

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

