação, -Insônia, excesso de sonhos, -Confusão mental, -Risos e choros sem causa, -Perturbações da memória	-Vontade de chorar	-Mania, -Provoca risos ininterruptos
<b>Tristeza</b> (Pesar) Faz o <i>Qi</i> do Pulmão diminuir	<b>Pulmão</b> Intestino Grosso - <b>Metal</b>	-Asma, pneumonia, astenia, -Rinite, sinusite -Depressão, astenia.	-Angústia -Depressão	-Obstinação -Superexcitação
<b>Preocupação</b> Faz o <i>Qi</i> do Baço parar	<b>Baço- Pâncreas</b> Estômago - <b>Terra</b>	Neurastenia, tristeza, amnésia, inapetência, plenitude abdominal dolorosa, evacuações irregulares.	-Astenia mental e depressão	-Pensamentos e Idéias fixas, podendo trazer comportamento obsessivo
<b>Raiva</b> Faz o <i>Qi</i> do Fígado subir em sentido inverso,.	<b>Fígado</b> Vesícula Biliar - <b>Madeira</b>	-Mente deprimida ou agitada, -Irritabilidade, sensação de garganta atada, Flancos intumescidos e doloridos, menstruação irregular, seios inchados ou com nódulos	Sentimentos de: -Incapacidade, -Indecisão e -Medo	Comportamento irascível, -Irritabilidade e -Raiva.

3- Fatores nem externos nem internos – Incluem: Alimentação, ocupação, excesso de trabalho, de exercícios físicos, de relações sexuais, traumas e epidemias.



## OS CINCO ELEMENTOS

ELEMENTOS	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
ESTAÇÃO	Primavera	Verão	Intermediária	Outono	Inverno
PROPRIEDADE	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
CICLO VITAL	Nascimento	Infância	Adolescência	Maturidade	Velhice
MERIDIANOS	Shao Yang Jue Yin	Shao Yang Tai Yang Shao Yin Jue Yin	Yang Ming Tai Yin	Tai Yin Yang Ming	Tai Yang Shao Yin
ZANG	Fígado	Coração Pericárdio	Baço-Pâncreas	Pulmão	Rim
FU	Vesícula Biliar	Intestino Delgado Tripla Aquecedor	Estômago	Intestino Grosso	Bexiga
ÓRGÃO DO SENTIDO	Olhos	Língua	Boca	Nariz	Ouvido
PARTE DO CORPO	Tendões	Vasos	Músculos	Pele e Pelos	Ossos
CARACTERÍSTICA	Movimento, Liberdade	Alegria, Razão, Harmonia, Amor, Perfeição	Reflexão, Calma, Simpatia, Clareza de Pensamento	Aceitação, Reverência, Proteção do indivíduo	Raiz de Yin / Yang Essência, iniciativa, Confiança, Decisão
NOTA MUSICAL	Lá	Dó / Mi	Fá	Sol	Ré
TOM DE VOZ	Gritado	Risonho	Melodioso	Choroso	Resmungo
INSTRUMENTO	Instrumentos de madeira	Instrumentos de Corda	Instrumentos de terra	Instrumentos de metal	Instrumentos de pele
COR	Verde Azul Claro	Vermelho Violeta	Amarelo	Branco Ouro	Preto Azul Escuro
SABOR	Ácido	Amargo	Doce	Picante	Salgado
CEREAL	Gergelim	Trigo	Arroz	Aveia	Feijão de soja
FRUTAS	Ameixa	Mamão	Jujuba	Pêssego	Castanha
RITMO DIÁRIO	Amanhecer	Meio-dia		Entardecer	Meia noite
DIREÇÃO	Leste	Sul	Centro	Oeste	Norte
FASE DA LUA	Crescente	Cheia	Decrescente	Minguante	Nova
ANIMAL SAGRADO	Dragão	Fênix	Bói e Dragão amarelo	Tigre	Serpente Tartaruga
PLANETA	Júpiter	Marte	Saturno	Vênus	Mercúrio

**Tabelas desenvolvidas por Mara A. N. de Felipe - Psicóloga - CRP 12/00541,**

**Bibliografia:**

**Psique e a Medicina Tradicional Chinesa, de Helena Campiglia (Ed. Roca – 2004)**

**Florianópolis, agosto de 2006**