

A acupuntura no auxílio do tratamento da ansiedade

Acupuncture in the treatment of anxiety

Camila Milan Paiva¹
Laíla Pereira Silva²

RESUMO

Introdução: A ansiedade é uma característica biológica humana que pode se tornar patológica, resultando em transtornos que afetam a autoestima e a capacidade funcional. Diante das limitações e efeitos colaterais dos tratamentos farmacológicos convencionais, como os benzodiazepínicos, a Acupuntura, fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa, surge como uma alternativa integrativa para restaurar o equilíbrio energético e psíquico. **Objetivos:** Realizar uma revisão de literatura para verificar a utilização da acupuntura como auxílio no tratamento da ansiedade. **Método:** O estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura que buscou evidências científicas sobre a eficácia da acupuntura no controle da ansiedade e estresse. Foram analisados estudos publicados em bases de dados como Google Scholar e SciELO, abrangendo pesquisas clínicas, estudos de caso e revisões bibliográficas que correlacionam a estimulação de pontos específicos com a melhora de quadros ansiosos e psicossomáticos. **Resultados:** As pesquisas revisadas indicam que a acupuntura apresenta altos índices de eficácia, chegando a 94,3% em alguns grupos clínicos, superando ou igualando-se a tratamentos medicamentosos como o Lorazepam e o Midazolam. Observou-se redução significativa nos escores de escalas de ansiedade (como Hamilton e Zung), melhora na proliferação celular imune e aceleração da resposta clínica quando associada a antidepressivos. **Discussão:** Os achados demonstram que a inserção de agulhas promove a liberação de substâncias bioquímicas e neurotransmissores que modulam o sistema nervoso, promovendo relaxamento e normalização de funções mentais. A técnica destaca-se pelo baixo custo, ausência de efeitos colaterais graves e menor tempo de tratamento com resultados significativos em comparação à farmacoterapia. **Conclusão:** A acupuntura é uma ferramenta terapêutica eficaz e viável para o tratamento da ansiedade, capaz de atenuar a carga emocional e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Sua integração nos serviços de saúde, incluindo o SUS, reforça seu papel como prática complementar essencial na saúde mental contemporânea.

¹ Acadêmica do Curso de Farmácia - UNIFENAS. ORCID:0009-0007-5856-1483

² Docente do Curso de Farmácia - UNIFENAS. ORCID: 0000-0003-3190-0792

Palavras-chave: Ansiedade; Acupuntura; Medicina Tradicional Chinesa; Terapias Integrativas; Saúde Mental; Tratamento Não Farmacológico; Estresse; Neurotransmissores; Qualidade de Vida; Sistema Único de Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a human biological characteristic that can become pathological, resulting in disorders that affect self-esteem and functional capacity. Given the limitations and side effects of conventional pharmacological treatments, such as benzodiazepines, acupuncture, based on Traditional Chinese Medicine, emerges as an integrative alternative to restore energetic and psychological balance. **Objectives:** To conduct a literature review to verify the use of acupuncture as an aid in the treatment of anxiety. **Method:** This study is characterized as a literature review that sought scientific evidence on the effectiveness of acupuncture in controlling anxiety and stress. Studies published in databases such as Google Scholar and SciELO were analyzed, including clinical research, case studies, and bibliographic reviews that correlate the stimulation of specific points with the improvement of anxiety and psychosomatic conditions. **Results:** The reviewed studies indicate that acupuncture shows high efficacy rates, reaching up to 94.3% in some clinical groups, surpassing or equaling pharmacological treatments such as Lorazepam and Midazolam. A significant reduction in anxiety scale scores (such as Hamilton and Zung) was observed, along with improvements in immune cell proliferation and an accelerated clinical response when combined with antidepressants. **Discussion:** The findings demonstrate that needle insertion promotes the release of biochemical substances and neurotransmitters that modulate the nervous system, promoting relaxation and normalization of mental functions. The technique stands out due to its low cost, absence of severe side effects, and shorter treatment duration with significant results compared to pharmacotherapy. **Conclusion:** Acupuncture is an effective and viable therapeutic tool for the treatment of anxiety, capable of reducing emotional burden and improving patients' quality of life. Its integration into healthcare services, including the Brazilian Unified Health System (SUS), reinforces its role as an essential complementary practice in contemporary mental health.

Keywords: Anxiety; Acupuncture; Traditional Chinese Medicine; Integrative Therapies; Mental Health; Non-Pharmacological Treatment; Stress; Neurotransmitters; Quality of Life; Unified Health System.

1 INTRODUÇÃO

De acordo Allen, Leonard e Swedo (1995) ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, que se caracteriza por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, do desconhecido ou estranho.

A ansiedade pode ser aumentada por um sentimento de vergonha, muitas pessoas podem sentir-se perplexas ao perceberem que os outros não têm conhecimento de sua ansiedade, ou se tem não avaliam sua intensidade. Além dos efeitos motores e viscerais da ansiedade, seus efeitos sobre o pensamento, a percepção e o aprendizado não devem ser ignorados. A ansiedade tende a produzir confusão e distorções perceptivas não apenas em termos de tempo e espaço, mas de pessoas e significados dos eventos. Essas

distorções podem interferir no aprendizado, baixando a capacidade para fazer associação. Um aspecto importante das emoções é sua seletividade, os indivíduos ansiosos são capazes de selecionar certos objetos em seu ambiente e ignorar outros, em um esforço para provarem que estão certos ao considerarem a situação amedrontadora e ao responderem de acordo com esta percepção (OLIVEIRA e MEJIA, 2012).

Segundo Bianchini, Rodrigues Filho e Araújo (2008) atualmente é considerada um dos transtornos de humor mais comuns, fortemente associado a fatores ambientais, como estilo de vida, tipo e frequência de trabalho ou estudos, além das características do ambiente social frequentado pelo indivíduo.

Dentre os desafios colocados diante dos profissionais de saúde está o aperfeiçoamento do modelo de promoção à saúde com métodos e práticas de saúde que busquem alternativas mais eficazes, de baixo custo ao cuidado, contribuindo para o desenvolvimento do potencial de saúde dos indivíduos e comunidades (BUSS, 2003).

De acordo com Saraiva, Costa e Ximenes (2003), Souza (2004) e Araújo, Mello e Leite (2007) tais práticas constituem atualmente suporte terapêutico com ampla aceitação por profissionais de saúde e usuários no tratamento de queixas psicossomáticas por seu caráter integrativo, corpo-mente-ambiente.

O termo Medicina Tradicional relaciona-se a uma racionalidade com um conjunto de conhecimentos, enfoques, crenças e práticas terapêuticas e sanitárias pertinentes à determinada cultura ou povo e prevalentes nesta ou neste. Já os termos não-convencional, alternativo e complementar são utilizados quando a terapêutica em foco é estranha ao paradigma vigente naquele sistema de saúde, tendo caráter de complementaridade ou de escolha de indivíduos em busca de novos conceitos de cura (OMS, 2002).

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) concentra-se na observação dos fenômenos da natureza e nos estudos e compreensão dos princípios que regem a harmonia nela existente. A MTC visa o diagnóstico precoce das alterações do equilíbrio Yang/Ying, e a terapêutica é dirigida no sentido de restabelecer-se esse equilíbrio energético no corpo humano (YAMAMURA, 2013).

A acupuntura é uma modalidade de tratamento da medicina tradicional chinesa, cujo objetivo terapêutico é recuperar o equilíbrio do paciente que apresenta distúrbios energéticos manifestas sob as formas orgânicas e/ou psicológicas (REQUENA, 1990, p. 16).

De acordo com essa cultura, as doenças estão intimamente ligadas com o processo emocional de cada pessoa, o homem precisa viver de forma harmônica, equilibrada com a natureza, como parte integrante do universo, caso contrário, ter-se-á uma desarmonia de energias e será refletido nos órgãos internos e externos, gerando um processo de adoecimento (OLIVEIRA e MEJIA, 2012).

No Brasil, a prática da Acupuntura foi introduzida na tabela do Sistema de Informação Ambulatorial - SIA/SUS em 1999, através da Portaria nº 1230/GM (BRASIL, 1999), e sua prática reforçada pela Portaria 971, publicada pelo Ministério da Saúde em 2006, que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Este último documento define que a mesma pode ser aplicada junto aos

sistemas médicos complexos. Esse documento define que, no Sistema único de Saúde (SUS), sejam integrados abordagens e recursos que busquem estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e de recuperação da saúde, sobretudo, os com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e com a sociedade (BRASIL, 2006).

OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo, realizar uma revisão de literatura para verificar a utilização da acupuntura como auxílio no tratamento da ansiedade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade

A ansiedade é um fenômeno conhecido pelo homem há milhares de anos, Não seria exagero dizer que esse sentimento dói, sendo um dos responsáveis pela sobrevivência da espécie humana na Terra. O medo do ataque de predadores e a antecipação mental dessa possibilidade, características da ansiedade, levaram o homem a adotar estratégias eficazes de fuga ou enfrentamento, resultando na manutenção da espécie (SCHMITT et al., 2003, p. 8).

Para Castillo et al. (2000), os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns tanto em crianças quanto em adultos, com uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15% respectivamente. Nas crianças e adolescentes, os transtornos ansiosos mais frequentes são o transtorno de ansiedade de separação, com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade excessiva ou o atual transtorno de ansiedade generalizada (2,7% a 4,6%) e as fobias específicas (2,4% a 3,3%). A prevalência de fobia social fica em torno de 1% e a do transtorno de pânico (TP) 0,6%. Os mesmos autores afirmam que a distribuição entre os sexos é de modo geral equivalente, exceto fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de pânico com predominância do sexo feminino.

Mariano (1999) relata que a ansiedade produz sinais clínicos semelhantes ao stress e o precede ou acompanha no curso e evolução do cansaço físico e mental. É um processo complexo que envolve não somente sensações e mecanismos fisiológicos, mas também componentes psicocomportamentais.

Pode surgir repentinamente ou gradualmente, numa escala que pode variar de minutos a dias. A sua duração e intensidade são igualmente variáveis em escalas de baixa a elevada graduação. A ansiedade é um estado de alerta ante o perigo, porém desprovido de conteúdo intelectual, afirma Grünspun (1987), com manifestações motoras periféricas, envolvendo comumente os distúrbios respiratórios, gerando sensação de desconforto e dor.

Benute et al. (2009) destaca que dependendo da intensidade ou circunstancialidade da ansiedade, esta pode ser útil ou tornar-se patológica, prejudicando o funcionamento psíquico e somático. Em níveis normais, trata-se de fenômeno fisiológico responsável pela adaptação do organismo em situações de perigo. Entretanto, quando a ansiedade é excedente, ao invés de contribuir para a adaptação, desencadeia a falência da capacidade adaptativa.

O conceito de ansiedade não envolve um critério unitário, principalmente no contexto patológico. Pode ser um estado de início recente ou uma característica persistente da personalidade do indivíduo (ANDRADE e GORENSTEIN, 1998).

Os distúrbios ansiosos compreendem as fobias, as crises de angústias ou ataques de pânico, a ansiedade generalizada, manifestações obsessivas e compulsivas, e ansiedade pós-traumática (DORON e PAROT, 1991).

Durante muitos anos, os benzodiazepínicos foram os fármacos escolhidos no tratamento de transtornos de ansiedade. O risco de causar dependência ou síndrome de abstinência estimulou a pesquisa do uso de outros fármacos. Na atualidade dispõe-se de quatro classes de medicamentos para este tipo de tratamento que são: benzodiazepínicos, agonista parcial de receptores 5-HT_{1A}, antidepressivos e uso de agonistas gabaérgicos (SCHMITT et al., 2003).

De acordo com Vagueiro (1994) os antidepressivos são frequentemente preconizados na prática clínica para tratar a ansiedade, porém os efeitos colaterais dos antidepressivos tricíclicos são vários.

No entanto, Menezes e Fontenelle (2007) salientam o fato de a medicina ocidental não conseguir resolver todos os casos de ansiedade. Além do risco de efeitos colaterais, a resistência ao tratamento farmacológico atinge aproximadamente um em cada três pacientes com transtornos de ansiedade.

Tecnicamente simples e praticamente indolor, a acupuntura tem mostrado efeitos na redução da ansiedade e na diminuição da necessidade de opióides, assim como nos efeitos adversos induzidos pelos fármacos. Segundo Oliveira e Mejia (2012), de acordo com a MTC, a acupuntura é uma técnica terapêutica milenar amplamente utilizada atualmente por profissionais capacitados na área da saúde. A acupuntura preconiza o tratamento das doenças através da normalização dos órgãos adoecidos.

2.2 Acupuntura

Conforme Yamamura (2013) a acupuntura é um recurso terapêutico da medicina tradicional chinesa do ocidente pelo qual, através da inserção de agulhas, são realizados a introdução, a mobilização, a circulação e o desbloqueio da energia, além da retirada das energias turvas, promovendo a harmonização, o fortalecimento dos órgãos, das vísceras e do corpo. Assim, trata-se de um antigo método terapêutico chinês que se baseia na estimulação de determinados pontos do corpo com agulha (Chen) ou com fogo (Chuí), a fim de restaurar e manter a saúde.

Segundo Cordeiro e Cordeiro (2001) o objetivo da acupuntura é restabelecer ou manter o equilíbrio da energia que circula nos meridianos, processo que restaura a saúde, minimiza distúrbios, estaciona degenerações, detém algias. A acupuntura tradicional chinesa pratica a regulação energética por meio da interação entre as funções, as quais são categorizadas segundo a base filosófica taoista em yin e yang, sendo yin as correspondentes aos órgãos internos e as yang, às vísceras.

De acordo com o pensamento chinês, as funções se correlacionam conforme os seus movimentos, através de um ciclo de geração e dominação. Yamamura (2013) destaca que todos os aspectos da natureza evoluem porque são gerados e controlados pelos

princípios de geração e de dominância dos cinco elementos ou movimentos. Os cinco elementos discorrem sobre os processos evolutivos da natureza e, por extensão, do processo saúde-doença, enquanto que a teoria dos Zang Fu (órgãos e vísceras) discute os órgãos internos sob a ótica energética, funcional e orgânica, consistindo no fundamento para a compreensão fisiopatológica energética do ser humano.

Segundo Maciocia (2007) os cinco elementos na fisiologia estão relacionados com os órgãos internos, tecidos, órgãos do sentido, cores, cheiros, gostos e sons e são explicados pelas sequências de geração e controle.

De acordo com Greten (2006 apud VIEIRA, 2013) estes elementos dizem respeito ao movimento do qi, usados para classificar todos os fenômenos, áreas, sons, odores, paladares e para todas as coisas conhecidas no universo, existindo uma ligação, entre as cinco fases evolutivas e suas manifestações clínicas; as regiões anatômicas e as emoções.

Conceito fundamental da MTC o qi normalmente se traduz por “energia”, isto é, a capacidade funcional das estruturas somáticas de um organismo. Há diversas formas de qi e acredita-se que uma é herdada e mantida durante a vida. Ao circular em 14 condutos por todo o corpo, pensa-se que o qi nutre e defende o nosso corpo (ERNST, 2006).

A relevância da teoria das cinco fases vem do relacionamento de que as fases estabelecem entre si, ou seja, um processo de transformação contínua dos fenômenos do indivíduo. Se as leis que regulam a relação entre as fases forem respeitadas, a saúde do organismo humano será mantida. Se houver ruptura ou descontinuidade nos mecanismos que mantêm o sistema em equilíbrio, ocorrerá a doença. Deste modo, as cinco fases são as funções internas e dizem respeito ao movimento do qi. Os sinais e sintomas clínicos (orbes) são então uma manifestação desse mesmo movimento interno. Metaforicamente podem-se simplificar as fases da seguinte forma: a fase “madeira” estabelece o potencial criador; o “fogo” é responsável pelo potencial de transformação da função; o “metal” distribui ritmicamente a energia; a fase “água” estabelece a regeneração e a “terra” representa o princípio da regulação. A cada fase associa-se um órgão – yang, um órgão – yin, condutos e vasos. As funções do órgão yin, e do órgão yang, e de seus respectivos canais, numa determinada fase, devem coexistir em equilíbrio dinâmico. O desequilíbrio numa das funções repercutirá por todo o sistema, já que as leis que se seguem demonstram a interdependência entre as fases. Por outro lado, para evitar um descontrole no sistema, cada fase, ao mesmo tempo em que viabiliza o desenvolvimento da fase seguinte, controla a formação da terceira fase (VIEIRA, 2013; SILVA, 2016).

Segundo Faubert e Crepon (1990, p. 95-97), na tradição chinesa, sendo o ser humano uma entidade energética una, não divisível, o psiquismo não se dissocia do físico, pois ambos são manifestações diferentes da mesma energia; por conseguinte, distúrbios na esfera do psiquismo afetam diretamente o físico, assim como perturbações físicas afetam o psiquismo de imediato. O psiquismo é uma energia mais sutil, logo, mais yang, seu conjunto é constituído por cinco funções denominadas entidades viscerais, cada qual em contato com um órgão, um elemento, revelando manifestações psíquicas específicas. A predominância ou submissão de uma entidade visceral caracteriza o desequilíbrio psíquico.

Conforme Yiu et al. (2006) a inserção e a manipulação das agulhas de acupuntura causam lesões celulares que provocam, ao nível local, o aparecimento de substâncias bioquímicas, como a substância P, e transformação do ácido araquidônico em leucotrienos, em tromboxano dos tipos A, B e prostaglandinas PGE, PGD. Essas substâncias algógenas estimulam os quimiorreceptores, e a substância P, em especial, sendo um neurotransmissor, ativa os mastócitos a liberarem histamina, estimulando as fibras C e promovendo vasodilatação no nível capilar. Além da histamina, são liberados a bradicinina, serotonina, íons potássio e prostaglandina, que também vão estimular os quimiorreceptores, diminuindo o limiar de excitação. O potencial de ação da membrana, desencadeado pela inserção de uma agulha de acupuntura metálica, portanto, deve-se a um efeito elétrico peculiar à agulha, associado à ação de substâncias liberadas pela lesão traumática celular local.

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2005) a acupuntura é uma terapia de intervenção em saúde que aborda de modo integral e dinâmico o processo saúde-doença no ser humano. Reconhecida milenarmente como recurso terapêutico, a acupuntura tem avançado e se difundindo desde o final da década de 90. O tratamento da ansiedade requer critérios de atuação terapêutica sistemáticos para que os resultados apresentem êxito. Faz-se necessário respeitar as etapas do processo e aplicar os procedimentos cabíveis em cada momento do tratamento. Para tanto, cabe ao acupunturista fazer adequado uso das técnicas e procedimentos ao atender um paciente.

2.3 Acupuntura como método terapêutico

Uma grande área de interesse é a possibilidade de influenciar a qualidade de vida através de intervenções com a acupuntura. Estudos sugerem que a acupuntura pode ser considerada como importante instrumento na regulação da imunidade (KEMP et al., 1999). Outros estudos relatam que há uma supressão da reação de hipersensibilidade tardia, sugerindo mecanismos mediados por receptores opióides (KASAHARA et al., 1999).

A eficácia da acupuntura como método terapêutico, praticada durante milênios no Oriente, e mais recentemente, a sua aplicação na analgesia cirúrgica, motivaram pesquisas com objetivo de encontrar alguma explicação científica do seu modo de ação. Recentemente, alguns estudos investigaram a relação acupuntura na promoção de relaxamento (YAMAMURA, TABOSA e YABUTA, 1998; YAMAGUCHI et al., 2007).

Luo et al. (1985) realizaram um estudo com a associação da eletroacupuntura e amitriptilina em patologias de desordens depressivas. Ao final do tratamento constatou-se uma redução significativa da sintomatologia depressiva. Mas a dúvida em questão era, se a ação da acupuntura, a ação da droga ou até mesmo, a ação de ambas conjuntamente, tornaram a terapêutica eficaz.

Shuaib e Hag (1987) estudaram em indivíduos depressivos ou ansiosos a ação da eletroacupuntura. Ao final da pesquisa constataram que dois terços desses pacientes tiveram uma melhora significativa em relação aos sintomas depressivos.

Eich et al. (2000) estudaram o efeito da acupuntura em 43 indivíduos diagnosticados com depressão leve (escala global clínica da depressão - para avaliar o grau de depressão) e em 13 indivíduos somente com sintomas de ansiedade. Foram realizadas dez sessões com os indivíduos, divididos em dois grupos, escolhidos aleatoriamente,

com 28 indivíduos em cada. Um grupo recebeu acupuntura com pontos específicos para depressão e o outro recebeu tratamento de acupuntura com pontos não específicos para depressão. O estudo evidenciou que os indivíduos que receberam tratamento com pontos específicos para depressão diminuíram a sintomatologia de depressão e ansiedade em comparação ao grupo que recebeu tratamento de acupuntura com pontos não específicos para depressão, embora a terapêutica tenha sido eficaz para ambos os grupos.

Allen et al. (2006) realizaram um estudo com cento e cinquenta e um pacientes, sendo que cento e quatro eram do sexo feminino e quarenta e sete eram do sexo masculino. Estes indivíduos foram divididos em três grupos: grupo que foi tratado com pontos de acupuntura específicos para depressão, grupo que foi tratado com pontos não específicos para depressão e o terceiro grupo que seria somente controle, mas após o término da pesquisa seria eticamente tratado com acupuntura. Foram analisados pela Escala de depressão de Hamilton e pelo inventário de Beck. Como resultado evidenciou-se que os grupos tratados com acupuntura, tanto o de pontos específicos para depressão, quanto o de pontos não específicos, reduziram a sintomatologia psicológica.

Pavão (2008) investigando os efeitos de uma intervenção de acupuntura sobre sintomas psicológicos e resposta imune celular em adultos jovens e idosos saudáveis. Utilizaram como amostra 12 adultos jovens (idade média de 27,6 anos – variando entre 23 a 38 anos) e doze idosos saudáveis (idade média de 67,3 anos – variando entre 60 a 81 anos). Realizaram 6 sessões de acupuntura, com uma frequência de 2 por semana. Foram utilizadas seis agulhas de acupuntura divididas em três pontos bilateralmente (IG4, BP6 e E36) em cada sessão. As variáveis psicológicas foram investigadas por inventários de depressão, ansiedade e estresse. As células mononucleares do sangue periférico foram isoladas e cultivadas por 96h in vitro para avaliação da proliferação linfocitária estimulada pelo mitógeno fitohemaglutinina. A capacidade de supressão da proliferação celular por dexametasona foi avaliada como índice da sensibilidade celular aos glicocorticóides. Todos os dados foram avaliados antes e após as intervenções. Antes das intervenções, os idosos apresentavam uma proliferação linfocitária reduzida em comparação ao grupo de jovens adultos. A intervenção foi capaz de reduzir significativamente os escores dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Da mesma forma, a intervenção foi capaz de aumentar significativamente a proliferação celular, sobretudo no grupo de idosos. A proliferação dos idosos após a intervenção foi semelhante à proliferação encontrada no grupo de jovens adultos. Concluíram que a terapia de acupuntura foi eficaz para atenuar a carga emocional e aumentar uma importante função da imunidade adaptativa. Além disso, o aumento na proliferação celular dos idosos ao término das sessões de acupuntura indica que o tratamento de acupuntura pode interferir positivamente no processo de imunossenescência.

Doria (2010) verificando o uso da acupuntura na sintomatologia do stress, realizou um estudo com 20 adultos, sendo 15 mulheres e 5 homens, na faixa etária de 27 a 65 anos. Os voluntários foram submetidos à aplicação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), para avaliar a presença de stress, a um questionário e à Escala Analógica Visual (EAV), para avaliar a intensidade da queixa (sintoma principal do ISSL) do participante. Os participantes realizaram tratamento de acupuntura em 10 sessões individuais, com frequência semanal e com duração de aproximadamente 50 minutos. Após as 10 sessões, os pacientes foram reavaliados com os mesmos instrumentos de avaliação psicológica (EAV e ISSL) e solicitados que expressassem sua opinião sobre o

tratamento. Os resultados mostraram que antes do tratamento os pacientes apresentavam stress, sendo que 60% se encontravam na fase de resistência, e a média da intensidade da queixa era 8,1, em uma escala que variava de 1 a 10. O tratamento foi capaz de reduzir significativamente a presença de stress, o nível de stress, a predominância de sintomas e a intensidade da queixa. Concluiu-se que o tratamento de acupuntura foi útil na redução da sintomatologia do stress considerando seus efeitos imediatos.

Paiva (2011) objetivando expor os conhecimentos da MTC e da acupuntura em relação ao tratamento da depressão, através de uma revisão bibliográfica, concluíram que a MTC e especificamente a acupuntura têm demonstrado grandes benefícios para a saúde como um todo e representa uma alternativa para a prevenção e para o tratamento suporte da depressão, melhorando a qualidade de vida de quem se utiliza de suas técnicas.

Oliveira e Oliveira (2011) objetivando demonstrar as evidências científicas da efetividade da utilização da técnica da acupuntura como terapia no tratamento dos pacientes portadores de cefaleia. Selecionaram estudos com relevância, compreendendo o período entre 2005 a 2010, identificados utilizando-se bases de dados eletrônicos (Google, Scholar Google, Bireme e Scielo), livros, periódicos e monografias. Os resultados que foram obtidos evidencia que a acupuntura no tratamento dos portadores de cefaleia, apresenta eficácia terapêutica como forma única ou coadjuvante da terapêutica utilizando-se de estímulos ao Sistema Nervoso Central pelos acupontos, onde ocorre a liberação de endorfina e opioides, levando a diminuição da intensidade da dor, números de crises e consumo medicamentoso, não apresentando efeitos colaterais.

Pesquisas demonstraram que a acupuntura é eficiente no tratamento de ansiedade e depressão. Pesquisadores da Harvard Medical School em Boston, Massachusetts, nos EUA, e do Advanced Integrative Rehabilitation and Pain Center, e Washington, DC, concluíram que "existe alto nível de evidência para apoiar o uso de acupuntura para tratar a maioria dos casos de desordem depressiva na gravidez". Em um estudo adicional, pesquisadores da School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina, da Universidade de Medicina Chinesa de Beijing, concluíram que a acupuntura mostra efeitos no tratamento de TPM (Síndrome pré-menstrual / Tensão Pré-menstrual). No primeiro estudo, os pesquisadores fazem notar que tanto a ansiedade quanto a depressão são altamente prevalentes na sociedade. Os pesquisadores notam que ansiedade e depressão são difíceis de tratar e tem altas taxas de relapso e efeitos colaterais das medicações. Existem evidências que sugerem que a acupuntura pode ser uma modalidade eficaz de tratamento". As conclusões são baseadas em testes randomizados em grupos de controle. Todos os estudos mostraram que os benefícios da acupuntura para ansiedade e depressão são significativos .

Segundo o Marcio de Luna, presidente da Associação Brasileira de Acupuntura do Rio de Janeiro (ABA-RJ), estudos recentes têm demonstrado que a acupuntura aumenta o resultado dos antidepressivos quando a substância paroxetina é usada. A acupuntura tem acelerado as respostas clínicas junto a essa classe de drogas – conhecida como inibidores seletivos da recaptção da serotonina – no tratamento do transtorno depressivo maior. Em outra investigação, os pesquisadores chegaram à conclusão de que a acupuntura melhorou a qualidade de vida de pacientes deprimidos submetidos a tratamento concomitante com paroxetina. Estudos semelhantes foram publicados por pesquisadores da Universidade do Arizona, em Tucson (EUA). Eles concluíram que "acupuntura pode proporcionar alívio significativo dos sintomas da depressão com taxas de resultados comparáveis às da psicoterapia ou da farmacoterapia”

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão na literatura sobre o papel da acupuntura no auxílio do tratamento de pacientes ansiosos e foi realizada através de uma busca por artigos científicos em bases de dados localizadas na internet, como Bireme, Scielo, Lilacs, Medline, Scirus, Capes, PubMed. Os artigos foram coletados no idioma português. A pesquisa foi realizada pelo método de busca booleana, que significa buscar palavras-chave empregadas para localização do tema. Através dos artigos obtidos, foram realizadas análise e desenvolvimento baseando-se nos estudos de diferentes autores, onde se pôde chegar a uma conclusão para a revisão.

4 RECURSOS

4.1 Recursos humanos

Para a execução deste trabalho, contou-se com a participação da pesquisadora responsável pelo desenvolvimento das etapas bibliográficas, análise dos dados e redação final. O processo foi supervisionado pela orientadora Laíla, que prestou apoio técnico e científico. Além disso, profissionais da área da saúde e especialistas em acupuntura contribuíram com conhecimentos teóricos e práticos, enriquecendo a compreensão sobre o papel da acupuntura no manejo da ansiedade.

4.2 Recursos materiais

Os recursos materiais empregados incluíram computadores utilizados na pesquisa, digitação e formatação do trabalho, além de materiais de escritório e bibliográficos, como artigos científicos e livros.

5 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a acupuntura age nos centros reguladores mostrando-se promissora no tratamento e reduzindo significativamente os níveis de ansiedade, mantendo-os sob controle.

Entretanto, destaca-se que são poucos os trabalhos realizados sobre a utilização da acupuntura como auxílio no tratamento da ansiedade, sugerindo-se novas pesquisas para maior e melhor verificação dos efeitos em geral e neurofisiológicos da acupuntura sobre a ansiedade.

REFERÊNCIAS

ALLEN, J.; SCHNYER, R.; CHAMBERS, A.; HITT, S.; MORENO, F.; MAMBER, R. Acupuncture for Depression: A Randomized controlled Trial. *J Clin Psychiatry* 2006;67:1665-1667.

ALLEN, A. J.; LEONARD, H.; SWEDO, S. E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1995;34:976-86.

ANDRADE L. H. S. G.; GORENSTEIN C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. *Rev Psiq Clin.*, 1998;25(6):28.

ARAÚJO, S. R. V.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Rev Bras Psiquiatr* 2007;29(2):164-171.

BENUTE, G. R. G.; NOMURA, R. M. Y.; PEREIRA, P. P.; LUCIA, M. C. S.; ZUGAIB, M. Abortamento espontâneo e provocado: ansiedade, depressão e culpa. *Rev Assoc Med Bras*, 2009;55(3):322-327.

BIANCHINI, M. A.; RODRIGUES FILHO, R.; ARAÚJO, M. A. R. de. Medicação prévia e biossegurança. In: BIANCHINI, M. A. O passo-a-passo cirúrgico na Implantodontia: da instalação à prótese. São Paulo: Livraria Santos Editora Ltda., 2008.

BOUCENNA A, BOUDAUD K, HIRECHE A, et al. Influence of CYP2D6, CYP2C19 and CYP3A5 polymorphisms on plasma levels of tamoxifen metabolites in Algerian women with ER+ breast cancer. *Egyptian J Med Hum Genet*. 2022;23(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s43042-022-00332-7>

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971 de 03/05/2006. Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Promoção de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

Ministério da Saúde. Portaria nº 1230/GM. Dispõe sobre a inclusão da consulta médica em homeopatia na tabela de procedimentos do SIA/SUS. Ministério da Saúde, Municipais de Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 1999.

BROOKS JD, et al. CYP2D6 phenotype, tamoxifen, and risk of contralateral breast cancer in the WECARE Study. *Breast Cancer Res*. 2018;20(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13058-018-1083-y>

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, D.; MACHADO DE FREITAS, C. (Orgs.). *Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

CARNEIRO, E. R. Effect of electroacupuncture on bronchial asthma induced by ovalbumin in rats. *J Altern Complement Med* 2005;11(1):127-134.

CASTILLO, A. R. GL; RECONDO, R; ASBAHR, F. R; MANFRO, G. G. Transtornos de Ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr* 2000;22(Supl II):20-23.

CORDEIRO, A. T.; CORDEIRO, R. C. *Acupuntura, elementos básicos*. 3 ed. São Paulo: Polis, 2001.

DECENSI A, et al. Association of CYP2D6 genotype and tamoxifen metabolites with breast cancer recurrence in a low-dose trial. *npj Breast Cancer*. 2021;7(1). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41523-021-00236-6>

DORIA, M. C. S. O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em psicologia do Centro de Ciências da Vida. Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUCCAMP, 2010.

- DORON, R.; PAROT, F. Dicionário de psicologia. Lisboa: Climepsi Editores, 1991.
- DULCETTI Jr., O. Pequeno tratado de acupuntura tradicional chinesa. São Paulo: Andrei, 2001.
- EICH, H.; AGELINK, W.; LEHMANN, E.; LEMMER, W.; KLIESER, E. Acupuncture in patients with minor depressive episodes and generalized anxiety. Results of an experimental study. 2000;68(1):137-144.
- ERNST, E. Acupuncture - a critical analysis. Journal of Internal Medicine 2006;259(1):125-137.
- FAUBERT, G.; CREPON, P. A cronobiologia chinesa. São Paulo: Ibrasa, 1990.
- GIRÃO, A. C. Acupuntura na ansiedade generalizada em mulheres climatéricas: abordagem terapêutica na promoção da saúde mental. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação da Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2008.
- GOETZ MP, et al. Pharmacogenetics of tamoxifen biotransformation is associated with clinical outcomes of efficacy and hot flashes. J Clin Oncol. 2005;23(36):9312-9318. DOI: <https://doi.org/10.1200/JCO.2005.03.3266>
- GRETEN, J. Kurbuch Traditionelle Chinesische Medizin- TCM verstehen und richtig anwenden. Stuttgart, 2006.
- HE W, et al. CYP2D6 Genotype Predicts Tamoxifen Discontinuation and Prognosis in Patients With Breast Cancer. J Clin Oncol. 2020;38(6):548-557. DOI: <https://doi.org/10.1200/jco.19.01535>
- KARST, M.; WINTERHALTER, M.; MUNTE, S.; FRANCKI, B.; HONDRONIKOS, A.; ECKARDT, A. et al. Auricular acupuncture for dental anxiety: a randomized controlled trial. Anesth Analg 2007;104(2):295-300.
- KASAHARA, T.; WU, Y.; SAKURAI, Y.; OGUCHI, K. Suppressive effect of acupuncture on delayed type hypersensitivity to trinitrochlorobenzene and involvement of opiate receptors. Int J Immunopharmacol 1993;14:661-665.
- KEMP, E.; AJJAN, R.; WATEREMAN, E.; GRAWKRODGER, D.; CORK, M.; WATSON, P. Analysis of microsatellite polymorphism of the cytotoxic T-Lymphocytes antigen-4 gene in patients with vitiligo. Br J Dermatol 1999;140:73-78.
- KIM, C. H. Manual prático de acupuntura. São Paulo: Cone, 2012.
- LING, Z. W.; HONG, Y. L.; HONG, L. Tratamiento com acupuntura para el trastorno de ansiedad inespecífico. Journal of Traditional Chinese Medicine 2006;26(3):57-61.
- LUO, H.; JIA, Y.; ZHAN, L. Electro-acupuncture vs amitriptyline in the treatment of depression states. J Trad Chin Med 1985;5:3-8.
- MACIOCIA, G. Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas. São Paulo: Roca, 2007.

MARIANO, L. C. F. Avaliação dos sinais vitais, como reflexos fisiológicos do “stress” e ansiedade, do acadêmico de odontologia durante o procedimento de ensino-aprendizagem das Disciplinas de Cirurgia. (Dissertação). Universidade de Alfenas, Alfenas (MG), 1999.

MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L. F.; MULULO, S.; VERSIANI, M. Treatment-resistant anxiety disorders: social phobia, generalized anxiety disorder and panic disorder. Rev Bras Psiquiatr 2007;29(2):55-60.

OLIVEIRA, S. C.; MEJIA, D. P. M. Acupuntura como auxílio no tratamento da ansiedade e estresse no trabalho. Pós-graduação em Acupuntura – Faculdade Ávila, 2012. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/13/52_-_Acupuntura_como_auxilio_no_tratamento_da_Ansiedade_e_Estresse_no_Trabalho.pdf>.

OLIVEIRA, A. A. C.; OLIVEIRA, L. C. A efetividade da acupuntura no tratamento dos portadores de cefaleia. Revista Hórus 2011;5(1):78-92.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005, 2002.

PAIVA, R. C. Acupuntura no tratamento da depressão. Monografia (Especialização). Faculdade de Educação, Ciência e Tecnologia – Unisaúde/Centro de Estudos Firval. São José dos Campos, 2011.

PAVÃO, T. S. Efeitos de uma intervenção de acupuntura sobre sintomas psicológicos e imunidade celular de adultos jovens e idosos saudáveis. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação em Gerontologia Biomédica. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

PEREIRA, S.; COSTA, D. O. Efeitos neurofisiológicos da acupuntura no tratamento da ansiedade. Monografia (Especialização). Programa de Pós Graduação da Universidade de Mogi das Cruzes. Mogi das Cruzes, 2012.

REQUENA, Y. Acupuntura e psicologia. São Paulo: Andrei 1990.

ROSS, J. Combinações dos pontos de acupuntura: a chave para o êxito clínico. São Paulo: Rocca, 2003.

SARAIVA, K. V. O.; COSTA, L. B.; XIMENES, L. B. Práticas de enfermagem com terapias alternativas em adolescentes. Texto e Contexto Enfermagem 2003;12(2)151-157.

SCHMITT R.; KAPCZINSKI F.; LIMA M. S.; SOUZA J. S. Antidepressivos para o transtorno de ansiedade generalizada. (Dissertação mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre (RS), 2003.

SEROISKA, M. A.; KIKUCHI, M. M.; LOPES, S. S. Acupuntura auricular no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Fiep Bulletin 2013;83(1):1-7.

SHUAIB, B.; HAG, M. Electro-acupuncture treatment in psychiatry. *Am J Chin Med* 1987; 5:85-90.

SILVA, C. L. Acupuntura: teoria dos 5 elementos. 2016. Disponível em: <<http://flagrantesurbanos.webnode.com.br/products/acupuntura-teoria-dos-5-elementos/>>.

SILVA, A. L. P. O tratamento da Ansiedade por intermédio da Acupuntura; Um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão* 2010;30(1):199-211.

SILVA, D.; CORREIA, S. O inventário de estado-traço de ansiedade - S.T.A.I. In: GONÇALVES, M.; SIMÕES, M.; ALMEIDA, L.; MACHADO, C. (Coords.). Avaliação Psicológica – Instrumentos validados para a população portuguesa. Coimbra: Quarteto, 2006.

SOUZA, A. Grupo terapêutico: sistematização da assistência de enfermagem em saúde mental a mulheres com transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e somatoformes. Teses (Doutorado). Universidade Federal do Ceará. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Fortaleza, 2004.

VAGUEIRO, M. C. Proximate and evolutionary studies of anxiety, stress and depression: synergy at the interface *Cardiol Actual* 1994;36(3):1263-1274.

VAINBOIM, T. B. Representação da doença e internação e níveis de ansiedade e depressão em pacientes com hipertireoidismo internados, comparados a pacientes ambulatoriais. Anais... Simpósio de Tireóide e Paratireóide. Centro de Convenções Royal Palm Plaza Hotel, Campinas, 2007.

VIEIRA, A. R. S. Efeito da acupuntura auricular na ansiedade de estudantes universitários antes da época de exames. Dissertação (Mestrado). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto, 2013.

YAMAMURA, Y. Acupuntura tradicional: a arte de inserir. 2 ed. São Paulo: Rocca, 2013.

YAMAMURA Y, TABOSA A, YABUTA M. O Jing Shen e a fisiologia Hormonal. *Rev Paul Acupunt* 1998;4:103-110.