

EFEITOS DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Ana Quitéria Ismael Carvalho do Nascimento¹; Ana Paula Gomes de Medeiros¹; Nycarla de Araújo Bezerra¹; Jhessica Rawane Araújo de Medeiros¹

¹Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – aninhacarvalho@gmail.com

¹Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – anapaulagomes.2@hotmail.com

¹Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – nycarlaa@gmail.com

¹Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – jhessicasantos.18@hotmail.com

RESUMO: Introdução: A vida agitada, o ritmo acelerado de trabalho e a rotina excessiva são cada vez mais frequentes nos dias atuais e geram ansiedade. Os transtornos de ansiedade caracterizam-se por estados subjetivos desagradáveis de inquietação, tensão e apreensão, com tendência à cronicidade. A literatura tem apresentado algumas práticas integrativas e complementares no intuito de superar esses estados emocionais alterados. Neste contexto, destacam-se as pesquisas sobre Acupuntura. Esse estudo objetiva desvelar os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade e como a ela pode melhorar a qualidade de vida das pessoas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. Os descritores utilizados para a busca foram “Acupuntura” and “Ansiedade” and “Terapia por acupuntura” nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Literatura Latina Americana em Ciência de Saúde (LILACS), sendo identificados, respectivamente, SciELO (7), BDENF (1), LILACS (9). Realizada no período de 21 a 24 de agosto de 2017, os critérios de inclusão foram publicações entre os anos de 2010 a 2017, disponíveis na íntegra e no idioma português, e os critérios de exclusão foram publicações anteriores ao ano de 2010, em idioma diferente do português e indisponíveis na íntegra. Após a aplicação dos critérios foram removidos 11 estudos, sendo utilizados ao final uma amostra de 5 estudos. **Resultados e Discussão:** Nos transtornos de ansiedade o tratamento predominante têm sido o farmacológico, onde destacam-se os medicamentos psicotrópicos da classe dos ansiolíticos. Há uma grande preocupação no uso desses fármacos, uma vez que podem ocasionar dependência, especialmente no uso abusivo e prolongado. Entre as terapias complementares conhecidas, destaca-se a acupuntura, uma técnica antiga da Medicina Tradicional Chinesa, que tem por objetivo realinhar e redirecionar a energia por meio da estimulação de pontos de acupuntura, que, por sua vez, estimula os nervos periféricos, ocorrendo uma alteração nos neurotransmissores do sistema nervoso central, causando relaxamento e diminuindo a ansiedade. **Conclusões:** Os resultados mostram que os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade têm se mostrado

significativos. Essa terapia é promissora e sua incorporação no tratamento da ansiedade poderá contribuir para a redução do tratamento farmacológico e o seu uso indiscriminado e prolongado, evitando aos pacientes prejuízos ou mesmo a morte.

Palavras-chaves: Acupuntura. Ansiedade. Terapia por acupuntura.

REFERENCIAS

GIRÃO, A. C.; ALVES, M. D. S.; SOUZA, A. M. A.; ORIÁ, M. O. B.; ARAÚJO, D. M.; ALMEIDA, P. C. Acupuntura no Tratamento da Ansiedade no Climatério: Terapêutica Complementar na Promoção da Saúde Mental. Revista de Enfermagem UFPE On Line, v.8, n.6, p.1538-44, 2014. Disponível em: http://repositorio.ufc.br/ri/bitstream/riufc/8847/1/2014_art_acgirao.pdf. Acesso em: 22/08/2017.

GOYATAL, S. L. T.; AVELINOL, C. C. V. A.; SANTOS, S. V. M. S.; SOUZA JUNIOR, D. I.; GURGEL, M. D. S. L.; TERRA, F. S. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, v.69, n.3, p.602-9, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-reben-69-03-0602.pdf>. Acesso em: 22/08/2017

PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v.46, n.5, p.1200-06, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/23.pdf>. Acesso em: 22/08/2017.

SANTOS, D. R.; SPEROTTO, D. F.; PINHEIRO, U. M. S. A Medicina Tradicional Chinesa no Tratamento do Transtorno de Ansiedade: Um Olhar Sobre o Stress. Revista Contexto e Saúde, v.10, n.20, p.103-112, 2011. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1508/1269>. Acesso em: 22/08/2017.

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/pdf/pcp/v30n1/v30n1a15.pdf>. Acesso em: 22/08/2017.