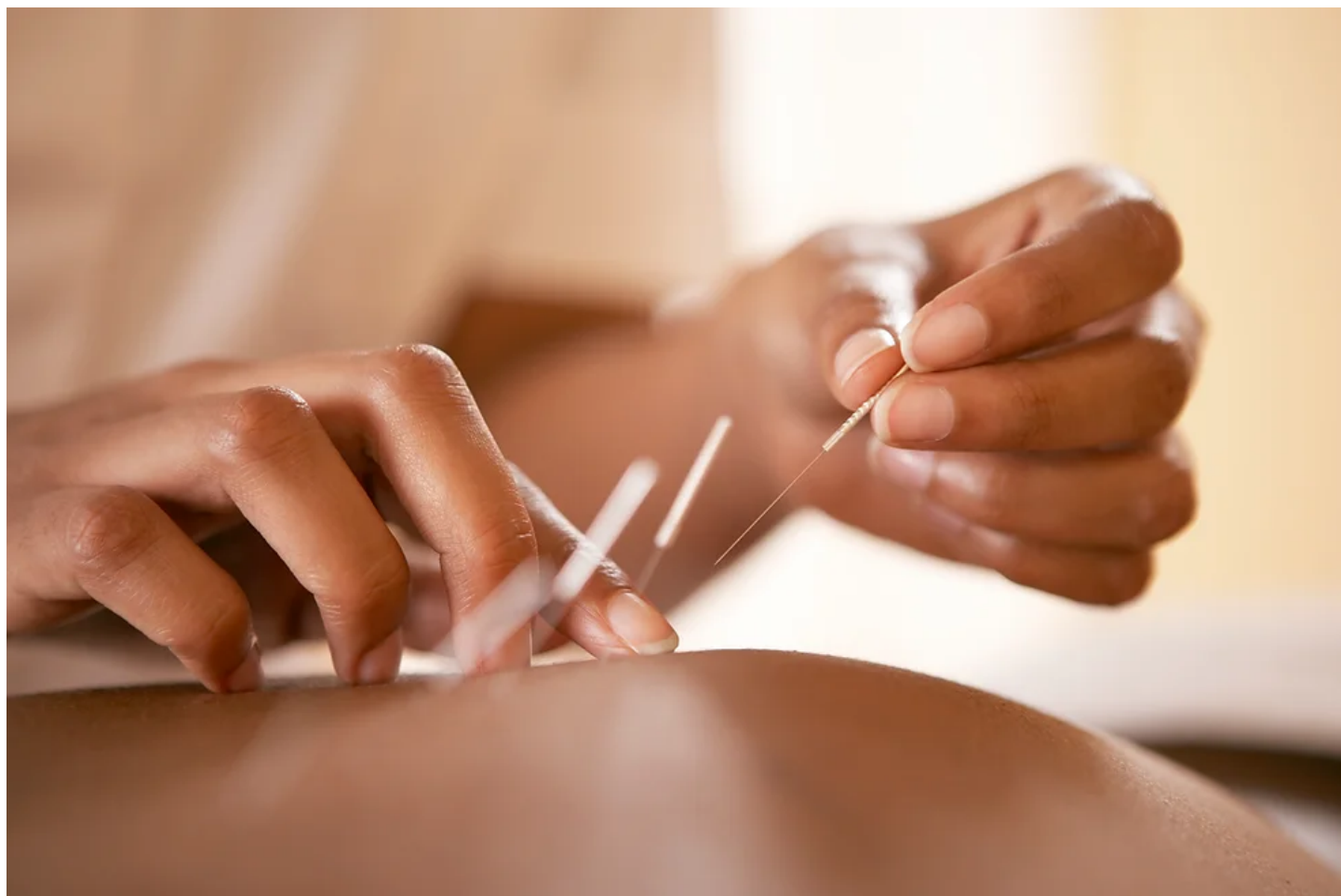


## Medidas em cun do corpo



A Medicina Tradicional Chinesa utiliza como unidade de medida para as distâncias do corpo o cun, que é uma medida relativa individual e proporcional ao tamanho do corpo, e que é definida pelo tamanho de uma parte do dedo do paciente ou pela distância entre determinadas partes do corpo do paciente.

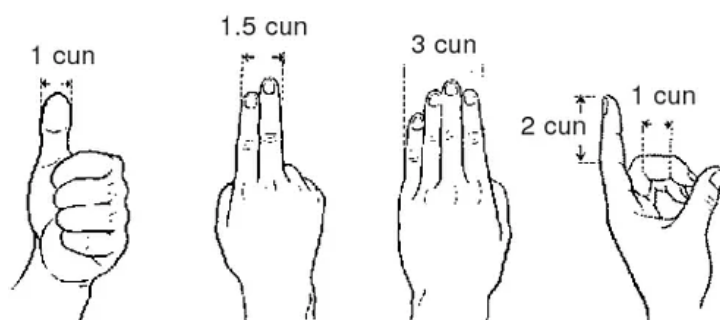


Figura 1 - medidas de cun com os dedos da mão.

1 cun	medida do polegar	Região mais larga da falange distal do polegar
2 cun	medida do indicador	Comprimento total das falanges distal e média do indicador
1 cun	medida do dedo médio	Distância entre ambas as extremidades da falange média, quando a ponta do dedo médio encosta na ponta do polegar
1,5 cun	medida transversal de dois dedos	Largura dos dedos indicador e médio, posicionados juntos na altura da 2ª articulação interfalângica
2 cun	medida transversal de três dedos	Largura dos dedos indicador, médio e anular, posicionados juntos na altura da falange distal
3 cun	medida transversal de quatro dedos	Largura dos dedos indicador, médio, anular e mínimo, posicionados juntos na altura da 2ª articulação interfalângica

É importante enfatizar que a referência utilizada é o dedo do paciente e não do acupunturista. Antes da localização dos pontos, vale a pena comparar o tamanho dos dedos do paciente com o do profissional que irá realizar a sessão de acupuntura.

Outras partes do corpo podem ser medidas através do cun e existe uma proporção mais comum nos segmentos individuais do corpo, a partir da medida de cada região.

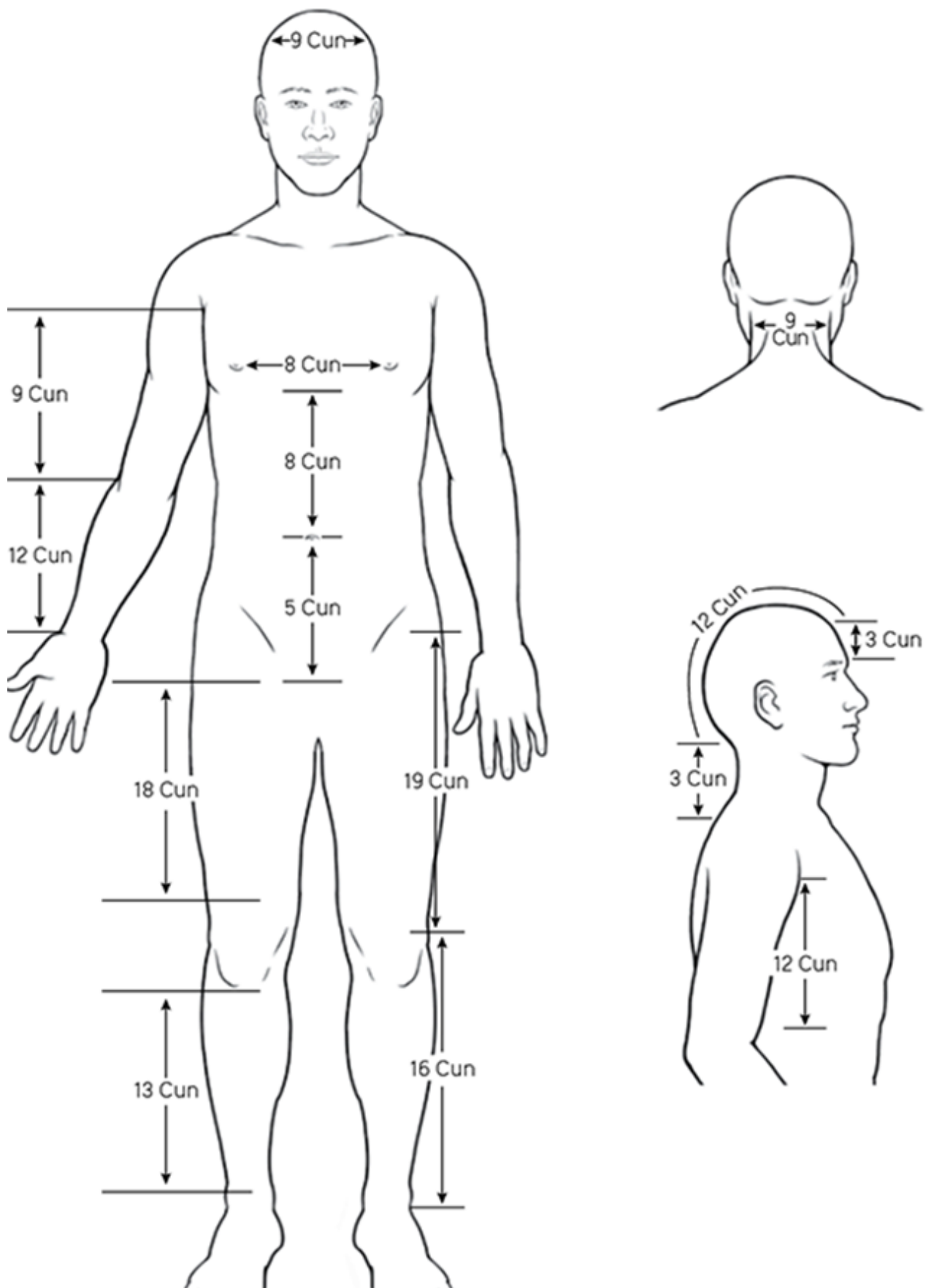


Figura 2 - medidas em cun das diversas regiões do corpo.

<b>Cabeça</b>		
Sagital	12 cun	linha anterior da raiz do cabelo até a linha posterior da raiz do cabelo
	3 cun	meio do supercílio até a linha anterior da raiz do cabelo
	3 cun	margem inferior do processo espinhoso de C7 até a linha posterior da raiz do cabelo
	18 cun	<i>yintang</i> (Ex-HN-3) até <i>dazhui</i> (VG14)
Transversal	9 cun	processo mastoide direito até o esquerdo
	9 cun	<i>touwei</i> (E8) à direita até o ponto <i>touwei</i> (E8) à esquerda
<b>Tórax e abdome</b>		
Sagital	9 cun	fossa supra esternal até o ângulo esternocostal
	8 cun	ápice do ângulo esternocostal até o meio do umbigo
	5 cun	meio do umbigo até a margem superior da sínfise púbica
	12 cun	extremidade da prega axilar até a extremidade lateral livre da costela
Transversal	8 cun	meio da papila mamária direita até o meio da papila mamária esquerda
<b>Regiões dorsal e lombar</b>		
Sagital	30 cun	processo espinhoso da T1 até a extremidade do cóccix
Transversal	3 cun	margem medial da escápula até a linha do processo espinhoso com a região do ombro relaxada
<b>Extremidade superior</b>		
Lateral	9 cun	prega axilar anterior até a prega do cotovelo
	12 cun	prega do cotovelo até o espaço na articulação da mão, no punho
<b>Extremidade inferior</b>		
Lateral	19 cun	proeminência do trocânter maior até a prega do joelho
	16 cun	prega do joelho até a proeminência do maléolo lateral
	14 cun	<i>yanglingquan</i> VB34 até a proeminência do maléolo lateral
	3 cun	proeminência do maléolo lateral até a margem inferior do calcanhar
Medial	18 cun	margem superior da sínfise púbica até a margem superior da patela
	15 cun	prega medial do joelho até a proeminência do maléolo medial
	13 cun	côndilo medial da tíbia até a proeminência do maléolo medial
Dorsal	14 cun	sulco infra glúteo até a prega do joelho
Maléolos	1 cun	diferença da altura da proeminência do maléolo medial para a proeminência do maléolo lateral

#### Referências bibliográficas:

Focks, C. Guia prático de acupuntura: localização de pontos e técnicas de punção. Barueri, SP: Manole, 2008

Kang Y, Park J, Lee T, Yang G, Chae H, Lee B. Analysis of the Bone Proportional Method for Determining Acupoints in the Upper and Lower Abdominal Region in Males and Females. *Journal of Acupuncture Research* 2019; 36(4): 264-271. DOI: <https://doi.org/10.13045/jar.2019.00290>

Yamamura, Y. Acupuntura tradicional - A Arte de Inserir. 2ª ed. São Paulo, SP: Roca, 2004