



A ACUPUNTURA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE

ALBERTI, Adrian;
ALBERTI, Andressa¹⁹;
PEREIRA, Felipe Augusto Vicente²⁰;
PEREIRA, Luis Lenin Vicente²¹.

RESUMO

A acupuntura é uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa que tem sido utilizada para tratar uma variedade de condições de saúde, incluindo transtornos ansiosos e a ansiedade que, enquanto sintoma, pode ser caracterizada como uma sensação de desconforto frente a uma circunstância ameaçadora antecipada. Sendo assim, o objetivo deste artigo foi o de avaliar a eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade por meio de levantamento bibliográfico. Através do método da revisão bibliográfica foi possível concluir que a acupuntura se apresenta como uma alternativa promissora para o alívio da ansiedade. Ao combinar o reequilíbrio energético do paciente, a conexão com a natureza, a meditação e o mindfulness, essa prática oferece uma abordagem holística para ajudar as pessoas a enfrentarem seus desafios emocionais. No entanto, é importante ressaltar que cada indivíduo é único e que uma abordagem personalizada e orientada por um profissional de saúde mental é essencial para um tratamento eficaz da ansiedade.

Palavras-chave: Acupuntura; Ansiedade; Saúde Mental; Tratamento.

ABSTRACT

Acupuncture is an ancient technique of traditional Chinese medicine that has been used to treat a variety of health conditions, including anxiety disorders. Anxiety can be characterized as a feeling of discomfort in the face of an anticipated threatening circumstance. Therefore, the objective of this article was to evaluate the effectiveness of acupuncture in the treatment of anxiety through a bibliographical survey. It was possible to conclude that acupuncture presents itself as a promising alternative for relieving anxiety, this practice offers a holistic approach to helping people face their emotional

¹⁹ Acadêmicos do Curso de Medicina, Universidade Brasil (UB), Fernandópolis/SP.

²⁰ Psicólogo Clínico, Fernandópolis/SP.

²¹ Doutor em Biociências e Professor do Centro Universitário de Jales (UNIJALES), Jales/SP.



challenges. However, it is important to emphasize that each individual is unique and that an approach guided by a mental health professional is essential for effective anxiety treatment.

Keywords: *Acupuncture. Anxiety. Mental Health. Treatment.*

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o Brasil é referência mundial em Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na Atenção Básica, tanto na modalidade de prevenção, quanto em promoção de saúde. Segundo Tesser *et. al* (2018), atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, gratuitamente 29 procedimentos de PICS, sendo que, os atendimentos iniciam-se na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS.

A acupuntura é um método terapêutico antigo originário da China há mais de 4.000 anos, que consiste na estimulação de pontos cutâneos específicos através de agulhas, a fim de alcançar o equilíbrio energético (ARAUJO, 2007). A palavra “acupuntura” origina-se do latim, a partir de acus (agulha) e punctura (puncionar). A Acupuntura refere-se, portanto, à inserção de agulhas através da pele, nos tecidos subjacentes, em diferentes profundidades e em pontos estratégicos do corpo, para produzir o efeito terapêutico desejado (KIDSON, 2006).

De acordo com a medicina chinesa, o tratamento por meio da Acupuntura visa normalizar os órgãos alterados por meio da estimulação de pontos reflexos que tenham a propriedade de restabelecer o equilíbrio do organismo, alcançando-se, assim, resultados terapêuticos (WEN, 1985).

Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) a doença é considerada como padrão de desarmonia que pode ser originado por um quadro de excesso ou de deficiência energética. A acupuntura foi idealizada dentro do contexto da filosofia do Tao e das concepções filosóficas e fisiológicas que nortearam a MTC (ARAUJO, 2007). Sendo assim, a acupuntura é capaz de gerar homeostase energética repercutindo na saúde somática, domínio emocional e agudeza mental, resultando no bem-estar emocional do paciente (SILVA, 2010; SILVA *et al* 2020).

O tratamento da ansiedade para a medicina moderna convencional se dá por meio do uso de diversos medicamentos como, por exemplo, os antidepressivos, benzodiazepínicos, inibidores da monoaminoxidase, inibidores seletivos da recaptção de



serotonina, carbamatos, noradrenérgicos, barbitúricos e outros como o ácido glutâmico e a buspirona (BARBOSA et al., 2006).

No entanto, a medicina ocidental não consegue resolver todos os casos de transtorno de ansiedade, pois muitos pacientes não respondem aos tratamentos ou permanecem com sintomas residuais clinicamente significativos após o tratamento (ORDONES, 2018).

Atualmente um estudo realizado na cidade de Itapura-SP identificou que 3,4% da população são usuárias de Clonazepam, caracterizando provável uso irracional deste medicamento utilizado como tratamento para insônia e ansiedade, os autores concluem que tratamento com acupuntura deveria ser a primeira alternativa terapêutica para insônia e ansiedade, sendo os medicamentos controlados uma última alternativa (BRAZ et al., 2016).

Sendo a MTC uma forma de tratamento que visa reestabelecer o equilíbrio energético do paciente proporcionando conforto e auxiliando na cura de diversas patologias, o objetivo deste artigo foi o de avaliar a eficácia da acupuntura, uma técnica da medicina tradicional chinesa, no tratamento da ansiedade por meio de levantamento bibliográfico.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Por se tratar de um artigo com abordagem qualitativa, que prioriza a qualidade dos resultados obtidos pelos profissionais que utilizam a acupuntura para o tratamento da ansiedade, optou-se pelo método da revisão bibliográfica. O estudo foi norteado a partir da estratégia PICO, considerando-se “P” (paciente ou problema) paciente com ansiedade, “I” (intervenção) como a técnica de Acupuntura, “C” (Controle) cuidado usual ou padrão do tratamento de ansiedade, “O” (eficácia ou desfecho) a eficácia da acupuntura.

Sendo assim, foi realizada uma revisão bibliográfica pela internet utilizando as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVSALUD), National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed/MEDLINE), Cochrane Central Register of Controlled Trials (Cochrane Central), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), além do Google Acadêmico.

O levantamento bibliográfico foi efetivado utilizando descritores controlados, a partir dos Descritores em Ciências de Saúde (DeCs), as seguintes palavras chaves foram utilizadas: “Acupuntura” AND “Ansiedade” AND “Eficácia”; “Acupuntura” AND “Tratamento”; “Ansiedade” AND “Eficácia”; “Ventosaterapia” AND “Ansiedade” AND “Eficácia”; “Auriculoterapia” AND “Ansiedade AND “Eficácia”.



Como critérios de seleção foram utilizados artigos que abordem a temática em questão escritos na língua portuguesa, italiana, espanhola e inglesa. Após o levantamento de informações bibliográficas relevantes, foram analisados os resultados obtidos nos artigos científicos para avaliar a eficácia da Acupuntura para o tratamento da ansiedade e, assim, refletir sobre a real possibilidade da aplicação da MTC para cuidados com os pacientes com ansiedade.

3. RESULTADOS

3.1. ACUPUNTURA

De acordo com Cardoso (2023) a acupuntura é uma forma de medicina tradicional chinesa que tem sido praticada há milhares de anos para tratar uma variedade de condições de saúde. Baseada na ideia de que o corpo humano é composto por canais de energia vital, conhecidos como meridianos, a acupuntura busca o equilíbrio e harmonia nesses canais, promovendo a saúde e o bem-estar (COELHO; SOUSA; WATANABE, 2019). Esta técnica tem como base a energia vital do corpo humano, chamada de "Qi" ou "Chi", que flui através desses meridianos. Quando esse fluxo de energia é interrompido ou desequilibrado, surgem os problemas de saúde. O objetivo da acupuntura é restaurar o equilíbrio do fluxo de energia, estimulando pontos específicos ao longo dos meridianos. Os pontos de acupuntura estão localizados em locais estratégicos do corpo, onde os meridianos são considerados mais acessíveis. Esses pontos são estimulados por meio da inserção de agulhas finas na pele. Acredita-se que essa estimulação dos pontos de acupuntura desencadeie uma série de respostas no corpo, incluindo a liberação de substâncias químicas naturais, como endorfinas, que ajudam a aliviar a dor e promover a cura (SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001). Com isso, é utilizada para tratar uma ampla variedade de condições de saúde, tanto físicas quanto emocionais.

A acupuntura pode ser eficaz no alívio da dor, no tratamento de distúrbios musculoesqueléticos, como dores nas costas e artrite, e na redução do estresse e ansiedade. Além disso, a acupuntura também é frequentemente utilizada como um complemento ao tratamento convencional, ajudando a melhorar os resultados em diversas condições, como por exemplo, náuseas e sintomas da menopausa (LONGHI, 2017). Dessa forma, na China antiga, a prática da acupuntura era parte integrante da medicina tradicional. Ao longo dos séculos ela evoluiu, sendo influenciada por diversas correntes filosóficas e culturais. Hoje, é amplamente reconhecida e praticada em todo o mundo,



tanto como uma forma autônoma de tratamento, quanto como uma terapia complementar. (PERRUPATO; QUIRINO, 2015)

De acordo com a teoria da acupuntura existem 12 meridianos principais no corpo humano, cada um associado a um órgão ou sistema específico. Esses meridianos formam uma rede interconectada que permite o fluxo de energia, chamada de Qi, por todo o corpo. Quando o fluxo de Qi é interrompido ou desequilibrado, podem ocorrer doenças e sintomas (PERRUPATO; QUIRINO, 2015; MOREIRA; NOHAMA, 2016). Os pontos de acupuntura estão localizados nos meridianos e são pontos específicos onde a energia pode ser acessada e manipulada. Esses pontos são estimulados através da inserção de agulhas finas de acupuntura na pele, mas também podem ser tratados com outras técnicas, como a acupressão, a moxabustão (aplicação de calor) e eletroacupuntura (estimulação elétrica dos pontos) (LIMA, 2022).

De acordo com Lima (2022) a acupuntura tem sido utilizada para tratar uma ampla gama de condições, desde dores crônicas até emoções emocionais. Alguns dos benefícios relatados pelos pacientes incluem:

Quadro 1 - benefícios da Acupuntura

ALÍVIO DA DOR	A acupuntura tem sido eficaz no tratamento de dores musculares, articulares e crônicas.
REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE	A estimulação dos pontos de acupuntura pode ajudar a relaxar o corpo e a mente, minimizando o estresse e a ansiedade.
MELHORA DO SONO	Muitas pessoas relatam uma melhora na qualidade do sono após sessões de acupuntura.
FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO	Acredita-se que a acupuntura pode fortalecer o sistema imunológico, o que leva a maior resistência à algumas doenças.
PROMOÇÃO DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL	A acupuntura é frequentemente utilizada como um complemento ao tratamento de condições como depressão e ansiedade, ajudando a equilibrar as emoções.

Fonte: Adaptado de Lima (2022)

Além dos benefícios mencionados anteriormente, a acupuntura também pode ter efeitos positivos em outras áreas da saúde, onde de acordo com Ramos (2021) tem sido



utilizada como um tratamento complementar eficaz para reduzir náuseas e vômitos associados a condições como quimioterapia e gravidez.

Algumas evidências sugerem que a acupuntura pode ajudar a aliviar os sintomas de alergias sazonais, asma, outras condições respiratórias, e sintomas da função pulmonar. A acupuntura tem sido explorada como uma opção de tratamento complementar para casais que buscam melhorar a fertilidade. Alguns estudos consideraram que a acupuntura pode ajudar a regular os ciclos menstruais, melhorar a qualidade dos óvulos e espermatozoides, e reduzir o estresse relacionado à infertilidade. (JACOBI; JACOBS, 2022)

Há pesquisas emergentes sugerindo que a acupuntura pode ter efeitos benéficos na melhoria da função cognitiva e no alívio dos sintomas de condições neurológicas, como a doença de Alzheimer e o comprometimento do nível cognitivo. Além desses benefícios, a acupuntura também é frequentemente usada como uma terapia complementar para ajudar na reabilitação de lesões, redução de dores de cabeça e sofrimentos, equilíbrio hormonal, tratamento de distúrbios digestivos e promoção da saúde geral (MENDES, 2023).

É importante ressaltar que a eficácia da acupuntura pode variar de pessoa para pessoa e de condição para condição. A resposta individual à acupuntura pode depender de vários fatores, incluindo a gravidade da condição, a habilidade do profissional de acupuntura, o número e frequência das sessões, e a prontidão do paciente para se comprometer com o tratamento (JACOBI; JACOBS, 2022). Apesar de sua longa história e popularidade, a acupuntura ainda é objeto de debate científico. Alguns estudos sugerem que a acupuntura pode ter efeitos positivos no alívio da dor e em certas condições de saúde. No entanto, mais pesquisas são necessárias para compreender completamente seus movimentos de ação e confirmar sua eficácia em diferentes contextos clínicos (GOUVEIA, 2021).

3.2. ANSIEDADE

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – V, (2014): “Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados”. A ansiedade, enquanto sintoma, pode ser caracterizada como uma



sensação de desconforto frente a uma circunstância ameaçadora antecipada. Seu ponto de partida muitas vezes não é explícito, tornando-se desconhecido ao indivíduo, transformando-se em uma sensação de pavor pela expectativa de risco. Um sinal de progresso alerta para um risco iminente e importante para o indivíduo, levando-o a agir por causa do perigo (ABRAHÃO; LOPES, 2022).

Indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) apresentam sintomas de apreensão, ansiedade ultrajante, sintomas de morte ou perda de controle que, na maioria das vezes são irracionais em muitas situações. Essas pessoas estão continuamente preocupadas, irritadas, inquietas e acham realmente difícil relaxar, esgotando-se de forma efetiva. Indivíduos como TAG têm dificuldade de concentração, geralmente são mais suscetíveis a estímulos estressores externos ou internos e frequentemente têm dificuldade em dormir. Eles também têm queixas como palidez, sudorese, tensão muscular e hiperatividade (FERNANDES, 2020).

O Transtorno de Pânico (TP) pode ocasionar episódios irregulares de pânico, com sensações de pavor e desconforto, com a presença de alguns sintomas físicos e emocionais. Aparecimentos clínicos e psicológicos acontecem de forma enfática e inesperada, atingindo o normal 10 minutos após o início (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

De acordo com Lopes e Santos (2018) os sintomas reais mais conhecidos são palpitações, taquicardia, calafrios e parestesia (morbidez ou calafrios nos membros), falta de ar, tremores, sudorese, agonia ou desconforto no peito, sensação de desmaio, tontura, dor de cabeça, náusea, entre diversos sintomas. Já os sintomas extrassensoriais, apreensão com a morte, ansiedade por perda de controle ou enlouquecimento, desrealização (sensação de irrealidade ou perda de contato com a realidade), ou despersonalização (sensação de distanciamento de si mesmo) (DSM-V, 2014).

Outro tipo de transtorno de ansiedade é a Agorafobia que, ocasionalmente, inclui medo de circunstâncias que afetam os indivíduos em aglomerações ou locais compartilhados, onde pode haver risco real ou imaginado de não ter a opção de escapar ou de não encontrar apoio, se necessário. Esses pacientes começam a ficar longe de circunstâncias em que possam estar em um risco genuíno ou inexistente comparável a outras pessoas (COSTA et. al. 2019).

De acordo com o DSM-V (2014): “(...) existem relações íntimas entre os transtornos de ansiedade e alguns dos transtornos obsessivos compulsivos (...)”. Dessa



forma, ainda que, atualmente o transtorno obsessivo compulsivo englobe diferenças diagnósticas em relação à ansiedade; considerado um transtorno de personalidade, ele apresenta ligações com os transtornos ansiosos. No TOC (transtorno obsessivo compulsivo) as fixações são contemplanções ou imagens monótonas e constantes que modificam as considerações do indivíduo, podendo causar ansiedade ou dor. Abrangem vários pontos, por exemplo, contemplanções de contaminação por micróbios ou líquidos naturais, pensamentos ou medos de ferir alguém, não obstante motivações violentas ou sexuais (BOFF et. al. 2021).

As compulsões são formas monótonas de comportamento das quais o indivíduo não consegue se esquivar, como lavar as mãos, verificação constante das ações cotidianas (como trancar as portas, ou fechar a torneira); além de contar ou repetir silenciosamente as palavras. Os pacientes sentem uma sensação de urgência em realizar tarefas para gerenciar fixações ou seguir padrões inflexíveis e perpétuos. Essas formas de comportamento visam diminuir a ansiedade ocasionada pela premissa de que algo terrível acontecerá caso eles não sigam as diretrizes autoimpostas. Ainda assim, essas formas de comportamento não estão exatamente associadas à exigência da própria conduta, pois é exagerada e indecorosa. O indivíduo vê as fixações ou impulsos como impróprios e perturbadores, pois se intrometem e ferem as propensões em várias questões cotidianas. (COSTA et. al. 2019)

4. DISCUSSÃO

De acordo com Goyatá (2016) a ansiedade é um problema de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, causando preocupações intensas, medos irracionais e uma sensação avassaladora de inquietação. Para muitos indivíduos que lidam com esse transtorno, encontrar abordagens eficazes de alívio é essencial para melhorar a qualidade de vida. Nesse contexto, a Acupuntura tem se destacado como uma alternativa promissora para combater a ansiedade.

A pesquisa foi conduzida à luz da estratégia PICO, quanto ao paciente ou problema (P), a ansiedade foi escolhida como condição de interesse. A ansiedade é uma preocupação persistente, muitas vezes acompanhada de sintomas reais, que podem influenciar fundamentalmente na qualidade de vida e na prosperidade das pessoas.

A mediação (I) examinada neste estudo foi a utilização de métodos de terapia com acupuntura. A acupuntura é um tratamento chinês convencional que inclui a incorporação



de agulhas em focos explícitos no corpo para revigorar o fluxo de energia (CHEROBIN; OLIVEIRA; BRISOLA, 2016).

O grupo de controle (C) utilizado nesta exploração compreendeu cuidados regulares ou padrão de atendimento para ansiedade. Isso pode incluir tratamentos psicológicos, a utilização de prescrições médicas ou outras intercessões sugeridas para o tratamento da ansiedade.

O desfecho (O) avaliado neste estudo foi a adequação da terapia com acupuntura no tratamento da ansiedade. Isso pode ser estimado utilizando escalas de classificação de ansiedade, por exemplo, a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) ou a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HADS), bem como outros instrumentos aprovados. No entanto, é importante mencionar que a Acupuntura não é uma cura milagrosa e pode não ser adequada para todos os casos de ansiedade. Cada pessoa é única, e diferentes abordagens podem funcionar melhor para cada indivíduo. Portanto, é fundamental que qualquer pessoa que estejam enfrentando problemas de ansiedade busque a orientação de um profissional de saúde mental antes de iniciar qualquer prática terapêutica.

5. CONCLUSÃO

A ansiedade é uma típica reação emocional a circunstâncias vistas como prejudiciais ou estressantes. É um estado de pavor, tensão e grande preocupação, acompanhado de sintomas físicos e mentais. Os sintomas de ansiedade podem ir de leves a graves e incluem irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular, aperto no peito, respiração rápida, sudorese, palpitações, problemas de descanso e estresse. Em casos mais sérios, a ansiedade pode impedir os exercícios do dia a dia, relacionamentos e o bem-estar como um todo.

O tratamento da ansiedade normalmente inclui uma abordagem multidisciplinar, que pode incorporar tratamento social mental, medicamentoso, métodos de relaxamento, exercícios, mudanças no estilo de vida e apoio psicossocial. Tratamentos holísticos como terapia com acupuntura, moxabustão, ventosaterapia e auriculoterapia têm sido investigados como opções extras de tratamento, apesar de sua viabilidade ainda ser objeto de discussão e exploração científica.

A ansiedade é uma doença tratável e procurar ajuda profissional é vital para uma conclusão legítima e um plano de tratamento eficaz. Terapias como acupuntura ou outras técnicas da medicina tradicional chinesa são tratamentos eletivos que têm sido geralmente



utilizados como formas recíprocas de tratamento para ansiedade. Seja como for, a viabilidade desses tratamentos específicos para aliviar os sintomas de ansiedade ainda é um assunto de discussão e requer maior atenção científica.

6. REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Taís Batizaco; LOPES, Alda Penha Andrello. **Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo.** *Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, 2022, 3.1.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAUJO, R.A.T. **Tratamento da dor na fibromialgia com acupuntura.** 2007. 89f. Tese (Doutorado em Ciências) Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

BARBOSA, L.C.; ALVARENGA, E.S.; DEMUNER, A.J.; VIRTUOSO, L.S.; SILVA, A.A. **Synthesis of new phyto-growth-inhibitory substituted aryl-p-benzoquinones.** *Chem Biodivers*, v.3, n 5, p. 553-567, 2006.

BRAZ, A.G.; SILVA, A.S.; MARTINS-FILHO, J.; SILVA, T.V.; COSTA, V.A.M.; NEGRI, K.M.S.; PEREIRA, L.L.V. **Avaliação do Consumo de Benzodiazepínicos na Cidade de Itapura-SP.** *Revista Conexão Eletrônica*. v. 13, n.1, 2016.

BOFF, Tália Cássia, et al. **A função do glutamato nos transtornos de ansiedade e no transtorno obsessivo-compulsivo.** *Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental*, 2021, 2.2.

CARDOSO, Thiago Netto Schimidt. **Abordagem terapêutica com acupuntura em transtornos mentais.** 2023.

CHEROBIN, Fabiane; OLIVEIRA, Arnildes Rodrigues; BRISOLA, Ana Maria. **Acupuntura e auriculoterapia como métodos não farmacológicos de alívio da dor no processo de parturição.** *Cogitare Enfermagem*, 2016, 21.3.

COELHO, Náyra Lima; DE SOUSA, Jeane Tavares; WATANABE, Luiz Aurelio Rodrigues. **A utilização da medicina tradicional chinesa na redução do estresse.** *Scire Salutis*, 2019, 9.1: 20-29.

COSTA, Camilla Oleiro da, et al. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2019, 68: 92-100.

FERNANDES, Luana Leal. **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): uma breve análise.** *Revista FAROL*, 2020, 10.10: 155-165.



GOUVEIA, Gisele Damian Antonio. **Acupuntura: Uma ciência multiprofissional.** Paco e Littera, 2021.

GOYATÁ, Sueli Leiko Takamatsu, et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2016, 69: 602-609.

JACOBI, Kássia Roberta; JACOBS, Silvana. ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. *Revista Inspirar Movimento & Saude*, 2022, 22.2.

KIDSON, R. **Acupuntura para todos: o que esperar desta técnica milenar e como obter melhores resultados.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

LIMA, Odlaci Rebeca Duarte. **Acupuntura como ferramenta de cuidado emocional e bem-estar:** Uma revisão integrativa. *DIVERSITÀ: Revista Multidisciplinar do Centro Universitário Cidade Verde*, 2022, 8.1.

LONGHI, Fernanda. **Comparação da utilização da acupuntura no tratamento dos sintomas da menopausa entre duas voluntárias.** *Maiêutica-Atividades Físicas, Saúde e Bem Estar*, 2017, 1.1.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, 2018, 1.1: 45-50.

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. **Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil:** uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, 2019, 98.6: 415-422.

MENDES, Livia Pereira. **Acupuntura sobre a função motora e cognitiva pós acidente vascular cerebral.** 2023.

MOREIRA, Denise Veloso Queiroz; NOHAMA, Percy. Mapeamento Térmico nos pontos de acupuntura. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 2016, 14.2: 1034-1043.

ORDONES, A.A. **Os Benefícios da Acupuntura no Tratamento da Ansiedade.** 2018. 12 f. Trabalho de Conclusão (Pós-Graduação em Acupuntura) Faculdade Sul-Americana, Goiana, Goiás, 2018.

PERRUPATO, T.F; QUIRINO A.C.T. Acupuntura como terapia complementar no tratamento de displasia coxofemoral em cães- relato de caso. **Revista de Ciência Veterinária e Saúde Pública.** V. 1, n.2, p. 141-145, 2014.

RAMOS, Priscila Caldas de Souza, et al. Acupuntura no controle de náuseas e vômitos em pacientes oncológicos. *Rev. enferm. UFPE on line*, 2021, [1-14].

SCOGNAMILLO-SZABÓ, Márcia Valéria Rizzo; BECHARA, Gervásio Henrique. Acupuntura: bases científicas e aplicações. **Ciência rural**, v. 31, p. 1091-1099, 2001.



SILVA, A.L.P. **O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso.** *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 30 n.1 p. 200-211, 2010.

SILVA, Hércules Luz da, et al. **Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco.** *Acta Paulista de Enfermagem*, 2020, 33: eAPE20190016.

TESSER, C.D.; SOUSA, I.M.C.; NASCIMENTO, M.C. **Práticas integrativas e Complementares na Atenção Primária à saúde Brasileira.** *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, V. 42, Número Especial 1, P. 174-188, Setembro 2018.

WEN, T.S. **Acupuntura clássica chinesa.** 2.ed. São Paulo: Cultrix, 1985. p.225.