

## *Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade*

### *Patient perception of the efficacy of acupuncture therapy for anxiety treatment*

**Helena Maria de Oliveira Lemos Cardozo**

Prefeitura Municipal de Curitiba, E-mail:

**Gesiane Aparecida de Moura**

Prefeitura Municipal de Curitiba, E-mail:

**Karla Cristiane Rogal Ruggieri**

Prefeitura Municipal de Curitiba, E-mail:

**Resumo:** Transtorno de ansiedade generalizada está entre os transtornos de ansiedade e, conseqüentemente, transtornos mentais, mais frequentemente encontrados na prática clínica. Os tratamentos predominantes dos transtornos de ansiedade têm sido os farmacológicos e psicoterápicos. Nesse contexto, muitas discussões estão sendo realizadas no âmbito da prática assistencial, a fim de modificar o foco do cuidado curativista e farmacoterapêutico, o que pode ser alcançado com o uso de terapias complementares, como mais uma forma para promover a integralidade do cuidado. Entre as terapias complementares conhecidas, destaca-se a acupuntura, uma técnica antiga da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Segundo a visão da MTC, o equilíbrio energético significa a harmonia do homem com uma infinita rede de fluxos de energias entrelaçados no universo. Tratar em MTC nada mais é que estimular o próprio organismo a encontrar o seu equilíbrio. Este estudo classificou-se como uma pesquisa qualitativa, composta de duas fases, realizada no Município de Curitiba, em uma Unidade de Saúde do bairro Sítio Cercado. Teve como objetivo principal a identificação da percepção do paciente acerca da eficácia do tratamento de acupuntura para transtornos ansiosos, além da aplicação da escala de Hamilton e realização de sessões de acupuntura para os pacientes do estudo. Percebemos melhora significativa dos sintomas ansiosos a partir da prática realizada, discutindo os resultados em três eixos temáticos. A acupuntura foi um tratamento eficaz nos transtornos de ansiedade e evidenciamos a necessidade de maior divulgação para implementação na rede pública de saúde.

**Palavras-Chave:** Pontos de acupuntura; Atenção Primária à Saúde; Terapias Complementares; Ansiedade.

**Abstract:** Generalized Anxiety Disorder Is Among The Anxiety Disorders And Hence The Most Commonly Encountered Mental Disorders In Clinical Practice. The Predominant Treatments Of Growth Disorders Are Pharmacological And Psychotherapeutic Treatments. In This Context, The Series Of Events Is Being Carried Out Within The Scope Of Care Practice, Aiming To Modify The Curricular And Pharmacotherapeutic Focus, Which Can Be Achieved With Complementary Therapies, As A Way To Promote The Integrality Of Care. Complementary Therapies Include Acupuncture, The Ancient Technique Of Traditional Chinese Medicine (Tcm). According To Tcm's View, Energy Balance Means The Harmony Of Men With An Infinite Energy's Network That Flows Intertwined In The Universe. Treating By Tcm Is Nothing More Than Stimulating The Body Itself To Find Its Balance. This Study Was Classified As A Qualitative Research, Composed Of Two Phases, Carried Out In Curitiba, In A Health Unit Located In A Neighborhood Named Sítio Cercado. The Main Goal Was To Identify The Patient's Perception About The Efficacy Of Acupuncture Treatment For Anxious Disorders, Besides The Application Of The Hamilton Scale And The Accomplishment Of Acupuncture Sessions For The Research's Patients. THE Acupuncture Was An Effective Treatment For Anxiety Disorders And We Highlight The Need For Greater Dissemination For Its Implementation In Public Health Network.

**Key words:** Acupuncture points; Primary Health Care; Complementary Therapies; Anxiety.

Recebido em: 14/04/2019

Aprovado em: 15/09/2019



## INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão caracterizada por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (DSM – 5, 2014).

A ansiedade não é considerada um fenômeno necessariamente patológico, e é mais compreendida 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. No entanto, se a ansiedade atingir graus muito elevados e contínuos, ela pode ser considerada prejudicial ao organismo. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) está entre os transtornos mentais, mais frequentemente encontrados na prática clínica. Embora considerado como um transtorno leve, atualmente avalia-se que o TAG é uma doença crônica, associado a uma morbidade relativamente alta, gerando prejuízos individuais e sociais (SILVA, 2010; GOYATA, et al., 2016).

A prevalência de 12 meses do transtorno de ansiedade generalizada é de 0,9% entre adolescentes e de 2,9% entre adultos na comunidade em geral nos Estados Unidos. A prevalência de 12 meses para o transtorno em outros países varia de 0,4 a 3,6%. O risco de morbidade durante a vida é de 9%. Indivíduos do sexo feminino têm duas vezes mais probabilidade de que os do masculino de experimentar TAG. Ainda, cerca de 20% dos pacientes classificados como grandes usuários de serviços médicos ambulatoriais apresentam diagnóstico de TAG (DSM-5, 2014; GOYATA et al., 2016).

Devido a alta incidência e prevalência deste transtorno, os tratamentos predominantes têm sido os farmacológicos e psicoterápicos. Há uma grande preocupação no uso desses fármacos, uma vez que podem ocasionar dependência química, física e psicológica, principalmente com o uso prolongado e abusivo. Nesse contexto, muitas discussões estão sendo realizadas no âmbito da prática assistencial, a fim de modificar o foco do cuidado curativista e farmacoterapêutico, o que pode ser alcançado com o uso de terapias complementares, como mais uma forma para promover a integralidade do cuidado (ORNELA, et al, 2016).

Entre as terapias complementares conhecidas, destaca-se a Acupuntura, uma técnica antiga da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que tem por finalidade o diagnóstico de doenças e a promoção da cura a partir do estímulo da força de auto-cura do corpo. O equilíbrio energético significa a harmonia do homem com uma infinita rede de fluxos de energias entrelaçados no universo, segundo a visão da MTC, o homem transita na rede de energia existente no universo seguindo seu Tao (caminho), devendo estar em harmonia com as forças primordiais da natureza, o Yin e o Yang, dois princípios opostos e complementares que

compõem todo o universo, ou seja, cada coisa ou fenômeno poderia existir por si mesmo ou pelo seu oposto (SILVA, 2010; ORNELA, et al., 2016).

Tratar em MTC nada mais é que estimular o próprio organismo a encontrar o seu equilíbrio, a buscar o reequilíbrio, pois o foco principal é o próprio organismo. Assim é realizado o diagnóstico energético, considerando o conceito do Yin e do Yang, bem como a teoria dos Cinco Elementos (HICKS, et al., 2007).

Nessa perspectiva, como a ansiedade é um sintoma de uma desarmonia, ela pode ser sintoma de desequilíbrio de qualquer um desses aspectos, sendo, porém, mais marcadamente considerada um distúrbio do shen, que significa espírito, ressaltando-se que, para os chineses, o espírito reside no coração. Esse espírito não fica preso no coração, mas circula por todo o corpo, garantindo a vitalidade e a consciência, regulando o humor e a sensação de bem-estar (GOYATA, 2016).

O mecanismo de ação da Acupuntura baseia-se no fato de que a introdução da agulha em pontos específicos dos meridianos energéticos gera um estímulo nas terminações nervosas ao nível dos músculos, que vai para o Sistema Nervoso Central, onde é reconhecido e traduzido em três níveis: nível hipotalâmico, onde há ativação de beta-endorfinas (analgésicos), cortisol (anti-inflamatório) e serotonina (antidepressivo) na corrente sanguínea e líquido encefálico raquidiana; nível do mesencéfalo, onde haverá a ativação de neurônios da substância cinzenta que vão liberar endorfinas e estas vão estimular a produção de serotonina e norepinefrina e nível de medula espinal, onde haverá a ativação de interneurônios na substância gelatinosa e liberação de dinorfinas. Com a liberação desses neurotransmissores, há um bloqueio da propagação de estímulos dolorosos, impedindo sua percepção pelo cérebro, o que resulta em importante processo de analgesia (ALVARENGA, et al., 2014).

É importante ressaltar que estados de ansiedade e tensão nervosa, o próprio medo, entre outras alterações psicológicas, aumentam a tensão muscular e geram mais dor. É uma espécie de círculo vicioso. Esse estado alterado pode gerar certas substâncias algio gênicas, modificar o pH local do sangue e ampliar o processo doloroso (PAI, 2018).

As ações da Acupuntura, muitas vezes, são sinérgicas (somam-se ou potencializam-se). Esse sinergismo pode manifestar-se desde o início do tratamento e em etapas diferentes de sua aplicação. O efeito analgésico e o relaxamento muscular são mais imediatos, enquanto a ação anti-inflamatória manifesta-se três ou quatro dias após, e os efeitos ansiolíticos e antidepressivos surgem gradativa e simultaneamente. Dessa forma, interrompe-se o círculo vicioso de dor-inflamação, espasmo muscular, ansiedade e desespero, angústia-depressão (PAI, 2018).

Neste contexto, este estudo relaciona-se com a redução da ansiedade por meio da acupuntura e sobre a percepção do paciente frente à mudança de seu comportamento ansioso após o tratamento, utilizando como questão norteadora, a indagação: o paciente sente diferença em seu estado de saúde ao realizar tratamento de Acupuntura para transtornos ansiosos? Como

objetivo geral buscou-se Identificar a percepção do paciente acerca da eficácia do tratamento de Acupuntura para transtornos ansiosos e como objetivos específicos Identificar o perfil epidemiológico da população estudada; Avaliação dos pacientes com sintomas ansiosos a partir da aplicação da escala de Hamilton, com posterior utilização do protocolo de acupontos sistêmicos e de auriculoterapia para proceder às sessões de acupuntura para os pacientes do estudo.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O presente estudo é de natureza qualitativa, exploratória descritiva. Esta abordagem permite ao pesquisador permear o universo do indivíduo em seus valores, crenças e anseios, bem como ampliar sua experiência contextualizada dentro em uma realidade única e distinta.

A coleta de dados foi realizada no período de setembro a novembro de 2018, na Unidade Básica de Saúde João Cândido, que é uma UBS Estratégia Saúde da Família, localizada no Distrito Sanitário do Bairro Novo, na cidade de Curitiba, Paraná. A realização deste estudo foi dada em duas etapas.

Na primeira fase, foram selecionados pacientes conforme os seguintes critérios de inclusão: pacientes de ambos os sexos, acima de 18 anos, que não estavam em uso de ansiolíticos e antidepressivos, pacientes com relato de angústia ou sofrimento associado à ansiedade, apresentação do termo de consentimento livre e esclarecido. Estes pacientes foram selecionados durante consulta individual por outros motivos que procuram a Unidade de Saúde por uma das autoras e/ou encaminhados por outros profissionais da equipe. Os objetivos e a proposta da pesquisa foram divulgados antes com os profissionais da UBS.

Na segunda fase, após aceitação e assinatura do termo de consentimento ocorreu uma reunião com todos os selecionados. A pesquisa teve início com um convite para uma reunião geral com todos os selecionados, para esclarecimento sobre a Acupuntura (Medicina Tradicional Chinesa), os objetivos do trabalho, os riscos e benefícios, e a participação no estudo para responder dois questionários (Escala de Hamilton para Ansiedade) uma antes do início das sessões de Acupuntura e outra ao término das 8 sessões, que levou cerca de 30 minutos; uma consulta (avaliação de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa) com duração de 60 minutos; participação de 8 sessões de Acupuntura com duração de 20 minutos, onde houve a inserção de agulhas e aplicação de sementes de mostarda na orelha que foram realizados nesta UBS, enfatizado a importância da frequência nas sessões de Acupuntura para êxito do trabalho.

Para aplicação da terapia de Acupuntura Sistêmica, foram inseridas agulhas 0,25x30mm em Acupontos sob a pele do paciente e Auriculoterapia, foram fixadas com micropore sementes de mostarda na orelha do paciente. Para o tratamento dos sintomas, foram utilizados os pontos de acupuntura abaixo relacionados, que apresentam dentre outras, as seguintes funções:

- a) Yintang: tranquiliza o Shen ; elimina o vento interno;
- b) Vaso Governador 20 (VG): tranquiliza o Shen ; acalma o Yang;
- c) Vaso Conceção 17 (VC): regula e beneficia o Qi; libera o tórax;
- d) Baço/Pâncreas 6 (BP): tranquiliza o Shen;
- e) Rim 3 (R): nutre o Yin dos rins; fortalece o Yang dos rins;
- f) Fígado 3 (F): acalma o Yang do fígado; elimina o vento interno;
- g) Pericárdio 6 (PC): tranquiliza o Shen ; relaxa o tórax; harmoniza o estômago;
- h) Pulmão 7 (P): diminui a energia do Qi do pulmão.

Os pontos auriculares foram:

- a) Shen men; produz efeito sedativo e calmante físico e mental;
- b) Rim: apresenta efeitos energéticos, de equilíbrio neuro-endócrino e metabólico;
- c) Simpático: produz efeito ansiolítico para o sistema autonômico;
- d) Neurastenia: ansiedade, insônia, tranquilizante, sonhos excessivos;
- e) Coração: produz efeito ansiolítico;
- f) Baço: distúrbios da circulação sanguínea;
- g) Ansiedade: transtorno de ansiedade generalizada; tensão nervosa;

Nesta reunião cada paciente respondeu individualmente a Escala de Hamilton para ansiedade e assinaram os termos de consentimento livre e esclarecido. Na sequência os pacientes compareceram semanalmente por 08 vezes para realização dos procedimentos de Acupuntura Sistêmica e Auriculoterapia, onde foram atendidos em consultórios individualmente, conforme horário agendado com consentimento dos pacientes. Foram excluídos da pesquisa pacientes que obtiveram menos de 50% de frequência nas encontros e entrevistas.

No primeiro atendimento foi realizado a anamnese de cada paciente e analisado a Escala de Hamilton, fazendo assim o diagnóstico de transtorno de Ansiedade de acordo com Medicina Tradicional Chinesa. Após as sessões foi aplicado o mesmo questionário, para analisar a evolução e/ou eficácia da terapia. Além dos dados analisados pelas escalas acima citadas, houve uma entrevista para qualificar os dados acima coletados, ocorrendo através das seguintes questões disparadoras: Você já conhecia a Acupuntura? Você já tinha sido paciente de Acupuntura ou um parente ou um amigo? As sessões de Acupuntura foram eficientes para você? Sentiu diferença a partir de qual sessão? Melhorou a ansiedade com a Acupuntura?

As entrevistas foram gravadas e transcritas logo após sua realização para análise de dados concomitante com o trabalho de campo. Com as transcrições de todas as entrevistas e a análise dos resultados dos questionários de Hamilton, os dados foram analisados qualitativamente, com a técnica de análise de conteúdo do tipo temática. Foram identificadas as unidades de sentido mais significativas presentes nos dados, definindo-se, assim, os temas que emergiram como resultados do estudo foram a sensação de ansiedade,

inserção da prática nas unidades de saúde, continuidade da prática e finalização completa do tratamento. Dessa forma, as unidades de significado, agrupadas em temáticas, foram organizadas em dois grupos de resultados: conhecimento e indicação da terapia de acupuntura, sensação após a prática da terapia, sensação de melhoria ou não dos sintomas ansiosos.

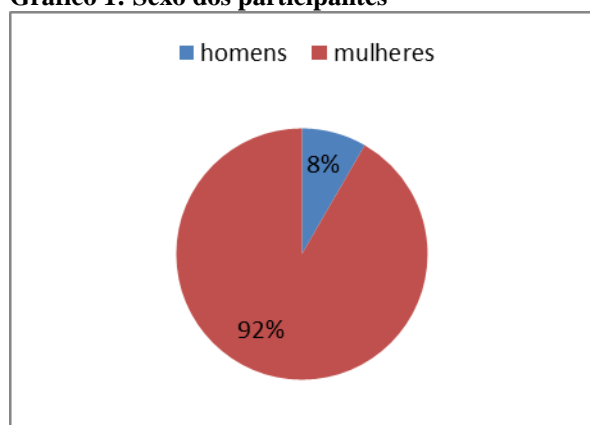
Os aspectos éticos que regem a pesquisa com seres humanos foram respeitados rigorosamente, conforme preconiza a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde<sup>7</sup>. O estudo foi iniciado somente após a aprovação do Comitê de ética em pesquisa da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba e da PUCPR, sob o parecer de nº 2.824.676. Para resguardar a identidade dos participantes, estes foram identificadas por nomes de flores.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Apresentação dos pacientes e do cenário de pesquisa

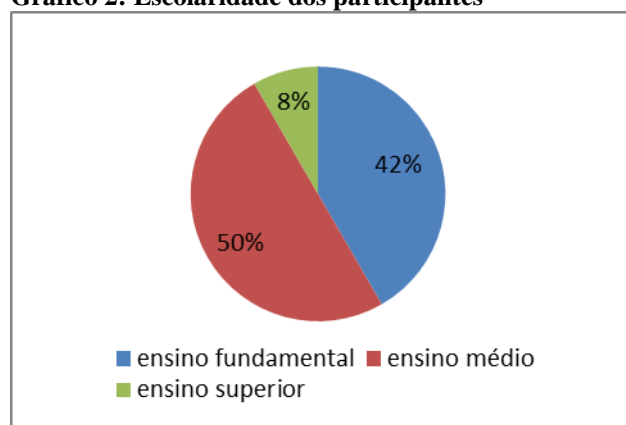
A coleta de dados deste estudo ocorreu em uma unidade de saúde localizada na região sul de Curitiba, esta apresenta classificação pela Secretaria de Saúde de Curitiba como média vulnerabilidade, com renda média de três salários mínimos por domicílio, de acordo com estudos do IPPUC (FOCKS; MARZ, 2008). A classificação geral dos participantes da pesquisa será apresentada nos quadros abaixo, que informam sexo dos pacientes, escolaridade e faixa etária.

Gráfico 1: Sexo dos participantes



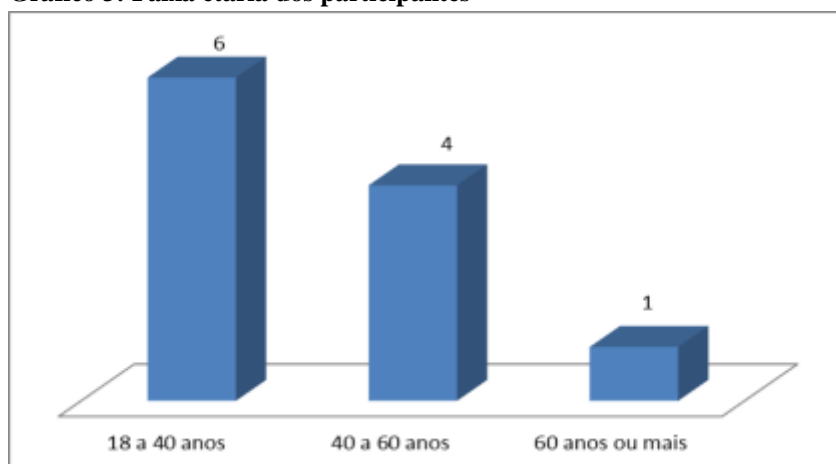
Fonte: dados de pesquisa, 2019.

Gráfico 2: Escolaridade dos participantes



Fonte: dados de pesquisa, 2019.

Gráfico 3: Faixa etária dos participantes



Fonte: dados de pesquisa, 2019.

### Frequência de comparecimento

Para o desenvolvimento da técnica de acupuntura após a realização da escala de Hamilton, foram definidas pelas autoras da pesquisa, a realização de 8 sessões da terapia, por paciente. A frequência do mesmo esta apresentada na tabela abaixo. Fora excluída, conforme critérios estabelecidos, a paciente que apresentou frequência menor que 50%.

Durante o estudo, 05 pacientes apresentaram

100% de frequência nas sessões, 04 pacientes obtiveram 87% de frequência e 02 obtiveram frequência menor ou igual a 50%, retirados da análise, conforme critério descrito acima.

### Aplicação da escala de Hamilton

A escala de Hamilton foi escolhida pelas autoras da pesquisa por ser definida como “padrão ouro” nas escalas de avaliação de estados ansiosos e depressivos.

Esta foi construída em 1960 e vem sofrendo alterações para diversas aplicações na prática clínica. É amplamente sensível às sensações e mudanças comportamentais do indivíduo frente ao estado ansioso-depressivo (FREIRE, et al., 2014).

Para realização deste estudo, foi aplicada a escala de Hamilton na primeira consulta com cada paciente, seguindo os critérios de inclusão citados anteriormente (dado delimitado na tabela como pontuação inicial). Após a realização de 8 consultas individuais, por paciente, para aplicação de acupuntura sistêmica e auricular, sendo posterior a isso aplicada a mesma escala para averiguação da eficácia das práticas realizadas conforme resultado da escala de Hamilton

(descritos na tabela como pontuação final). Estes dados foram analisados conforme a escala de Hamilton e seus critérios de somatória e avaliação de eficácia.

Conforme, também, os critérios de exclusão dessa pesquisa, foram retirados pacientes que obtiveram menos de 50% na frequência de comparecimento nas consultas e pacientes que não responderam alguma das duas escalas aplicadas. Seguem, abaixo, a tabela com a avaliação inicial e final dos pacientes selecionados, a escala de frequência dos participantes (dados individuais) e os quadros de somatória e critérios de eficácia.

**Tabela 1: Avaliação inicial e final de cada paciente, segundo escala de Hamilton**

Paciente	Pontuação Inicial	Classificação Ansiedade	Pontuação Final	Classificação Ansiedade
Rosa	37	Severa	17	Normal
Jasmim	39	Severa	12	Normal
Violeta	39	Severa	8	Normal
Orquídea	35	Severa	26	Moderada
Camélia	41	Severa	17	Normal
Lírio	44	Severa	10	Normal
Girassol	32	Severa	12	Normal
Cravo	27	Moderada	27	Moderada
Amor Perfeito	44	Severa	15	Normal
Alfazem	50	Severa	Ausente	Ausente
Hortênci	31	Severa	29	Moderada
Magnóli	33	Severa	14	Normal

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

**Tabela 2: Critérios de avaliação da eficácia através da Escala de Hamilton**

Melhora Excelente	Melhora Acentuada	Melhora Moderada	Melhora Leve	Sem Melhora
Redução de 8 ou mais pontos	Redução de 6 a 7 pontos	Redução de 4 a 5 pontos	Redução de 2 a 3 pontos	Sem alteração na pontuação ou redução de 1 ponto

Fonte: (FISS, 2006).

Os dados coletados por entrevistas semiestruturadas, conforme citadas na metodologia foram separados em dois grupos temáticos, que serão descritos à seguir como: Conhecimento e indicação da terapia de acupuntura, Sensação após a prática da terapia e Sensação de melhoria ou não dos sintomas ansiosos.

### Conhecimento e indicação da terapia de acupuntura

Quando perguntado aos pacientes quanto ao conhecimento sobre acupuntura, percebemos que todos já tinham sido apresentados à prática, ou por terem sido pacientes ou por relatos de amigos e parentes próximos, como percebemos a seguir:

- “Eu, através da minha irmã. Que ela tinha feito, mas quando ela fez no plano de saúde. Ela comprava as agulhas e as sessões(...)” *Cravo*

- “No meu caso também parentes fizeram. Segundo eles, não indicavam pra ninguém porque não tiveram benefício. Mas a questão do benefício que eles

não tiveram, houve um... Não teve ali um acompanhamento digamos assim(...)” *Amor Perfeito*

- “Já até indiquei no meio das sessões. Das sessões indiquei pra uma tia minha que também tem ansiedade e pra minha prima também. Com certeza, indicaria pra um monte de gente que é muito bom!” *Magnólia*

- “Com certeza, com certeza. Eu, nossa! Se tivesse oportunidade eu gostaria de dar continuidade porque eu sinto que eu (risos) fazer mais sabe? (...)” *Rosa*

- “Sim, indicaria com certeza. Porque em poucas sessões eu senti a melhora. Então, imagino que fazendo né, um tratamento pra dor e tudo mais, eu acredito que vai ter eficácia sim (...)” *Camélia*

- “Eu indico. Eu indico com toda força puder auxiliar. Indicar onde mostrar o caminho certo com quem falar, eu faço com toda certeza. Sem sombra de dúvidas.” *Amor Perfeito*

A MTC tem se desenvolvido há pelo menos 3000 anos. No decorrer da história, a acupuntura, uma

modalidade terapêutica que veio para o ocidente e permeia o Brasil há décadas. Em 1810, os primeiros imigrantes chineses, no Rio de Janeiro, iniciaram a prática. Mais tarde, em 1908, os imigrantes japoneses introduziram a acupuntura japonesa. A difusão da acupuntura no país ocorreu, de forma mais efetiva, através do fisioterapeuta francês Friedrich J. Spaeth que, nos anos 50, foi co-fundador da Associação Brasileira de Acupuntura (IBRA) (YAMADA, 2012; PAI, 2005; PERERIA, 2010).

Desta forma, em nosso país a MTC está expressivamente se expandindo, com o aumento recente da demanda por terapias integrativas e complementares (PIC'S). Pode-se levar em consideração que o aumento do interesse pelo uso das PIC'S, deve-se a fatores como a busca de afinidades pelo reduzido custo das terapêuticas, diminuição do uso de medicamentos alopáticos, além dos resultados destas práticas que vem se mostrando cada vez mais eficazes (YAMADA, 2012; PAI, 2005; PERERIA, 2010).

Em relação ao conhecimento dos pacientes sobre a acupuntura, respaldando as falas acima mencionadas, segundo um estudo com 30 usuários do SUS, foi aplicado um questionário onde uma das questões foi também saber sobre o conhecimento da acupuntura, o resultado encontrado foi que pessoas que conheciam ou ouviram falar sobre acupuntura (90%) superou muito os que a desconheciam (10%). Indicando esse dado para a popularidade da acupuntura, decorrentes provavelmente de campanhas educativas, mídia, pessoa para pessoa, entre outros (PERERIA, 2010).

O diálogo entre as pessoas também é uma forma de se manter informado. Em outra pesquisa, 37 (16,6%) dos entrevistados, disseram que souberam sobre acupuntura através de amigos. E ainda, os usuários de serviços de acupuntura geralmente indicam o tratamento a um amigo (PERERIA, 2010; BELLOTTO JR, 2005).

### Sensação após a prática da terapia

Outra unidade de significado levantada em nosso estudo resume-se a sensação após a prática da terapia de acupuntura. O desenvolvimento das sessões deu-se em cada paciente, individualmente, em 8 encontros e após estas foram levantadas as seguintes falas:

- “Com uma semana com acupuntura e aurículo melhorou bastante. Já aquele nó já tinha desmanchado e acredito que a gente vai ficando mais consciente de si, como ser humano né e você passa a ver os problemas de uma outra forma (...) nas Unidades de Saúde porque se a gente é cidadão de direito e devido a Constituição de 88 a gente deveria escolher que tratamento que você quer seguir e não chegar lá no médico e ele dizer tome esse remédio aí e acabou (...) Então, terapias mas nesse sentido, sem ser só medicamentosa, seria ótimo a escolha. Seria realmente do usuário né como cidadão.” *Cravo*

- “Na primeira sessão eu já senti uma boa diferença né?” *Magnólia*

- “Fez toda a diferença né? Então, a partir da primeira semana aquele nó já desceu (...)” *Cravo*

- “Desde a primeira sessão foi assim, visivelmente a melhora e o benefício pra mim (...)” *Amor Perfeito*

- “Melhorou. Eu senti uma diferença sim. E foi assim, logo de início (...)” *Rosa*

- “Pra mim é muito importante porque você evita de remédios (...)” *Violeta*

A inserção das PICS, como a MTC, nos sistemas públicos de saúde é muito debatida internacionalmente, sendo que no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) norteia a inserção da mesma no SUS (SOUSA, 2017).

As PICS contribuem para a ampliação das ofertas de cuidados em saúde, estimulando tAs PICS foram institucionalizadas no SUS por intermédio da PNPIC, aprovada por meio de Portaria do Ministério da Saúde (MS) em maio de 2006. A PNPIC contempla diretrizes e responsabilidades institucionais para oferta de serviços e produtos como homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia. Essas práticas permitem abordagens amplas, terapêuticas e holísticas garantindo a eficácia dos princípios do SUS (SOUSA, 2017).

Atualmente é crescente a busca pelas PIC, que pode ser justificado pela atual crise na Saúde Pública, que propicia, gradualmente, o distanciamento entre terapeuta-paciente, também pela falta de resolutividade da medicina ocidental, que devido a quantidade de especialidades, busca apenas o tratamento de doenças, esquecendo de cuidar do indivíduo como um todo (PEREIRA, 2010).

Deste modo, as PIC são possibilidades de fortalecer a Estratégia da Saúde da Família (ESF) dando ênfase na integralidade da atenção. O conjunto de técnicas terapêuticas que buscam tratar o indivíduo como um todo, através da interação harmoniosa entre homem e natureza que é realizado pela acupuntura (YAMADA, 2012).

Os profissionais da ESF têm identificado a busca, por parte dos pacientes, de alívio para queixas relacionadas ao sofrimento difuso e outros problemas de ordem emocional, psicológica e social. Os problemas de saúde mental são comuns na Atenção Primária à Saúde, sendo esta a via de acesso das pessoas ao sistema de saúde (ARAGÃO, et al., 2018).

A acupuntura pode atuar na atenção básica em prol de beneficiar tanto o sistema e saúde primário com a diminuição da demanda por agravos e doenças, reduzindo assim, a necessidade de investimentos onerosos em níveis secundários e terciários da atenção à saúde. Quanto aos usuários, podem se beneficiar com a ausência de efeitos colaterais indesejáveis, contribuindo na promoção da saúde e prevenção de doenças (YAMADA, 2012).

Outro ponto levantado foi A importância da Acupuntura para evitar o uso de medicamentos. Devido aos efeitos adversos causados pelo tratamento com uso de algumas medicações, como por exemplo, a dependência medicamentosa, os riscos de patologias crônicas, entre outros, estudos apontam que a acupuntura pode, efetivamente, contribuir para reduzir a polimedicalização além de melhorar os cuidados com a saúde e reduzir custos (SILVA e TESSER, 2013).

Os avanços que as terapias medicamentosas trouxeram nas últimas décadas são inquestionáveis, no entanto, sempre há riscos quanto ao seu uso. O mercado farmacêutico está sempre lançando novas marcas e influencia a população a consumir os medicamentos ditos "mais modernos". A acupuntura auxilia na redução e na manutenção de terapias com o uso racional e adequado das medicações necessárias, reduzindo assim a possibilidade de eventos adversos causados pelo uso indiscriminado de fármacos (ANDREATINI, et al., 2000).

### **Sensação de melhoria ou não dos sintomas ansiosos**

Após a aplicação das sessões de acupuntura, fora realizada a aplicação da escala de Hamilton para percepção da sensação dos pacientes frente a terapia utilizada, demonstrada nas falas a seguir.

- "(...) funciona. Dá mais tranquilidade, dá um pouco mais de equilíbrio pra gente, principalmente emocional. Esse que é o principal. O emocional da gente que tem que controlar. Se você tiver nervosa fora teu emocional abalado, descontrola tudo. E dá, corpo dói tudo, não sei, o que a comida não desce nada. Então, se você tiver esse controle e através dos pontos que ela coloca funciona perfeitamente (...)" *Violeta*

- "Então, a acupuntura realmente, ela é mais imediata né? Vai nos pontos exatamente. Então, pra mim funcionou bastante. A questão de que a gente vive num mundo globalizado (...) É questão de consciência que é muito difícil de você parar com tanta coisa pra resolver, mas funciona bastante (...)" *Cravo*

- "(...) Em termos de ansiedade, aquela angústia, aquela sensação de desespero e querer chorar pra tudo e pra todos e assim, o benefício foi muito grande, muito grande mesmo. A partir da primeira sessão já trouxe bastante benefício, o controle da minha ansiedade. Hoje consigo pensar melhor, resolver melhor situações que antes eu até então, não encontrava solução (...)" *Amor Perfeito*

- "(...) No aspecto do sono, no aspecto da ansiedade né?(...) Mas graças a Deus olha, foi uma maravilha, maravilhosa. Acho muito, muito bem." *Hortência*

- "(...) É, eu percebi melhora a partir dali, acho que na segunda, terceira. Em alguns momentos percebi bastante melhora na minha ansiedade e até mesmo de dores que tinha muscular. Eu percebi melhora (...)" *Camélia*

Em um estudo realizado para tratar indivíduos com ansiedade e estresse por meio da acupuntura sistêmica e verificar a eficácia do tratamento por meio de análise de dosagem de cortisol foi possível detectar a eficácia em 100% dos pacientes, já que todos obtiveram alguma melhora no nível de cortisol sanguíneo após tratamento com a acupuntura, mostrando-se satisfatórios os resultados (ZATESKO e SILVA, 2016).

Em outro estudo evidenciou-se que os pontos de auriculoterapia Shenmen e Tronco Cerebral apresentaram-se eficazes na redução da ansiedade, caracterizados como ponto analgésico, sedante e anti-

inflamatório, bem como função de sedação, respectivamente. Neste estudo observou-se que 100% dos pacientes efetivamente atendidos obtiveram melhora dos seus sintomas ansiosos, demonstrados pela escala de Hamilton e descritos pelos relatos em entrevista (PRADO, et al., 2012).

A eficácia da acupuntura na redução da ansiedade neste estudo, pode ser evidenciada pela aplicação de acupontos sistêmicos e auriculares sendo eles, entre outros, Yintang, VG20, BP6, PC6, F3, Shenmen, ansiedade, neurastenia, coração, cujas funções de modo geral produzem um efeito sedativo (FOCKS e MARZ, 2008).

Considerando que um tratamento padrão não é o mais indicado e sim um individualizado os pontos utilizados nessa pesquisa tentaram buscar o equilíbrio do padrão energético do indivíduo, resultando na melhora dos sintomas ansiosos. A aplicação da acupuntura sistêmica com a auricular provavelmente levou a uma maior eficácia no tratamento (SILVA, 2010).

A acupuntura para o tratamento da ansiedade tem eficácia superior à medicação convencional, por ser considerada como procedimento seguro, de fácil aplicação, sem riscos de dependência e com baixos efeitos adversos ou secundários, além de ser um procedimento com baixo custo, utilizando tecnologia leve. De acordo com um estudo realizado em 2015, observa-se, segundo a literatura, efeitos positivos e estatisticamente significativos do uso da acupuntura para tratamento de indivíduos com ansiedade (GOYATÁ, 2016).

### **CONCLUSÃO**

A constante e contínua mudança no perfil epidemiológico da população brasileira traz a evidência da necessidade da readequação dos serviços de saúde, considerando os aspectos referentes aos sintomas ansiosos-depressivos, devendo assim ofertar atendimentos que sejam de acordo com as reais necessidades da população. No Brasil, percebemos que ainda existem poucos estudos sobre a atuação e a função da acupuntura neste contexto.

A realização deste trabalho teve seu objetivo cumprido quanto à aplicação da escala de Hamilton, para identificação e qualificação dos sintomas dos pacientes, além da realização das sessões de acupuntura, mostrando os benefícios na prática para a saúde dos participantes. Foi emocionante a demonstração a de carinho e gratidão dos pacientes em virtude do resultado obtido, além da percepção dos resultados que foram apresentados anteriormente. Têm sua importância, portanto, para a melhoria da prática, podendo assim fomentar a realização de novas políticas públicas para as práticas integrativas, favorecendo o atendimento priorizando as atividades de prevenção e promoção da saúde, embasando educação permanente e contínua com os profissionais, para que os mesmo tenham mais ferramentas para atendimento eficaz da população.

Através deste estudo, pode se considerar a acupuntura como um tratamento eficaz nos transtornos

de ansiedade, devendo ser mais divulgada com pesquisas científicas e repensada pelos gestores públicos para sua real implementação na rede pública de saúde para que cada vez mais a população possa ser beneficiada com essa terapêutica.

## REFERÊNCIAS

ANDREATINI, R.; LACERDA, R. B.; ZORZETTO, D. F. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 23, n. 4, dez. 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462001000400011&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462001000400011&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

ALVARENGA, T. F.; AMARAL, C. G.; STEFFEN, C. P. Ação da acupuntura na neurofisiologia da dor: revisão bibliográfica. **Revista Amazônica Science & Health**, v.2 n. 4, p. 29-36 out-dez. 2014. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/04d8/ccc99df713eff4db99467aa7679910be6a21.pdf>>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

ARAGÃO, E. I. S. et al. Padrões de Apoio Social na Atenção Primária à Saúde: diferenças entre ter doenças físicas ou transtornos mentais. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 23, n. 7, p. 2339-2350, 2018.

BETENHEUSER, P.P et al. **Perfil econômico da Regional Bairro Novo**. Agência de Curitiba de Desenvolvimento e Inovação S/A. Disponível em: <http://www.agencia.curitiba.pr.gov.br/arquivos/regionalis/perfil-economico-regional-bairro-novo.pdf>. Acesso em 07 de janeiro de 2019

BELLOTTO JR, N.; MARTINS, L. C.; AKERMAN, M. Impacto dos resultados no tratamento por acupuntura: conhecimento, perfil do usuário e implicações para promoção da saúde. **Arq. Med, ABC**, v. 30, n. 2, p. 83-6, 2005.

DSM-V. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FREIRE, A. M et al. Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. **J Bras Psiquiatr.**, v. 63, n. 4, p.281-289. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v63n4/0047-2085-jbpsiq-63-4-0281.pdf>>. Acesso em 07 de janeiro de 2019.

FOCKS, Claudia; MARZ, Ulrich. Guia Prático de Acupuntura. São Paulo : Manole, 2008.

GOYATÁ, S.L.T. et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.69, n.3 , p.602-609, mai-jun. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-](http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-reben-69-03-0602.pdf)

[reben-69-03-0602.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-reben-69-03-0602.pdf)>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

HICKS, A.; HICKS, J.; MOLE, P. Acupuntura Constitucional dos 5 Elementos. 1ed. São Paulo : Roca, 2007.

PAI, H. J. **Mecanismos de ação da acupuntura. Explicação dos efeitos neuroquímicos e neurobiológicos da acupuntura**. Disponível em <<http://www.hong.com.br/mecanismos-de-ação-da-acupuntura/>>. Acesso em: 07 de novembro de 2018.

PAI, H. J. **Acupuntura: de terapia alternativa a especialidade médica**. São Paulo: Ceimec, 2005.

PERERIA, C. F. Acupuntura no SUS: uma análise sobre o conhecimento e utilização em Tangará da Serra-MT. **Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 2, p. 213-219, 2010. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1471/1078>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista Escola de Enfermagem da USP**, v.46, n.5, São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/23.pdf>>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

SILVA, A. L. P. O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**, v. 30, n.1, p. 199-211, 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932010000100015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000100015)>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

SILVA, E. D. C.; TESSER, C. D. Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des)medicalização social. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29 n.11, p. 2186-2196. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n11/06.pdf>. Acesso em 09 de janeiro de 2019.

SOUSA, A.L. et al. Acupuntura no sistema único de saúde – uma análise nos diferentes instrumentos de gestão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.22 n.1, p. 301-310. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v22n1/1413-8123-csc-22-01-0301.pdf>. Acesso em 08 de janeiro de 2019.

YAMADA, M. A.; LOPES, S. S. Mapeamento do Conhecimento e Interesse pela Acupuntura de Usuários de Unidade de Saúde da Família em Londrina (PR). **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, v. 2, n. 2, p. 45-50. 2012 Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v2n2/RBTS-2-2-4.pdf>>. Acesso em 08 de janeiro de 2019.



ZATESKO, P.; SILVA, R. C. R. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.