



DIAGNÓSTICO NA MEDICINA CHINESA

1. A Visão de Corpo na Medicina Chinesa

"Tudo o que está no Interior deve se manifestar no Exterior,

Para conhecer o Interior, é preciso observar o Exterior"

- Zhu Zheng Hen

Na Medicina Chinesa, o corpo sadio é uma paisagem ordenada, um terreno harmoniosamente adaptado ao dormir e ao acordar, ao comer e ao beber, aos ritmos e às influências das estações do ano, ao desenvolvimento e ao declínio do organismo humano. As metáforas sociais disponíveis aos antigos chineses, de uma economia agrária, e uma sociedade organizada em torno de um imperador, conformaram a visão de organismo da medicina chinesa.

O organismo na medicina chinesa é uma economia de substâncias transacionadas entre órgãos. O *qi*, a substância vital que permeia o corpo e que é criada da transformação dos grãos e da água, é quase inseparável do sangue. Fluem juntos através dos canais, nutrindo os órgãos e dando suporte às funções corporais. Cada um dos órgãos tem funções específicas na medicina chinesa, e essas funções expressam a fisiologia fundamental que, em muitos aspectos, é peculiar dessa medicina.

Os antigos acadêmicos da China nunca investigaram a anatomia humana com a mesma energia sistemática da Renascença e do Iluminismo, em vez disso as estruturas anatômicas foram compreendidas em termos gerais mais cuidadosas, observações dos sistemas vivos foram feitas e levaram a atribuição de funções fisiológicas às estruturas anatômicas, por essa razão o baço é um órgão fundamental a digestão com funções que se relacionam com uma ampla variedade de estruturas anatômicas incluindo o pâncreas o coração é claramente implicado na circulação além de servir como um órgão da consciência. Os rins são associados à produção de urina, mas também é uma gama de funções endócrinas. É importante entender que a fisiologia da medicina chinesa não é metafísica nem tão pouco um erro.

Consiste em uma coleção de observações concernentes à anatomia organizadas de maneira a exibir uma visão geral dos sistemas complexos usando uma linguagem cuidadosamente estruturada.

Não há diferença e fronteiras entre a psique e soma na medicina tradicional chinesa. Conceitos chineses clássicos concernentes à mente são excepcionalmente sofisticados de uma perspectiva psicobiológica e não recaem no erro cartesiano. A psique é corporificada e reflete os processos fisiológicos. O corpo na medicina chinesa é um tanto um microcosmo em si quanto um habitante suscetível ao seu meio ambiente. O organismo pode ficar doente por influência de vários tipos de Qi perniciosos que atacam e penetram suas defesas. No entanto, fadiga, estagnação de substâncias vitais ou falta de nutrição apropriada podem causar rupturas da paisagem interna e produzir doenças. Por último a terapêutica na medicina chinesa está voltada ao restabelecimento do equilíbrio entre o interior e o exterior por intermédio da dissipação das substâncias patogênicas fatores perniciosos e do restabelecimento das funções normais dos canais de órgãos. A saúde e longevidade são encontradas em estilos de vida moderados e obediências às leis do yin e do yang.



O foco deve ser direcionado ao todo, pois não há separação entre o corpo e o ambiente. Assim, o corpo se torna uma entidade que circula energia e se expressa através dos movimentos e inter-relações entre Yin e Yang.

A visão chinesa de equilíbrio observa corpo, mente e espírito, e também os movimentos cíclicos da natureza no ser humano.

Quanto à caracterização da enfermidade, o diagnóstico na MTC tem a característica de uma síndrome que é o desequilíbrio energético, seja este desequilíbrio por ordem interna ou externa. A enfermidade para a MTC é apenas um sinal, que deve ser investigado a fim de devolver o equilíbrio homeostático ao organismo.

O Shen pertence ao *San Bao* (Três Tesouros). Os três tesouros são a fundação do corpo humano, e são: o Jing (essência), o Qi (o sopro) e o Shen (espírito). Na prática do *Neidan* (alquimia interna), a transmutação dos três tesouros é realizada através de se refinar a essência através do sopro para ascender o espírito.

2. Etiopatogenia

O estado de saúde é caracterizado por um equilíbrio entre o Yin e o Yang. Antigos chineses dizem que o Yin é uniforme e forte, enquanto o Yang é firme, então a saúde está garantida. Um desequilíbrio do Yin e do Yang acarretará o aparecimento de uma doença.

Este aparecimento está igualmente ligado à existência de dois processos:

1. Perda da resistência corporal por diminuição da energia vital ou Zheng Qi, também chamada Qi Correto.
2. A influência de um agente patogênica sobre o organismo. Este agente patogênico é chamado Xie Qi, ou Energia Perversa ou Energia Nociva.

O aparecimento e o desenvolvimento da doença serão o reflexo da luta entre "O Correto" e "O Perverso". A Medicina Chinesa dá muita importância à presença do Correto que determina o estado de saúde. *Lei Wen Shu* dos Song do Norte diz: "Quando o Correto está no interior, o Perverso não pode atingi-lo" e *Su Wen Yi Pian* diz: "O Perverso flui lá onde há vazio Correto."

A força ou a fraqueza do Correto está determinada pela existência de numerosos fatores que são em particular:

- A constituição física;
- O estado mental;
- O meio circunvizinho;
- A alimentação;
- A resistência adquirida pelo treinamento.

No século XII, Chen Yan organizou as causas de doenças em três grandes categorias (*San Yin*): causas externas, causas internas e causas nem externas nem internas. Fundamentalmente todas as doenças ocorrem pela ruptura do fluxo suave, harmonioso e suficiente do Qi, sendo importante manter isso em mente à medida que exploramos as ideias de etiologia.

2.1. Fatores Externos Geradores de Doenças

Os seis fatores perniciosos são o vento, o frio, o calor ou o fogo, a umidade, o calor de verão e a secura. Quando o organismo é exposto, um fator pernicioso pode penetrar na



superfície do corpo se o Qi defensivo não for suficiente, se o Qi correto não for forte ou se o fator pernicioso for poderoso, e, a menos que seja repellido pelo Qi correto, tal fator prosseguirá da superfície para o interior do corpo. Cada fator pernicioso afeta o Qi do organismo de um modo semelhante às características ambientais.

Os fatores perniciosos podem se combinar, vento e frio podem frequentemente produzir sintomas relacionados com resfriado comum: dor de cabeça, aversão ao frio, dor nos músculos e ossos, febre e tosse. O vento esta expresso no início súbito dos sintomas no seu efeito na parte alta do corpo; o frio, demonstrado pela dor nos músculos e ossos, impede o movimento livre do Qi, causando dor. O fato de o paciente ter ou não ficado exposto ao vento frio pouco antes do inicio dos sintomas não é necessariamente relevante. E a apresentação dos sintomas do paciente que determine a natureza do fator pernicioso.

Os seis perniciosos não são detectáveis em laboratórios, mas reconhecidos por meio de sinais e sintomas específicos. Os seis fatores perniciosos também podem ser produzidos pelo desequilíbrio do ambiente interno e se manifestar na paisagem interna sem uma causa externa direta.

Fatores Externos	Características Gerais	Invasão Externa	Desenvolvimento Interno
Vento	Sintomas móveis, rápidos, de mudanças súbitas. Tipicamente vistos em conjunção com calor e frio.	Paralisia facial, tonturas, tremores, coceiras, dores que mudam de lugar.	Associado a perturbações do Qi do fígado, produzindo vento interno; pode se apresentar como tremores, tonturas, convulsões.
	Vento-frio	Temor ao frio, cefaléia, dores musculares, ausência de suor, ausência de sede.	Não há.
	Vento-calor	Aversão moderada ao vento e ao frio, dor de garganta, boca seca, língua vermelha.	Não há.
Frio	Calafrios, movimento do Qi lento ou estagnado.	Aversão ao frio, desejo de aquecer-se, excretas e secreções claras e diluídas.	Associado a insuficiência do yang do rim, dor fria no abdome, extremidades frias
Calor	Calor, vermelhidão, agitação, ressecamento dos fluidos.	Febre, rubor facial, delírio, vômitos ou tosse com sangue, pulso rápido, língua vermelha com saburra amarela.	Dano ou insuficiência do Yin podem produzir sinais de calor ou fogo.



Umidade	Viscosa, úmida e persistente	Unidade, frio e vento podem invadir canais, causando obstrução e levando a dores articulares; umidade e podem atacar o fígado ou intestinos.	O consumo excessivo de alimentos frios e gordurosos pode sobrecarregar o baço e causar a produção de umidade e flegma.
Secura	Ausência de umedecimento, causando lesão ao organismo.	Tosse seca, narinas secas, tendência a sangramentos nasais, expectoração escassa ou sanguinolenta.	Danos aos líquidos ou insuficiência do Yin podem produzir secura.
Calor de Verão	Doenças sazonais com sinais de calor ou calor e umidade	Insolação, febre de início súbito, sede, ausência de suor.	Não há.

2.1.1 Vento

O vento é o Qi principal da primavera, porém pode se produzir em quaisquer estações. Seu agente patogênico pode ser, seja um vento externo, seja um vento interno.

O vento externo causa uma doença por agressão ao organismo, a partir de um fator oriundo da circunvizinhança física. Para o vento interno, a cauda reside em mau funcionamento do fígado. Todos os ventos pertencem ao Fígado.

Natureza e características do agente patogênico Vento:

A) "O vento está no início de numerosas doenças". (Su Wen, cap.42). O Vento é o fator patogênico principal dos seis excessos. O frio, a umidade, a Secura, o Calor agridem o organismo apoiando-se no Vento e formam as síndromes vento-frio, vento-calor, vento-umidade, vento-secura.

B) O vento é um fator yang, cuja natureza é de "abrir e fazer escoar". A natureza do vento é o movimento. Não permanece no lugar, eleva-se e vai para o exterior, eis porque é um fator yang. As características do vento o obrigam muitas vezes a prejudicar a parte superior (cabeça e alto do corpo) e o invólucro muscular (ji biao).

C) A natureza do Vento é de deslocar e de se transformar. Observa-se muitas vezes dores articulares que se deslocam, a dor não é fixa, é a manifestação de uma abundância moderada do Qi do Vento.

Síndromes do Vento:

- Doenças do vento externo:

Ataque pelo vento: febre, temor (wu do vento, suor, pulso superficial e lento, ou garganta irritada, tosse, nariz tapado.



Dores articulares erráticas feng Bi, xing bi. Edemas do vento (feng shui). Manifestações agudas: febre, temor do Vento, edema generalizado, ossos e articulações doloridos, oligúria. Urticárias (feng Jjng). Pele que coça, comichões que se deslocam em ponto fixo.

- Doenças do vento interno:

Sintomas principais: ofuscação da vista, vertigens, espasmos dos membros, perda do sentido brutal, olhos e bocas entortados, hemiplegia.

Causas: A produção do vento interno é essencialmente uma manifestação da patologia do fígado. Com efeito, o fígado tem como função guardar o sangue, espargir o jing nos olhos, difundir o qi nos tendões e ter ação na atividade mental.

O vento interno pode também ser causado pelo "vazio de yin, falta de sangue." O vento interno pode também ser devido a uma abundancia demasiada de calor que queima o meridiano do fígado e põe o vento em movimento.

2.1.2. Frio

O frio é o Qi essencial do inverno. Contudo, pode-se encontrá-lo durante as outras estações, porém neste momento, não é ele tão forte como no inverno.

Distingue-se a patologia do frio externo a do frio interno. O frio externo designa o agente patogênico frio, oriundo do mundo exterior. Seguindo seus efeitos patológicos, é diferenciado em shang han e zhong han. Shang han corresponde ao xie frio que fere o invólucro muscular, zhong han ao xie frio que atinge diretamente os órgãos.

O frio interno é produzido por uma insuficiência do yang qi do organismo. Naturezas e características do agente patogênico frio:

O frio é a manifestação de uma abundância de yin qi, sua natureza é então yin e pode-se dizer: "A abundancia do yin produz o frio". Por si próprio, o yang pode se transformar em yin, mas um excesso de yin e de frio manifesta enfraquecimento do yang qi; Este é não somente incapaz de expulsar o Yin-Frio, mas ainda é "contra dominado" (desprezado, wu" pelo yin-frio, daí a formulação "quando o yin é abundante, há uma doença do yang".

O frio produz oclusão do tipo frio (ning zhi). "ning zhi" tem o sentido de obstrução, de passagem tapada. A circulação ininterrupta e sem empecilhos do qi do sangue e dos líquido jin (jin ye) depende do yang. Se o yang estiver vazio, o yin e o frio excessivos haverá as seguintes manifestações descritas pelo Su Wen (cap.39): "Se o frio penetrar em um meridiano, ele aí causa um retardamento, em seguida uma contração que bloqueia a circulação. Se instalar no exterior do vaso, haverá falta de sangue. Se localizar dentro do vaso, a parada de circulação do qi causa uma dor aguda." E mais adiante "O frio pode instalar-se no exterior do vaso, ele o resfria e o encarquilha. O vaso retrai seus pequenos vasos, provocando uma dor brutal que pode ser imediatamente detida pelo aquecimento".

Esses sinais são devidos a uma parada do qi e do sangue nos vasos na presença de yin e de energia patogênica (frio em excesso). O yang qi não consegue conte-los.

O frio produz contrações do tipo frio (shou yin) "shou yin" tem o sentido de contrair, puxar. Quando o xie Frio penetra no corpo, faz contrair o qi e provoca uma dor que puxa. Se o frio entrar no invólucro muscular, os orifícios pilosos se contarem, o yang protetor (yang wei) fica bloqueado, e isso acarreta: temor do frio, febre, ausência de suor, dor na cabeça e no corpo, pulso apertado (jin).



Síndromes do Frio:

- Doença do frio externo:

Vento-frio:

Temor (wu) do frio (este temor não é melhorado pelo calor), ausência de suor, febre, cabeça e corpos doloridos, articulações dolorosas. Reumatismo de frio (han bi ou tong bi): dores violentas nas articulações, apaziguadas pelo calor, agravadas pelo frio. Às vezes contraturas, dificuldade para mover os membros.

O frio prejudica o baço-estômago (han shang pi wei), estômago e ventre doloridos, vômitos, inapetência, diarréias, sintomas acompanhados, às vezes, de temor do frio e corpo doloroso.

- Doenças do frio interno:

Sintomas principais: temor (wei) do frio, vômitos de líquidos claros, diarréias de alimentos não digeridos, poliúria, fadiga, frio e dores localizadas. Causas: quando o yin está abundante, o yang está vazio e não pode mais realizar a sua função de aquecimento, o frio nascerá então do interior. Por outro lado, os rins armazenam o verdadeiro yang e são a fonte do yang qi do organismo: Eis porque as doenças do yang vazio e frio são atribuídas aos rins, o que o Su Wen (cap.74) "todas as contrações pelo frio pertencem ao rim".

2.1.3. O Calor, o Fogo

O calor e o fogo são produzidos pela abundância do yang. Podem-se utilizar os dois termos, entretanto, essas energias não são totalmente idênticas. Existem duas diferenças:

No que se refere ao qi perverso (xie qi, qi nocivo). O calor pertence geralmente aos excessos externos da categoria yang, como calor-vento, calor-canícula, calor-umidade. O fogo é um qi correto quando está encerrado nos órgãos (zang fu) e tem como função aquecer e produzir transformações. Se o yang for demais abundante, transforma-se em fogo ardente, enfraquece e dispersa o qi correto e torna-se então um fator patogênico. "O fogo forte consome o qi. O fogo pequeno produz o qi". Em compensação, o calor não pertence ao qi reto do organismo.

Para o fogo e o calor, distinguem-se uma patologia interna e uma externa.

Natureza e características do agente patogênico calor-fogo:

O calor-fogo pertence ao yang, sua natureza é de se inflamar e de se elevar. As doenças que ele provoca se manifestam, sobretudo na parte superior do corpo.

O calor-fogo diminui o yin e os líquidos (jin) O xie do fogo-calor consome o líquido yin e acarreta uma fuga dos líquidos orgânicos para o exterior. Causa também uma perda de yin e de jin ye, cujos sintomas são: sede, desejo de beber, secura na boca, fezes secas e duras, oligúria.

O fogo produz o vento, agita o sangue. Ao penetrar no corpo o xie do fogo-calor queima o meridiano do fígado e esgota os líquidos yin. Os meridianos tendineomusculares não sendo mais irrigados, provocam a agitação interna do Vento do Fígado, a manifestação de "calor extremo origina o vento".

Sintomas são: hipertermia, perda de sentido, delírio verbal, espasmos dos membros, visão limitada, nuca rígida, opistótonos.



Síndrome do Fogo-Calor

- Doença de Fogo-Calor Externo (Wei Gan)

Geralmente os sinais se encontram nas doenças "quentes". Na fase inicial observa-se: febre, leve temor do vento e do frio, cefaléias, garganta inchada e dolorida, boca seca e sede: em seguida se manifestam: febre sem calafrios, sede importante, desejo de beber.

- Doença de Fogo-Calor Interno (Nei Shang)

As doenças calor de origem interna são essencialmente a manifestação de um aumento excessivo do yang ou de um vazio exagerado do yin dos órgãos.

2.1.4 Umidade

A umidade é o qi principal do "verão prolongado (verão longo), (zhang xiao ou chang xia). Essa estação se acha na junção do verão e do outono. Existe um fator patogênico de umidade externa e outro de Umidade interna.

A patologia da umidade externa é devida a agressão do corpo pelo xie da umidade externa, em um clima úmido, ou quando se atravessou a água, que se molhou pela chuva, ou que se mora em lugar úmido. A umidade interna se produz porque o baço não mais exerce sua função de transformação e transporte e a água- umidade se acumula.

A umidade é de natureza pesada e impura (turva).

O termo "pesado" significa geralmente que, em uma doença causada pelo xie Umidade, a cabeça e o corpo estão pesados, os membros lassos, sem força e pesam.

A umidade é de natureza "colante" e "estagnante".

Os termos "colantes" e "estagnante" manifestam a propriedade que tem o xie da umidade externa, de permanecer no organismo. As doenças que ele provoca duram muito tempo, são difíceis de curar e a sua evolução é longa.

A umidade, agente patogênico yin, detém facilmente o funcionamento do qi e fere o yang qi. O agente patogênico da umidade é pesado, turvo, viscoso e estagnante, é então da mesma natureza que a água e pertence ao yin.

Quando ele penetra no corpo, estaciona nos órgãos (zang fu) e nos meridianos (jing luo), onde pode muito facilmente bloquear o funcionamento do qi, desregular a atividade de subida e descida, e impedir a passagem nos jing luo.

Síndromes da Umidade

- Doenças da umidade externa: umidade-vento (sintoma de superfície biao): Febre que aumenta à tarde, transpiração que não dissipa a febre, temor do vento, cabeça e corpo pesados e sem ação, membros lassos. Reumatismo da umidade.

- Doenças da umidade interna: falta de apetite, boca pastosa, ausência de sede, opressão torácica, náuseas, cabeça e corpo pesados e sem ação, diarreia pastosa.



2.1.5. Secura

A secura é o qi principal do pleno outono. Nesta estação o ar é falho de umidade e de água, os dias começam a refrescar ou ficar frios e o tempo torna-se extremamente seco. Existe um fator patogênico da secura externa e outro da secura interna.

A patologia da secura externa corresponde a uma agressão pelo Xie secura presente na circunvizinhança climática. O xie penetra em geral pelo nariz e a boca e a doença se inicia muitas vezes no pulmão e no wei qi (qi protetor). Os ataques pela secura podem ser quentes ou frios, pois no outono, resta ainda qi do fogo do verão que provoca geralmente secura quente, mas o qi frio do inverno bem próximo, pode se manifestar as vezes, criando secura fria.

A secura interna provém com mais frequência de exonerações demais abundantes (urinas e fezes), ou de um excesso de transpiração. Natureza e características do agente patogênico secura.

O xie secura é seco e adstringente. O xie secura é o qi da purificação. É seco e adstringente e prejudica então muito facilmente os líquidos jin do corpo, dando origem a uma síndrome: "diminuição dos líquidos do yin" caracterizada por nariz e boca secos, garganta seca, sede, pele gretada, cabelos baços, fezes duras e desidratadas, oligúria.

A secura prejudica facilmente o pulmão. O pulmão gosta de ser purificado e umedecido, porém não pode suportar a umidade e menos ainda a secura. Com a umidade, há formação de yin (humores viscosos), com a secura há diminuição dos líquidos.

Síndrome da Secura

- Doenças da secura externa: Secura quente; febre, leve temor do vento e do frio, dor de cabeça, suor fraco, sede, angústia, nariz e garganta secos, tosse seca com pouca mucosidade. Secura fria; temor, do frio, febre, cefaléias, ausência de suor, tosse seca com poucas mucosidades, boca e nariz seca.

- Doença da secura interna: boca e garganta secas, pele seca e áspera, pelos e cabelos secos, emagrecimento, oligúria, fezes secas e duras. Essa doença testemunha um estado de diminuição dos líquidos orgânicos, o que a faz chamar também de "jin esgotado" ou "secura do sangue".

2.1.6. Fogo (calor)

A canícula (shu: calor do verão) é o qi principal do verão. Resulta da transformação do calor e do fogo. O Su Wen (cap.67) diz: "Calor no céu, na terra ele é Fogo". A canícula é uma energia patogênica de origem unicamente externa, a teoria da canícula interna não existe. Natureza e características do agente patogênico canícula.

A canícula pertence ao yang, sua natureza é o calor exacerbado. A canícula é produzida pelo sopro (qi) do calor fogo do verão. O calor fogo é yang, portanto a canícula é uma energia patogênica yang. Os sintomas que a ele respondem são: Febre alta, sede e agitação, transpiração, pulso amplo.

A característica da canícula é de se deslocar, sua função de ferir os jin e esgotar o qi. A Canícula utiliza a faculdade do yang de se elevar, assim, quando penetra no corpo, ela sobe e se espalha. Faz abrir os orifícios da pele provocando uma transpiração abundante.



A canícula mistura-se muitas vezes com umidade. Chove muito durante a estação e a umidade torna-se importante. O calor eleva a temperatura da umidade que se põe em movimento e aumenta o grau higrométrico do ar. Os dois ataques pela canícula e pela umidade estão então muitas vezes associados, e suscitam os sintomas de febre e sede, frequentemente acompanhados de fadiga nos 4 membros, opressão no peito, náuseas, diarréia.

Síndromes da Canícula:

Ferimento pela canículas shang shu: Temperatura elevada, suores abundantes, angústia, sede, desejo de beber, astenia, oligúria, urinas vermelhas.

Insolação zong shu. Nos casos leves: vertigens, náuseas, opressão no peito, vômitos. Nos casos graves: síncope, perda brutal dos sentidos, polipnéia ruidosa, mãos e pés bruscamente gelados.

Canícula-Umidade: Calor e frio alternados, angústia, sede, peito oprimido, náuseas, anorexia, astenia, diarréia, oligúria.

A metodologia de diagnóstico estabelecida pela medicina tradicional chinesa abrange os chamados quatro princípios e oito regras de diagnóstico. A sistematização de meios semiológicos pela medicina tradicional chinesa analisa a coleta de sinais e sintomas, exame dos micros sistemas (pulso, língua e outros), e a inspeção dos sinais físicos direcionando ao diagnóstico energético do paciente e da doença orientado na terapêutica.

Os seis excessos: vento, frio, calor, umidade, secura, calor de verão provocam inúmeras síndromes com sintomas característicos. Mas estes só atacam quando o yang-yin não está equilibrado, quando se leva uma vida sedentária ou quando não se alimenta adequadamente.

Conclui-se a importância em saber identificar por qual destes excessos a doença foi causada e a qual elemento dentro dos cinco elementos ele está associado. Sendo assim, associando estas teorias a prática da medicina tradicional chinesa teremos um melhor equilíbrio do organismo, otimizando a saúde.



“Eu ouvi dizer que, em tempos muito antigos, a vida de todas as pessoas ultrapassava 100 primaveras e outonos. Apesar disso, não sentiam declínio em sua capacidade de trabalhar ou de se movimentar. Hoje, depois dos 50 anos de idade todos já estão sentindo dificuldade de trabalhar ou de se movimentar. Isso acontece porque estamos em uma era diferente? Ou é porque o ser humano perdeu essa habilidade?”

Qi Bo responde: “As pessoas da Antiguidade distante compreendiam o Tao. Elas se orientavam pelo Yin e pelo Yang, e se mantinham em harmonia por meio das artes e dos princípios [da natureza]. Comiam e bebiam de modo regrado, dormiam e acordavam em intervalos regulares, e não se desgastavam com trivialidades. Por causa disso, eram capazes de manter seu corpo e seu espírito unidos e, para exaurir todo o tempo de vida que lhes era determinado pelo céu, ultrapassavam os 100 anos antes de partir.

As pessoas da nossa era, contudo, são diferentes. Elas bebem álcool como se fosse suco, passam a maior parte do tempo perseguindo trivialidades, estão intoxicadas já quando chegam em casa, esgotam sua vitalidade com desejos sem fim, e dissipam sua energia com seus desperdícios – nunca se sentem satisfeitos, e nunca são capazes de domar seu espírito. Apressam-se em saciar os caprichos de seus corações, e assim se distanciam da alegria da vida. Dormem e acordam sem constância alguma. Por causa de tudo isso, aos 50 anos já estão fracos e debilitados.

Na Antiguidade distante, os sábios educavam aqueles que estavam em situação inferior. Eles falavam sobre os males que invadem pelo exterior em caso de fraqueza do organismo, e sobre as estações em que eles devem ser evitados. Falavam sobre a tranquilidade e a alegria do estado de vazio-nada (虛无), e sobre o Qi Verdadeiro (真氣) que a elas se segue. Pois quando a vitalidade (精) e a mente são protegidas e preservadas, que doença pode nos afligir?

Por resguardarem suas mentes, tinham poucos desejos. Seus corações eram tranquilos e não tinham nada a temer. Seus corpos eram capazes de trabalhar sem se cansar. Por atenderem ao Qi, ele podia fluir; todas as suas necessidades eram satisfeitas, e todos tinham o que almejavam. Por causa disso, seus alimentos lhes eram agradáveis, suas roupas lhes satisfaziam, os costumes populares lhes alegravam, e os nobres e a plebe não cobiçavam as posses e o status um do outro. Por esses motivos é que se pode dizer: aquele era um povo puro e simples (朴).

Não chegavam ao ponto de cansar seus olhos se entregando à cobiça, nem de confundir seus corações mergulhando em excessos. Nem os tolos, nem os sábios, nem os virtuosos, e nem os maus exemplos tinham motivo algum a temer. Por esses motivos, estavam em harmonia com o Tao.”

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。

迺問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？

岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬憺虛无，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。

(*Nei Jing* 1.1)



2.2. Fatores Internos Geradores de Doenças-

A noção de dano interno causado pelas sete emoções (contrariedade, alegria, ansiedade, pensamento, tristeza, medo e pavor) carrega consigo a ideia de ligação inseparável entre o corpo e a mente. As sete emoções expandem a ideia dos cinco aspectos mentais, que são associados às fases e aos órgãos.

A função sadia e equilibrada de cada um dos órgãos tem um papel fundamental na função mental normal e no equilíbrio emocional. As práticas de Qi Gong e da preservação da saúde encorajam o desenvolvimento da tranquilidade e flexibilidade mental.

Emoção	Princípio Crítico	Discussão
Contrariedade	A contrariedade faz bloquear o Qi	A Contrariedade excessiva ou outras emoções fortes, podem bloquear os movimentos do Qi do fígado, causando cefaleia, tonturas e dor no canal do fígado.
Alegria	A alegria faz o Qi indolente	A alegria excessiva pode produzir dano à essência-espírito e pode enfraquecer o Qi do coração, causando palpitações, insônia e doenças mentais.
Ansiedade	A ansiedade lesa o pulmão e o baço	A ansiedade pode perturbar a dinâmica do Qi do pulmão e do baço, produzindo afeto deprimido, tosse, redução do apetite e falta de força.
Pensamento	O pensamento amarra o Qi	As preocupações e os pensamentos obsessivos podem causar danos ao coração e ao baço, com redução do apetite, palpitações, insônia e esquecimentos.
Tristeza	A tristeza faz o Qi dispersar	A tristeza pode produzir choro, agitação, compleição pálida, falta de energia. A tristeza pode causar depressão do Qi do pulmão, produzindo calor no pulmão, que pode danificar o rim e causar incontinência e diarreia.
Medo	O medo faz o Qi precipitar	O medo tem impacto direto sobre o rim, levando à lesão do yin e yang do rim.
Pavor	O pavor causa desarranjo do Qi	

Cinco Aspectos Mentais	Órgão associado
Contrariedade	Fígado
Alegria	Coração
Pensamento	Baço
Tristeza	Pulmão
Medo	Rim



Os princípios críticos - a mente corporificada:

"O fígado armazena a alma etérea"	Se o sangue do Ligado é insuficiente ou perturbado, a habilidade de ele armazenar a alma etérea pode ser perturbada. Podem ocorrer sonhos excessivos, espírito inquieto, despertares noturnos e fala durante o sono.
"O Coração armazena o espírito"	O sangue e o Qi do coração dão suporte à sua habilidade de abrigar o espírito e permitem responder clara e encadeadamente ao ambiente
"O baço armazena a reflexão"	A habilidade de pensar depende do baço, e o pensamento obsessivo pode produzir danos ao baço.
"O Pulmão armazena a alma corpórea"	A alma corpórea existe no corpo desde o nascimento e acaba no momento da morte. Está estreitamente relacionada à essência e dá suporte aos movimentos e a sensação de dor e coceira.
"O rim armazena a vontade"	O rim está associado à força de vontade e à memória de propósitos.

O papel das emoções parece simples, mas é demasiado profundo. As emoções são molas propulsoras e servem para movimentar o órgão ao qual pertencem. Por exemplo, a raiva nos faz querer mudar as coisas, agir de forma diferente, mas em excesso, ao invés de movimentar o fígado e guiar nossas ações, ela dispersa a energia do órgão e estagna suas funções.

2.3. Fatores Não-Internos e Não-Externos Geradores de Doenças

Essas causas de doenças não resultam diretamente de influências ambientais ou de estados mentais. Todas têm o efeito de depletar o Qi ou de obstruir os seus movimentos.

2.3.1. Alimentação

A quantidade de alimentos: ingerir uma quantidade superior ao necessário, ou inferior, pode ser a causa de doenças. Ingerir alimentos em excesso poderá sobrecarregar a função de transformação e transporte do baço e de recepção do estômago. Em caso de excesso, haverá manifestações de eructação com odor pútrido, regurgitação ácida, distensão e dor no epigástrio, perda do apetite, vômito e diarreia. Em caso de deficiência alimentar, haverá diminuição da base com a qual o organismo produz Qi e sangue, que acarretará em fraqueza, perda de peso e insuficiência de Qi e sangue.

A qualidade dos alimentos: o excesso de consumo de um tipo particular de alimento poderá provocar deficiência dos demais e levar à desnutrição. Os cinco sabores movimentam os cinco órgãos e o excesso ou deficiência no consumo de um determinado sabor poderá afetar diretamente os órgãos segundo a teoria dos cinco movimentos.

A procedência do alimento: a falta de higiene no preparo dos alimentos pode gerar diversos tipos de doenças, principalmente parasitoses e intoxicação alimentar.



2.3.2. Abuso ou Deficiência de Atividades Físicas e Mentais

Atividades físicas e mentais comedidas são saudáveis, enquanto seu excesso ou deficiência podem causar doenças.

O estresse e mesmo a atividade física e mental prolongados poderão enfraquecer o Qi antipatogênico, e as manifestações serão de perda de peso, lassitude, perda da vontade de falar, palpitações, insônia, tontura e visão borrada.

O excesso de atividade sexual irá ferir o Qi do rim, causando sintomas de dor e fraqueza lombar e nos joelhos, tontura, tinido, impotência, ejaculação precoce, lassitude e alterações menstruais.

Uma vida muito sedentária e falta de atividades físicas e mentais poderá prejudicar a circulação de Qi e sangue, enfraquecer as funções do baço e do estômago e enfraquecer a resistência orgânica. Haverá manifestações de enfraquecimento dos ossos e tendões, falta de energia, falta de apetite, cansaço, falta de vigor e desejo sexual, impotência e infertilidade, obesidade, dispneia por esforço, empobrecimento do raciocínio e da capacidade de aprendizagem, etc.

Danos pelas cinco sobrecargas:

- Forçar a visão prolongadamente danifica o sangue;
- Deitar prolongadamente danifica o Qi;
- Sentar arolongadamente danifica a carne;
- Ficar em pé prolongadamente danifica os ossos;
- Caminhar prolongadamente danifica os tendões.

2.3.3. Traumas e Picadas/Mordidas de Animais Peçonhentos

Traumas incluem perfurações por objetos pontiagudos, ferimentos por arma de fogo, cortes, queimaduras, contusões, torções, que possam causar hemorragias, edema tecidual, rompimento de tendões, fratura óssea, deslocamento articular, infecções, etc. Traumas assim dão abertura à invasão de fatores patogênicos nas áreas acometidas, podendo causar dano a órgãos internos e levar a infecções, sepse, ao coma ou convulsões. Picadas e mordidas de animais peçonhentos ou selvagens podem resultar em hemorragia, dor, dano tecidual, transmissão de doenças graves e até mesmo a morte.

**DIAGNÓSTICO: Inspeção da Língua:**

A língua é uma rica fonte de informações relacionadas ao Qi e ao sangue dos órgãos, à extensão do calor e do frio no organismo, ao progresso da doença e ao quão profundamente essa doença penetrou. A língua é o broto do coração e a manifestação externa do baço, por onde passam muitos canais. Considera-se que o estômago manifesta sua atividade por meio da qualidade e da cor da saburra lingual.

O exame da língua é uma parte rotineira da avaliação do paciente. Os achados no exame da língua são sempre considerados em relação a todas as informações compiladas a partir do exame do paciente.

A divisão topográfica da língua pode ser feita de duas formas: através do Triplo Aquecedor e através da teoria dos 5 movimentos.

- Segundo a teoria do Triplo Aquecedor:

- O ápice representa o Aquecedor Superior;
- O meio representa o Aquecedor Médio;
- A raiz representa o Aquecedor Inferior.

- Segundo a teoria dos cinco movimentos:

- O ápice representa o Coração e o Pulmão;
- O meio representa o Baço;
- A raiz representa o Rim;
- As bordas representam o Fígado.

Precauções importantes no momento do exame:

- ✓ A luz natural é a melhor forma de se observar as diferentes nuances da língua;
- ✓ Observe atentamente a posição da língua assim que é pronunciada;
- ✓ Peça que o paciente mostre a língua quantas vezes for necessário, não exija que ele mantenha a língua pronunciada por muito tempo, isso altera a posição, a forma e o movimento da mesma;
- ✓ Observe se há vestígios de alimentos ou coloração por café ou outras bebidas que alteram a cor da saburra.

Formas Patológicas Decorrentes de Alterações no Corpo da Língua

Forma	Coloração	Indicativo
Edemaciada	Pálida	Yang vazio, estagnação por umidade
	Vermelha clara	Calor-umidade, mucosidade, humores no alto
	Vermelha escarlata	Calor no sangue obstruiu o alto
	Púrpura escarlata	
Ressecada	Pálida	Vazio de xué
	Vermelha escarlata	Fogo consome os líquidos orgânicos. Ressecamento do xué.



Curta, contraída	Pálida	Vazio de xue. Frio causa estase de xue nos vasos.
	Vermelha escarlate	Calor extremo gerando vento. Vento carrega mucosidade.
Rígida, dura	Pálida	Vento nocivo penetrando os vasos
	Vermelha escarlate	Calor penetra o pericardio. Fogo consome os líquidos orgânicos.
Mole, flácida	Pálida	Diminuição de Qi e xué
	Vermelha escarlate	Fogo consome líquidos orgânicos. Vazio de yin.
Desviada	-	Vento nocivo caminha nos vasos
Trêmula	Pálida	Vazio de xué e de yang
	Vermelha escarlate	Vazio de yin com agitação de vento
Pronunciada	Vermelha escarlate	Calor cheio no interior

Formas Patológicas Decorrentes de Alterações na Cor do Corpo da Língua

Coloração	Definição	Indicativo
Pálida	Vermelho pálido	Vazio, frio
Vermelha	Vermelho vivo	Excesso de calor
Escarlate	Vermelho escuro	Calor nocivo penetra as camadas mais profundas (nutritiva e sangue)
Escarlate púrpura	Vermelho escuro com tons arroxeados	Calor nocivo grave, consumo dos líquidos e formação de estase
Azul púrpura	Arroxeada, levemente azulada, brilhante	Yin, frio, estase sanguínea
Roxa	Roxo escuro e opaco	Seca: calor nocivo na camada do sangue Úmida: calor na camada nutritiva Turva: calor-umidade no sangue