

ACUPUNTURA COMO FERRAMENTA DE CUIDADO EMOCIONAL E BEM-ESTAR: Uma Revisão Integrativa

Odlaci Rebeca Duarte Lima¹

RESUMO

A OMS indica a necessidade urgente de transformação no campo de cuidados em saúde mental, dados mostram que uma das principais causas de incapacidade, estão relacionados com transtornos mentais, faz-se urgente a construção de mais espaços alternativos que consigam identificar a saúde mental como algo mais amplo e integrado. A acupuntura é uma das práticas mais utilizadas da MTC, com vistas a tratar queixas de dores, sintomas diversos, distúrbios psicológicos, que tendem a causar grandes transtornos. Esta revisão integrativa buscou identificar, na literatura, informações sobre a atuação da acupuntura questões relacionadas a saúde mental e qualidade de vida. Realizou-se um apanhado de várias fontes, sendo MEDLINE, Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Mosaico Saúde Integrativa, BDENF Enfermagem, Políticas Informadas por Evidências (PIE), Coleção SUS, SCIELO e outros fornecedores das publicações essenciais para a construção da pesquisa. Foram identificados 15 estudos que demonstram resultados voltado a várias queixas, que de alguma forma afetava a saúde mental e qualidade de vida. Foram verificados resultados relevantes nos quadros emocionais, na qualidade de vida e efeitos relacionados a tratamento medicamentoso.

Palavras-chave: Acupuntura; Saúde Mental; Qualidade De Vida; Práticas Integrativas

ABSTRACT

The OMS indicates the urgent need for transformation in the field of mental health care, data show that one of the main causes of disability are related to mental disorders, it is urgent to build more alternative spaces that can identify mental health as something broader and more integrated. Acupuncture is one of the most used TCM practices, with a view to treating complaints of pain, various symptoms, psychological disorders, which tend to cause major disorders. This integrative review sought to identify, in the literature, information on the performance of acupuncture on issues related to mental health and quality of life. A survey of several sources was carried out, including MEDLINE, Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Mosaic Integrative Health, BDENF Nursing, Policies Informed by Evidence (PIE), Coleção SUS, SCIELO and other providers of essential publications for the construction of the research. 15 studies were identified that demonstrate results aimed at various complaints, which somehow affected mental health and quality of life. Relevant results were found in emotional conditions, quality of life and effects related to drug treatment.

Key-words: Acupuncture; Mental health; Quality of life; Integrative Practices

¹ Psicóloga. Pós-graduações em Neuropsicologia, Saúde Coletiva, Psicoterapia Fenomenológico-Existencial e Pós-graduando(a) em Acupuntura pelo Instituto de Ensino Superior Blauro Cardoso de Mattos – FASERRA.

INTRODUÇÃO

De acordo com relatórios mais recentes e atualizados publicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam a necessidade urgente de transformação no campo de cuidados em saúde mental, dados mostram que uma das principais causas de incapacidade, estão relacionados com transtornos mentais, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Apenas no primeiro ano de pandemia, ocorreu aumento de mais de 25% em casos de ansiedade e depressão.

Neste relatório, são convocados todos os países, para acelerarem o Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030. Destaca três “caminhos para a transformação”, enfatizando a mudança de atitudes de todos os países em relação à saúde mental, indicando os riscos no quadro atual e amplificando os sistemas de atenção. É importante a construção de mais espaços alternativos que consigam identificar a saúde mental como algo mais amplo e integrado.²³

É de extrema importância de ampliar o objeto de saúde mental para todos, buscando desconstruir a ideia de doentes mentais, ampliando para um padrão mais avaliativo. Considerando conduta de modo geral podendo ser passada em qualquer esfera da vida, visibilizada ou sentida como anormalidade, questões físicas como dores de cabeça, dores musculares, passam a ser englobadas em uma ampla categoria de sofrimento mental, podendo alcançar a todos.

No conceito da OMS, Saúde Mental é “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade e não apenas ausência de doença”. A saúde mental é algo extremamente complexo, e que envolve o atravessamento de diversos saberes, não podendo reduzir somente a algum transtorno mental específico, mas para além disso, precisa ser abordado de modo multidisciplinar, é algo tem relação com o estado mental do sujeito e da coletividade, havendo um grande risco de reducionismo no que diz respeito a categorizações.^{1,2,23}

Dentro desse contexto, uma das alternativas de cuidado está dentro do escopo da medicina tradicional chinesa, que em sua versão clássica, vai do estudo mais simples dos

meridianos e suas ações até questões mais aprofundadas na filosofia, com pouco acesso a todos. E Dentro dessa filosofia, está a acupuntura e auriculoterapia entre outras técnicas e dogmas.²¹

A acupuntura é uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que utiliza pontos específicos no corpo como tratamento natural, é o conjunto de conhecimentos teórico-empíricos da medicina chinesa tradicional que visa à terapia e à cura das doenças por meio da aplicação de agulhas, além de outras técnicas como a auriculoterapia. Sob esse olhar, os sistemas biológicos, possuem uma configuração com a finalidade de servir ao todo, a partir de componentes individuais, tendo a capacidade de gerar sua própria energia para a sobrevivência, reprodução e evolução, de acordo com a necessidade do próprio sistema.^{10,24}

Partindo desse princípio, utiliza o pressuposto de que o ser humano é pura energia e constituído por uma rede de canais energéticos que são denominados de meridianos, que propiciam o fluxo dessa energia por todo o corpo do indivíduo de forma harmônica, podendo ter efeitos significativos no organismo. Esse sistema energético é responsável pela assimilação, metabolização e distribuição de energias pelo corpo e tendo como base o modelo anatômico original.^{11,13}

A auriculoterapia pode ser utilizada pela acupuntura, com o objetivo de estimular pontos específicos na estrutura anatômica da orelha, que podem gerar reações sistêmicas no corpo todo, utilizadas para tratamento de enfermidades ou desequilíbrios, que pode ser aplicada com agulhas ou sementes.¹³

Hoje, a acupuntura e auriculoterapia, dentro da atuação da medicina chinesa, fazem parte de um conjunto de práticas com finalidades terapêuticas, tendo incentivo da OMS desde os anos 70 e teve sua inserção no Brasil a partir de 2006, nomeada de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), tendo 29 práticas reconhecidas para utilização no SUS, com objetivo de ser um tratamento auxiliar natural para a reduzir agravos e prevenção de doenças.²⁰

Portanto, esse trabalho tem o objetivo de verificar os efeitos da acupuntura no cuidado em saúde mental e qualidade de vida, demonstrando resultados de estudos com pessoas com distúrbios emocionais, identificando relatos de experiência e descrevendo quais as repercussões na qualidade de vida de indivíduos participantes.

METODOLOGIA

Para o presente estudo, foi adotada como fonte da pesquisa, a bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que faz um apanhado de várias fontes, sendo MEDLINE, Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Mosaico Saúde Integrativa, BDEF Enfermagem, Políticas Informadas por Evidências (PIE), Coleção SUS, SCIELO e outros fornecedores das publicações essenciais para a construção da pesquisa.

Na fonte de pesquisa citada, foram empregados descritores com os termos Acupuntura; Saúde Mental; Qualidade de Vida; Práticas Integrativas e utilizado o operador Booleano AND. No primeiro momento houve uma busca pelos termos de forma individual e em seguida foram feitos cruzamentos para maior alcance dos estudos, onde foram combinados cada um dos descritores entre si, formando então, uma estratégia de busca e pesquisa com termos e descritores controlados.

Desde o início da pesquisa, foram feitos registros do processo, com dados dos estudos inseridos em planilhas criadas para a finalidade. Compilando o quantitativo encontrado, inclusões e exclusões, resultados por descritores, processo de triagem e informações sobre os artigos selecionados.

RESULTADOS

Durante o processo inicial, os materiais bibliográficos foram escolhidos com base nos seguintes descritores: ACUPUNTURA; SAÚDE MENTAL; QUALIDADE DE VIDA; PRÁTICAS INTEGRATIVAS. Inicialmente foi feita uma varredura individual para cada um dos descritores, verificando a abrangência de estudos publicados, tendo assim uma base de quantificação de possíveis artigos a serem utilizados. Verificou-se que ao colocar os dados os resultados trazidos pela base de dados eram dos últimos 10 anos, mesmo não marcando esse critério, demonstrando um alcance inicial com amplitude temporal limitada.

Primeiramente, foi feita a busca de forma individual, discriminado cada um dos descritores, seguindo também uma sequência de critério de inclusão, onde foi determinado que o objetivo eram trabalhos publicados em português, em seguida verificava-se se os

trabalhos apresentavam texto completo e por último, delimitou-se publicações feitas nos últimos 5 anos, sempre individualmente nesse momento inicial.

Somente após essa sequência realizada com cada um dos itens citados, colocava-se todos os critérios juntos para verificação do resultado. A cada resultado encontrado era feita inserção de resultados em planilhas construídas com a finalidade de registrar sistematicamente os dados obtidos, como nos mostra a tabela 1.

Tabela 1 – Criada no período inicial da pesquisa, registrando o processo quantitativo.

ESTRATÉGIA DE BUSCA DESCRITORES	RESULTADOS ENCONTRADOS 10a	RESULTADOS C/ FILTRO TEXTOS COMPLETOS	RESULTADOS C/ FILTRO EM PORTUGUES	RESULTADOS C/ FILTRO DE PERÍODO 5a	RESULTADOS C/ FILTROS
"ACUPUNTURA"	11.275	8.445	369	5.471	144
"SAUDE MENTAL"	368.703	337.161	13.022	191.430	6.122
"QUALIDADE DE VIDA"	168.450	154.785	11.011	96.749	4.752
"PRATICAS INTEGRATIVAS"	6.571	5.595	761	3.125	396
"ACUPUNTURA" AND " SAUDE MENTAL"	592	503	34	300	15
"ACUPUNTURA" AND "QUALIDADE DE VIDA"	763	699	66	498	29
"ACUPUNTURA" AND "PRÁTICAS INTEGRATIVAS"	486	420	111	234	52
"PRATICAS INTEGRATIVAS" AND "SAUDE MENTAL"	1.323	1.160	106	621	63
"PRATICAS INTEGRATIVAS" AND "QUALIDADE DE VIDA"	492	450	101	247	50

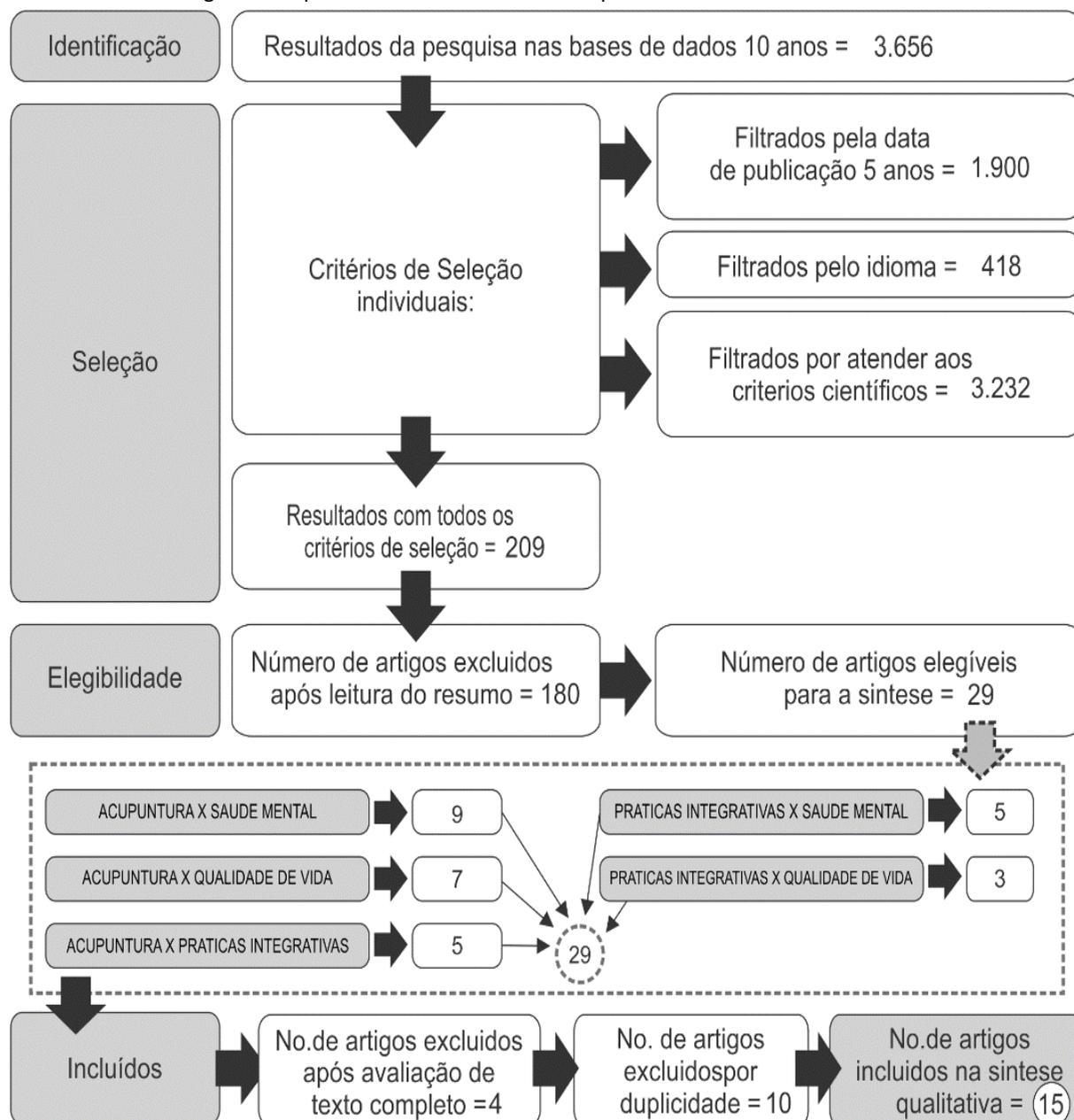
Fonte: a autora (2022)

Nesse primeiro momento, a Tabela 2 ilustra o início com a consulta individual, onde verifica-se que dentre os quatro descritores, o que se refere a “SAÚDE MENTAL” apresenta maior número de publicações nos últimos 10 anos, com a quantidade de 368.703 publicações, seguido dos descritores “QUALIDADE DE VIDA” com 168.450, “ACUPUNTURA” com 11.275 e “PRÁTICAS INTEGRATIVAS” com o resultado de 6.571, que também chama atenção pelo menor número no período citado. Há também grande diferença numérica entre os trabalhos pesquisados sem nenhum critério e o que tinha resultados em “português”, chegando a mostrar resultados de menos de 5% do total encontrado, evidenciando o baixo índice de trabalhos publicados em português.

O processo de seleção levou em consideração os artigos científicos publicados com texto disponibilizado na íntegra, idioma português e publicação feita nos últimos cinco anos como critérios de inclusão, alternando com os descritores “ACUPUNTURA” E “PRÁTICAS INTEGRATIVAS”, com a seguinte sequência, [“ACUPUNTURA” AND “SAÚDE MENTAL”]; [“ACUPUNTURA” AND “QUALIDADE

DE VIDA”]; [“ACUPUNTURA” AND “PRÁTICAS INTEGRATIVAS”]; [“PRÁTICAS INTEGRATIVAS” AND “SAÚDE MENTAL”]; [“PRÁTICAS INTEGRATIVAS” AND “QUALIDADE DE VIDA”].

Tabela 2 – Registro dos passos realizados e como foi o processo de inclusão e exclusão



Fonte: a autora (2022)

Após verificar os resultados com todos os critérios definidos, foram feitas leituras de todos os resumos para uma prévia seleção, considerando tratamentos de acupuntura e práticas integrativas no contexto de saúde mental e qualidade de vida. Foram lidos 209 resumos pré-selecionados pela Biblioteca de pesquisa, e considerados elegíveis para o presente trabalho a quantidade de 29 publicações. Dados que seguem na Tabela 3.

Tabela 3 – demonstração do número de artigos analisados até os artigos elegíveis

NOME DO DESCRITOR	RESULTADO FILTRADO	LEITURA DE RESUMOS	ARTIGOS SALVOS	AValiação DE TEXTOS	TRIAGEM - DESCARTADOS APÓS A LEITURA	ARTIGOS ELEGÍVEIS
"ACUPUNTURA" AND "SAUDE MENTAL"	15	15	9	9	1	8
"ACUPUNTURA" AND "QUALIDADE DE VIDA"	29	29	7	7	1	6
"ACUPUNTURA" AND "PRATICAS INTEGRATIVAS"	52	52	5	5	0	5
"PRATICAS INTEGRATIVAS" AND "SAUDE MENTAL"	63	63	5	5	1	4
"PRATICAS INTEGRATIVAS" AND "QUALIDADE DE VIDA"	50	50	3	3	1	2

Fonte: a autora (2022)

Durante esse processo, identifica-se que os menores resultados iniciais foram relacionados aos descritores associados à acupuntura, porém os resultados, após avaliação, mostram uma resultante com maior número de trabalhos relacionados à saúde mental.

Das 29 publicações, foram encontrados 10 trabalhos em duplicidade, sendo necessária a exclusão dos trabalhos selecionados. A publicação 1, aparece durante o cruzamento dos 5 descritores, apresentando um grande potencial para a pesquisa. As publicações 4, 8 e 10, também apresentaram repetição nas fontes de busca, restando o número de 19 publicações.

A partir dos 19 resultados encontrados, foi feita breve avaliação dos conteúdos presentes nos trabalhos completos e foram considerados somente publicações em modelo de artigo, sendo excluídos 3 trabalhos e 1 trabalho excluído por não estar dentro do olhar proposto pela pesquisa, apresentando um resultado de 15 trabalhos a serem analisados.

Tabela 4 – Descrição critérios norteadores da pesquisa

ARTIGOS	TRATAMENTO /TÉCNICAS	ÁREA DE ATUAÇÃO DO PESQUISADOR	QUADRO EMOCIONAL	REDUÇÃO MEDICAMENTOSA	QUALIDADE DE VIDA
1	ACUPUNTURA	MULTIPROFISSIONAL	ANSIEDADE	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	CONTRIBUIÇÃO NO CONTROLE DA DOR; ALIVIO DE SINTOMAS PSICOLÓGICOS; MELHORA DO SONO.
2	AURICULOTERAPIA	ENFERMAGEM	ANSIEDADE	-	EFETIVO NO COMBATE AO ESTRESSE; ANSIEDADE E DEPRESSÃO.
3	AURICULOTERAPIA	ENFERMAGEM	DOENÇAS PSÍQUICAS	-	AUXILIA NO ENFRENTAMENTO DE SITUAÇÕES FÍSICAS E NO QUADRO PSICOEMOCIONAL
4	ACUPUNTURA	ENFERMAGEM	DOENÇAS PSÍQUICAS	-	AUXILIO NA REDUÇÃO DE FADIGA; MELHORA DO SONO; AUXILIO EM PROBLEMAS PSICOLÓGICOS.
5	AURICULOTERAPIA	ENFERMAGEM	ANSIEDADE	-	MELHORA A SENSÇÃO DE CONFORTO FÍSICO E PSICOESPIRITUAL; CASOS DE INTENSO ESTRESSE.
6	ACUPUNTURA	PSICOLOGIA	TRANSTORNOS MENTAIS	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	AS PICS FAVORECEM A SAUDE MENTAL E QUADRO EMOCIONAL E DESPERTAM O AUTOUCUIDADO.
7	AURICULOTERAPIA	MULTIPROFISSIONAL	ANSIEDADE / DEPRESSÃO	-	RESULTADO POSITIVO SOB O CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO.
8	ACUPUNTURA	ENFERMAGEM	ESTRESSE / ANSIEDADE	-	EFETIVA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE.
9	ACUPUNTURA	ENFERMAGEM	DOENÇAS PSÍQUICAS	-	AUXILIA NO BEM-ESTAR; CONTROLE E DIMINUIÇÃO DE ANSIEDADE.
10	ACUPUNTURA	FISIOTERAPIA	ANSIEDADE	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	REDUÇÃO DE ANSIEDADE E MELHORA DO SONO.
11	ACUPUNTURA	ENFERMAGEM	ANSIEDADE	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	PROVOCA RELAXAMENTO, BEM-ESTAR, ALIVIO DA DOR.
12	ACUPUNTURA	ENFERMAGEM	ANSIEDADE / DEPRESSÃO	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	REDUÇÃO DA DOR E ANSIEDADE
13	AURICULOTERAPIA	ENFERMAGEM	ANSIEDADE	-	DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE
14	AURICULOTERAPIA	ENFERMAGEM	MELHORA DO HUMOR	-	MELHORA DO HUMOR, REDUÇÃO DA ANSIEDADE.
15	ACUPUNTURA	MULTIPROFISSIONAL	ANSIEDADE	SUPORTE NA REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO	REDUÇÃO DE ANSIEDADE.

Fonte: a autora (2022)

Com base no material pesquisado, foi criada uma Tabela 4 para que os resultados fossem mostrados de forma clara e sistemática. Em um primeiro momento, utilizando os descritores, foram eleitos trabalhos com acupuntura no corpo e auricular, dessa forma, os resultados encontrados foram 60% dos trabalhos falando de acupuntura e 40% citando auriculoterapia. Dentre estes maiores números de publicações foram feitas por profissionais da enfermagem, com 66,7%, encontrando também 20% com equipe multiprofissional, 6,65% fisioterapia e 6,65% restantes de profissionais da psicologia.

Dos artigos encontrados, 40% se tratavam grande de revisão integrativa e estudo bibliométrico, 60% com pesquisa de acordo com público escolhido, em locais diversos, como unidades de atenção básica, hospitais e universidades.

Sobre a qualidade de vida, de um modo geral, 86,67% dos estudos citam que o tratamento é eficaz no auxílio de sintomas psicológicos, o controle da dor aparece em cerca de 66% dos artigos analisados, 33,33% indicam efeitos no conforto e relaxamento físico e 13,33% dos estudos trouxeram resultados relacionados a melhora do sono. É importante também citar outros achados relacionados a qualidade de vida e a questões psicológicas,

33,33% dos estudos indicam regulação do sistema fisiológico, 13,33% fazem menção sobre efeitos nas relações interpessoais, 33,33% também indicam maior disponibilidade ao enfrentamento de dificuldades. E por último, ainda relacionado a qualidade de vida, em 6,65% dos estudos, verifica-se que a acupuntura reduz efeitos da quimioterapia, como náuseas, vômito, sintomas digestivos e regulação do organismo.

DISCUSSÃO

Diante dos estudos levantados sobre os efeitos da acupuntura e auriculoterapia no auxílio ao tratamento de saúde mental e qualidade de vida, identificou-se algumas categorias consideradas pontos relevantes para o entendimento dos resultados.

Contribuições para o tratamento de sofrimento psicológico

O sofrimento psicológico pode ocorrer a qualquer indivíduo em qualquer área ou momento de sua vida, gerando repercussões negativas, em alguns casos pode ser um sentimento tão intenso que beira ao descontrole pessoal, de tal forma que pense que ficará louca que algo arrebenta dentro de si, com sentimento de não poder suportar, tamanha intensidade. E isso pode afetar a vida de modo amplo, desequilibrando sua rotina e atividades.⁶

Em relação aos resultados que auxiliam o tratamento emocional todos os artigos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) analisados indicam algum ponto positivo no tratamento de questões emocionais ou psicológicas, tendo grande parte associados a ansiedade. Sendo grande parte associados a ansiedade, com 66% dos artigos (1, 2, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15), e desses, 60% com o tratamento de acupuntura e 40% com tratamento de auriculoterapia. Foram encontrados resultados de estudo de caso, evidenciando a redução no nível de estresse e ansiedade de grau moderado, e apresentando resultado normal após aplicação de auriculoterapia, evidenciando redução de sintomas, com 80% dos auxiliares de enfermagem acompanhados, apresentavam ao final da pesquisa ausência de sintomas de estresse. Verifica-se advenços como sentimentos positivos e autocontrole, reduzindo níveis de ansiedade ao mesmo tempo que geram maior engajamento do profissional com produtividade e maiores resultados organizacionais. Em uma das revisões integrativas, alguns dos dados coletados demonstram que a acupuntura pode ser eficaz, quando utilizado em

ambientes hospitalares, auxiliando na redução de ansiedade e estresse, decorrentes da doença e do tratamento oncológico.^{7,8,14.}

O alívio da ansiedade é citado em 12% dos artigos estudados, avaliando o grau de ansiedade através de controle da Pressão arterial, verificação de frequência cardíaca e respiração e nível de tensão, verificando a redução dos sintomas. Estudantes de universidade participante do estudo, 19 relataram melhora no quadro clínico, entre a segunda e quarta sessão, evidenciando uma melhor adaptação frente as queixas relatadas em consultório.^{5,16}

Nos casos de depressão, 16% dos estudos também apontam para resultados positivos em casos de depressão, 18% relacionam-se com doenças psíquicas ou transtornos mentais. O estudo visou uma visão mais ampla, trazendo os descritores saúde mental e qualidade de vida, para então identificar até que ponto de atuação se tem resultados.^{7,12}

Acupuntura e seus efeitos no tratamento medicamentoso

Medicamentos hoje, tem o fator positivo de aumentar a expectativa de vida e apoiar no tratamento de algumas doenças, trazendo muitos benefícios, por outro lado podem gerar reações adversas a medicamentos (RAM), podendo em alguns casos, ser nocivo para a saúde do paciente, necessitando de cuidado em sua aplicação.¹⁹

Com base nos materiais coletados, 40% dos artigos (1, 6, 10, 11, 12, 15) apresentam resultados que evidenciam menor necessidade e redução no tratamento medicamentoso dos quadros estudados. Os pontos de acupuntura possuem rede capilar bem desenvolvida e concentração fibrilar neural, gerando um processo que auxilia na construção de ossos, cartilagens, pele, tendões e outros tecidos em geral. Dos materiais coletados, dois artigos (4,9) citam mais especificamente a ação da fisiológica da acupuntura, informando que atua na inibição da permeabilidade vascular, que resulta em efeitos positivos na ação anti-inflamatória, com efeito também nas serotoninas, catecolaminas (norepinefrina, epinefrina e dopamina), glutamato e ácido gama-amino-butílico, tendo relação com o sistema nervoso central, além dos efeitos de analgesia. A acupuntura provoca múltiplas respostas biológicas, além de promover a preparação das diversas estruturas do corpo pela melhora da oxigenação tissular, aumento do aporte sanguíneo, efeito analgésico e miorrelaxante, otimiza o estado emocional do paciente, minimizando sua ansiedade.^{4,9}

Outros artigos (16,17) informam reações mais específicas sobre tempo e ação imunológica. Um dos ansiolíticos mais utilizados em tratamento de ansiedade são os benzodiazepínicos, ansiolítico que podem ter efeitos apresentados nas primeiras seis semanas, com muitos casos de recaída quando na interrupção do tratamento. No caso da acupuntura, já ocorre melhora nas primeiras semanas, com o mínimo de efeitos colaterais e sem provocar dependência, quando comparado com o tratamento com fármacos. Gerando bons resultados no fortalecimento do sistema imunológico.¹⁶⁻¹⁷

Repercussões no âmbito da Qualidade de vida

Muitas literaturas trazem resultados de que acupuntura é uma prática que compreende o indivíduo e trata sua integralidade, trazendo muitos benefícios com poucas reações adversas em comparação com a medicina convencional. Neste estudo 66% dos artigos (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15) trazem resultados positivos no controle da dor, com alguns efeitos da acupuntura nos aspectos fisiológicos, com resultados positivos em média em 4 semanas de tratamento para dores agudas e crônicas. Algumas pesquisas já utilizaram técnicas de ressonância magnética funcional ou tomografia, verificando sinais de atividade cerebral conforme pontos de acupuntura iam sendo aplicados, ativação de fibras nervosas mielinizadas que enviam tais impulsos. O IG4 e BP6, foram apontados como pontos relevantes no cuidado ao tratamento de analgesia.^{9,15}

Há relatos sobre os efeitos na qualidade de vida e tratamento da dor, algumas falas na subcategoria 2A podem ser destacadas, como questões fisiológicas, físicas e psicológicas, algumas delas sobre dor, ansiedade, estresse, medo, desespero, importância, dificuldade de conciliar o sono e abalo psicológico. Na subcategoria 2B há os seguintes relatos sobre a dor, que impactam diretamente na qualidade de vida:

Eu melhorei muito da **dor** no meu ombro, das minhas dores de cabeça, das minhas crises de ansiedade, de estresse (E1).

Consegui dormir melhor, as **dores** elas cessaram logo com 24 horas(...) e a fome ela cessou praticamente (E5).

Aliviou muito das nossas **dores** e sofrimentos (E6).

Fiquei realmente bem melhor das **dores** assim, eu achei que foi um diferencial na minha vida, o sono também melhorou bastante (E6). Amenizou a minha insônia, as **dores** nos ombros que eu tenho sentido muito intensas eu não sinto mais hoje e a cada sessão que você faz a gente só melhora cada vez mais (E7).

O meu sono melhorou bastante, as **dores** nas costas, o estresse não, nem se fala! Fiquei totalmente Zen (E12).

Eu consegui sentir melhoras nas **dores** que eu estava sentindo. Eu estava sentindo essa dor na mão que ia para o braço e passou. As dores nas costas também melhoraram (E13).

Melhorei muito de uma **dor** lombar que eu sentia, melhorou meu sono (E14).

Não tive **cefaleia** e descansei como nunca mais tinha descansado pós-plantão (E18).¹⁴

O conforto físico e relaxamento, também é apontado em 33,33% dos artigos analisados, é um componente muito citado no que diz respeito a qualidade de vida, juntamente com a melhora do sono com 13,33%. O resultado mais expressivo, diz respeito a estudos que indicam eficácia no auxílio de sintomas psicológicos, com 86,67% dos resultados, sendo a maior parte resultados encontrados têm relacionados com sintomas de estresse e ansiedade. Todos esses resultados, no quadro geral, fazem grande diferença no aumento do bem-estar e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Falar de acupuntura, para muitas pessoas, ainda incita grande desconhecimento. Os que a conhecem, na grande maioria, somente a associam a tratamentos de dores musculares ou tensionais. Por essa razão é preciso ir além desse olhar e encarar a acupuntura como um tratamento que pode promover o cuidado, físico, psicossocial e espiritual. Na maioria dos estudos pesquisados ficou evidente a sua eficácia em casos de sofrimento psicológico e qualidade de vida em caso de outros tratamentos, com resultados positivos em situações emocionais e em relação a ansiedade. Não obstante, são necessárias mais pesquisas voltadas a transtornos de outras ordens, como o caso da depressão, onde pouco se achou nos indexadores gratuitos resultados expressivos ou específicos para o fim aqui determinado. Sugere-se mais estudos no campo da psicologia, diante do pouco material encontrado publicado por essa linha de atuação.

Dessa forma, com os resultados é possível minimamente afirmar que o tratamento da acupuntura e auriculoterapia pode ser um aliado no tratamento psicológico e na promoção de qualidade de vida de pacientes em momentos em que exista a necessidade de ampliar o olhar para a integralidade do indivíduo, criando ambientes de cuidado, com um mínimo de reações adversas e seus efeitos positivos no suporte na redução do uso de medicações.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, P. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

BARBOSA, M. de L. G.; SALOMÉ, G. M.; FERREIRA, L. M. Avaliação da ansiedade e da depressão em pacientes com úlcera venosa tratados com acupuntura. **Revista de enfermagem UFPE on line**, p. 3574-3582, 2019.

BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.

BOCK, A. M. B.; TEIXEIRA, M. de L. T.; FURTADO, O. **Psicologia**. Saraiva Educação SA, 2019.

BRASIL. M. S. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Saúde Mental /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 548 p. : il. (**Caderno HumanizaSUS** ; v. 5) – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf. Acesso em: 09/08/2022.

BRASIL. M. S. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p.: il. (**Cadernos de Atenção Básica**, n. 34) Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_34.pdf. Acesso em: 09/08/2022

DE OLIVEIRA, C. M. Ca. et al. Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.23, 2021.

DE NOVAES, A. R. V. et al. Revisão integrativa: a acupuntura no tratamento da ansiedade e estresse em mulheres com câncer de mama. **JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750**, v. 8, n. 2, p. 141-162, 2017.

DIOGO, G. de P. **A importância da implantação de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em contextos hospitalares: uma revisão de literatura voltada a acupuntura**. 2021.

FARIA, F. B. de. **Fisiologia energética**. Foz do Iguaçu, Centro Benessere, 2021.

FARIA, F. B. de. **Diagnóstico integrado em MTC**. Foz do Iguaçu, Centro Benessere, 2021.

JALES, R. D., Gomes, A. L. C., Silva, F. V. D., Pereira, I. L., Costa, L. D. F. P., & Almeida, S. A. D. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. **Revista de enfermagem UFPE on line**, 1-9. 2019.

LUCENA, R. de F; ARAUJO, R. da S. **Conceitos** – Vol. 1, n. 20 (Ago. 2014).- João Pessoa: ADUFPB-Seção Sindical do ANDES-SN, 2014.

MELO, G. A. A. et al. **Benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto.** Escola Anna Nery, v. 24, 2020.

MELO, G. A. A. et al. Efeitos da acupuntura em pacientes com insuficiência renal crônica: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2019.

MENDES, D. Se. et al. **Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem/Benefits of integrative and complementary practices in nursing care/Beneficios de las prácticas integrativas y complementarias en el cuidado de enfermería.** Journal Health NPEPS, v. 4, n. 1, p. 302-318, 2020.

NOVAK, V. C. et al. **Efeito da acupuntura na melhora da ansiedade, sono e qualidade de vida.** O Mundo da Saúde, v. 43, n. 03, p. 782-795, 2017.

OPAS. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em 10/08/2022.

PEDRO, Danielli Rafaeli Candido; RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago. Acupuntura em trabalhadores: revisão integrativa da literatura. **Revista de Saúde Pública Paraná**, v. 4, n. 1, p. 151-162, 2021.

PFAFFENBACH, G.; CARVALHO, O.; BERGSTEN-MENDES, G. Reações adversas a medicamentos como determinantes da admissão hospitalar. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 48, p. 237-241, 2002.

SILVIO, A. J. **Práticas integrativas e complementares: visão holística e multidisciplinar.** Guarujá, SP: Científica digital, 2020.

SOUZA M.P. **Tratado de auriculoterapia.** Brasília: Marcelo Pereira de Souza; 2013

TRIGUEIRO, R. L. et al. Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.

WEN, T. S. **Acupuntura clássica chinesa.** Editora Cultrix, 2020.