

## ACUPUNTURA COMO TRATAMENTO NA ANSIEDADE

Ana Catharina Moscardi<sup>1</sup>

Giovana Carolina Jachinski<sup>1</sup>

Prof. Bruno Rizzo Osternack<sup>2</sup>

<sup>1,1.2.</sup> – Faculdades Pequeno Príncipe

<sup>1</sup> Aluna da graduação em Biomedicina

<sup>1</sup> Aluna da graduação em Farmácia

<sup>2</sup> Professor Orientador

[anacathamoscardi@gmail.com](mailto:anacathamoscardi@gmail.com)

[giovanacj@hotmail.com](mailto:giovanacj@hotmail.com)

Trabalho de estudante da graduação

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Acupuntura; Tratamento.

### RESUMO

A palavra ansiedade está cada vez mais presente no vocabulário da sociedade. Portanto, a busca de tratamentos e métodos que amenizem ou tratem essa condição, aumentou. Uma das terapias que tem se popularizado é a acupuntura, um viés da medicina tradicional chinesa (MTC). A acupuntura usada para o fim terapêutico da ansiedade, vem sendo aplicada desde o ano de 1970 no ocidente. Por se tratar de uma ciência muito antiga, as origens da acupuntura não podem ser confirmadas, no entanto, estudos arqueológicos permitiram supor que a técnica já era praticada na China, há mais de 5 mil anos, pois, na antiguidade as doenças eram tratadas com os meios disponíveis, sendo um deles o “Aguilhamento” - a atual acupuntura. Estudos comprovaram que o método apresenta benefícios que muitos dos tratamentos medicamentosos, não. Um exemplo é a quase inexistência de efeitos colaterais quando comparado ao uso de ansiolíticos o que pode causar diversos efeitos colaterais, dentre eles: disfunção no sistema cognitivo e psicomotor do paciente, interferindo na memória e em atividades psicosociais, respectivamente, e até mesmo a ocorrência de dependência. Porém, esses efeitos dependem da reação de cada organismo humano. Há, também, relatos feitos por pacientes, de alguns efeitos colaterais da acupuntura, como alterações de apetite, sono, intestino e estado emocional. A técnica envolve a inserção de agulhas de metal finas, através da pele, em determinados pontos do corpo fazendo com que haja uma estimulação de nervos sensoriais sob a pele e também nos músculos. Como resultado, substâncias naturais são produzidas aliviando dores e condições corporais.

A acupuntura é indicada em alguns casos como: dores e processos inflamatórios, condições psíquicas e algumas patologias, acometimentos viscerais como o caso da asma, e também é usada para doenças do sistema neurológico, como a enxaqueca. Pesquisas foram realizadas e apontaram que a ansiedade não tratada pode se tornar crônica e causar problemas cardiovasculares, pulmonares e cognitivos. Na MTC, compreende-se que há uma integração entre os aspectos emocionais e os sistemas internos do corpo humano. O termo “ansiedade” não existe na literatura clássica da Medicina Tradicional Chinesa, no entanto, o transtorno é caracterizado por uma tensão, onde a paz e a calma são difíceis de serem estabelecidas, sendo assim, cada paciente terá um diagnóstico diferente a partir de protocolos diferentes. Portanto, a terapêutica escolhida, será conforme a realidade e as emoções de cada pessoa. O trabalho visa esclarecer os benefícios do uso de uma técnica milenar no tratamento de um transtorno atual, a fim de deixar claro suas terapêuticas e métodos de execução. Desmistificando a técnica com o objetivo de mostrar a sua eficiência. O objetivo geral deste estudo, de revisão narrativa, foi compreender a importância da acupuntura no tratamento da ansiedade. Com o intuito de apontar a história e o método da técnica, destacar os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade, ressaltar os mecanismos de ação do método perante o transtorno, além de salientar a importância do tratamento e mostrar os malefícios que a ansiedade proporciona.

## **REFERÊNCIAS:**

ABA- **Associação Brasileira de Acupuntura.** Disponível em: <<http://www.abapuntura.com.br/>>. Acesso em: 01 nov. 2018.

BRANT, N. C. C. **A acupuntura como prática de cuidado aos estados de ansiedade: uma possibilidade de desmedicalização em saúde mental.** 2016. Dissertação (Pós graduação em acupuntura clínica e Medicina Chinesa) – FACIBRA - FACULDADE DE CIÊNCIAS DE WENCESLAU BRAZ, Niterói.

INSTITUTO BRASILEIRO DE ACUPUNTURA. **Porque a acupuntura funciona para o alívio da ansiedade.** Disponível em: <<http://www.ibramrp.com.br/noticia/58/por-que-a-acupuntura-funciona-para-alivio-da-ansiedade>>. Acesso em: 25 set. 2018.