

## ACUPUNTURA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**OLIVEIRA; Anna Paula Nogueira de <sup>1</sup>, MAGALHÃES; Ana Laura Passos de <sup>2</sup>, SOUSA; Sulthane Joshua Santos <sup>3</sup>**

### RESUMO

Introdução: A acupuntura é uma prática baseada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e foi desenvolvida e propagada com a finalidade de promover o equilíbrio e harmonia do *shen* (espírito), *qi* (energia) e xue (sangue). Partindo do princípio defendido por Ross (2003), a ansiedade, mesmo que não tenha sido descrita pelos chineses no desenvolvimento de sua base medicinal, deve-se a uma alteração do *shen*, portanto, é um sinal indicativo para uma dificuldade de movimentação do espírito pelo corpo. Tal prática é realizada através da introdução de agulhas específicas em pontos estratégicos do corpo, a partir da análise dos pulsos e do exame da língua do paciente. Na contemporaneidade, a acupuntura é uma terapia multifuncional realizada por profissionais capacitados em clínicas privadas e/ou no programa de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), ofertado pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Objetivo: O estudo tem como finalidade elucidar a eficácia e os benefícios da prática da acupuntura no tratamento e prevenção da ansiedade. Metodologia: O trabalho foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica de artigos científicos sobre acupuntura e suas aplicabilidades desde a o surgimento da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e sua relação com a ansiedade contemporânea das bases de dados: SCIELO, LILACS, PUBMED e REVISTA CONTEXTO SAÚDE entre os anos de 2010 e 2021. Resultado: A acupuntura exibe um auxílio contundente em relação ao controle e a redução dos sintomas associados à ansiedade, como a preocupação excessiva e a alteração do humor. De acordo com a literatura usada para o estudo, pacientes relataram melhora dos sintomas associados à ansiedade a partir da 4ª sessão da terapia chinesa e que, atualmente, realizam uma sessão por mês como caráter preventivo para o transtorno. Além disso e ainda baseado nos artigos referenciais, houve uma melhora significativa no nível de ansiedade e estresse mental em enfermeiros que trabalham na terapia intensiva (UTI), a partir do tratamento com a auriculoterapia, técnica utilizada na acupuntura. Conclusão: Dessa maneira, apesar das contradições previstas no estudo, a acupuntura mostra-se uma forma eficaz e promissora no tratamento e na prevenção da ansiedade, amenizando os sintomas associados a esse transtorno psicobiológico e evitando o desequilíbrio do *shen*. Ademais, vale ressaltar que a prática chinesa é isenta da utilização de fármacos e das suas reações fisiológicas adversas. REFERÊNCIAS 1. CORREIA, Divanise Suruagy et al . Inserção da acupuntura no ensino médico: revisão sistemática das experiências brasileiras. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília , v. 45, n. 1, e010, 2021 . Available from

<sup>1</sup> Faculdade Uniatenas, annapaulanoliv@hotmail.com

<sup>2</sup> Uniceplac- Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, aninha12127@hotmail.com

<sup>3</sup> , sulthane.sousa@hotmail.com

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022021000100301&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022021000100301&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Mar. 2021. Epub Jan 22, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200379>.

2. MERCES, Claudia Angélica Mainenti Ferreira et al . Análise simultânea dos conceitos de ansiedade e medo: contribuições para os diagnósticos de enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 2, e20200189, 2021 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452021000200701&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452021000200701&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Mar. 2021. Epub Oct 16, 2020. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0189>. SANTOS, Dionei Ruã dos; SPEROTTO, Deise Ferrazza; PINHEIRO, Ursula Maria Stockmann. A MEDICINA TRADICIONAL CHNESA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: Um Olhar Sobre o Stress. **Revista contexto saúde**, Ijuí, v.10, n. 20, p.103-112, JAN./JUN. 2011. SILVA, André Luiz Picolli da. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 30, n. 1, p. 200-211, 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932010000100015&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000100015&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Mar. 2021. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000100015>. SILVA, Hércules Luz da et al . Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 33, eAPE20190016, 2020 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002020000100444&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002020000100444&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Mar. 2021. Epub Aug 28, 2020. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020ao0016>.

**PALAVRAS-CHAVE:** Acupuntura, Ansiedade, Prática, Prevenção, Tratamento

<sup>1</sup> Faculdade Uniatenas, annapaulanoliv@hotmail.com

<sup>2</sup> Uniceplac- Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, aninha12127@hotmail.com

<sup>3</sup> , sulthane.sousa@hotmail.com