The book cover features a white background with various green leaf silhouettes scattered around the edges. The leaves vary in shape and size, some showing detailed vein patterns. The central text is in a bold, orange, sans-serif font.

# STRESS E SISTEMA IMUNOLÓGICO

STIPERTERAPIA COMO MODULADORA  
DO CORTISOL

**CHRIS BUARQUE**

Naturopata, aromatóloga,  
terapeuta holística.  
(11) 97123.0552

## ÍNDICE

QUAIS AS CAUSAS DO ADOECIMENTO? | P. 3

O STRESS NA MTC | P. 4

O CORTISOL COMO UM VILÃO | P. 5

CURIOSIDADES SOBRE A SUPRARENAL | P. 7

AÇÃO DO CORTISOL | P. 8

INDÍCIOS DE CORTISOL ALTO | P. 10

SINTOMAS DE CORTISOL BAIXO | P. 11

TRATAMENTO PARA CORTISOL ALTO | P. 11

PONTOS PARA USO DOS STIPERS NO TRATAMENTO DO STRESS | P. 13

PERCEIVED STRESS SCALE (PSS) | P. 18





# STRESS E SISTEMA IMUNOLÓGICO

## *Stiperterapia como moduladora do cortisol*

### QUAIS AS CAUSAS DO ADOECIMENTO?

Existe relação entre doença, emoções, satisfação pessoal e profissional?

Tudo isso constitui a BIOINFORMAÇÃO. Foco da minha análise diária com pacientes e instrumento de trabalho com meus alunos. A bioinformação é toda informação que pode modificar a vida.

Se o profissional souber os principais pontos de acupuntura e souber aplicar as agulhas, ele será considerado um Acupunturista. Mas se ele souber mais e puder aliviar o sofrimento do paciente, entendendo porque a pessoa adoeceu e porque ocorreu todo o processo até a instalação da doença, ele será considerado um excelente Acupunturista. A diferença está em proporcionar um melhor caminho de recuperação para o paciente.

**Saúde integrativa** recebe esse nome por interrelacionar-se com a mente e o espírito e com todos os sistemas existentes. A mente está presente em todo o corpo. No campo mental inclusive, você está onde sua mente está.

A emoção é definida como um conjunto de reações químicas e neurais subjacentes à organização de certas respostas comportamentais, básicas e necessárias à sobrevivência dos animais.

O desenvolvimento de uma vida saudável ou de uma vida enferma está diretamente relacionado a todas as informações que podem se manifestar nas camadas dos corpos sutis de cada pessoa.

As células do nosso corpo necessitam de 45 nutrientes para que todos os sistemas do organismo funcionem corretamente, devendo haver um equilíbrio entre as quantidades ingeridas e o momento de vida de cada indivíduo.

Rupert Sheldrake, que em 1981 publicou o livro **A NEW SCIENCE OF LIFE**, descreve que todo organismo existente em nosso planeta está ligado diretamente a um campo organizador invisível que afeta todos os outros organismos de sua espécie. Isso se refere a um comportamento aprendido que passa a ser repetido por toda uma espécie.

A construção da memória coletiva se torna, dessa forma, responsável direta pela própria construção do ser humano, desde seu organismo até suas relações com o ambiente e com os outros seres humanos. O processo de diferenciação celular passa a funcionar ligado diretamente às bioinformações contidas nesses campos.



## O STRESS NA MTC

O stress na MTC (Medicina tradicional chinesa), não é um problema apenas no nível do cérebro, mas com diferentes órgãos envolvidos. **Raiva, mau humor, irritabilidade** são territórios do fígado. **Ansiedade, insônia, inquietação** pertencem ao coração. **Preocupação, trabalho intelectual excessivo**, sempre ruminando pensamentos recorrentes, correspondem ao baço. **Tristeza, orgulho**, ao pulmão e finalmente **o medo**, enfraquece o rim.

Para a OMS (Organização Mundial de Saúde), o estresse é o conjunto de reações fisiológicas que prepara o corpo para a ação.

**MacGrath define stress como:** o substancial desequilíbrio entre a capacidade de demanda e a capacidade de resposta, em condições em que a incapacidade de satisfação dessa demanda tem consequências importantes.

O stress por si só, não é uma condição negativa (Hawkey et al. (2005) em seu estudo sobre essa condição física e psicológica). **Stress agudo tende a provocar uma resposta adaptativa fisiológica enquanto se perpetua com o tempo dessa mesma condição ou com episódios de maior intensidade, empurrando o organismo para além de sua capacidade.** Quando os estressores desaparecem, podem continuar essa condição física e psíquica, que conhecemos como ansiedade.

No momento em que a pessoa percebe um estímulo estressante, um conjunto de adaptações neurais e hormonais pode ocorrer para restaurar a homeostase (Thoits, 1995; Shona, Hertzman e Daniels, 1997).

A perpetuação deste estado no organismo, coloca em movimento um sistema de respostas (neurais, endócrinas e imunológicas) que podem produzir um estado fisiológico chamado natural, desse desequilíbrio (McEwen & Seeman, 1999).

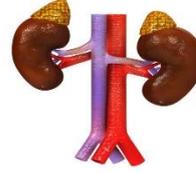
**Carga alostática** refere-se ao “desgaste” do corpo em resposta ao estresse, com a ocorrência de alterações fisiológicas no organismo, especialmente no sistema imunológico e no cérebro, que por sua vez, pode levar à doença, através de uma variedade de mecanismos biológicos (Baum, Garofalo & Yali, 1999; Kelly et al., 1997).

O stress é um gatilho ou agravador conhecido por gerar doenças metabólicas e neurológicas; a continuidade pode encurtar a expectativa de vida e aumentar a suscetibilidade à diversas patologias. Exposição contínua ao estresse pode afetar respostas fisiológicas, como variações na frequência cardíaca e da quantidade de cortisol no corpo (Thayer et al. 2010); supressão de respostas imunes protetoras ou exacerbação de respostas imunes patológicas coletadas por Dhabhar, 2014, em seu estudo sobre o impacto fisiológico do estresse de curto e longo prazo.



## O CORTISOL COMO UM VILÃO

A princípio, colocamos o cortisol como um vilão.



**Inclusive, tenta-se inibir o cortisol com fármacos.**

O cortisol é um hormônio liberado pela cápsula suprarrenal (localizada acima dos rins). Um hormônio fundamental para nos adaptarmos ao meio ambiente. É um hormônio esteroide formado a partir do colesterol e se encarrega de permitir a liberação de glicose, elevação da P: A, manter um controle cognitivo, mental, muscular e de todos os órgãos a partir do período da manhã, desde o momento em que nos levantamos (entre 7 e 8 da manhã).

Sem o cortisol não teríamos capacidade de nos adaptarmos à vida, não poderíamos levantar-nos pela manhã, porque o cortisol é anti-inflamatório.

O que ocorre quando uma pessoa é picada por um inseto e tem um processo alérgico e vai ao hospital? Aplica-se um corticoide para conter a inflamação. E nós, liberamos cortisol. Temos uma capacidade endógena de liberar cortisol para desinflamar constantemente, o que vai ocorrendo para que possamos viver. O tempo todo, podemos romper fibras, produzir adrenalina, nos expomos a fatores ambientais danosos, que fazem com que nossas células se inflamem constantemente e necessitem de moléculas anti-inflamatórias e por excelência, a cortisona. O cortisol que libera constantemente nossa cápsula suprarrenal. O que ocorre com uma pessoa que se estressa continuamente, que está o tempo todo com a adrenalina elevada, é que vai liberar cortisol. E essa liberação constante, pode gerar consequências: proteólise das fibras musculares, pelo estado de luta constante do organismo e aumento do consumo de energia.

Então libera-se cortisona para romper a cadeia de AA e a partir deles, produzir mais neoglucogênese e ter mais glicose na corrente sanguínea para que os músculos estejam preparados para enfrentar a luta. Por isso uma pessoa com muito estresse pode desenvolver diabetes tipo II. Acaba com uma resistência à insulina, parando o metabolismo e rompendo o músculo.

O que ocorre se esse processo se estende muito?

Cansaço e consumo de tudo aquilo que possa aumentar a energia, aumentar a adrenalina.

O organismo terá insuficiência de cortisol, uma fadiga adrenal (consequência de haver liberado durante muito tempo, muito cortisol e a cápsula adrenal perde sua capacidade endógena de liberar cortisol. A pessoa perde a capacidade de enfrentar algum estímulo muscular. Tudo dói, custa levantar



da cama, não eleva a P: A, fica mole, outros hormônios começam a falhar, inicia-se também o hipotireoidismo, a testosterona abaixa, a libido abaixa, a capacidade de recuperação muscular também.

Não somos capazes de controlar a adrenalina. Uma pessoa com baixa de cortisol, tem subida de adrenalina, a cada estímulo que trazer algum nervosismo, e tem taquicardia.

**Baixa tolerância alimentar:** porque o cortisol estava desinflamando constantemente a mucosa intestinal, fazendo com que as proteínas externas não gerassem respostas imunológicas. Então, a proteína começa a cair mal, o glúten também, as frutas secas etc., tudo isso pode levar a uma fadiga crônica ou a uma fibromialgia, dores articulares, depressão, obsessões etc.,

Quando o descanso não é assumido, a pausa necessária, começa a haver muitas gripes, infecções de repetição, a pessoa vai ao médico, e a medicação é a cortisona.

**O que deve ser feito primeiramente?** Pequenas pausas, relaxamentos, descansos. Assim, o organismo pode começar a liberar antioxidantes endógenos para desinflamar. Consumo de gorduras, pois o cortisol deriva do LDL. Assim as adrenais podem fabricar a quantidade necessária de cortisol

**Se pensarmos em suplementos:** Glutamina AA Quando ingerimos, só 10% entra na corrente sanguínea, 90% vai para a mucosa intestinal. E é na mucosa intestinal que temos de fato a glutamina, que tem inclusive importante papel no sistema imunológico. Assim, a reposição irá melhorar a funcionalidade intestinal, melhorando a absorção de nutrientes.

*Rodiola rósea* também pode colaborar bastante. Importante fitoterápico adaptogênico.

## **DORMIR**

Quando se fala em descanso imagina-se muitas vezes o descanso de uma atividade que envolve o físico. Mas graças ao **SN** modulamos nossos demais sistemas.

O que ocorre é que a vida atual solicita ação constante da adrenalina, dopamina, noradrenalina; isso gera uma super adaptação, um mecanismo compensatório para que consigamos nos expor de forma melhor a tudo isso. Uma curva ascendente de adaptação. Mas haverá um pico com tanta atividade adrenérgica excessiva. Será necessário parar.

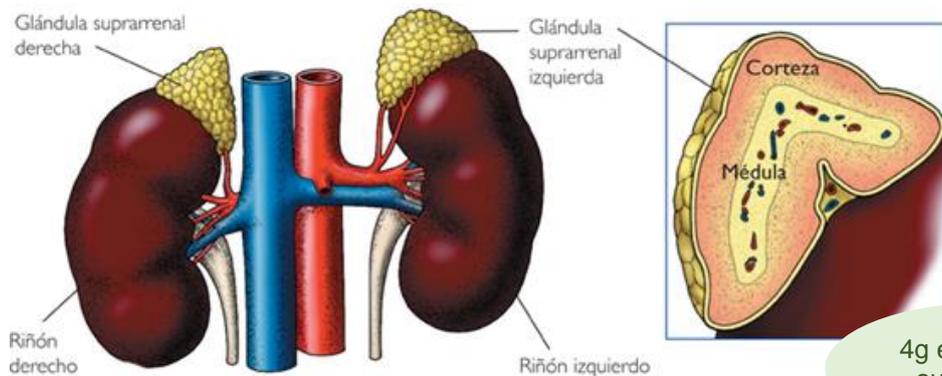
Se a pessoa não se escuta, levanta-se um dia pela manhã e está esgotada emocionalmente.



## CURIOSIDADES SOBRE A SUPRARRENAL

Para a fabricação de glucocorticóides, onde o cortisol é um dos mais conhecidos, é necessário o colesterol LDL.

Se fazemos um corte histológico na suprarrenal, encontramos uma parte central, denominada medula (que produz a adrenalina) e a córtex, onde se produz entre outros, o hormônio cortisol.



4g é o peso da suprarrenal.

Parte desse cortisol transforma-se em Pregnenolona. Parte em cortisol e parte em aldosterona.

O cortisol será secretado pela biliar (25%) e 75% pela urina. A vida média de uma molécula de cortisol está entre 60 e 90 dias depois de excretado.

Valores de referência de cortisol no sangue:  
**5,0 a 23,0 ng/dl**  
(micrograma por decilitro).

Os níveis de cortisol no sangue variam durante o dia, pois estão relacionados à atividade diária e aos níveis de serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar.

Assim, os níveis de cortisol basal no sangue, geralmente são mais elevados durante a manhã, ao acordar e diminuem sua concentração no sangue ao longo do dia. No caso de pessoas que trabalham a noite, os níveis geralmente são invertidos.



## AÇÃO DO CORTISOL

Efeitos metabólicos sobre a síntese de glicose:

**Aumenta a resistência dos tecidos à insulina;**

**Diminui a necessidade de uso da glicose por parte das células;**

**Possui efeito no metabolismo de proteínas: para eu fabricar glicose posso recorrer a muitas matérias primas e uma delas é os AA, que através de ações enzimáticas se transformarão em glicose. As enzimas terão uma atividade sobre o número de AA que irão destruir as proteínas, buscando no tecido muscular. Há efeitos também sobre lipídeos com aumento da oxidação dos ácidos graxos.**

Efeitos sobre a inflamação: cortisol tem fundamentalmente um papel anti-inflamatório.

Por exemplo: no caso de uma inflamação teremos aumento da permeabilidade dos vasos sanguíneos que foram agredidos e liberam na corrente sanguínea uma grande quantidade de água e íons pequenos, que é o que provoca o edema. O cortisol atua impedindo esse aumento da permeabilidade dos vasos.

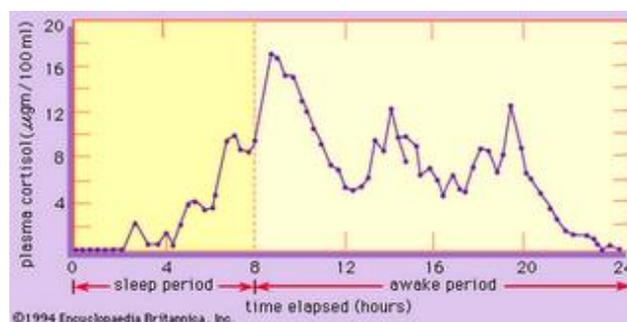
**Sobre os linfócitos T, o cortisol paralisa a migração desse tipo de célula.**

Inibe a interleucina- 1 inibindo processos febris.

**Qualquer tipo de stress tanto físico como mental, pode liberar a secreção de cortisol (extremos de temperatura, imobilização, enfermidades crônicas- podem provocar uma secreção de cortisol bem prolongada).**

Produz a nível hipotalâmico, a secreção de CRH, que vai à adenohipófise e esta secreta ACTH, que passa da hipófise à corrente sanguínea e chega à glândula suprarrenal, estimulando as células específicas para a síntese de cortisol.

Esse cortisol vai atuar com um mecanismo de feedback negativo sobre o hipotálamo e sobre a hipófise. Se sigo no estímulo estressante continuamente, o cortisol excessivo não vai servir para nada. E não se inibe sua secreção facilmente.



**QUANDO HÁ ALGUM EVENTO ESTRESSANTE A NOITE,**

**POR EXEMPLO, O NÍVEL AUMENTA.**



TEMOS:

**Hipotálamo secreta CRH**

aumenta a glicose sangue

**Hipófise secreta ACTH**

tem ação anti-inflamatória

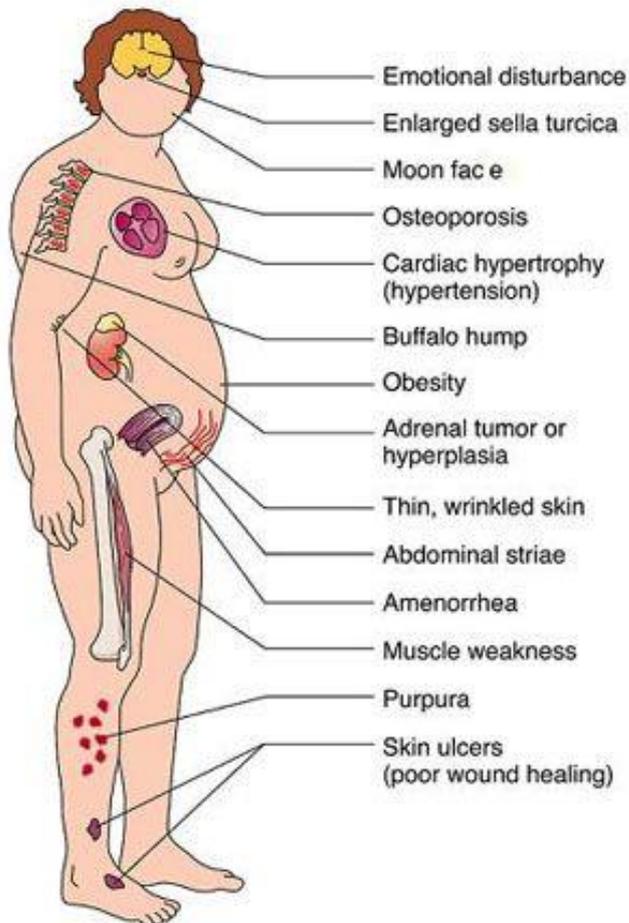
**Suprarrenal secreta (cortisol) - LDL** atua sobre sistema imune. Gera um feedback negativo que estabelece que o cortisol seja capaz de anular sua secreção, inibindo a secreção de CRH e ACTH.

TODOS NECESSITAMOS DO CORTISOL PARA VIVER.

- Pequenas doses deste hormônio liberadas têm efeito positivo.
- A liberação contínua tem efeito negativo.



Pode gerar a SÍNDROME DE CUSHING, com sintomas como: depósito de gordura ao redor do rosto, ganho de peso ao redor do tronco, perda de gordura braços e pernas, gordura na parte superior das costas.



## ALGUNS INDÍCIOS DE CORTISOL ALTO

HIPERTENSÃO

OSTEOPOROSE

ESGOTAMENTO

IRRITABILIDADE

MUDANÇAS DE  
HUMOR  
REPENTINAS

DIFICULDADE  
PARA  
CONCILIAR O  
SONO

RETENÇÃO DE  
ÁGUA NAS  
PÁLPEBRAS

OBESIDADE  
CONCENTRADA  
NA ZONA  
ABDOMINAL

PRESENÇA  
EXCESSIVA DE  
GLICOSE NO  
SANGUE

DIFICULDADE  
EM APRENDER

DEPOSIÇÃO  
DE GORDURA  
NA NUCA

PERDA DE  
MASSA  
MUSCULAR

APARECIMENTO  
DE ESTRIAS NA  
PELE DO  
ABDOME

POUCO  
CRESCIMENTO

DIMINUIÇÃO  
DA  
TESTOSTERONA

MENSTRUÇÃO  
IRREGULAR

LAPSOS DE  
MEMÓRIA

AUMENTO DA  
SEDE E  
FREQUÊNCIA  
URINÁRIA



### SINTOMAS DO CORTISOL BAIXO

✓ depressão ✓ dificuldade de concentração ✓ fraqueza muscular ✓ redução de libido  
 ✓ cansaço ✓ irritabilidade ✓ perda de apetite ✓ fraqueza ✓ diminuição de açúcar no sangue,  
 gerando desejo repentino por doces.

Cortisol baixo também pode indicar doença de Addison (com sintomas como dor abdominal, fraqueza, perda de peso, manchas na pele, tontura (principalmente ao acordar). Também pode causar fadiga adrenal, estado onde as glândulas suprarrenais estão abaixo do nível e produzem menos cortisol do que o necessário.

### COLOCAR EM PRÁTICA:

|Hidratação| |Sono| |Caféina moderada| |Alimentação BALANCEADA|

Evitar bebidas energéticas;

Atividade física regular não excessiva;

Evitar alimentos processados;

Assegurar-se de que está cuidando do seu bem-estar;

|Leitura| |Risada| |Arte|



### TRATAMENTO PARA CORTISOL ALTO

Terapia convencional: medicamentos.

Terapia complementar: **STIPERTERAPIA**. ✓

Consumo de alimentos anti-inflamatórios como salmão, nozes, azeite, chá preto e alimentos ricos em vitamina C.

Atividade física regular não extenuante.

Relaxamento.

Segundo Lipton (THE BIOLOGY OF BELIEF- Dr. Bruce Lipton), não são nossos genes que determinam o nosso comportamento e a nossa evolução, mas sim, **o meio ambiente que nos rodeia e a forma como correspondemos a esse meio**. As mudanças ocasionadas nas células, segundo as pesquisas do Dr. Lipton, desenvolvem-se muito mais devido ao recebimento e interação com informações do meio do que por meio dos genes propriamente ditos.

**Uma simples vivência de estresse consegue promover cerca de 1.400 reações físico químicas no organismo.** Nosso sistema nervoso simpático reage a essas situações, preparando o corpo para a

fuga ou para a luta contra o problema, enquanto que o SN parassimpático, depois de ter passado pelo estímulo, age na tentativa de relaxar o corpo e trazer novamente a normalidade ao organismo.

Essas situações apresentam o poder de interferir diretamente no ritmo cardíaco, que por sua vez, reage com a pressão arterial, com a respiração e também com o funcionamento do sistema imunológico. Encontrar o ponto de equilíbrio entre os batimentos cardíacos é fundamental para controlar os processos de transmissão das informações no organismo. Emoções como raiva, frustração, ansiedade e preocupação levam a padrões de ritmo cardíaco incoerentes, altamente variáveis e erráticos.

O coração é o mais poderoso gerador de energia eletromagnética do corpo humano, sendo o responsável pela geração de um campo eletromagnético maior do que qualquer outro órgão pode gerar. O campo elétrico gerado pelo coração é aproximadamente **60 vezes maior**, em amplitude, do que a atividade elétrica gerada pelo próprio cérebro.

De acordo com diversas pesquisas realizadas no INSTITUTO HEART MATH, esse campo medido sob a forma de uma ECG (eletrocardiograma), pode ser detectado em qualquer lugar na superfície do corpo. Essa medição consegue ser realizada além dos próprios limites do corpo físico do ser humano: o campo magnético produzido pelo coração é mais que cinco mil vezes maior em intensidade do que o campo gerado pelo cérebro e pode ser detectado em um número de metros de distância do corpo, em todas as direções, utilizando equipamentos de medição de campos eletromagnéticos (magnetômetros).

**É AQUI ONDE ENTRA A STIPERTERAPIA- NA MODULAÇÃO DA FREQUÊNCIA ENERGÉTICA. A AÇÃO DO CRISTAL MICRONIZADO ATUANDO NO EQUILÍBRIO ENERGÉTICO.**

Na acupuntura e técnicas coadjuvantes associadas, **como o uso dos STIPERS**, trabalhamos com a energia cósmica ou vital que circula pelo corpo através de dutos chamados meridianos. Eles atravessam a superfície corporal da cabeça às extremidades. Os pontos estimulados têm impacto em todo o corpo, redirecionam a energia (Sussmann, 1972).



## PONTOS ELECADOS PARA O USO DOS STIPERS NO TRATAMENTO DO STRESS

**R3:** tonifica o meridiano rim

Os rins retêm as essências hereditárias, o “jing”- essência da vida, para controlar a reprodução, crescimento e sistema metabólico dos fluidos corporais. Sua emoção é o pânico. Se você é afetado pela ansiedade, pode ter sintomas de pânico, psique atordoada, incontinência urinária e fecal e esterilidade.



**SHEN MEN:** Para encontrar novamente o bem-estar físico, psicológico e emocional; acalma a mente, a ansiedade, alivia dores de cabeça, trata distúrbios do sono, stress, inquietação, depressão e sensibilidade.

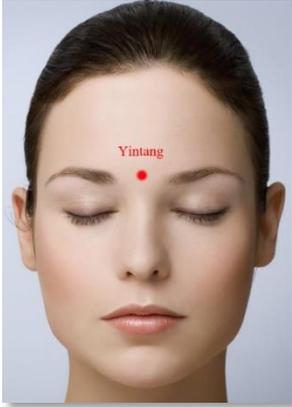


Os antigos chineses chamavam esse ponto de “o portal do céu”, porque ele traz energia celestial para o corpo.

Shen Men é o ponto profundo que fortalece a saúde geral do corpo e aumenta o fluxo de energia. Esse ponto também suprime a inflamação e o vício, e seu tratamento alivia a dor em todas as partes do corpo.



**YINTANG:** pacifica o vento e acalma a mente, além de oferecer melhorias nas condições de insônia, ansiedade e agitação em geral.



**C7:** (portão do espírito): acalma o espírito e regula e tonifica o meridiano do coração; localizado no vinco do pulso, ao lado da borda interna; esse ponto trata tristeza, entre outros sintomas. Acalma e abre os orifícios da Mente (Shen), nutre o Xue do coração.



Um estudo coordenado por Léon Siboni, Acupunturista e presidente da Comissão e Associação de Médicos acupunturistas do Colégio de Médicos de Madrid, realizou uma análise minuciosa do sistema imunológico dos pacientes, por ser o melhor indicador de saúde e o primeiro onde o stress e a ansiedade são notados.

34 pacientes incluídos no estudo compareceram à consulta afirmando que a situação de estresse vivenciada (trabalho ou família) fez com que desenvolvessem quadro de ansiedade e em alguns casos, depressão.



### PARÂMETROS:

O principal parâmetro foi a análise do cortisol, hormônio do estresse, secretado em situações estressantes.

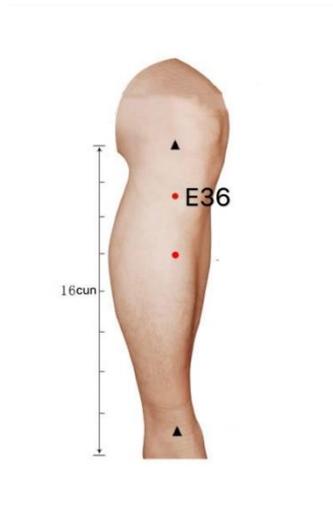
Os pesquisadores provocaram nos participantes, uma resposta ao estresse onde puderam medir o nível de cortisol, na variabilidade da frequência cardíaca e através de testes de ansiedade.

Participantes que receberam acupuntura por 20 minutos, os níveis de cortisol foram significativamente reduzidos, o que não ocorreu com o grupo que não recebeu a acupuntura. **O ponto escolhido foi o C7.**

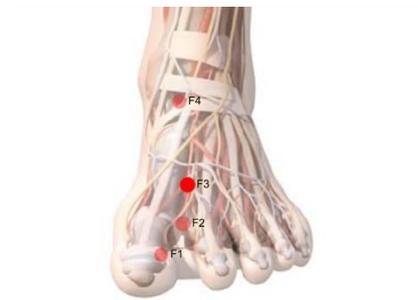
Uma única sessão produziu uma melhora tanto no humor (evidenciado pelos testes e na sensação explicada pelos pacientes) como na bioquímica (observada através de parâmetros sanguíneos); os resultados foram publicados no Journal of Applied Biomedicine e, mais recentemente, no American Journal of Chinese Medicine.

Am J Chinese Med 2007;35(1)35-51; J Appl Biomed 2006; 4 115-122

**E36:** fortalece o baço e tonifica o Qi. Aumenta a energia geral e fortalece o sistema imune.



**F3:** ponto chave que submete o Yang e pacifica o vento do fígado para reduzir a emoção da raiva (McPherson & McGraw, 2013; Sato K. et al., 2014).



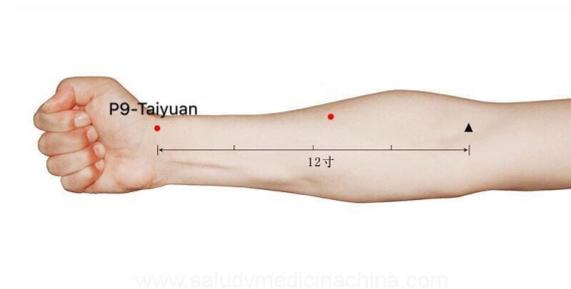
**PC6**

O pericárdio é conhecido na MTC como o Mestre do coração.

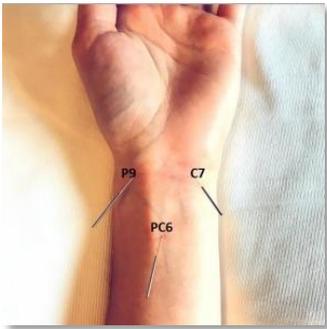
PC6 movimenta o Qi e revigora o Xue, acalma a mente. Movimenta o Qi do fígado e acalma o estômago. No coração, reside o Shen (a psique). Se a ansiedade afeta o coração, pode causar taquicardias, agitação, sudorese excessiva, afasias temporárias e se alterar sua emoção, causa infelicidade. Indicado para dor precordial, palpitação, gastralgia, vômitos, transtornos mentais.

**P9**

Na MTC, os pulmões governam o Qi, exatamente porque são eles que governam a respiração. O Qi do ar tem que se movimentar em todo o corpo e isso acontece pelo Xue; se houver desarmonia nos pulmões, o Qi pode estagnar ou ainda tornar-se deficiente em qualquer parte do corpo. O P9 promove a circulação do Xue, clareia o calor do pulmão e fígado. Localizado no lado radial da prega do punho



### Triângulo de Buda



Para equilíbrio emocional, baixar o colesterol, ansiedade e estresse. Usamos o triângulo de Buda quando vemos e sentimos essa necessidade de conexão com nosso interior.

**Na acupuntura e técnicas associadas estimulantes dos acupontos** observam-se a redução dos níveis de ansiedade e estresse (McPherson & McGraw, 2013; de Valois et al., 2010); alterações nos níveis de cortisol (Huang, W. et al., 2012); diminuição nos níveis de percepção de estresse, ansiedade, por meio de questionários e escalas (Bosco Guerreiro, 2007); Cabiglou, M.T. et al., 2007; Gibson, D. et al., 2007; Yu, H. et al., 2009; Zhang et al., 2009; Balk, J. et al., 2010; Smith, C. A et al., 2011; Kurebayashi et al., 2012; Chen, K. W. et al., 2013; Khamba, B. et al., 2013; Lu D. e Lu G., 2013; Li, Y. et al.; Sato K. e da Silva, 2014

McPherson & McGraw afirmam em seu estudo que existem múltiplas teorias de MTC para diagnosticar e tratar distúrbios mentais, como os cinco elementos, os oito princípios e a teoria dos pontos extraordinários. Há entre essas teorias o aspecto comum de que os três tesouros que divide o corpo em três energias são: **Shen** (mente), a forma não física. **Qi** (energia do corpo) e a **essência** (energia central). Os três, estão diretamente relacionados uns com os outros, coexistindo em várias proporções, dependendo da situação e das demandas de no estresse e na ansiedade.

Em indivíduos com altos níveis de ansiedade, o Qi e a essência são drenados, resultando no desenvolvimento de um distúrbio físico.



## PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

### ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

#### Itens e instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Desenvolvida em 1983 por Sheldon Cohen, Denise Deverts, Melissa Zajdel e Brian Chin a PSS tornou-se um dos instrumentos mais utilizados na psicologia para medir o estresse dos pacientes. Ela conta com dois marcadores biológicos de estresse: as concentrações de cortisol no sangue e na saliva, um hormônio que participa em todas as etapas da resposta de estresse. A escala ainda prevê o aumento do risco de doenças em pacientes com determinados níveis de estresse. Usada para que se possa medir em que grau de estresse estão as situações na vida de alguém. **O nível de estresse é medido conforme as pessoas percebem que suas demandas são maiores do que elas são capazes de lidar.**



## A PONTUAÇÃO DA PSS

Uma pessoa que tenha uma maior pontuação em seu nível de estresse e que sofra de estresse crônico, por exemplo, pode ter as seguintes consequências em seus marcadores biológicos:

- Envelhecimento precoce;
- Variação nos níveis de cortisol;
- Variação na capacidade imunológica para se defender de doenças infecciosas;
- Correlação entre o estresse percebido e sintomas depressivos;
- Dificuldade na cicatrização de feridas;
- Variação dos níveis de Antígeno Prostático Específico (PSA), nos homens, o que pode causar câncer de próstata.

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

