



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO
CURSO DE FARMÁCIA

JAIANA FERREIRA AGUIAR PORTELA

BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA PARA A ANSIEDADE:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA
2021

JAIANA FERREIRA AGUIAR PORTELA

**BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA PARA A ANSIEDADE:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Farmácia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

Orientador: Prof.º Mestre Walber Mendes Linard

FORTALEZA – CE

2021

JAIANA FERREIRA AGUIAR PORTELA

**BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA PARA A ANSIEDADE:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Farmácia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Mestre Walber Mendes Linard
Centro Universitário Unifametro

Prof^a. Dr^a Suzana Barbosa Bezerra
Centro Universitário Unifametro

Prof^a. Especialista Francisca Laila Oliveira da Silva
Centro Universitário Unifametro

Dedico esse trabalho, primeiramente a Deus, que me deu forças e resiliência para superar todas as adversidades ao longo da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo que me foi concedido durante toda a minha existência e principalmente pelo seu amor e misericórdia em minha vida, me agraciando com força e sabedoria nas horas que mais precisei.

Trago no meu ser a definição de anjo como sendo pessoas que doam tempo, carinho e atenção à qualquer outra pessoa pelo simples fato de contribuir, de fazer refletir, de fazer o bem.

Portanto, entendo que tudo que passei na vida, nada foi em vão e que para cada momento, sempre teve um anjo ao meu lado. Anjos esses conhecidos como irmão, pais, professores e amigos.

Sou eternamente grato a todas as palavras de carinho, a todo cuidado e zelo que meus pais me proporcionaram. Agradeço também, aos meus irmãos e irmãs sejam cosanguíneo ou de lutas por toda a força, por momentos de lucidez ou embreaguez que nos proporcionaram lágrimas e risadas.

Agradeço à minha família, por todo o carinho e apoio durante essa jornada.

Agradeço à Unifametro e a todo o corpo docente formados por Mestres e Doutores dignos de toda honra, pois formam pessoas capazes de pensar. Em especial, ao meu orientador Prof^o. Mestre Walber Mendes Linard, pois sem ele esse trabalho não seria possível.

E agradeço a todos que contribuíram de alguma maneira para que hoje eu estivesse aqui alcançando mais uma vitória.

*“Desejar é o primeiro passo
para a conquista de nossos
sonhos.”*

Fernando Pessoa

BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA PARA A ANSIEDADE:

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Jaiana Ferreira Aguiar Portela¹

Walber Mendes Linard²

RESUMO

A acupuntura é um método terapêutico proveniente da Medicina Tradicional Chinesa que tem sido utilizado nos tratamentos psiquiátricos, pois visa à terapia e à cura das enfermidades de uma maneira menos invasiva e mais integrativa. Logo, esse trabalho teve como objetivo avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade e destacar a atuação da Farmacoacupuntura frente esse processo. Para o alcance do objetivo, optou-se por uma revisão integrativa de literatura realizada nas bases de dados eletrônicas LILACS, SCIELO e BDNF, no período de julho a setembro de 2021, tendo como critério de inclusão: artigos com textos completos disponíveis eletronicamente, publicados em português, nos últimos 10 anos, envolvendo a temática ansiedade e uso de acupuntura. A busca nas bases de dados resultou em 12 artigos selecionados, que após análise minuciosa foram divididos em 02 categorias: Conceitos e Acupuntura e ansiedade. Os resultados apontam melhora do quadro psiquiátrico quando associado acupuntura e terapia medicamentosa. A prática da acupuntura melhora o humor, o sono e promove bem-estar geral. Outras técnicas, tais como musicoterapia e massagens também apresentam efeitos benéficos em pacientes que tratam ansiedade. Contudo, Evidenciou-se que embora a acupuntura seja uma prática bem aceita e com bons resultados, faz-se necessário mais estudos sobre a temática, em especial, desenvolvido por farmacêuticos.

Palavras-chaves: Acupuntura, Ansiedade e Práticas Integrativas e Complementares.

¹Graduanda do curso de Farmácia pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

² Profº. Orientador do curso Farmácia pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

BENEFITS OF ACUPUNCTURE FOR ANXIETY:

AN INTEGRATIVE REVIEW

Jaiana Ferreira Aguiar Portela¹

Walber Mendes Linard²

ABSTRACT

Acupuncture is a therapeutic method from Traditional Chinese Medicine that has been used in psychiatric treatments, as it aims to therapy and cure illnesses in a less invasive and more integrative way. Therefore, this work aimed to evaluate the scientific evidence available in the literature on the benefits of acupuncture in the treatment of anxiety and highlight the role of Pharmacoacupuncture in this process. To achieve the objective, we opted for an integrative literature review carried out in the electronic databases LILACS, SCIELO and BDENF, from July to September 2021, having as inclusion criteria: articles with full texts available electronically, published in Portuguese, in the last 10 years, involving the theme of anxiety and the use of acupuncture. The search in the databases resulted in 12 selected articles, which after a thorough analysis were divided into 02 categories: Concepts and Acupuncture and Anxiety. The results point to an improvement in the psychiatric condition when associated with acupuncture and drug therapy. The practice of acupuncture improves mood, sleep and promotes general well-being. Other techniques such as music therapy and massage also have beneficial effects on patients who treat anxiety. However, it was evident that although acupuncture is a well-accepted practice with good results, further studies on the subject are needed, in particular, developed by pharmacists.

Keywords: Acupuncture, Anxiety and Integrative and Complementary Practices.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Transtorno de Ansiedade (TA), é uma característica do mundo moderno. A prevalência mundial da doença é de 3,6%. Nas Américas, o Brasil tem destaque, com 9,3% da população atingida pelo TA, possuindo assim, o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo. (OMS, 2017).

Dentre as doenças psiquiátricas, este artigo buscou como foco a ansiedade. Alguns autores como González-Trujano et al., (2017) apontam que as pessoas ansiosas tendem a enfrentar situações de grande repercussão em sua vida, o que elas consideram como obstáculos, estes definidos pelos autores da pesquisa como sendo: falta de serviços de saúde, falta de medicamento; reações do medicamento, entre outros, o que condicionam a um tratamento ineficaz e sem positividade em seus resultados.

A ansiedade é classificada de forma benéfica ou negativa. Quando a ansiedade é benéfica, tem-se que esta é repercutida no organismo como um sinal de alerta, porém, quando age de forma negativa, a ansiedade vem com intensidade, deixando a pessoa fora de controle, tornando-se patológica ao organismo (PITTA, 2011).

Em relação ao tratamento da ansiedade, Dias, Canavez e Matos (2018) trazem em seu estudo as: intervenções psicoterápicas e psicossociais, além das intervenções farmacológicas que são feitas quando necessárias e, o trabalho com o lado psicológico, já que todos irão passar por um trauma na vida, mas nem todos irão desenvolver a doença.

Frente a isso, o Ministério da Saúde, regulamentou as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão, que tem como finalidade conhecer experiências que já vêm sendo desenvolvidas na rede pública e adotou como estratégia a realização de um diagnóstico nacional que envolvesse as racionalidades já contempladas no Sistema Único de Saúde, entre as quais se destacam aquelas no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (acupuntura, homeopatia, fitoterapia) (BRASIL, 2015).

As PICS podem ser consideradas como práticas de naturologia, que por

sua vez, corresponde a uma ciência da área da saúde que estuda e utiliza métodos e recursos naturais, tradicionais e modernos de tratamento que visa à prevenção de doenças, bem como a recuperação e equilíbrio do ser humano, além da promoção da saúde (BRASIL,2015).

Vale ressaltar que através de Conferências Nacionais de Saúde e as recomendações da OMS, visando a integração de sistemas médicos complexos (medicina tradicional e complementar alternativa ou PICS) aos sistemas oficiais de saúde, além da necessidade de normatizar as experiências já existentes no Sistema Único de Saúde (SUS), o Ministério da Saúde (MS) aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Portaria nº 971/GM/MS, de 03 de maio de 2006, contemplando assim, as áreas de homeopatia, fitoterapia, acupuntura e cromoterapia (TELESI, 2016).

Um método que está sendo bastante divulgado e aceitado pelos adeptos desta terapêutica é a acupuntura. Sendo um método terapêutico, proveniente da MTC, a qual utiliza de meios naturais para tratamento de doenças, a acupuntura vem tendo um destaque maior quando relacionada à tratamentos psiquiátricos (SILVA, 2010).

A acupuntura visa à terapia e à cura das enfermidades de uma maneira menos invasiva e mais integrativa. A OMS, inclusive, listou enfermidades que podem ser tratadas por ela, tanto para seres humanos quanto para os animais. Derivada dos radicais latinos *acus* e *pungere*, que significam agulha e puncionar, respectivamente, a acupuntura se baseia na aplicação de estímulos através da pele, com a inserção de agulhas em pontos específicos chamados acupontos. Trata-se também de uma terapia reflexa, em que o estímulo de uma área age sobre outras (FRANCO; QUEIROZ, 2019).

Diante desta problemática em que vivemos, o qual traz um viés que aponta a globalização como um avanço para a humanidade e ao mesmo tempo mostra-se um vilão para as questões relacionadas às doenças psiquiátricas, sendo uma delas a ansiedade de forma maléfica, vistas como fobias ou transtornos associados, surge a questão que norteia este estudo: A acupuntura atua em benefício para redução dos problemas de ansiedade no organismo das pessoas?

Como hipótese para esse estudo, a aplicação da acupuntura nos pontos certos associada ao protocolo farmacológico pode reduzir os níveis de ansiedade.

Pois de acordo, com a medicina oriental, a prática da acupuntura favorece o equilíbrio e a harmonia no organismo.

Este estudo tem como justificativa a afinidade do autor com a temática. Embora, esta seja uma técnica milenar, ainda é pouco explorada e difundida na cultura ocidental. Porém, vem ganhando cada vez mais espaço e complementando os tratamentos convencionais para ansiedade.

Assim, esse estudo torna-se relevante para a comunidade acadêmica, profissional, científica e população em geral, pois traz informações que favorecem a compreensão sobre o assunto, isto é, conhecimento que na atualidade vem se tornando cada vez mais necessário, nas prevenções ou reduções dos transtornos da mente, doença que está se propagando de forma rápida e tem apresentado resistência às terapêuticas atuais. Isso, inclui o uso de fármacos que por vezes são utilizados de maneira indiscriminada.

Logo, o objetivo consiste em avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade e destacar a atuação da Farmacoacupuntura frente esse processo.

2 METODOLOGIA

Esse estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura integrativa, sendo este um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema, de maneira sistemática, ordenada e abrangente.

A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Fornece informações mais amplas sobre um assunto. Deste modo, o pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

O presente estudo cumpriu criteriosamente as seis etapas indicadas para a constituição deste tipo de pesquisa: 1) Identificação do tema e seleção da pergunta de pesquisa; 2) Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão e seleção da amostra; 3) Definição das informações, levando em consideração as características em comum e representação dos estudos selecionados; 4)

avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão reportando-se de forma clara os achados identificados (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

2.1 IDENTIFICAÇÃO DO TEMA E SELEÇÃO DA PERGUNTA DE PESQUISA

A etapa inicia-se com a definição de um problema e a formulação de uma pergunta de partida que tem a finalidade de nortear o estudo. A partir de então, todo passo deve estar relacionado com a pergunta de pesquisa que deve ser clara e específica (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

Como ponto de partida, formulou-se a pergunta norteadora desse estudo: A acupuntura atua em benefício para redução dos problemas de ansiedade no organismo das pessoas?

2.2 ESTABELECIMENTO DOS CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO E SELEÇÃO DA AMOSTRA

Uma vez delimitado o problema, as bases de dados foram utilizadas nessa etapa por meio da seleção de critérios de inclusão e exclusão. Essas estratégias de busca são técnicas usadas para tornar possível o encontro entre uma pergunta norteadora e a informação armazenada nas bases de dados eletrônicas (LOPES, 2002). A coleta de dados é a etapa da pesquisa em que se inicia a aplicação dos instrumentos elaborados e das técnicas selecionadas, a fim de se efetuar a coleta dos dados previstos (MARCONI; LAKATOS, 2010).

A busca foi realizada na plataforma *on line* da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e a seleção dos estudos aconteceram nos bancos de dados da BVS, na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), no período de julho a setembro de 2021.

Os critérios de inclusão dos artigos selecionados para compor a revisão integrativa foram: artigos com textos completos disponíveis eletronicamente, publicados em português, nos últimos 10 anos, envolvendo a temática ansiedade e uso de acupuntura relacionado ao tratamento da ansiedade. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: Acupuntura, Ansiedade e Práticas Integrativas e Complementares. Foram excluídos trabalhos do tipo monografia e

teses.

2.3 DEFINIÇÃO DAS INFORMAÇÕES, LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO AS CARACTERÍSTICAS EM COMUM E REPRESENTAÇÃO DOS ESTUDOS SELECIONADOS

Essa etapa tem como objetivo, organizar e sumarizar as informações de maneira concisa, formando um banco de dados de fácil acesso e manejo. Geralmente as informações devem abranger a amostra do estudo (sujeitos), os objetivos, a metodologia empregada, resultados e as principais conclusões de cada estudo.

2.4 AVALIAÇÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS NA REVISÃO INTEGRATIVA

Gil (2010) explica que na análise de dados, o objetivo é organizar sistematicamente os dados de forma que possibilitem o fornecimento de respostas ao problema de investigação.

Essa etapa equivale a análise dos dados. A análise dos dados deu-se através da leitura minuciosa de cada artigo. Após, foram organizados e tabulados, de maneira que os conteúdos fossem comparados e interpretados para chegar aos objetivos desse estudo. Assim, o estudo elencou duas categorias temáticas à partir do tema acupuntura e ansiedade, sendo estas: Conceitos e Acupuntura e ansiedade.

2.5 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Após leitura do material selecionado os conteúdos foram comparados e interpretados para chegar aos objetivos desse estudo. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008), esta etapa corresponde à fase de discussão dos principais resultados na pesquisa convencional. A identificação de lacunas permite que o revisor aponte sugestões pertinentes para futuras pesquisas.

2.6 APRESENTAÇÃO DA REVISÃO REPORTANDO-SE DE FORMA CLARA OS ACHADOS IDENTIFICADOS

A revisão possibilitou nesta última etapa a elaboração de uma síntese dos artigos contemplando todas as fases percorridas pelo pesquisador, apresentando os principais resultados obtidos de forma criteriosa. Foi incluído informações

suficientes que permitirão o leitor avaliar a pertinência dos procedimentos empregados na elaboração da revisão.

Essa forma de análise é evidenciada por Ercole, Melo e Alcoforado (2014), que sintetiza os resultados baseando-se na semelhança entre os estudos, assim como a forma de apresentação gráfica e numérica, para facilitar o entendimento do leitor.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Por tratar-se de de um artigo de revisão, no qual não envolve diretamente seres humanos e envolve apenas dados de domínio público, não houve necessidade de ser submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Salienta-se que foi respeitada as autorias de cada artigo, utilizado citações e referências, corrigido conforme as normas da Associação Brasileira de Normas e Técnicas (ABNT).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram encontrados 79 artigos sobre a temática, mas após leitura dos resumos, foram excluídos 30 artigos por não abordarem o tema do estudo, restando assim 49. Desses 49 artigos, afunilamos a busca por artigos apenas em língua portuguesa, assim foram excluídos 24 artigos, resultando em 25 estudos, no entanto após serem excluídos 13 artigos repetidos, foram selecionadas 12 publicações que relacionavam o uso da acupuntura e ansiedade, sendo assim usados para confecção desse trabalho.

Quadro 01: Seleção dos artigos de pesquisa.

Bases de dados	Produção encontrada	Não aborda o tema do estudo	Outros idiomas	Repetidos	Total selecionados
LILACS	31	13	9	3	6
SCIELO	28	11	7	6	4
BDEF	20	6	8	4	2
TOTAL	79	30	24	13	12

FONTE: A autora, 2021.

Dos artigos analisados identificou-se que 06 (50%) estavam disponíveis nas bases de dados LILACS. Em relação ao período, os anos de 2015 e 2019

apresentaram um maior número de publicação, correspondendo a (03) 25% do total da amostra selecionada a cada ano.

Quanto ao tipo de estudo foi possível identificar que 07 (58,3%) dos artigos são oriundos de pesquisas originais, ao passo que 05 (41,7%) tiveram seus resultados à partir de pesquisas bibliográficas. No que tange a metodologia adotada nas pesquisas originais, 04 (33,3%) são estudos qualitativos (que por sua vez busca a compreensão dos fatos).

Em relação às classificações dos periódicos, segundo os estratos indicativos de qualidade da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-CAPES (WEBQualis) das revistas ou jornais nos quais estavam publicados, foi encontrada 01 (8,3%) publicação com Qualis A1 (art.08), 04 (33,4%) com o Qualis A2 (art. 3,5,11 e 12), 03 (25%) publicações com Qualis B1 (art. 1,4 e 9), seguida de 03 (25%) com Qualis B2 (art. 2,6 e 7) e 01 (8,3%) com Qualis B4.

Dentre as publicações selecionadas para essa revisões 07 (58,3%) eram provenientes de periódicos relacionados à área da Saúde coletiva, 04 (33,4%) à área da enfermagem, uma (8,3%) à área da educação.

Quadro 02: Seleção de artigos catalogados por título, ano, bases de dados, objetivos, palavras-chaves e resultados.

Nº	Artigo/ Autor/Ano	Base de Dados	Objetivos	Palavras- Chaves	Método	Resultados / Conclusão
1	Atenção farmacêutica e práticas integrativas e complementares no SUS: conhecimento e aceitação por parte da população sãojoanense Marques et al., (2011)	BDENF	Investigar o conhecimento e aceitação das terapias integrativas e complementares e atenção farmacêutica por usuários de UBS	Atenção farmacêutica; terapias integrativas e complementares; aceitação	Estudo misto (qualitativo e quantitativo)	Seria bem aceito pelos usuários. Mas precisa de divulgação
2	A medicina tradicional chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: Um Olhar Sobre o Stress	SciELO	Verificar a produção bibliográfica sobre o Stress e a utilização da Medicina Tradicional	Medicina Tradicional China, Estrés, Terapias Complementarias, Acupuntura.	Estudo bibliográfico	A acupuntura contribuiu para a diminuição de sinais e sintomas de ansiedade e estresse junto à equipe de

	Santos, Sperotto e Pinheiro (2011)		Chinesa como uma das terapias alternativas/complementar ao tratamento convencional			enfermagem
3	Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des)medicalização social Silva e Tesser (2013)	LILACS	Analisar a experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde	Acupuntura; Terapias Complementares	Estudo descritivo qualitativo	Os pacientes entrevistados apresentaram melhoras do quadro clínico e diminuição no uso da medicação após início do tratamento com acupuntura
4	A trajetória da introdução e regulamentação da acupuntura no Brasil: memórias de desafios e lutas Rocha, et al., (2015)	LILACS	Explorara luta pela regulamentação da prática da acupuntura no Brasil	Acupuntura, História oral, Entrevista	Estudo qualitativo	Aceitação cada vez mais ampla e a abertura legal desta prática por profissionais de saúde, com formação de nível superior
5	Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade Moura et al., (2015)	SciELO	identificar evidências na literatura sobre o efeito de orelha em protocolo de ansiedade e tratamento	Ansiedade; Orelha; acupuntura auricular	Estudo bibliográfico	Os resultados mostraram acupuntura auricular como uma intervenção eficaz para reduzir a ansiedade.
6	Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa Llapa Rodriguez et al., (2015)	LILACS	Terapias complementares; Esgotamento profissional; Terapias mente-corpo	Terapias complementares; Esgotamento profissional; Terapias mente-corpo	Estudo bibliográfico	As práticas integrativas complementares vêm sendo utilizadas não só na redução do estresse, mas também na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar
7	Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse	SciELO	Comprovar através da dosagem de cortisol a eficácia do	Acupuntura, Ansiedade, Estresse psicológico	Estudo quantitativo	Os resultados sugerem a eficácia do tratamento, 100% dos

	Psicológico Zatesko e Ribas-silva (2016)		tratamento de acupuntura em casos de ansiedade e estresse			pacientes participantes da pesquisa obtiveram alguma melhora no nível de cortisol
8	Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS Telesi, (2016)	BDENF	Gerar reflexão sobre o uso da PICs na rede de atenção à saúde pública do Brasil	Práticas integrativas, Medicinas tradicionais, Interdisciplin aridade, Sustentabilid ade	Estudo qualitativo participativo	As investigações demonstram a importância das PICS no âmbito da assistência primária em saúde.
9	Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade (2019)	SciELO	Identificar a percepção do paciente acerca da eficácia do tratamento de acupuntura para transtornos ansiosos	Pontos de acupuntura; Atenção Primária à Saúde; Terapias Complement ares; Ansiedade	Estudo descritivo qualitativo	A acupuntura foi um tratamento eficaz nos transtornos de ansiedade
10	Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade Cardoso, Moura e Ruggiere (2019)	SciELO	Identificar os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade	Ansiedade; Medicina Tradicional Chinesa; Acupuntura	Estudo bibliográfico	A acupuntura auxilia no tratamento da ansiedade, na atualidade várias pessoas buscam uma terapia alternativa
11	Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa Goyatá, et al., (2019)	LILACS	Avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade	Acupuntura; Ansiedade; Terapia por Acupuntura	Estudo bibliográfico	A acupuntura parece ser um tratamento promissor para a ansiedade
12	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco Silva et al., (2020)	LILACS	Avaliar os efeitos da auriculoterapi a nos níveis de ansiedade em gestantes	Gravidez; Cuidado pré-natal; Ansiedade; Auriculoterap ia; Terapias complementa res	Estudo randomizado	A auriculoterapia pode ajudar a diminuir a ansiedade em gestantes, sendo uma prática integrativa e

						complementar em potencial
--	--	--	--	--	--	---------------------------

FONTE: A autora, 2021.

3.1 CONCEITOS

Os artigos analisados caracterizam a ansiedade como uma doença na qual é expressada através da angústia e agitação. Contudo, outros sentimentos rodeiam a ansiedade como: agonia, nervosismo, aflição, além de causar sofrimento psíquico e físico à pessoa, demonstra ser uma doença incerta e que deixa o indivíduo impotente e indefeso para a vida.

Os estudos elencados apontam que os sintomas da ansiedade generalizada são: hiperatividade autonômica e tensão muscular. No entanto, estes sintomas não surgem de forma individualizada, por várias vezes eles aparecem acompanhados sempre por outro transtorno psiquiátrico que possa aumentar mais ainda o grau da patologia, no âmbito familiar, esta doença deixa de ser individual para afetar a todos que convivem com as pessoas que estão acometidas desta doença.

Conceituando a acupuntura, está é uma prática existente há cerca de 5000 anos, as técnicas da MTC são regidas pelo princípio do universo, no qual todos estão interligados e que tem como base cosmológica as doutrinas do Yin/Yang e dos cinco elementos. Baseada na teoria de mudança constante, a MTC defende que tudo está sempre em mutação. A filosofia desta medicina é especialmente significativa, porque na teoria e prática, essa ciência permite diagnóstico e tratamento de todas as doenças, por meio de uma combinação de acupontos, ou seja, pontos de acupuntura e técnicas de manipulação de acordo com a patologia encontrada (PASQUALOTTO, 2007).

A análise dos artigos salientam que a acupuntura é uma Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, sendo está “uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos da Medicina MTC”. Isso só foi possível devido a Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006 que foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que institui a oferta de medicinas tradicionais e complementares, como acupuntura e auriculoterapia, no Sistema Único de Saúde (SUS).

A acupuntura é uma terapia não farmacológica, a qual teve seu início

através da Medicina Tradicional Chinesa. Segundo Rocha et al., (2013, p. 03):

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, 2006), e 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.

3.2 ACUPUNTURA E ANSIEDADE

No que tange aos benefícios causados pela acupuntura no tratamento da ansiedade, os autores discorrem sobre os pontos ou acupontos, que por sua vez, são os locais nos quais as agulhas filiformes metálicas são introduzidas a fim de se obter em determinada região o efeito benéfico da acupuntura nas pessoas, isto é, estes pontos tendem a fornecer uma regulação e um controle no organismo, pois situam-se em locais específicos de nome meridiano. Dessa forma, a acupuntura contribuiu para a diminuição de sinais e sintomas de ansiedade.

Dentre as terapias holísticas, nas quais a acupuntura se destaca, existe ainda, uma subclassificação denominada auriculoterapia (pontos de acupuntura na orelha). O estudo de nº05 realizado nas bases de dados eletrônicas evidenciou que acupuntura auricular é uma intervenção eficaz para reduzir a ansiedade. Contudo, não há consenso entre os especialistas sobre o número de sessões, duração do tratamento e os pontos aplicados para a ansiedade.

Corroborando, o artigo de nº12 que teve as gestantes como sujeito do estudo, apresentou em seus resultados, a auriculoterapia como uma PIC que pode ajudar a diminuir a ansiedade. Contudo, o artigo de nº05 enfatiza a necessidade dos profissionais aprimorarem seus conhecimentos teóricos e práticos sobre as Práticas Integrativas e Complementares e usar a auriculoterapia como uma intervenção complementar ao tratamento convencional.

Os artigos enfatizam que a acupuntura como PIC vêm sendo utilizada na redução dos níveis de ansiedade, com a finalidade do alcance do bem-estar espiritual, da serenidade, da melhora do humor, da compaixão pelo próximo e da melhoria do sono.

O tratamento compreende manejos de diferentes ordens, os quais têm por objetivos, melhorar a qualidade de vida, diminuir a necessidade de hospitalização, reduzir as reincidências das crises de ansiedade e/ou depressivas

e recuperar a capacidade funcional e social, impedindo a recorrência da doença (BRASIL, 2012).

O artigo de nº10 aponta em seus resultados que os Tratamento Integrativo e Terapia por Acupuntura resultaram na redução de ansiedade de forma significativa, estatística e clinicamente, em pacientes de cuidados primários.

Os resultados apontados no artigo 09 mostram que os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade têm se mostrado significativos se comparados aos tratamentos convencionais, sendo a acupuntura uma ótima forma de tratamento, além de não trazer risco para a saúde.

O estudo sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) identificou um aumento na busca, por parte dos pacientes, de alívio para queixas relacionadas ao sofrimento difuso e outros problemas de ordem emocional, psicológica e social. Isso ficou evidenciado nas falas dos sujeitos participantes que relataram que as sessões de acupuntura dá mais tranquilidade, dá um pouco mais de equilíbrio, principalmente emocional. E acrescentam:

A acupuntura para o tratamento da ansiedade tem eficácia superior à medicação convencional, por ser considerada como procedimento seguro, de fácil aplicação, sem riscos de dependência e com baixos efeitos adversos ou secundários, além de ser um procedimento com baixo custo, utilizando tecnologia leve (CARDOSO; MOURA; RUGGIERE, 2019, p.25).

No estudo realizado nas atenções primária e secundária de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, no qual foram entrevistados 30 pacientes, os resultados apontaram melhoras dos sintomas de ansiedade após iniciarem o tratamento com a acupuntura. Frente a isso, os autores concluem que acupuntura propicia benefícios em múltiplos problemas simultaneamente, incluindo melhora do humor e da depressão.

Sintetizando os estudos, a acupuntura promove o equilíbrio físico, biológico e mental, como também aumenta a produção de endorfina e serotonina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar, sem agredir o corpo e a mente, como os remédios químicos. Confirmando os achados dos artigos selecionados, a OMS indica a acupuntura para o tratamento da ansiedade com eficácia superior à medicação convencional uma vez que é considerado seguro.

Porém, alguns artigos questionam os benefícios da acupuntura como método de tratamento para a ansiedade. Isso ficou evidente no artigo de nº01 que aponta entre as formas de tratamento, a farmacoterapia é a mais utilizada, visto que os ansiolíticos/antidepressivos atuam nos neurotransmissores, objetivando uma melhora na sintomatologia do paciente, no entanto esse tratamento deve ser orientado pelo profissional de saúde médico, sendo individualizado para cada pessoa, e que as comorbidades e possíveis interações medicamentosas devem ser consideradas para minimizar os riscos e obter uma boa resposta terapêutica.

Em estudo realizado para analisar a experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde, os resultados mostraram que a acupuntura pouco tem contribuído para a autonomia e desmedicalização, muito embora, as queixas principais, no sono, na disposição, no estado emocional tenham apresentado melhoras.

Analisando criticamente os estudos, foi possível identificar que, embora a acupuntura como uma terapia holística amplamente utilizada, necessita estar associada a psicoterapia, onde o profissional psicólogo deve atuar em perspectiva generalizada na atenção curativa e desenvolver atividades de prevenção e promoção de saúde.

Os artigos também sugerem que o Tratamento Integrativo e as Terapias Holísticas podem potencializar os efeitos da acupuntura. Contudo, também podem ser utilizadas separadamente e produzir efeitos similares, pois aumentam o nível de serotonina e promovem o bem estar. Dentre essas práticas estão a musicoterapia, a prática de exercícios físicos regularmente, massagens que estimulam a circulação sanguínea, consumo de alimentos ricos em triptofano e exercícios de respiração para aliviar as tensões.

Salienta-se que embora a prática da acupuntura seja considerada segura, é necessário que seja conduzida por um profissional qualificado. Há alguns casos em que a acupuntura pode causar efeitos colaterais de baixa preocupação, tais como dores na região de aplicação das agulhas, sonolência, tontura ou até mesmo sangramento. Deve-se evitar a acupuntura no caso de presença de doenças hemorrágicas e mesmo sendo segura para as gestantes, existem certos pontos que não são permitidos aplicar as agulhas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos encontrados endossam a utilização da acupuntura. Os artigos analisados ressaltam que o uso da acupuntura contribuiu para a diminuição de sinais e sintomas de ansiedade, tais como melhora no sono, no humor, diminuição da irritabilidade, aumento do bem-estar. Além de ser um tratamento seguro.

Portanto, dentro do que foi proposto, o estudo respondeu aos seus objetivos ao sumarizar os benefícios da acupuntura no organismo das pessoas. Mesmo cada organismo sendo único, a acupuntura em geral promove o equilíbrio físico, biológico e mental.

Salienta-se que a literatura não tem um consenso no que tange ao número de sessões necessárias de acupuntura para o tratamento da ansiedade.

Os artigos apontam a acupuntura como uma das muitas opções de PICs que pode ser utilizada no tratamento da ansiedade. Contudo, os achados também evidenciam que o uso tradicional de medicações ainda é a terapia mais utilizada para o tratamento da doença e que embora a acupuntura apresente resultados benéficos, o ideal é que esteja associada a terapia medicamentosa e acompanhamento psicológico.

Os resultados mostraram que há pouca produção científica sobre a temática nas bases de dados online e que mais estudos de campo devem ser realizados para que sejam divulgados os benefícios da acupuntura como terapia alternativa e/ou complementar ao tratamento farmoterápico.

No que tange a atuação do farmacêutico, os artigos publicados não tiveram participação desses profissionais, nem mesmo ressaltam a aplicação dessa prática integrativa complementar sendo realizada por esses profissionais. Muito embora as PICs possam ser trabalhadas por qualquer profissional da saúde de nível superior que se busque especializar-se na temática.

Portanto, no que diz respeito ao tratamento da ansiedade, foi possível evidenciar a participação do farmacêutico no processo de medicalização, havendo assim, um déficit na literatura sobre farmacocupuntura. Diante desse fato, sugere-se mais pesquisas direcionadas à temática e sugere-se ainda, a importância dessas pesquisas serem originais e aplicadas por farmacêuticos, em especial, se comparados os resultados de pacientes que fazem uso apenas de

medicação, os que estão em tratamento apenas com acupuntura e os que utilizam uma técnica em complemento da outra.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il.

CARDOSO, H.M.O.L; MOURA, G.A; RUGGIERE, K.C.R. Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade. **Rev. Bra. Edu. Saúde**, v. 9, n.4, p. 18-26, out-dez, 2019.

DIAS, S.A.S; CANAVEZ, L.S; DE MATOS, E.S. Transtorno de estresse pós-traumático em mulheres vítimas de violência doméstica: Prejuízos cognitivos e formas de tratamento. **Revista Valore**, v. 3, n. 2, p. 597-622, 2018.

ERCOLE, F.F; MELO, L.S, ALCOFORADO, C.L.C.G. Revisão Integrativa *versus* Revisão Sistemática. **REME- Rev Min Enferm.** , v.18, n.1, p: 1-260, 2014.

FRANCO, L.R.; QUEIROZ, D.B.C. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade. **Scire Salutis**, v.9, n.3, p.8-15, 2019.

GONZÁLEZ-TRUJANO, M.E et al. Pharmacological evaluation of the anxiolytic-like effects of *Lippia graveolens* and bioactive compounds. **Pharmaceutical biology**, v. 55, n. 1, p. 1569-1576, 2017.

GOYATÁ, S.L.T, et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Rev Bras Enferm** [Internet]. v. 69, n. 3, p. 564-71, 2016.

LLAPA RODRIGUEZ, E.O et al. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, n. 39, p. 304-315, Jul- 2015.

LOPES, I.L. Estratégia de busca na recuperação da informação: revisão da literatura. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 31, n. 2, p. 60-71, maio-ago. 2002.

MARCONI, M.A; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de metodologia científica**: Técnicas de pesquisa. 7 ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

MARQUES, L.A.M et al. Atenção farmacêutica e práticas integrativas e complementares no SUS: conhecimento e aceitação por parte da população sãojoanense. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** [online]. v. 21, n. 2, pp. 663-674, 2011.

- MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R.C.C.P; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem** [online]. 2008, v. 17, n. 4, pp. 758-764.
- MOURA, C.C et al. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Revista Cubana de Enfermería**, [S.l.], v. 30, n. 2, mar. 2015. ISSN 1561-2961.
- PASQUALOTTO, F.F. Investigação e reprodução assistida no tratamento da infertilidade masculina. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**; v.1, p.123-34, 2007.
- PITTA, J.C.N. Como Diagnosticar e tratar transtorno da ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**. v. 68, n.12, p 6-13, Dez 2011.
- ROCHA, S.P et al. Acupuntura no Sistema Único de Saúde no município do São Paulo: História Oral e Memória. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 20, n. 1, p. 155-164, 2013.
- ROCHA, S.P et al. A trajetória da introdução e regulamentação da acupuntura no Brasil: memórias de desafios e lutas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 20, n. 1, pp. 155-164, 2015.
- SANTOS, D.R.; SPEROTTO, D. F.; PINHEIRO, U.M.S. A medicina tradicional chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: Um Olhar Sobre o Stress. **Revista Contexto & Amp; Saúde**, v.11, n.20, p. 103–112, 2019.
- SILVA, A.L.P da. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 30, n. 1, p. 200-211, 2010.
- SILVA, E.D.C da; TESSER, C.D. Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des)medicalização social. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. v. 29, n. 11, pp. 2186-2196, 2013.
- SILVA, H.L da et al. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. **Acta Paulista de Enfermagem** [online]. v. 33, 2020.
- TELESI, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados** [online], v. 30, n. 86, pp. 99-112, 2016.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS. **Depression and other common mental disorders: global health estimates** [Internet]. Geneva: WHO; 2017. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>.
- ZATESKO, P.; RIBAS-SILVA, R.C. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. **Rev Bras Terap e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.