

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANA MIKAELE MOREIRA FERREIRA

**A EFICÁCIA DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
JOVENS ADULTOS: uma revisão integrativa**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2020

ANA MIKAELE MOREIRA FERREIRA

**A EFICÁCIA DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
JOVENS ADULTOS: uma revisão integrativa de literatura**

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de Bacharelado em Enfermagem.

Orientador (a): Prof.^a Msc. Geni Oliveira Lopes

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2020

A EFICÁCIA DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS: uma revisão integrativa de literatura

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de Bacharelado em Enfermagem.

Orientador (a): Prof.^a Msc. Geni Oliveira Lopes

Data da aprovação: __07__ / __12__ / __2020__

Banca Examinadora:

Prof.^a Msc. Geni Oliveira Lopes

Orientadora

Prof. Esp. José Diogo Barros

Examinador 1

Prof.^a Esp. Soraya Lopes Cardoso

Examinadora 2

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos meus pais, por sempre estarem comigo nesta jornada da minha vida, por nunca me deixarem desistir em meio aos obstáculos.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus que fez com que os meus objetivos fossem alcançados, durante meus estudos.

Aos meus pais e irmãs que me incentivaram nos momentos difíceis da minha vida.

A professora Geni Oliveira, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa enriquecendo o meu processo de aprendizagem.

RESUMO

Estima-se, que mais de 450 milhões de pessoas, no mundo, sofrem de algum tipo de transtorno de saúde mental, destes, os transtornos de ansiedade, são considerados os tipos mais prevalentes e comuns na população, sendo considerados por muitos, o mal do século. O estudo objetivou analisar a eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade em adultos jovens, descrever o alívio dos sintomas, identificar as vantagens e relacionar os efeitos terapêuticos da acupuntura, Trata-se de uma revisão integrativa de literatura de natureza qualitativa, sendo realizada por meios de fontes secundárias, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os descritores utilizados na busca dos artigos foram: ansiedade, acupuntura e adultos jovens. Foram selecionados 25 artigos, dos quais, apenas 09 responderam aos critérios estabelecidos na pesquisa, no idioma português, pesquisas originais ou relato de experiências, disponibilizados on-line, gratuitos, publicados entre os anos de 2010 e 2019. Os resultados comprovam a eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade através do alívio da sintomatologia, agindo no melhoramento da qualidade do sono, proporcionando equilíbrio e tranquilidade ao paciente, com ação anti-inflamatória, sedativa e analgésica, diminuindo o estresse excessivo promovendo sensação de leveza, aumentando os níveis de serotonina e endorfina responsáveis pela sensação de bem-estar, além de reduzir o consumo de fármacos psicotrópicos, melhorando a qualidade de vida através do reequilíbrio fisiológico e energético do organismo do paciente. Conclui-se que essa terapia é promissora no tratamento da ansiedade como enfoque na prática clínica do acupunturista.

Palavras-chaves: Ansiedade. Acupuntura. Adultos jovens.

ABSTRACT

It is estimated that more than 450 million people worldwide suffer from some type of mental health disorder, of these, anxiety disorders are considered the most prevalent and common types in the population, being considered by many to be the evil of the century. The study aimed to analyze the efficacy of acupuncture in the treatment of anxiety in young adults, describe the relief of symptoms, identify the advantages and relate the therapeutic effects of acupuncture. It is an integrative review of the literature of a qualitative nature, being carried out by means secondary sources, in the databases of the Virtual Health Library (VHL) and in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO). The descriptors used in the search for articles were: anxiety, acupuncture and young adults. Twenty-five articles were selected, of which, only 09 responded to the criteria established in the survey, in Portuguese, original surveys or experience reports, made available online, free of charge, published between the years 2010 and 2019. The results prove the effectiveness of the acupuncture in the treatment of anxiety through the relief of symptoms, acting in improving the quality of sleep, providing balance and tranquility to the patient, with anti-inflammatory, sedative and analgesic action, reducing excessive stress promoting a feeling of lightness, increasing the levels of serotonin and endorphins responsible for the feeling of well-being, in addition to reducing the consumption of psychotropic drugs, improving quality of life through the physiological and energetic rebalancing of the patient's body. It is concluded that this therapy is promising in the treatment of anxiety as a focus in the acupuncturist's clinical practice.

Keywords: Anxiety. Acupuncture. Young adults.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BVS	Biblioteca Virtual à Saúde
DSM	Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCIELO	Scientific Eletronic Library Online
SNC	Sistema Nervoso Central
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-traumático
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
UNILEÃO	Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3 REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	14
3.2 TEORIA DO YIN YANG	14
3.3 TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS OU CINCO MOVIMENTO.....	16
3.4 ACUPUNTURA	18
3.5 MECANISMO DE AÇÃO DA ACUPUNTURA	19
3.6 ANSIEDADE.....	20
3.7 SINTOMATOLOGIA E TRATAMENTO.....	21
4 METODOLOGIA	23
4.1 NATUREZA DO ESTUDO	23
4.2 LOCAL E PERÍODO	23
4.3 PROCEDIMENTO E INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	23
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	25
5.1 Alívio dos sintomas e efeitos terapêuticos da Acupuntura	28
5.2 Vantagens da acupuntura na ansiedade	30
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICE	37
APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados	38

1 INTRODUÇÃO

Estima-se, que mais de 450 milhões de pessoas, no mundo, sofrem de algum tipo de transtorno de saúde mental, destes, os transtornos de ansiedade, são considerados os tipos mais prevalentes e comuns na população, sendo considerados por muitos, o mal do século (COSTA *et al.*, 2019).

A ansiedade, por si só, é considerada um estado emocional associado à preparação para a possibilidade de ocorrência, no futuro, de um acontecimento negativo, no qual pode provocar medo e preocupação no indivíduo. É uma reação adaptativa e fisiológica normal do corpo humano que leva a ativação de um estado de alerta que o prepara para luta ou fuga, desencadeando diversos sintomas como frequência cardíaca elevada, taquipnéia, sudorese, sensação de cansaço, tensão muscular, entre outros. Todavia, existe um limiar para que essa reação deixe de ser adaptativa e torne-se patológica. Dependendo da frequência e da intensidade que os sintomas ansiogênicos se manifestam, esse limiar pode ser ultrapassado e a manifestação pode passar a ser considerada patológica (GUIMARÃES *et al.*, 2015).

Quando a ansiedade se torna patológica, dependendo dos tipos de objetos ou situações que induzem a mesma, ela pode ser classificada em diferentes tipos de transtornos de ansiedade. Os transtornos de ansiedade são transtornos psiquiátricos que compartilham entre si, características de medo e ansiedade excessivas geralmente desproporcionais em relação ao estímulo que os acarreta e, além disso, persistem por períodos além do apropriado, sendo por conta disso diferenciados da ansiedade adaptativa. São quadros clínicos nos quais os sintomas de ansiedade são primários, ou seja, não são derivados de outros transtornos psiquiátricos como psicoses e depressão. Por isso, conseqüentemente, a ansiedade pode também ser considerada secundária, pois pode ser associada a outros transtornos psiquiátricos (PINTO *et al.*, 2015 & APA, 2013).

Dado de uma revisão executada com 87 estudos feitos em 44 países, em 2013, estimou a prevalência atual dos transtornos de ansiedade em 7,3%. Posteriormente, informações publicadas em 2017 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a prevalência mundial dos transtornos de ansiedade é de aproximadamente 3,6%. Aqui no Brasil, a prevalência do transtorno está em torno de 9,3%, o que faz com que o país esteja no patamar do maior número de casos no mundo (COSTA *et al.*, 2019).

Os tratamentos mais utilizados para os transtornos de ansiedade têm sido os farmacológicos e psicoterápicos. Porém, atualmente, muitas discussões estão sendo realizadas no sentido de mudar o foco do tratamento farmacoterapêutico, devido à questão dos benzodiazepínicos, medicamentos que são geralmente usados para o tratamento da condição, podem provocar diversos efeitos colaterais e dependência. Essa mudança de foco pode ser conseguida com o uso de práticas complementares, como mais uma forma para promover o cuidado de forma integral. Entre as práticas complementares conhecidas, destaca-se a acupuntura, uma antiga técnica da Medicina Tradicional Chinesa, com origem há mais de 3000 anos que objetiva a estimulação de pontos em partes específicas do corpo com agulhas metálicas finas ou pressão, que estimula os nervos periféricos, promovendo uma alteração na transmissão dos neurotransmissores do sistema nervoso central (GOYATÁ *et al.*, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já indicava, desde 2003, a acupuntura para o tratamento de diversas doenças, com eficácia comprovada. Sua eficácia abrangia as desordens de diversos sistemas do corpo humano como o respiratório, digestivo e nervoso, assim como problemas psicológicos e emocionais, que incluem a ansiedade (GOYATÁ *et al.*, 2016). Por ser uma prática segura, barata, fácil de aplicar, com efeitos colaterais mínimos e contraindicações quase que inexistentes, a acupuntura pode ser considerada uma grande alternativa para o tratamento do transtorno.

A ansiedade geralmente prejudica o cotidiano das pessoas as quais ela afeta, pois ela pode dificultar a realização de certas atividades por medo das crises ou sintomas associados à condição. As situações que incitam ansiedade, algumas vezes, são suportadas com grande sofrimento pelos indivíduos, o que pode afetar grandemente a qualidade de vida dos mesmos (COSTA *et al.*, 2019). Tendo isso em vista e levando em consideração a possibilidade da utilização da acupuntura para o tratamento da ansiedade como forma de substituição ao tratamento farmacoterápico devido as suas possíveis vantagens sobre o mesmo, forma-se a seguinte questão norteadora: o que vem sendo publicado sobre a eficácia da acupuntura no tratamento das diferentes formas de acometimento da ansiedade?

A investigação dessa questão e os motivos supracitados justifica o desejo de se executar o presente trabalho impossibilitando na realização de certas atividades associados às crises e sintomas.

Dessa forma, considerando todos os aspectos mencionados, o presente estudo objetiva descrever o que vem sendo publicado na literatura sobre a eficácia da

acupuntura no tratamento da ansiedade, tendo como relevância apresentar a viabilidade e as vantagens e desvantagens do uso da acupuntura no tratamento da ansiedade, para que através desse conhecimento, o estudo possa contribuir para o fomento do uso das práticas e terapias complementares no tratamento, não só da ansiedade, mas de outras patologias.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade através da literatura brasileira.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever o alívio dos sintomas da ansiedade através da acupuntura;
- Identificar as vantagens da acupuntura na ansiedade;
- Relacionar os efeitos terapêuticos na acupuntura.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A medicina tradicional chinesa (MTC) trata-se do conjunto de práticas medicinais desenvolvidas a mais de 4000 anos na China, com o objetivo de promoção da saúde e cura das moléstias da população chinesa, fundamentada numa estrutura teórica, de natureza filosófica, que busca entender e explicar as leis fundamentais que regem o funcionamento do corpo e sua interação com o ambiente, assim como busca explicar o desequilíbrio do organismo e, conseqüentemente, as bases para o entendimento das doenças. Ela é, também, baseada na execução de diversas práticas terapêuticas diferentes, que objetivam desde o diagnóstico das doenças, até seus respectivos tratamentos (MACIOCIA, 2017; RODRIGUES, 2017).

A fundamentação teórica por trás de toda a prática da MTC apresenta-se na forma de uma filosofia que acredita, que as doenças são fruto de um desequilíbrio do fluxo da força vital ou da energia do corpo, chamada de Chi, pelos meridianos do mesmo, os quais são quatorze canais de circulação da energia, que unem os diversos órgãos entre si, por onde o Chi circula. Esta força é formada através da relação de duas outras forças, de funções opostas, porém complementares, o Yin e o Yang, que se manifestam no corpo. Esta filosofia também acredita que o corpo humano, tende, de forma inata, a manter ou buscar um estado de saúde, através da manutenção de um equilíbrio dinâmico entre o Yin e o Yang, que conseqüentemente, gera um estado de equilíbrio do Chi. Logo, o grande objetivo da MTC é entender os fatores predisponentes do desequilíbrio da força vital do corpo e o que pode ser feito para restabelecer esse equilíbrio (RODRIGUES, 2017; MACIOCIA, 2017; PEREIRA *et al.*, 2015).

3.2 TEORIA DO YIN YANG

De acordo com Maciocia (2017), a relação entre o Yin e o Yang é baseada em quatro aspectos importantes que governa o relacionamento entre as duas forças. Estes aspectos são: oposição, interdependência, consumo mútuo e inter-relacionamento.

Yin e Yang apresentam uma contradição interna, onde cada um representa um estágio oposto de um ciclo, ou simplesmente qualidade e/ou forças opostas, como por exemplo, o dia e a noite, o quente e o frio. Porém ao mesmo tempo em que são opostos,

apresentam um estado de complementação, onde um apresenta a semente da manifestação do outro e se apresentam em um estado de equilíbrio dinâmico, onde a todo o momento, uma força pode se sobressair à outra gerando determinada manifestação a partir do resultado da manifestação das duas. Adicionalmente, ao mesmo tempo em que são opostos, Yin e Yang são dependentes um do outro. Logo, um não existe sem a existência do outro (MACIOCIA, 2017; RODRIGUES, 2017).

Como citado anteriormente, Yin e Yang, podem se sobressair um sobre o outro, o que provoca o consumo do oposto e um estado de desequilíbrio entre as forças, mas gera um novo estado de equilíbrio resultante. Existem basicamente quatro estados de desequilíbrio: preponderância do Yin, preponderância do Yang, debilidade do Yin e debilidade do Yang. Logo, quando Yin está em excesso, ele consome Yang, na mesma proporção e vice-versa (MACIOCIA, 2017; RODRIGUES, 2017).

É importante destacar que apesar de parecerem semelhantes, a preponderância de Yin não significa a mesma coisa que a debilidade de Yang. O que deve ser considerado para classificar um desequilíbrio é o evento primário. Dessa forma, se uma debilidade de Yang advém de uma preponderância de Yin primeiramente, então o primeiro é uma consequência do segundo. Porém se a debilidade de Yang for um evento primário, então a preponderância de Yin acaba se tornando a consequência. O equilíbrio resultante pode ser considerado igual, mas os eventos primários não são e, principalmente, as causas também não são (MACIOCIA, 2017; RODRIGUES, 2017).

Outra característica importante da relação entre o Yin e o Yang é o inter-relacionamento, o qual diz respeito à capacidade de as duas forças transformarem-se uma na outra e vice-versa. A título de exemplo, podemos citar a transformação de alguns fenômenos como, o dia se transformando na noite, a vida na morte e o verão no inverno. Entretanto para que o fenômeno de transformação do Yin e Yang aconteça, é imprescindível que algumas condições prévias sejam estabelecidas. Define que são necessárias duas condições básicas: a primeira diz respeito às causas e condições internas, onde as mudanças apenas ocorrem quando as condições internas estão amadurecidas. Ele também aponta que as coisas apenas se modificam através de causas internas ou externas, sendo as internas, as causas primárias, advindo do próprio fenômeno e as externas, as causas secundárias. Já a segunda condição, está relacionada à variável tempo, onde ambos só podem se transformar em determinados estágios de desenvolvimento, aos quais mudam de acordo com o tempo (MACIOCIA, 2017; RODRIGUES, 2017).

O conhecimento da teoria e filosofia do Yin e Yang pode ser considerado a base para o desenvolvimento das práticas médicas da MTC. Praticamente todos os aspectos do sistema médico tradicional chinês, desde o entendimento do corpo, das patologias e seus sinais e sintomas, ao diagnóstico e tratamento das doenças, pode ser analisado sob a ótica desta teoria. Cada técnica de tratamento utilizada pela MTC é enfocada numa dessas quatro estratégias básicas, que busca restabelecer o equilíbrio entre as forças que formam o Chi: tonificar o Yin, tonificar o Yang, eliminar o excesso de Yin e eliminar o excesso de Yang. Ou seja, não existe medicina chinesa, sem o Yin e Yang (MACIOCIA, 2017).

3.3 TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS OU CINCO MOVIMENTO

Além da teoria do Yin e Yang, outra sabedoria filosófica muito utilizada para fundamentar as práticas diagnósticas e terapêuticas da MTC é a teoria dos cinco elementos ou das cinco fases. Ambas em associação formam grande parte das bases e fundamentações da mesma. Esta filosofia assume a existência de cinco elementos: água, fogo, madeira, metal e terra, onde existem certas correspondências e padrões associados uns aos outros. A representação desses elementos pode ser visualizada por meios de várias perspectivas, como por exemplo, podem ser vistos como qualidades básicas da natureza, onde a água umedece, o fogo chameja, a madeira pode ser esticada e dobrada, o metal pode ser endurecido e moldado e a terra permite o plantio, o crescimento e a colheita (MACIOCIA, 2017; ROCHA, 2017).

Outras formas de representação dos cinco elementos são como movimentos naturais e como estágios de um ciclo sazonal. Como movimentos, os elementos simbolizam cada um, diferentes direções dos movimentos dos fenômenos naturais. A madeira representa o movimento de expansão e o metal, de contração. A água representa o movimento descendente e o fogo, ascendente. Já a terra representa a neutralidade. Como estágios de um ciclo sazonal, cada elemento simboliza uma estação do ano. A madeira simboliza a primavera, a qual está associada ao nascimento; o fogo simboliza o verão, o qual está associado ao crescimento; o metal simboliza o outono, o qual está associado à colheita; a água simboliza o inverno, a qual está associada ao armazenamento; a terra corresponde à interligação entre as estações, a qual está associada à transformação (MACIOCIA, 2017; ROCHA, 2017).

A forma de representação mais utilizada pela MTC é a qual os cinco elementos correspondem aos principais órgãos do corpo, onde a madeira corresponde ao fígado, o fogo corresponde ao coração, a terra corresponde ao baço/pâncreas, o metal corresponde ao pulmão e a água ao rim (MACIOCIA, 2017; ROCHA, 2017).

Assim como o Yin e Yang, os cinco elementos apresentam inter-relacionamentos que governam suas associações e através destes é possível denotar sua utilização prática na medicina. Esses relacionamentos são definidos como sequências e existem 4 tipos principais: sequência de geração, de controle, de excesso de trabalho e de lesão. Na sequência de geração, cada elemento gera o outro e é gerado ao mesmo tempo; na sequência de controle, como se pode notar, existe uma relação de controle entre os elementos; a sequência de excesso de trabalho é semelhante à de controle, porém o controle torna-se excessivo, o que pode levar a diminuição do que está sob controle; a sequência de lesão denota lesão entre os elementos. Cabe notar que, as duas primeiras sequências dizem respeito ao equilíbrio normal entre os elementos, enquanto as duas últimas referem-se ao relacionamento anormal entre os mesmos. Sob a ótica dos relacionamentos entre os elementos e a correspondência com os sistemas internos do corpo, é possível criar um modelo básico dos relacionamentos fisiológicos e patológicos entre os sistemas corporais, segundo a MTC, tornando-se base para a prática médica (MACIOCIA, 2017; ROCHA, 2017).

Ademais, existem outros modelos teóricos filosóficos que buscam dar base a MTC, como por exemplo, o Zang Fu, modelo que explica o funcionamento e a relação entre os órgãos e vísceras do corpo (RODRIGUES, 2017).

A partir desse conhecimento teórico, juntamente com a avaliação do paciente, que inclui observar, ouvir, cheirar, apalpar e questionar o histórico do paciente, os praticantes da medicina tradicional chinesa podem elaborar um diagnóstico e finalmente, escolher um tratamento baseado no mesmo, com o objetivo de estabelecer o equilíbrio do corpo do paciente (RODRIGUES, 2017).

As principais terapias do sistema terapêutico da MTC, utilizadas no tratamento das patologias, consistem na fitoterapia chinesa, dietoterápica, práticas mente-corpo (como meditação), técnicas de massagem, acupuntura, moxabustão (que consiste na aplicação de calor em partes específicas do corpo), ventosa terapia e auriculoterapia. Dentre essas a mais estudada e utilizada no ocidente é a acupuntura (RODRIGUES, 2017).

3.4 ACUPUNTURA

Acupuntura, palavra que possui origem etimológica latina e possui significado atribuído à junção das palavras *acus*, que significa agulha e *punctura*, que significa picada, é uma terapia milenar, originada na China e desenvolvida através de diversas descobertas, feitas de forma gradual por milhares de anos e colecionadas pelos médicos chineses antigos, que se caracteriza pela estimulação de pontos específicos do corpo humano, chamados de pontos de acupuntura ou acupontos, por meio da inserção de agulhas, que promove a estimulação de terminações nervosas existentes no tegumento e nos tecidos subjacentes a ele, principalmente nos músculos, e que visa gerar resultados de melhora ou desaparecimento de dores, de inflamações e regula as funções físicas, psíquicas, mentais e espirituais, que de forma conjunta, acabam por resultar em melhora global da qualidade de vida e da saúde do paciente tratado (ABRALE, 2018; COLÉGIO MÉDICO BRASILEIRO DE ACUPUNTURA, 2020; PEREIRA *et al.*, 2015; SOARES, 2020).

Os pontos de acupuntura, alvos utilizados pelos profissionais acupunturistas para promover os estímulos, estão espalhados pela superfície corporal e representam áreas onde existe grande atividade nervosa. Eles são descritos através da teoria dos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Segundo a filosofia por trás da MTC, a estimulação dos acupontos promove o fluxo adequado do Chi, que é a energia vital do corpo que corre pelos meridianos corporais e assim pode tratar doenças e desequilíbrios do organismo. Os meridianos são canais de circulação de energia que formam uma rede que interconecta todos os órgãos do corpo. É de acordo com esses meridianos, que estão dispostos os pontos de acupuntura e por este motivo também são chamados de pontos energéticos. De forma total, são cerca de 361 pontos e 14 meridianos principais (PEREIRA *et al.*, 2015; SOARES, 2020).

A terapia é tida como uma das práticas médicas mais clássicas e respeitadas do mundo, especialmente pelos orientais, a qual é encontrada registros escritos sobre a mesma de mais de 3000 anos e é usada como base para tratamentos baseados nos diagnósticos da medicina tradicional chinesa e também nos da medicina ocidental contemporânea (SOARES, 2020).

Além da inserção de agulhas, outras formas e estratégias empregadas para a estimulação dos acupontos são através da utilização de sementes, ventosas, além de aparelhos que emitem estímulos magnéticos, elétricos, infravermelhos ou através de

lasers de baixa intensidade. Estas formas alternativas para a promoção da prática são vantajosas, visto que nem todos os pacientes sentem-se à vontade com a aplicação de agulhas. Ademais, converge com os primórdios da prática, que era feita originalmente com instrumentos de pedra, ossos ou bambu (PEREIRA *et al.*, 2015; SOARES, 2020).

3.5 MECANISMO DE AÇÃO DA ACUPUNTURA

Por um período relativamente grande de tempo acreditou-se que o mecanismo pelo qual a acupuntura promove suas ações fosse puramente energético, baseado unicamente na teoria dos meridianos. Entretanto, hodiernamente, com os adventos da ciência e medicina modernas e através de diversos ensaios clínicos feitos tanto na China quanto no ocidente, é amplamente aceita a relação estreita entre os efeitos decorrentes da estimulação dos pontos de acupuntura, o sistema nervoso central (SNC) e o periférico, assim como o envolvimento de diversos tipos de neurotransmissores nos mecanismos de ação da prática (PEREIRA *et al.*, 2015).

Todos esses mecanismos geram diversos efeitos na fisiologia corporal e conferem diversas propriedades a acupuntura. A ela são atribuídas ações analgésicas, anti-inflamatórias, antidepressivas, ansiolíticas, miorelaxantes, ativadoras da função imunológica, dentre tantas outras ações provocada pela inserção das agulhas. Devido a todos os efeitos provocados pela acupuntura, a ela é atribuída diversas utilizações nos tratamentos de diversas moléstias. A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou uma revisão no ano de 2003, onde relata os resultados de mais de 200 doenças e sintomas que apresentaram bons resultados com o tratamento de acupuntura. Entre elas estão diversos tipos de dores, ansiedade, depressão, insônia, obesidade, diversos tipos de doenças inflamatórias, reações adversas ao tratamento de radioterapia e/ou quimioterapia. Isso demonstra a capacidade que a acupuntura tem para promover efeitos benéficos para os mais diferentes tipos de afecções (ABRALE, 2018; CENTER AO, 2016; GOYATÁ *et al.*, 2016; SOARES, 2020; PEREIRA *et al.*, 2015).

Ademais, uma das principais vantagens da acupuntura é que, devido sua baixa contraindicação, sua segurança clínica e seu baixíssimo custo, ela pode ser utilizada com o objetivo de reduzir o consumo de medicamentos, sendo utilizada como coadjuvante no tratamento de doenças crônicas, onde o uso de medicamentos se torna contínuo, como analgésicos para dores crônicas, anti-inflamatórios para doenças inflamatórias, antidepressivos para depressão, ansiolíticos para ansiedade e hipnóticos

para insônia. Usada dessa forma, ela pode contribuir para a diminuição da quantidade ingerida desses medicamentos e conseqüentemente, para a diminuição de seus efeitos colaterais e o custo envolvido para a aquisição destes medicamentos (ABRALE, 2018; SOARES, 2020; PEREIRA *et al.*, 2015).

Apesar de todos esses benefícios, a acupuntura não traz benefícios para todos os pacientes. Existem pelo menos duas razões para isso: alguns pacientes simplesmente falham em responder à acupuntura e o diagnóstico pode não ter sido realizado corretamente. Em adição, a técnica pode apresentar certas reações adversas. Apesar de serem consideradas bastante raras e poderem ser facilmente revertidas, a literatura demonstra a presença de algumas reações, como tonturas, náusea, lipotímia e em determinados casos, uma hiperalgesia nas primeiras horas após a aplicação, sendo recomendado ao paciente evitar atividades que exijam muita atenção e coordenação motora, como dirigir, por exemplo, (PEREIRA *et al.*, 2015).

Outra questão envolvida nos efeitos adversos da prática é a possível transmissão de doenças através da utilização das agulhas, que apesar de serem estéreis, de uso individual e descartável, alguns estudos relatam ocorrências de transmissão de doenças infecciosas, como a hepatite B e C e infecção no local da punção, além da possibilidade de ocorrência de lesões através de punções nos nervos e órgãos internos. Entretanto, estes problemas podem ser mitigados através de técnicas de assepsia, utilização individual e descartável das agulhas e correta capacitação dos profissionais acupunturistas para promover a prática (PEREIRA *et al.*, 2015).

3.6 ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional associado à preparação para a possibilidade de ocorrência, no futuro, de um acontecimento negativo, no qual provoca medo, preocupação e insegurança no indivíduo (GOYATÁ *et al.*, 2016; GUIMARÃES *et al.*, 2015).

Trata-se de uma reação adaptativa e fisiológica do corpo humano que leva a ativação de um estado de alerta que prepara o organismo para luta ou fuga, desencadeando diversas descargas de hormônios e provocam diversos sintomas como frequência cardíaca elevada, taquipnéia, sudorese, sensação de cansaço, tensão muscular, entre outros. Estes sintomas são gerados com o objetivo de ajudar o indivíduo a tomar uma decisão rápida em caso de perigo iminente, logo é uma função

extremamente importante para a manutenção da vida, que vem sendo desenvolvida evolutivamente. Todavia, existe um limiar para que essa reação deixe de ser adaptativa, torne-se patológica e ao invés de ajudar, atrapalhe grandemente a vida da pessoa que venha a desenvolver. Dependendo da frequência e da intensidade que os sintomas ansiogênicos se manifestam, esse limiar pode ser ultrapassado e a manifestação pode passar a ser considerada patológica (GUIMARÃES *et al.*, 2015).

Quando a ansiedade se torna patológica, dependendo dos tipos de objetos ou situações que induzem a mesma, ela pode ser classificada em diferentes tipos de transtornos de ansiedade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Os transtornos de ansiedade são transtornos psiquiátricos que compartilham entre si, características de medo e ansiedade excessivos, geralmente desproporcionais em relação ao estímulo que os acarreta e, além disso, persistem por períodos além do apropriado, sendo por conta disso diferenciados da ansiedade adaptativa. São quadros clínicos nos quais os sintomas de ansiedade são primários, ou seja, não são derivados de outros transtornos psiquiátricos como psicoses e depressão. Agorafobia, transtorno do pânico, fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo compulsivo (TOC), de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), são alguns exemplos dos transtornos de ansiedade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; GOYATÁ *et al.*, 2016; PINTO *et al.*, 2015).

3.7 SINTOMATOLOGIA E TRATAMENTO

Cada um desses transtornos apresenta fatores predisponentes e características diferentes, porém geralmente apresentam vários sintomas em comum, que vão desde sintomas físicos a sintomas psicológicos. Dentre os sintomas físicos podem-se destacar sintomas autonômicos como taquicardia, taquipnéia, sudorese, vaso constrição que causa extremidades frias e palidez, midríase, piloereção, diarreia; sintomas musculares como dores e tremores; sintomas sinestésicos como calafrios, adormecimentos e parestesias; e outros sintomas como urgência para urinar, dor e aperto no peito e vazio no estômago. Já os sintomas psíquicos apresentam-se através de nervosismo, tensão, apreensão, muita insegurança, grande dificuldade de concentração e sensação de morte iminente. Todos esses sintomas geram imensa incapacidade e insegurança no indivíduo, e dificultam grandemente a vida do mesmo. As intensidades de incapacidade gerada

pelos distúrbios variam muito de pessoa para pessoa, isso, também de acordo com os diferentes transtornos de ansiedade (GUIMARÃES *et al.*, 2015).

Os dois principais componentes do tratamento dos transtornos de ansiedade são a administração de medicamentos a médio e longo prazo e/ou a psicoterapia cognitivo-comportamental. O diagnóstico do transtorno deve ser bem feito e extensivo para que possa ser possível a elaboração de um plano de tratamento eficaz com objetivos muito bem definidos (HALES, 2012).

Os fármacos mais utilizados no tratamento da ansiedade são fármacos da classe dos ansiolíticos, antidepressivos e hipnóticos. Entre eles estão os benzodiazepínicos, dentre os quais o Diazepam configura-se como um dos mais prescritos; os antidepressivos tricíclicos, dentre os quais a imipramina é o medicamento com maior eficácia a depender do tipo de transtorno; inibidores da recaptção de serotonina, como a paroxetina; inibidores da monoaminoxidase (HALES, 2012).

Os pacientes devem ser informados quanto aos efeitos indesejáveis dos medicamentos. Deve estar explícito que os medicamentos demoram um tempo para produzir os efeitos terapêuticos, de forma contrária aos indesejáveis, que surgem logo depois do primeiro comprimido (HALES, 2012).

O mesmo autor aborda que a evitação dos fatores desencadeantes da ansiedade geralmente é vencida somente de modo paulatino, de acordo em que o paciente enfrenta as situações predisponentes e evolui no tratamento.

4 METODOLOGIA

4.1 NATUREZA DO ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão de literatura integrativa de natureza qualitativa.

Segundo Lakatos e Marconi (2010) a pesquisa qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos descrevendo a complexidade do comportamento humano. Fornecendo uma análise mais detalhada sobre investigações, hábitos, atitudes e tendências de comportamentos e etc.

A revisão integrativa é uma pesquisa que inclui a análise de estudos relevantes que dão suporte para uma tomada de decisão, possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de registrar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos. Sendo um método de pesquisa que permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais referentes a uma particular área de estudo (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

4.2 LOCAL E PERÍODO

A pesquisa foi desenvolvida a partir da busca nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Ao aplicar os descritores na Scielo: Ansiedade, Acupuntura, Adultos jovens, não obteve nenhum resultado. E na BVS foram utilizados os mesmos descritores e foram encontrados 25 artigos disponíveis na íntegra.

A busca dos artigos foi realizada no segundo semestre de 2020 entre os meses de setembro e outubro de 2020.

4.3 PROCEDIMENTO E INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

Os critérios de inclusão foram delimitados a partir da inserção de artigos que retratassem a temática abordada: artigos científicos na íntegra, pesquisas originais ou relato de experiências disponibilizados on-line, gratuitos, redigidos em português com ano de publicação de 2010 a 2019 e indexados nos referidos bancos de dados.

Como critérios de exclusão artigos que não corresponderem sobre a temática abordada; não estivessem disponíveis na íntegra on-line, e que não respondessem ao objeto da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi um formulário semiestruturado (apêndice A) que contempla todos os pontos necessários para a coleta dos dados desejados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após busca nas bases eletrônicas, resultou em 25 artigos acessados através dos descritores mencionados, em que foram analisados aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão mencionados anteriormente, sendo selecionados apenas 09 artigos estabelecidos aos critérios da pesquisa.

Após a seleção dos trabalhos, foi realizada uma leitura minuciosa, a fim de caracterizar e organizar as informações obtidas. Com isso, foram selecionados nove artigos, que fizeram parte do Corpus da pesquisa. O Quadro 1 representará um quadro sinóptico com as informações principais dos estudos, com a visualização da identificação dos autores, títulos e objetivos dos artigos e ano de publicações dos mesmos.

Quadro 1 – Quadro sinóptico

Ordem dos artigos	Variáveis	Informações
A1	Título	O auxílio da acupuntura no tratamento dos sintomas da ansiedade e depressão
	Ano de publicação	2012
	Autores	Luciana Gomes Cariri de Sousa, Dayana Priscila Maia Mejia
	Objetivo	Atestar que a acupuntura auxilia no tratamento dos sintomas da ansiedade e da depressão.
	Resultados	Atenuação dos sintomas psicológicos e fisiológicos através do mecanismo neuro-humoral da acupuntura sobre as funções no sistema neurovegetativo simpático e parassimpático, com a participação de vários neurotransmissores como a serotonina, dopamina, acetilcolina e noradrenalina. Redução da atividade simpática adrenal associada ao estresse. Redução das doses dos fármacos com diminuição dos efeitos colaterais que causam dependência medicamentosa.
A2	Título	Acupuntura no tratamento dos transtornos da ansiedade
	Ano de publicação	2017
	Autores	Natany Priscila Caldas Trindade
	Objetivo	Atestar que a acupuntura auxilia no tratamento dos sintomas da ansiedade.
	Resultados	Estimulação das funções do sistema neuro vegetativo simpático e parassimpático. Através da produção de serotonina, dopamina, acetilcolina, noradrenalina diminuindo os sintomas da ansiedade, estresse excessivo, melhorando o relaxamento e a calma.
A3	Título	Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade

	Ano de publicação	2019
	Autores	Helena Maria de Oliveira Lemos Cardozo, Gesiane Aparecida de Moura, Karla Cristiane Rogal Ruggieri
	Objetivo	A identificação da percepção do paciente acerca da eficácia do tratamento de acupuntura para transtornos ansiosos
	Resultados	Melhora do nível de cortisol sanguíneo, Melhora do sono, diminuição da angústia e da sensação de desespero e choro por tudo; proporciona equilíbrio e tranquilidade melhorando os sintomas de ansiedade demonstrados pela escala de Hamilton. Redução da poli medicalização, custos e patologias crônicas. Ação analgésica, sedante e anti-inflamatória.
A4	Título	Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão
	Ano de publicação	2019
	Autores	Renata Dantas Jales, Anna Luiza Castro Gomes, Francisca Vilena da Silva, Ivoneide Lucena Pereira, Lorena de Farias Pimentel Costa, Sandra Aparecida de Almeida
	Objetivo	Investigar o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e depressão.
	Resultados	Diminuição das substâncias psicotrópicas, proporcionando tranquilidade, estimulação do coração e do subcortex realizado pela estimulação dos 5 pontos de auriculoterapia.
A5	Título	A Influência das Funções Executivas e Ansiedade na memória prospectiva em jovens adultos
	Ano de publicação	2016
	Autores	Andreia Filipa Matos dos Santos
	Objetivo	Averiguar o impacto que os fatores supracitados têm no desempenho da Memória Prospectiva.
	Resultados	Não permitiram confirmar a relação expectável entre o funcionamento executivo e a memória prospectiva, ou entre a ansiedade e o desempenho prospectivo. Porém, foi encontrada uma correlação forte entre a tarefa decorrente e uma das provas avaliativas do funcionamento executivo, neste caso o TrailMaking Test - Parte B, o que seria de esperar visto que a competência avaliada por esta prova é importante para a eficaz realização da tarefa decorrente (categorização). Foi encontrada, também, uma relação entre a dimensão estado da ansiedade e a rapidez de resposta às palavras apresentadas imediatamente após a palavra-alvo prospectiva.
A6	Título	Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade
	Ano de publicação	2019
	Autores	Leonardo Ricardo Franco, Danyelle Brito Cirqueira Queiroz

	Objetivo	Realizar por meio de levantamento bibliográfico uma revisão da literatura científica sobre os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade
	Resultados	Os estudos obtidos mostram sensação de leveza, promovendo o equilíbrio físico, biológico e mental, no aumento de endorfina e serotonina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar.
A7	Título	Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade
	Ano de publicação	2015
	Autores	Caroline de Castro Moura, Camila Csizmar Carvalho, Andréia Maria Silva, Denise Hollanda Iunes, Emilia Campos de Carvalho, Érika de Cássia Lopes Chaves.
	Objetivo	Identificar evidências na literatura sobre o efeito de orelha em protocolo de ansiedade e tratamento.
	Resultados	Diminuição da dor, melhora na qualidade de vida, redução de consumo de fármaco psicotrópicos, havendo uma redução do escore de ansiedade.
A8	Título	Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico
	Ano de publicação	2016
	Autores	Patrícia Zatesko, Rejane Cristina Ribas-Silva
	Objetivo	O objetivo do trabalho foi comprovar através de dados a eficácia do tratamento de acupuntura em casos de ansiedade e estresse.
	Resultados	Segundo dados obtidos obtiveram melhora no nível de cortisol, diminuição da dor e melhora na qualidade do sono.
A9	Título	O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso
	Ano de publicação	2010
	Autores	André Luiz Picolli da Silva
	Objetivo	Relatar o tratamento realizado por meio da acupuntura a uma paciente que apresentava transtorno de ansiedade.
	Resultados	Diante do estudo analisados mostram um alívio das sensações desagradáveis, apresentando sensação de tranquilidade, e que a base foi harmonizar o coração e fortalecer o pulmão, baço e o rim.

Fonte: Elaboração própria, baseada na busca de dados.

A análise dos resultados possibilitou a concepção de duas áreas temáticas: Alívio dos sintomas e efeitos terapêuticos e Vantagens da Acupuntura no tratamento da ansiedade.

5.1 ÁREA TEMÁTICA 1: ALÍVIO DOS SINTOMAS E EFEITOS TERAPÊUTICOS DA ACUPUNTURA

A ansiedade em adultos jovens é um sentimento difícil de ser caracterizada, pois é uma experiência individual com emoções desagradáveis, podendo ser vivenciada várias vezes ao longo da vida, causada por diversos fatores psicológicos, espirituais e ambientais, sendo caracterizada através de angustias, perda de interesse, estresse e rebaixamento de humor. A ansiedade se não for diagnosticada e não tratada, pode se tornar crônica e evoluir para uma depressão. Mobilizando pessoas a fazerem mudanças para aliviar esse sentimento, além de efeitos motores a ansiedade costuma produzir distorções e confusão sobre o pensamento (SOUZA; MEJIA, 2012).

A ansiedade é considerada um sentimento vago e desagradável sendo acompanhada pelo medo, tensão por antecipação do perigo de algo estranho ou desconhecido, não sendo considerada uma patologia e sim uma função natural do organismo, mais quando atingem graus elevados ela se torna prejudicial acendendo assim o sinal de alerta, podendo ser referenciada em várias situações, como: ansiedade generalizada, síndrome do pânico, fobias, asma, disfunções gastrointestinais, entre outras, o distúrbio por ansiedade são encadeados por uma desordem do sistema nervoso simpático, liberando a circulação, sendo a grande quantidade de hormônios responsável pelo desencadeamento do estresse (FRANCO; BRITO; QUEIROZ, 2019).

Souza; Mejia (2012) descreveram em sua pesquisa que a acupuntura auxilia no tratamento tanto da ansiedade como da depressão sendo evidenciados através da atenuação de sintomas tanto fisiológicos como psicológicos através do mecanismo neuro-humoral das funções sistêmicas neurovegetativo simpático e parassimpático, tendo atuação de vários neurotransmissores como a serotonina, dopamina, acetilcolina e noradrenalina. Além da redução da atividade simpática adrenal relacionada ao estresse, diminuindo os efeitos colaterais e limitando as dosagens dos fármacos que causam dependência medicamentosa.

De acordo com Trindade (2017), a acupuntura estimula os sistemas simpáticos e parassimpáticos perfazendo equilíbrio entre as forças primordiais da natureza e o

homem. Os resultados preventivos são obtidos através da circulação de Qi e do sangue estimulado nos pontos meridianos, tratando o paciente através de seu equilíbrio energético propiciando anormalidade em todo o organismo, diminuindo os sintomas da ansiedade, estresse excessivo, recuperando o relaxamento e a calma através da terapia por acupuntura.

Cardozo; Moura; Ruggieri (2019) identificou em seu estudo acerca da percepção do paciente sobre a eficácia do tratamento com a acupuntura para transtornos ansiosos com resultados positivos, sinalizando uma melhora significativa dos sintomas, promovendo o alívio de dores, aumentando o cortisol sanguíneo, melhora do sono, além de diminuir a sensação de angústia e desespero. A acupuntura proporcionou uma ação analgésica, sedante e anti-inflamatória restabelecendo ao paciente equilíbrio e tranquilidade demonstrada pela escala de Hamilton, reduzindo a poli medicalização e patologias crônicas.

A acupuntura também se mostrou eficaz no combate à ansiedade influenciando o funcionamento executivo e a memória prospectiva de adultos jovens para um bom desempenho em tarefas cognitivas (SANTOS, 2016).

Franco; Brito; Queiroz (2019) afirmou em sua análise que a ansiedade é mais comum em mulheres do que em homens, nesse artigo existem fatores contribuintes que influenciam uma pessoa a desenvolver o estado de ansiedade: como a genética; histórico de transtorno de ansiedade na família; traumas passados como perda de algum ente querido; problemas de infância; problemas de infância; doenças hormonais ou até mesmo doenças cardíacas. Os estudos mostraram que a acupuntura induz uma sensação de leveza, promovendo o equilíbrio físico, biológico e mental, através do aumento de endorfina e serotonina, que são responsáveis pela sensação de bem estar.

Moura *et al.*, (2015), promoveram um estudo onde avaliaram o efeito da auriculoterapia no tratamento da ansiedade. Constatou uma diminuição da dor, melhora na qualidade de vida, redução do consumo de fármaco psicotrópico, havendo uma redução do escore de ansiedade. Ao longo dos anos os transtornos por ansiedade estão sendo cada vez mais comuns na vida das pessoas por conta do ritmo acelerado de trabalho, estresse entre outros fatores que comprometem a saúde mental e física. O tratamento farmacológico constitui uma terapêutica mais comum sendo mais procurada. Entretanto, o uso prolongando desses fármacos provoca vários efeitos adversos sobre o organismo humano, como tonturas, cefaleia, além de acarretar dependência química, sendo as práticas integrativas e complementares uma das melhores formas de tratamento

sobre a ansiedade, e tem como intuito superar o estado emocional alterado de pacientes, sendo a acupuntura utilizada a milhares de anos como forma de prevenir a ansiedade.

Silva, Zatesko (2016) observaram em seu estudo uma melhora no nível de cortisol, demonstrando a eficácia da acupuntura na qualidade do sono, no estresse psicológico e nas dores crônicas mostrando-se eficiente segundo relatos dos pacientes. São várias as doenças que a acupuntura pode ter eficácia sendo uma técnica muito importante no tratamento da anemia segundo o estudo de Thierbach, tendo um aumento na contagem das hemácias e hemoglobinas em dois casos estudados.

Silva (2010) caracterizou em seu estudo de caso como a acupuntura é importantíssima no tratamento da ansiedade revelando um alívio das sensações desagradáveis, apresentando sensação de tranquilidade, e que a base foi harmonizar o coração e fortalecer o pulmão, baço e o rim. A melhora dos sintomas ocorre de modo processual, o restabelecimento da saúde se dá de forma gradual estando ligada a condições externas com as quais o paciente se relaciona uma forma de mostrar que o tratamento é processual e individualizado, e pode ser observado nas últimas sessões da terapia, o paciente não relatar sentir os sintomas que a trouxeram ao tratamento.

É importante o entendimento de que para cada transtorno de ansiedade, determinados medicamentos são mais eficazes e que para outros podem não ser utilizados. Todos esses medicamentos são conhecidos por causarem diversos efeitos colaterais e devem ser praticados quando a terapia cognitivo-comportamental não seja suficiente. Ademais, determinadas práticas complementares com eficácia comprovada contra a ansiedade, como a acupuntura, podem ser utilizadas para diminuir a dose de administração desses medicamentos, com objetivo de reduzir os efeitos adversos destes fármacos (JALES *et al.*, 2019).

5.2 ÁREA TEMÁTICA 2: VANTAGENS DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Os artigos investigados apresentaram a acupuntura como uma modalidade de tratamento benéfica para a redução da ansiedade. Essa terapia é considerada um recurso seguro, tendo como expectativa melhorar a qualidade de vida da sociedade e reduzir o nível de estresse da população. Os estudos analisados são atuais, porém foi observado que a enfermagem brasileira tem poucas publicações nessa área de conhecimento. Sobre a acupuntura sendo uma prática que necessita de mais investimentos por parte do

governo, sendo necessário o incentivo de oferecer praticas integrativas e complementares no sistema único de saúde (MOURA *et al.*, 2015)

O tratamento através da acupuntura restabelece a saúde do paciente de modo gradual estando ligada a condições externas (ambientais, climáticas, sociais e históricas) e internas (alimentação, espiritualidade e emocional), a medicina tradicional chinesa entende que o distúrbio emocional e psíquico tem uma desarmonia entre a energia corporal com destaque à energia do coração e dos rins. Sendo que o tratamento não proporciona curas milagrosas ou o fim de patologias dos pacientes, e sua finalidade é o diagnostico realizado a partir do estímulo da força e auto cura do corpo, o tratamento por acupuntura se da através da aplicação de agulhas que promovem estímulos sobre a pele em pontos estratégicos chamados acupontos (SOUSA, MEJIA, 2012).

Jales *et al.*, (2019), descreveram em sua pesquisa sobre o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e depressão uma melhora na frequência das crises, proporcionando bem estar aos pacientes. A auriculoterapia destaca-se como uma das vertentes da Medicina Tradicional Chinesa, na qual a orelha é considerada um segmento do corpo bastante inervado, com vários pontos que podem ser estimulados seja por agulhas, sementes ou esferas de cristais que provocam reações nos sistemas, órgãos ou regiões do corpo, sendo reconhecida por seus benefícios e por sua fácil aplicação. A técnica realizada com agulhas obtém melhores resultados, pois diminuem as substâncias psicotrópicas, proporcionando tranquilidade, estimulação do coração e do subcortex, realizado pela estimulação dos 05 pontos da auriculoterapia,

O estímulo nos acupontos atua sobre os receptores da dor, chamados nociceptivos, gerando um potencial de ação, que é basicamente a forma pela qual os impulsos elétricos nervosos são formados e transmitidos pelos nervos, e uma pequena inflamação, promovendo a liberação de neurotransmissores, como a bradicinina e histamina. Os potenciais de ação são conduzidos ao SNC através sistema nervoso periférico, pelas fibras A-delta e C, localizadas na pele e nos músculos. As fibras A-delta fazem sinapse e conseqüentemente, geram estímulos aos neurônios encefalinérgicos para liberarem encefalina, inibindo, assim, a sensação dolorosa, promovendo um efeito analgésico. Os estímulos prosseguem por meio do trato espinotalâmico lateral, que liga a medula espinal ao tálamo, chegando ao tronco encefálico, onde causa a liberação de serotonina, que promove efeito antidepressivo, e que posteriormente será responsável pelo incremento dos níveis de endorfina e de

hormônio adrenocorticotrófico e, conseqüentemente, de cortisol nas suprarrenais, gerando efeito antiinflamatório (SANTOS, 2016).

O tratamento com acupuntura dispõe de diversos benefícios aos pacientes, pois ela configura-se como uma terapia reversível, pouco invasiva, segura, quando feita por profissionais capacitados, de baixo custo e que proporciona uma melhora do quadro geral do paciente, já que proporciona efeitos dos mais variados e igualmente benéficos aos mesmos, proporcionando uma melhora na qualidade de vida dos tratados, apresentando altos índices de eficácia. Além disso, a terapêutica individualizada promovida pela técnica torna a relação paciente profissional mais estreita, o que trás benefícios para os profissionais que conseguem estabelecer mais confiança com os pacientes e assim promover cuidados integrais aos mesmos (SANTOS, 2016).

A Organização Mundial de Saúde indica a acupuntura como tratamento da ansiedade no qual tem uma eficácia superior a fármacos convencionais, sendo considerado um procedimento simples e de baixo custo, seguro e de fácil aplicação além de não ser tóxico, sendo assim não leva o paciente ao abuso ou dependência. Estudos recentes mostram a enfermagem investindo nesta área de conhecimento, a regulamentação da terapia por acupuntura como especialidade na enfermagem se deu no ano de 2008, principalmente após a publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (CARDOZO, MOURA, RUGGIERI, 2019).

Moura *et al.*, (2015), identificaram em seu estudo a importância da terapia por acupuntura para evitar dependência medicamentosa. A acupuntura melhora de forma significativa os transtornos de ansiedade fazendo com que o paciente tenha um maior domínio sobre seus sentimentos, podendo ser associada à auriculoterapia, fitoterapia, além de terapias com florais. Contribui para reduzir a polimedicação além de melhorar os cuidados com a saúde, e evidenciar respostas positivas para o controle da ansiedade, reduzindo os escores de ansiedade além de auxiliar na redução e na manutenção de terapias com o uso racional e adequado das medicações necessárias, reduzindo o uso indiscriminado de fármacos.

A acupuntura reequilibra o funcionamento dos hormônios, exercendo efeitos positivos relacionados ao bem-estar do paciente. Seu mecanismo de ação demonstrou a estimulação, regularização e liberação da endorfina que é o hormônio responsável pela felicidade e relaxamento, sendo uma técnica que pode ser utilizada por todas as idades inclusive crianças e idosos (FRANCO; BRITO; OLIVEIRA, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A acupuntura vem ganhando espaço no mundo científico e trazendo bem estar e qualidade de vida para pacientes que fazem o seu uso.

Com bases nos dados coletados pode-se concluir que a acupuntura é uma modalidade terapêutica de extrema importância para o tratamento de diversas doenças, principalmente para o tratamento da ansiedade, que atinge milhares de adultos jovens no mundo. O estudo permitiu identificar nos últimos 10 anos a importância da acupuntura no tratamento da ansiedade em adultos jovens.

Os resultados das pesquisas comprovam a eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade através do alívio da sintomatologia, agindo no melhoramento da qualidade do sono, proporcionando equilíbrio e tranquilidade ao paciente, tem ação antiinflamatória, sedativa e analgésica em varias patologias, diminuindo o estresse excessivo promovendo sensação de leveza, aumentando os níveis de serotonina e endorfina responsáveis pela sensação de bem-estar, além de reduzir o consumo de fármacos psicotrópicos, melhorando a qualidade de vida através do reequilíbrio fisiológico e energético do organismo do paciente.

Os achados deste trabalho permitem sonhar com um futuro mais promissor no que concerne a uma maior oferta dessas terapias que visam uma saúde mais integral e holística do ser humano, na prática profissional em geral.

REFERÊNCIAS

ABRALE (Brasil). Acupuntura: Você já experimentou. In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LEUCEMIA E LINFOMA (Brasil). **Revista Abrale On-line**. [S. l.], 7 jun. 2018. Disponível em: <<https://www.abrale.org.br/revista-online/acupuntura-voce-ja-experimentou/>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

APA, AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION . **DSM-5 Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Resolução Nº 466, de 12 de Dezembro de 2012. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília-DF, 13 jun 2013. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

CARDOZO, H. M. O. L.; MOURA, G. A.; RUGGIERI, K. C. R. Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade. **Rev. Brasileira de Educação e Saúde**. v.9, 2019. Disponível em: <<https://editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/6519/6473>>. Acessado em 25 set. 2020.

COLÉGIO MÉDICO BRASILEIRO DE ACUPUNTURA (Brasil). Acupuntura e Acupunturiatria. In: CMBA (Brasil). **CMBA**. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://cmba.org.br/acupuntura-e-acupunturiatria/#:~:text=Acupuntura%20refere%2Dse%2C%20historicamente%20e,seus%20recursos%2C%20seguran%C3%A7a%20e%20tecnologia>. Acesso em: 19 jun. 2020.

CONHEÇA a nossa história!, **Unileão**, 2020. Disponível em: <<https://unileao.edu.br/historia-unileao/>>. Acesso em: 30 mar. 2020.

COSTA, Camilla Oleiro da et al . Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro , v. 68, n. 2, p. 92-100, June 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000200092&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 mar. 2020.

CENTER AO (Brasil). Doenças tratáveis pela Acupuntura segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). In: CENTER AO (Brasil). **Center AO**. [S. l.], 2016. Disponível em: <<https://www.center-ao.com.br/solucoes-em-acupuntura/doencas-trataveis-pela-acupuntura/>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

FRANCO, L. R.; QUEIROZ, D. B. C. Os benefícios da acupuntura no tratamento a ansiedade. **Scire Salutis**. v. 9, n. 3, p. 8-15, 2019. Acessado em: 25 set. 2020.

GOYATA, Sueli Leiko Takamatsu et al . Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 69, n. 3, p. 602-609, Jun 2016 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672016000300602&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 mar. 2020.

GUIMARÃES, AMV et al. Transtornos de Ansiedade: Um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Ciências Biológicas e da Saúde**, 2015; 3 (1): p. 115-128.

HALES, Robert E. **Tratado de psiquiatria clínica**. 5. ed. Porto Alegre : Artmed, 2012.

JALES, R. D et al. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. **Rev. Enfermagem UFPE on line**. v.13, 2019:e240783. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240783/32901>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. **Metodologia científica**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MACIOCIA, G. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2017.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/714/71411240017.pdf>>. Acesso em: 03 out. 2020.

MOURA, Caroline de Castro; CARVALHO, Camila Csizmar; SILVA, Andréia Maria; IUNES, Denise Hollanda; CARVALHO, Emilia Campos de; CHAVES, Érika de Cássia Lopes. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Rev. Cubana de Enfermagem**. v. 30, n.2, 2015. Disponível em: <<http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v30n2/enf05214.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

PEREIRA, Maristela Soares Swertset al. Acupuntura: terapia alternativa, integrativa e complementar na Odontologia. **Revista do CROMG**, Belo Horizonte, v. 16, ed. 1, p. 19-26, 2015.

PINTO, Joana Carneiro et al . Ansiedade, depressão e estresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. **Psic., Saúde & Doenças**. Lisboa. v. 16, n. 2, p. 148-163, set. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862015000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 mar. 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROCHA, A. M. AS 5 FASES ou 5 MOVIMENTOS – WU XING. In: MTC. MED. BR (Brasil). **Mtc. Med.br**. [S. l.], 11 jul. 2017. Disponível em: <<https://acupunturatradicional.com.br/as-5-fases-ou-5-movimentos-wu-xing/>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

RODRIGUES, D. Medicina tradicional chinesa: contextualização e utilização no ocidente. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, 2017. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/5479/3254>>. Acesso em: 8 jun. 2020.

SANTOS, A. F. M. **A influência das funções executivas e ansiedade na memória prospectiva de jovens adultos**. 2016. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8651/1/A%20influ%c3%aancia%20das%20fun%c3%a7%c3%b5es%20executivas%20e%20ansiedade%20na%20mem%c3%b3ria%20prospectiva%20de%20jovens%20adultos_final.pdf>. Acesso em: 25 set. 2020.

SILVA, R. C.; ZATESKO, P. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. **Rev. Bras Terap e Saúde**. v. 6, n.2, p.7-12, 2016. Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v6n2/RBTS-6-2-2.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2020.

SILVA, A. L. P. O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. **Psicologia Ciência e Profissão**. v. 30, n.1, p. 200-211, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pcp/v30n1/v30n1a15.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

SOARES, L. Acupuntura: a terapia complementar aos tratamentos convencionais. *In*: PEBMED (Brasil). **Portal PEBMED**. [S. l.], 13 jan. 2020. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/acupuntura-a-terapia-complementar-aos-tratamentosconvencionais/#:~:text=Muito%20mais%20que%20medicina%20alternativa,executa%20manejo%20cl%C3%ADnico%20de%20pacientes>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

SOUSA, L. G. C.; MEJIA, D. P. M. **O auxílio da acupuntura no tratamento dos sintomas da ansiedade e depressão**. 2012. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/96/91-O_aux%Ylio_da_acupuntura_no_tratamento_dos_sintomas_da_ansiedade_e_depressYo_1.pdf>. Acesso em: 25 set. 2020

TRINDADE, N. P. C. **Acupuntura no tratamento dos transtornos da ansiedade**. 2017. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/227/137-Acupuntura_no_tratamento_dos_transtornos_da_ansiedade.pdf>. Acessado em: 25 set. 2020.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados

Título do artigo	
Autores	
Ano de publicação	
Objetivos do estudo	
Resultados	