

**Acupuntura e o tratamento da ansiedade: Revisão sistemática de literatura***Acupuncture and the treatment of anxiety: Systematic literature review*Vinicius Macêdo de Sousa<sup>1</sup>**RESUMO**

Baseada no princípio de que o homem deve estar em harmonia com a natureza, a acupuntura é um dos muitos elementos que compõem a Medicina Tradicional Chinesa. A acupuntura vem se destacando como forma de tratamento complementar, tanto para ansiedade como para diversas patologias. O objetivo deste trabalho é avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade e a qualidade desses estudos entre os anos de 2010 a 2020. Este trabalho se fundamentou em revisão sistemática da literatura científica nacional e internacional sobre ansiedade e acupuntura nas produções científicas publicadas em periódicos indexados nos bancos de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e da United States National Library of Medicine (PubMed). De um modo geral, os tratamentos da Medicina Tradicional Chinesa trazem mais benefícios nos grupos estudados, principalmente nos experimentos de longo prazo, demonstrando ser esta uma possibilidade terapêutica para o tratamento de pessoas com ansiedade. Apesar dessas descobertas, fazem-se necessários mais estudos clínicos e sistematizados, com amostras maiores através de pesquisas básicas e clínicas para mostrar a eficácia ou não desses procedimentos.

**Palavras-chave:** Acupuntura. Ansiedade. Revisão Sistemática de Literatura.

**ABSTRACT**

Based on the principle that man must be in harmony with nature, acupuncture is one of the many elements that make up Traditional Chinese Medicine. Acupuncture has stood out as a form of complementary treatment, both for anxiety and for various pathologies. The objective of this work is to evaluate the scientific evidence available in the literature on the effects of acupuncture in the treatment of anxiety and the quality of these studies between the years 2010 to 2020. This work was based on a systematic review of the national and international scientific literature on anxiety and acupuncture in scientific productions published in journals indexed in the databases of Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the United States National Library of Medicine (PubMed). In general, Traditional Chinese Medicine treatments bring more benefits to the groups studied, especially in long-term experiments, demonstrating that this is a therapeutic possibility for the treatment of people with anxiety. Despite these discoveries, more clinical and systematic studies are needed, with larger samples through basic and clinical research to show the effectiveness or not of these procedures.

**Keywords:** Acupuncture. Anxiety. Systematic Literature Review.

<sup>1</sup> Graduação em Farmácia Generalista (ITPAC Araguaína), pós-graduando em Acupuntura (IEES) e Técnico em Farmácia no Hospital de Doenças Tropicais - HDT-UFT - EBSEH.

E-mail:  
viniciusmsfarm@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

O termo ansiedade é usado para descrever a resposta mental e psíquica nos indivíduos a situações que despertam medo ou ameaça. Dentre as respostas do corpo humano a esses impactos podem-se incluir tremores, falta de ar, aumento dos batimentos cardíacos, sudorese, alterações gastrointestinais entre outros.

A ansiedade na ciência ocidental é considerada uma resposta fisiológica natural, causando os sintomas de taquicardia, sentimento de medo generalizado, medo de desastre eminente, tensão e inquietação. Esses sintomas também podem estar relacionados a doenças, como fobias, síndrome do pânico, transtornos obsessivo-compulsivos, ansiedade generalizada, entre outros<sup>1</sup>.

A ansiedade há muito já foi identificada na ciência ocidental e bastante estudada pelas áreas da Psicologia, da psicanálise e da Medicina. A ansiedade não é considerada um fenômeno necessariamente patológico, e é mais bem entendida como uma função natural do organismo que permite que o mesmo esteja preparado ou que se prepare para responder da melhor forma possível a uma situação nova e desconhecida ou a uma situação já conhecida e interpretada como potencialmente perigosa. Entretanto, se a ansiedade atingir graus muito elevados e contínuos, ela pode ser considerada prejudicial ao organismo, pois fará com que este permaneça em constante estado de alerta, configurando então, uma situação patológica<sup>2</sup>.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou pesquisa em 2017, em que o Brasil aparece como o país com maior taxa de depressão na América Latina e que a prevalência de Transtorno Mental Comum-TMC na população geral é de 29,9%, podendo chegar aos 38% dos usuários da Atenção Primária à Saúde. E, no contexto mundial, a OMS aponta que 322 milhões de pessoas sofrem com depressão, dados esses que correspondem a 4,4% da população mundial, sendo ainda um número 18% a mais do que em 2007, ou seja, do que há 10 anos<sup>3,4</sup>.

“Geralmente a população acaba optando pelos tratamentos convencionais, como é o caso dos medicamentos ansiolíticos, entretanto, estes podem acarretar problemas como dependência medicamentosa”<sup>5</sup>. Sendo assim, nas últimas décadas, a acupuntura vem se destacando como forma de tratamento complementar, tanto para ansiedade como para diversas patologias. Contudo, ainda não há estudos suficientes relacionados à eficácia deste tratamento em indivíduos com ansiedade.

“No Brasil, a Acupuntura foi introduzida há cerca de 40 anos. Em 1988, por meio da Resolução Nº 5/88, da Comissão Interministerial de Planejamento e Coordenação (Ciplan), teve as suas normas fixadas para o atendimento nos serviços públicos de saúde”<sup>6</sup>. Segundo a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que foi aprovada no Sistema Único de Saúde (SUS) pela portaria 971/2006 do Ministério da Saúde, em que a prática de acupuntura pode ser realizada por profissionais de saúde que tenham realizado o curso de especialização, a Medicina Tradicional Chinesa caracteriza-se por um sistema médico integral, originado há milhares de anos na China. E, a acupuntura é um tipo de tecnologia de intervenção em saúde, originária dessa Medicina Tradicional Chinesa, que pode ser usada de maneira isolada ou associada a outros tipos procedimentos.

A acupuntura ainda, se baseia na estimulação de pontos anatômicos precisos do corpo, chamados de acupontos, definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para auxiliar na promoção, manutenção e recuperação da saúde, assim como para prevenção de agravos e doenças. Ainda de acordo com o PNPIC<sup>6</sup> (2006), de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura é uma técnica terapêutica milenar amplamente utilizada atualmente por profissionais capacitados na área da saúde. A acupuntura preconiza o tratamento das doenças através da normalização dos órgãos adoecidos.

A partir disso, tem-se que o objetivo geral deste trabalho é avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade e a qualidade desses estudos entre os anos de 2010 a 2020. Esse recorte temporal foi adotado uma vez que, durante esse período, no Brasil, essa terapia foi mais popularizada e passou a ser mais utilizada na prática clínica, incluindo o tratamento da ansiedade com aval da PNPIC.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) baseia-se no taoísmo, movimento filosófico desenvolvido a partir da observação da natureza. Através de uma visão holística, vê o homem integrado ao seu meio ambiente, assim como a sua fisiologia.

Achados arqueológicos permitem supor que essa fonte de conhecimento remonta há pelo menos 3.000 anos. A denominação chinesa zhen jiu, que significa agulha (zhen) e calor (jiu) foi adaptados nos relatos trazidos pelos jesuítas no século XVII como Acupuntura (derivada das palavras latinas acus, agulha e punctio, punção). O efeito terapêutico da estimulação de zonas neuroreativas ou "pontos de acupuntura" foi, a princípio, descrito e explicado numa linguagem de época, simbólica e analógica, consoante com a filosofia clássica chinesa<sup>6</sup>.

Para Yamamura<sup>7</sup> (2001), na Medicina Tradicional Chinesa não existe separação entre mente, corpo e espírito. Com isso, não há uma classificação de doenças ou distúrbios que sejam exclusivamente psicológicos ou psiquiátricos, pois tudo está interligado.

De acordo com Silva<sup>2</sup> (2010), os fenômenos como a ansiedade “são sintomas (assim como no ocidente) de distúrbios de outra ordem. Aliado a isso, como na MTC não existe separação entre corpo, mente e espírito, uma desarmonia em um dos cinco principais órgãos do corpo (na perspectiva chinesa: coração, baço/pâncreas, pulmão, rins e fígado) ocasionará automaticamente um desequilíbrio nos aspectos mentais e espirituais desses órgãos, chamados respectivamente de shen, hun, po, yi e zhi”.

Baseada no princípio de que o homem deve estar em harmonia com a natureza, a acupuntura é um dos muitos elementos que compõem a Medicina Tradicional Chinesa. A partir dos princípios yin e yang, opostos e complementares, eles compõem o universo e resultam no equilíbrio e na harmonia, gerando saúde. Quando alguma doença aparece no organismo gerando desequilíbrio que altera o qi e o xue, a acupuntura auxilia minimizando ou eliminando esse desequilíbrio, reestabelecendo o fluxo<sup>8,2,9</sup>.

Assim, a acupuntura tem como base o princípio básico do equilíbrio, em que ele “é mantido no corpo humano por meio do fluxo suave de uma energia denominada pelos chineses *qi*, bem como pelo fluxo, também suave, pelo corpo, do sangue, denominado pelos chineses como *xue*”<sup>2</sup>.

A acupuntura atua em todo o sistema nervoso e não trata apenas o local comprometido no corpo. Com isso, ela acaba por estimular o mecanismo de compensação e equilíbrio no corpo todo<sup>10</sup>.

Segundo Zotelli, Meirelles e Sousa<sup>11</sup> (2017), na Medicina Tradicional Chinesa “os pontos de acupuntura são a área mais externa do corpo energético do indivíduo, funcionando como elo de comunicação entre o meio interno e o externo”. Esses pontos de acupuntura, podem ainda alterar a dinâmica da circulação sanguínea, gerar o relaxamento muscular, curando espasmos, atenuando a inflamação e a dor. Com a acupuntura ainda, o corpo libera hormônios como o cortisol e endorfinas.

O mecanismo de ação da acupuntura se dá através da introdução da agulha em pontos específicos dos meridianos energéticos, onde é gerado um estímulo nas terminações nervosas em nível dos músculos, que vai para o sistema nervoso central, onde é reconhecido e traduzido em três níveis: nível hipotalâmico, onde há ativação do eixo hipotálamo-hipófise que gera liberação de  $\beta$ -endorfinas (analgésicos), cortisol (anti-inflamatório) e serotonina (antidepressivo) na corrente sanguínea e líquida encefálica

raquidiana; no nível do mesencéfalo ocorrerá a ativação de neurônios da substância cinzenta, sendo liberada endorfinas e estas vão estimular a produção de serotonina e norepinefrina, já no nível de medula espinal, haverá a ativação de interneurônios na substância gelatinosa e liberação de dinorfinas. A entrada da agulha na pele provoca uma microinflamação que ativa a produção natural dessas substâncias. Através da liberação desses neurotransmissores, ocorre um bloqueio da propagação dos estímulos dolorosos, impedindo sua percepção pelo cérebro, desencadeando um processo de analgesia. Assim, a resposta do organismo é mais rápida, diminuindo e/ou fazendo desaparecer os sintomas<sup>12</sup>.

Como exposto acima, a acupuntura vem sendo utilizada amplamente para tratamento de diversas patologias, inclusive ansiedade e depressão. Dessa forma, o tratamento em Medicina Tradicional Chinesa se divide em três momentos: a) Natureza ajudando o doente, em que se utiliza naturoterápicos na sua forma animal, vegetal ou mineral; b) Homem ajudando o doente, em que entram as terapias de acupuntura, Tui-Ná e/ou Qi Gong; e, c) o doente se ajudando, em que ele pratica exercícios que reestabelecem sua energia como Tai-Chi-Chuan, Tao-In (busca interna) e Chi Gong (ou Qi Gong)<sup>13</sup>.

Segundo Ross (2003)<sup>14</sup>, a ansiedade surge a partir de um desequilíbrio entre os sistemas cardiovascular e o renal, ou seja, os sistemas do coração e do rim: Sentimentos de apreensão, do medo de que algo terrível aconteça são característicos da ansiedade, que pode vir combinada de sobressaltos e receio, com sinais físicos como tremor, frequência urinária ou intestinos soltos.

Logo, o autor afirma ainda que a ansiedade é o resultado de um distúrbio do shen, em que indica que o espírito não está se movendo adequadamente pelo corpo. Para Ross (2003)<sup>14</sup>, existem pelo menos três tipos diferentes de ansiedade, de acordo com a situação que a originou:

[...] **Ansiedade por excesso:** [...] O fogo fleuma do coração é uma forma de excesso que pode levar à ansiedade e à confusão de pensamento, linguagem e comportamento. consiste, essencialmente, em fleuma, decorrente da deficiência do baço, em combinação com o fogo do coração. Pode surgir de um estresse emocional ou do excesso de fumo, do álcool e de alimentos gordurosos, com falta de exercícios físicos. [...] **Ansiedade por estagnação:** A estagnação pode dar origem ao distúrbio do movimento. A estagnação do *qi* do coração e do *qi* do fígado, por exemplo, decorrentes da estagnação emocional, podem levar ao distúrbio do espírito do coração e à hiperatividade do *yang* do fígado, levando à ansiedade. A estagnação do *qi* pode resultar em acúmulo de fleuma, que pode perturbar a

livre circulação do espírito, causando ansiedade. [...] **Ansiedade por deficiência:** [...] a ansiedade aumenta quando a energia está reduzida, quando há deficiência por falta de sono e descanso, excesso de trabalho, estresse, doença e nutrição deficiente, além de outros fatores. A deficiência do *qi* do coração e do rim, do *yin* do coração e do rim, e do sangue do coração e do baço podem dar origem à ansiedade, já que o *qi*, o *yin* e o sangue são necessários para manter o espírito estável (ROSS, 2003, p. 465)<sup>14</sup>. (grifo nosso).

Alguns dos principais pontos utilizados no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e suas funções. De acordo com Focks<sup>15</sup> (2005) e Ross<sup>14</sup> (2003), os pontos relacionados na Tabela 1, têm as seguintes funções dentro do tratamento de ansiedade, a partir da acupuntura:

**Tabela 1.** Pontos da acupuntura para tratamento da ansiedade.

Ponto	Local	Função
R3	terceiro ponto do canal de energia do rim	Regula o equilíbrio do yin e do yang, fortalece e estabiliza a mente e as emoções, equilibra a labilidade emocional, a deficiência do qi do rim; tonifica o rim e beneficia a essência e tonifica o sangue;
R6	sexto ponto do canal de energia do rim	Tonifica o yin do rim, a deficiência do rim, nutre o yin, principalmente quando existe excesso de fogo no coração, promove o sono e os fluidos corpóreos;
C7	sétimo ponto do canal de energia do coração	Tonifica o coração, equilibra o yin e o yang, estabiliza o coração, clareia a mente, acalma a mente e as emoções, regula o espírito, tonifica o sangue, tonifica o yin do coração, elimina o fogo;
CS6	sexto ponto do canal de energia do coração/sexualidade	Movimenta a estagnação e acalma irregularidades do qi, remove a estagnação de sangue e fleuma, acalma o espírito, remove a estagnação do qi do pulmão, tonifica o coração; é indicado para dor, choque e traumatismo;
CS7	sétimo ponto do canal de energia do coração/sexualidade	Acalma o espírito, move a estagnação e regula o qi do coração e do estômago;
E25	vigésimo quinto ponto do canal de energia do estômago	Regula o estresse emocional, regulariza o qi;
E36	trigésimo sexto ponto do canal de energia do estômago	Fortalece o baço e o estômago para produzirem <i>qi</i> e sangue, que eliminam a umidade; faz subir o qi, tonifica o sangue e o qi, estabiliza a mente e as emoções, regulariza o qi defensivo e nutritivo;
P5	quinto ponto do canal de energia do pulmão	Resfria e acalma o pulmão, trata a retenção de fleuma no pulmão, trata a deficiência de yin no pulmão;
P7	sétimo ponto do canal de energia do pulmão	Expele o vento externo, fortalece o pulmão melhorando a circulação do qi defensivo, remove a estagnação do qi do pulmão, remove as emoções estagnadas do pulmão, como a tristeza e a mágoa reprimidas;
P9	nono ponto do canal de energia do pulmão	Tonifica o qi do pulmão, tonifica o yin do pulmão, fortalece os vasos sanguíneos e a circulação do sangue;
IG4	quarto ponto do canal de energia do intestino grosso	Remove o vento exterior, remove o calor, relaxa a tensão muscular, move estagnações do sangue, acalma a hiperatividade do yang do fígado, acalma a mente, tonifica o qi e o sangue;
IG11	décimo primeiro ponto do canal de energia do intestino grosso	Expele o vento exterior, remove o calor, relaxa a tensão muscular e alivia a dor, acalma a hiperatividade do yang do fígado, resolve a umidade;
F3	terceiro ponto do canal de energia do fígado	Movimenta a estagnação do qi e do sangue, acalma a hiperatividade do yang do fígado, elimina o vento do fígado e reduz espasmos e dor; tonifica o sangue e acalma o espírito;

<b>F14</b>	décimo quarto ponto do canal de energia do fígado	Movimenta a estagnação do qi do fígado, elimina a umidade calor do fígado; utilizado para congestionamento mental e emocional;
<b>VC4</b>	quarto ponto do canal de energia do vaso da concepção	Fortalece o jing, o qi, o yin e o yang do rim, dispersa a estagnação do qi;
<b>VC6</b>	sexto ponto do canal de energia do vaso da concepção	Tonifica a deficiência e move a estagnação do qi;
<b>VC12</b>	décimo segundo ponto do canal de energia do vaso da concepção	harmoniza a preocupação e a insegurança, tonifica a deficiência do qi e do yang do baço, move a estagnação e regula a rebelião do qi do estômago;
<b>VC15</b>	décimo quinto ponto do canal de energia do vaso da concepção	Acalma o espírito quando este está agitado pelo fogo do coração ou obstruído pela fleuma no coração;
<b>VC17</b>	décimo sétimo ponto do canal de energia do vaso da concepção	Dispersa a estagnação do qi, remove a estagnação do qi do coração, do sangue do coração, do qi do pulmão e do aquecedor superior;
<b>BP3</b>	terceiro ponto do canal de energia do baço-pâncreas	move a estagnação do qi do baço, tonifica a deficiência e fortalece o baço, resolve o esgotamento e o embotamento mental por umidade e fleuma;
<b>BP6</b>	sexto ponto do canal de energia do baço-pâncreas	tonifica o baço, o qi e o sangue, elimina a umidade, tonifica o yin, acalma a mente, regula o qi do fígado;
<b>BP9</b>	nono ponto do canal de energia do baço-pâncreas	elimina a umidade;
<b>TA4</b>	quarto ponto do canal de energia do triplo aquecedor	tonifica a deficiência do qi do rim, remove o excesso do vento e calor e a estagnação do qi;
<b>TA5</b>	quinto ponto do canal de energia do triplo aquecedor	remove vento e calor e a estagnação do qi do fígado
<b>Yintang</b>	ponto extra localizado no entre as sobrancelhas	Acalma a mente, diminui cefaleia, tonturas e a sensação de peso na cabeça; é utilizado em casos de estados de ansiedade, de distúrbios do sono e em estados de confusão mental.

Fonte: Focks<sup>15</sup> (2005) e Ross<sup>14</sup> (2003)

Assim sendo, conforme apontado pelos autores, a partir desses protocolos usados na terapia de acupuntura, houve efeitos positivos no tratamento dos distúrbios da ansiedade.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

As etapas do desenvolvimento dessa revisão sistemática de literatura foram: 1) identificação do tema e seleção da questão de investigação de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de artigos (busca da literatura); 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos estudos selecionados; e, 5) análise e síntese dos resultados e apresentação da revisão. Como questão norteadora desta revisão, tem-se o seguinte questionamento: Quais são as evidências científicas disponíveis na literatura, nos últimos 10 anos (2010-2020), sobre o efeito da acupuntura no tratamento da ansiedade?

Este trabalho se fundamentou em revisão sistemática da literatura científica nacional e internacional sobre ansiedade e acupuntura, com a finalidade de buscar propostas de intervenções e tratamentos da doença por meio dessa técnica, cujo objeto de estudo foi a

produção científica publicada em periódicos indexados nos bancos de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e da United States National Library of Medicine (PubMed).

Foi utilizado o operador booleano AND, formando assim, a estratégia de busca a partir dos descritores e termos controlados, com a seguinte combinação: anxiety AND acupuncture therapy AND acupuncture. A busca dos documentos ocorreu nos meses de janeiro a março de 2021.

Por meio da pesquisa, inicialmente foram rastreados 689 documentos, sendo que 652 foram encontrados na base de dados PubMed; e os demais, nas bases LILACS (30) e SciELO (7). Em seguida, foram selecionados os trabalhos científicos incluídos no estudo por meio de avaliação dos títulos, resumos e conclusões de forma independente, utilizando os seguintes critérios de inclusão: publicações realizadas nos últimos 10 anos; publicações com acesso aberto; publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol; e, com o tema tratando sobre o tratamento da ansiedade por meio da acupuntura. Como critérios de exclusão, foram utilizados artigos fora da faixa de 10 anos de publicação; artigos com acesso pago e artigos que abordavam outras doenças além da ansiedade.

Posteriormente à avaliação realizada dos títulos, resumos e conclusões foram incluídos para análise nesta revisão sistemática de literatura 169 trabalhos, sendo que destes, após leitura dos resumos e aplicados os critérios de exclusão desta pesquisa, apenas 31 foram incluídos na mesma e 138 artigos excluídos devido os critérios da revisão. Sendo que desses, estão distribuídos: 2 na SciELO, 21 na PubMed e 8 na LILACS.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor compreensão e visualização dos resultados da análise dos artigos encontrados na revisão sistemática de literatura (RSL), os mesmos foram sistematizados e estão apresentados na forma de um quadro, com as seguintes especificações: autor, ano de publicação, título do artigo, tipo de estudo e objetivo. No tipo de estudo, identificamos conforme o autor especificou no trabalho. Vale ressaltar, que três artigos foram encontrados em duas bases de dados distintas, os quais serão identificados por um asterisco (\*).

**Tabela 2.** Artigos analisados por meio da RSL entre os anos de 2010 a 2020.

Autores	Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo
Silva, ALP	2010	*O tratamento da ansiedade por	Estudo de Caso	Relatar o tratamento realizado por meio da acupuntura a

		intermédio da acupuntura: um estudo de caso.		uma paciente que apresentava transtorno de ansiedade.
Santos, DR Sperotto, DF Pinheiro, UMS	2011	A Medicina Tradicional Chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: um olhar sobre o stress	Revisão bibliográfica	Analisar os artigos publicados no período de 2005-2010 que corresponde a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).
Errington-Evans, N	2011	Acupuncture for Anxiety	Revisão de Literatura	Examinar o volume e a qualidade da base de evidências que apóia o uso da acupuntura no tratamento de transtornos de ansiedade.
Bussell, J	2012	The Effect of Acupuncture on Working Memory and Anxiety	Ensaio clínico randomizado	Investigar se a acupuntura pode melhorar a memória e reduzir a ansiedade.
Arvidsdotter, T Marklund, B Taft, C	2013	Effects of an integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients - a pragmatic randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Avaliar e comparar os efeitos de um tratamento integrativo (TI), acupuntura terapêutica (TA) e tratamento convencional (CT) no alívio de sintomas de ansiedade e depressão em pacientes de cuidados primários psicologicamente angustiados
Moura, CC Carvalho, CC Silva, AM Iunes, DH Carvalho, EC Chaves, ECL	2014	Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade	Revisão de Literatura	Identificar evidências na literatura sobre o efeito de orelha em protocolo de ansiedade e tratamento
Arvidsdotter, T Marklund, B Taft, C	2014	Six-month effects of integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients - follow up from an open, pragmatic randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Avaliar e comparar os efeitos de 6 meses de 8 semanas de um tratamento integrativo (TI), acupuntura terapêutica (TA) e tratamento convencional (CT) na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e na melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) e senso de coerência (SOC) em pacientes de atenção primária psicologicamente angustiados.
Bae, H Bae, H Min, B-II Cho, S	2014	Efficacy of Acupuncture in Reducing Preoperative Anxiety: A Meta-Analysis	Revisão de Literatura	Avaliar a eficácia ansiolítica pré-operatória da terapia de acupuntura, este estudo conduziu uma meta-análise de uma série de estudos apropriados.
Goyatá, SLT Avelino, CCV Santos, SVM Souza Junior, DI Gurgel, MDSL Terra, FS	2016	*Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa.	Revisão integrativa	Avaliar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade e a qualidade desses estudos.
Lorent, L	2016	Auricular Acupuncture Versus Progressive Muscle Relaxation in	Ensaio clínico prospectivo	Comparar a eficácia do AA versus relaxamento muscular progressivo (PMR), um

Agorastos, A Yassouridis, A Kellner, M Muhtz, C		Patients with Anxiety Disorders or Major Depressive Disorder: A Prospective Parallel Group Clinical Trial	em grupo paralelo	método de relaxamento padronizado e aceito.
Klausenitz, C Hacker, H Hesse, T Kohlmann, T Endlich, K Hahnenkamp, K, et al.	2016	Auricular Acupuncture for Exam Anxiety in Medical Students—A Randomized Crossover Investigation	Investigação cruzada aleatória	Investigar se a acupuntura auricular (AA) pode reduzir a ansiedade do exame em comparação com o placebo e sem intervenção.
Ahlberg, R Skårberg, K Brus, O Kjellin, L	2016	Auricular acupuncture for substance use: a randomized controlled trial of effects on anxiety, sleep, drug use and use of addiction treatment services	Ensaio clínico randomizado	Avaliar o efeito de curto e longo prazo da acupuntura auricular na ansiedade, sono, uso de drogas e dependência utilização de tratamento em adultos com abuso de substâncias.
Ormsby, SM Smith, CA Dahlen, HG Hay, PJ Lind, JM	2016	Evaluation of an antenatal acupuncture intervention as an adjunct therapy for antenatal depression (AcuAnteDep): study protocol for a pragmatic randomised controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Investigar esta possibilidade de tratamento, com um exame adicional de um potencial efeito biomecânico da acupuntura.
Wiles, MD Mamdani, J Pullman, M Andrzejowski, JC	2017	A randomised controlled trial examining the effect of acupuncture at the EX-HN3 (Yintang) point on pre-operative anxiety levels in neurosurgical patients	Ensaio randomizado controlado	Determinar o efeito da acupuntura no EX-HN3 (ponto Yintang) nos níveis de ansiedade pré-operatória em pacientes neurocirúrgicos.
Kurebayashi, LFS Turrini, RNT Souza, TPB Marques, CF Rodrigues, RTF Charlesworth, K	2017	Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia do protocolo auricular (APPA) na redução da dor e ansiedade e na melhoria da qualidade de vida da equipe de enfermagem de um hospital.
Mafetoni, RR Rodrigues, MH Jacob, LMS Shimo, AKK	2018	Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical trial	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da auriculoterapia na ansiedade da mulher durante o trabalho de parto.
Silva, MT Da Silva, EN Barreto, JOM	2018	Rapid response in health technology assessment: a Delphi study for a Brazilian guideline	Revisão sistemática de Literatura	A eficácia/efetividade e a segurança da acupuntura e da auriculoterapia para o tratamento da ansiedade ou depressão em adultos e/ou idosos.
Smith, CA Lacey, S Chapman, M Ratcliffe, J Norman, RJ Johnson, NP, et al.	2018	The effects of acupuncture on the secondary outcomes of anxiety and quality of life for women undergoing IVF: A randomized controlled trial	Ensaio randomizado controlado	Examinar os efeitos da acupuntura em comparação com sham acupuntura na qualidade de vida e ansiedade para mulheres submetidas a um ciclo de fertilização in vitro.

Fleckenstein, J Peter Krüger, P Ittner, KP	2018	Effects of single-point acupuncture (HT7) in the prevention of test anxiety: Results of a RCT	Randomizado controlado por placebo	Reproduzir os efeitos descritos da acupuntura no HT7 sobre a ansiedade de forma padronizada.
Zeng, L Tao, Y Hou, W Zong, L Yu, L	2018	Electro-acupuncture improves psychiatric symptoms, anxiety and depression in methamphetamine addicts during abstinence A randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Observar o efeito da eletroacupuntura na melhora dos sintomas psiquiátricos, bem como ansiedade e depressão em viciados em metanfetaminas (MA) durante a abstinência usando ensaios clínicos randomizados.
Novak, VC Tilpp, SM Bim, CR Carrasco, AC	2019	Effect of Acupuncture on Improving Anxiety, Sleep, and Quality of Life	Ensaio clínico não randomizado	Verificar o efeito da acupuntura na ansiedade, no sono e na melhora da qualidade de vida de indivíduos ansiosos.
Zhaoa, B Lia, Z Wangc, Y Mad, X Wange, X Wangf,X, et al.	2019	Can acupuncture combined with SSRIs improve clinical symptoms and quality of life in patients with depression? Secondary outcomes of a pragmatic randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Explorar os efeitos da acupuntura (acupuntura manual ou eletroacupuntura) combinada com SSRIs para depressão moderada a grave, melhorando os principais sintomas clínicos e a qualidade de vida dos pacientes em resultados secundários.
Feng, J Wang, W Zhong, Y Xing,C Guo, T	2019	Acupuncture for perimenopausal depressive disorder A systematic review and meta-analysis protocol	Revisão sistemática de Literatura e meta análise	Explorar a eficácia e segurança da acupuntura para transtorno depressivo perimenopausal (PDD).
Tu, C MacDonald, I Chen, Y	2019	The Effects of Acupuncture on Glutamatergic Neurotransmission in Depression, Anxiety, Schizophrenia, and Alzheimer's Disease: A Review of the Literature	Revisão de Literatura	Nesta revisão, investigamos as evidências atuais da eficácia do tratamento da acupuntura na depressão, ansiedade, esquizofrenia e Doença de Alzheimer (DA).
Silva, HL Almeida, MVS Diniz, JSP Leite,FMC Moura, MAV Bringuento, MEO Souza,CB et al.	2020	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco	Estudo clínico randomizado	Avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.
Tong, Q Liu, R Zhang, K Gao, Y Cui,G Shen, W	2020	Can acupuncture therapy reduce preoperative anxiety? A systematic review and meta-analysis	Revisão sistemática de Literatura	Avalia sistematicamente a eficácia e segurança da terapia de acupuntura para ansiedade pré-operatória, bem como a qualidade das evidências que apoiam esta aplicação.
Tu, M Jiang, Y Yu, J Liao, B Fang, J	2020	Acupuncture for treating chronic stable angina pectoris-associated anxiety and depression A protocol for	Revisão sistemática de Literatura e meta análise	Avaliar se a acupuntura é eficaz como terapia complementar para ansiedade e depressão em

---

	systematic review and meta-analysis		pacientes com angina de peito estável crônica (CSAP).	
Tan, A Wang, M Liu, J Huang, K Dai, D Li, L, et al.	2020	Efficacy and safety of acupuncture combined with western medicine for anxiety A systematic review protocol	Revisão sistemática e protocolo de meta-análise	Avaliar a eficácia e segurança do tratamento combinado de acupuntura e medicamentos ocidentais.

---

Os resultados mostraram que a maior parte dos artigos publicados (64,5%) no período analisado, ou seja, 2010 a 2020 foram realizadas nos últimos quatro anos. Com isso, a partir de 2016 houve um salto nas publicações, passando de uma média de 1 a 2 artigos por ano, para quatro publicações por ano, sobre a acupuntura como tratamento promissor para a ansiedade. Outro ponto a destacar no período analisado é o aumento de estudos clínicos (60,8%) com relação às revisões de literatura (39,2%) sobre o tema.

Esta revisão identificou alguns benefícios da acupuntura, eletroacupuntura e auriculoterapia no tratamento de ansiedade e depressão. De um modo geral, os tratamentos da Medicina Tradicional Chinesa trazem mais benefícios nos grupos estudados, principalmente nos experimentos de longo prazo, demonstrando ser esta uma possibilidade terapêutica para o tratamento de pessoas com ansiedade.

Dos artigos analisados, foi exposto que os protocolos resultaram em uma avaliação positiva com a redução da ansiedade, diminuição parcial dos sintomas, relato do alívio dos sintomas a partir de sessões consecutivas e que, tratamentos combinados podem melhorar os sintomas e a qualidade de vida de pacientes com depressão moderada a grave.

Os estudos também alertam para um aumento das amostras e de tempo em estudos posteriores, pois por mais que a terapia com acupuntura pode ser capaz de diminuir a ansiedade em pacientes com ansiedade, os resultados precisam ser mais verificados devido ao pequeno tamanho das amostras e à baixa qualidade das evidências até o momento.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os trabalhos encontrados na revisão sistemática de literatura expuseram que há um efeito benéfico da acupuntura no tratamento dos sintomas da ansiedade e abre novas perspectivas para o tratamento de outros transtornos mentais e conseqüentemente dos físicos por meio de técnicas terapêuticas complementares, entre elas a acupuntura.

Segundo Campiglia<sup>9</sup> (2004) e Ross<sup>14</sup> (2003), o tratamento realizado por meio da acupuntura não proporciona milagres ou o fim total das doenças nos pacientes. De modo processual, o tratamento por meio da acupuntura colabora com o restabelecimento da saúde e está diretamente relacionado a condições ambientais, climáticas, sociais e históricas, além de como o indivíduo cuida da alimentação, estados emocionais e da sua espiritualidade.

Apesar dessas descobertas, fazem-se necessários mais estudos clínicos e sistematizados, com amostras maiores através de pesquisas básicas e clínicas para mostrar a eficácia ou não desses procedimentos, possibilitando assim, que os portadores de ansiedade tenham acesso aos benefícios das técnicas terapêuticas complementares, como a acupuntura.

## REFERÊNCIAS

1. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. *Rev. esc. enferm.* 2012; 46 (5):1200-1206.
2. Silva, ALP. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. *Psicol. cienc. prof.*, 2010; 30(1): 200-211.
3. Rocha, SV, Almeida, MMG, Araújo, TM, Virtuoso, J. J. S. Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2010;13(4): 630-640.
4. Chade, J. Brasil é o país mais depressivo da América Latina, diz OMS. *Gazeta do Povo*, 2017. Disponível em: <http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-e-o-pais-que-mais-sofre-com-depressao-na-america-latina,70001676638> -20172021
5. Zatesko, P, Ribas-Silva, RC. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. *Rev Bras Terap e Saúde*, 2016; 6(2): 7-12.
6. Ministério da Saúde (Brasil). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
7. Yamamura, Y. *Acupuntura Tradicional: A Arte de Inserir*. 2. ed. São Paulo: Roca; 2001.

8. Maciocia G. Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. 2a ed. São Paulo: Roca; 2007.
9. Campiglia, H. Psique e Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo: Roca; 2004.
10. Pieta, J, Leite, LL. Acupuntura no tratamento de ansiedade na Unidade Básica de Saúde Hélio Figueiredo em Bom Jesus-PI: uma proposta de intervenção. 2019; 1: 1-11.
11. Zotelli, VLR; Meirelles, MPMR; De Sousa, MLR. Uso da acupuntura no manejo da dor em pacientes com alterações na articulação temporomandibular (ATM). Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo, 2017; 22 (2):185-188.
12. Alvarenga, TF, Amaral, CG, Steffen, CP. Ação da acupuntura na neurofisiologia da dor: revisão bibliográfica. Revista Amazônia Science & Health. 2014; 2 (4): 29-36.
13. Santos, DR, Sperotto, DF, Pinheiro, UMS. A medicina tradicional chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: Um Olhar Sobre o Stress. Revista Contexto & Saúde, 2013; 11 (20): 103–112.
14. ROSS, J. Combinações dos Pontos de Acupuntura: A Chave para o Êxito. São Paulo: Roca; 2003.
15. Focks, C. Atlas de acupuntura: com sequência de fotos e ilustrações, textos didáticos e indicações clínicas. Barueri, SP: Manole; 2005.