



## ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS

Diego Faria de Queiroz <sup>1</sup>  
Juliana Cristina Camargo de Souza <sup>2</sup>

O confinamento social extremo, ocasionado pela disseminação mundial da COVID-19, trouxe consequências negativas para as pessoas, tanto nos aspectos físicos pelo aumento da inatividade física e também nos aspectos psicológicos, como aumento exponencial no número de casos de ansiedade e depressão. Alguns estudos têm apontado a correlação inversa entre nível de depressão, ansiedade e atividade física. Por outro lado, a acupuntura pode auxiliar no tratamento de diversas patologias, sendo esta uma prática milenar chinesa que tem como princípio a utilização de agulhas em pontos específicos. O objetivo principal deste estudo foi investigar os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade e depressão. A metodologia desta pesquisa contou de revisão integrativa, com busca de artigos completos e originais na base de dados da Lilacs no dia 4 de fevereiro de 2021, publicados nos últimos cinco anos (2016-2021) em língua portuguesa, utilizando os descritores "acupuntura and ansiedade or depressão". Para elegibilidade dos artigos, critérios de exclusão foram estabelecidos, sendo eles: estudo do tipo revisão em todos os formatos, os que não aplicaram a técnica de acupuntura, os publicados em língua inglesa ou espanhola, os que não dispunham de link do texto na íntegra na Lilacs. Preliminarmente, 740 estudos foram encontrados, mas após aplicação dos critérios de elegibilidade, somente 4 estudos foram selecionados para compor a versão final deste trabalho. A população alvo das intervenções das pesquisas contou com quatro públicos dissemelhantes: 1 realizado com idosas, 1 com gestantes, 1 com pessoas com características de ansiedade e 1 com profissionais de enfermagem. Dois dos estudos foram publicados no ano de 2020, um em 2019 e outro em 2016. Três dos estudos pertenciam a revistas científicas na área de Educação Física (EF) segundo o Qualis Periódicos (2013-2016), sendo duas do extrato superior (B2), uma do extrato inferior (B3), além de uma das revistas não ter avaliação neste campo de conhecimento. A maioria das pesquisas apontam para uma participação maciça de mulheres, sendo o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) a forma de validação dos dados utilizados em dois estudos. A auriculoterapia foi a técnica mais evidenciada, aparecendo em três dos estudos. A idade dos participantes dos estudos esteve entre 18 e 62 anos, enquanto o número de sessões do tratamento variou de 3 à 12, e em 1 estudo não foi exposto este dado. Apenas um estudo relatou o tempo de duração da sessão, a medida e quantidade de agulhas. Três dos artigos descreveram que utilizaram os pontos do Triângulo Cibernético (Shen Men, Rim e Simpático) durante o procedimento. Todos os estudos mostraram melhoras no quadro de ansiedade, porém, cada estudo executou o seu próprio protocolo e em alguns, informações dos procedimentos não foram bem descritas ou estiveram ausentes. Observou-se que a temática investigada vem sendo publicada em revistas de alto impacto na área de EF.

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu - USJT, [diegofqueiroz@outlook.com](mailto:diegofqueiroz@outlook.com);

<sup>2</sup> Graduada em Fisioterapia pela Universidade Bandeirante de São Paulo - Uniban, [julianacamargofisio18@gmail.com](mailto:julianacamargofisio18@gmail.com)