

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

ANA PAULA MOURA DE OLIVEIRA
ANYELLEN GOMES DO NASCIMENTO
BRUNA MARIA DA SILVA SANTOS
INGRID CRISTINA OLIVEIRA DE LIMA
LILIANE MARIA DA SILVA

**ACUPUNTURA E SUA INFLUÊNCIA ENQUANTO TERAPIA INTEGRATIVA
COMPLEMENTAR NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS**

RECIFE/2022

ANA PAULA MOURA DE OLIVEIRA
ANYELLEN GOMES DO NASCIMENTO
BRUNA MARIA DA SILVA SANTOS
INGRID CRISTINA OLIVEIRA DE LIMA
LILIANE MARIA DA SILVA

**ACUPUNTURA E SUA INFLUÊNCIA ENQUANTO TERAPIA INTEGRATIVA
COMPLEMENTAR NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em
Estética e Cosmetologia.

Professor(a) Orientador(a): Esp.Hugo Christian de Oliveira Felix

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A189 Acupuntura e sua influência enquanto terapia integrativa complementar nas
doenças psicossomáticas / Ana Paula Moura de Oliveira [et al]. - Recife:
O Autor, 2021.
27 p.

Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2021.

Inclui Referências.

1. Estética. 2. Acupuntura. 3. Psicossomática. 4. Ansiedade. 5. Estresse.
I. Nascimento, Anyellen Gomes do. II. Santos, Bruna Maria da Silva. III.
Lima, Ingrid Cristina Oliveira de. IV. Silva, Liliane Maria da. V. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 646.7

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus ...

À nosso orientador

Aos nossos familiares e amigos ...

“ Não há nada mais trágico neste mundo do que saber o que é certo e não fazê-lo. Que tal mudarmos o mundo começando por nós mesmos.”

(Martin Luther King)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	08
3 REFERENCIAL TEÓRICO	09
3.1 Breve história sobre as doenças psicossomáticas	09
3.2 Introdução da acupuntura como terapia na medicina.....	10
3.3 Acupuntura e as doenças psicossomáticas.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

ACUPUNTURA E SUA INFLUÊNCIA ENQUANTO TERAPIA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

ANA PAULA MOURA DE OLIVEIRA
ANYELLEN GOMES DO NASCIMENTO
BRUNA MARIA DA SILVA SANTOS
INGRID CRISTINA OLIVEIRA DE LIMA
LILIANE MARIA DA SILVA

Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo apresentar um estudo teórico que visa comprovar a eficiência da acupuntura como terapia integrativa complementar para auxiliar no tratamento de sintomas de somatização da mente, causados pela ansiedade, estresse e a depressão.

Palavras-chave: Estética; Acupuntura; Psicossomática; Ansiedade; Estresse;

1 INTRODUÇÃO

A muitos anos atrás foi criado um método de tratar enfermidades por estímulos imposto através da pele, chamado acupuntura. Os anos foram se passando e a técnica foi sendo aperfeiçoada e sendo mais bem aceita no ocidente, sendo utilizada, em alguns casos, como terapia complementar.

De modo geral a acupuntura estimula o Sistema Nervoso Central (SNC) para que ele libere moléculas neuroquímicas. Isso resulta em mudanças bioquímicas capazes de influenciar os mecanismos de equilíbrio do organismo, além de promover o bem-estar físico e emocional e reduzir os efeitos colaterais dos medicamentos (PAI, 2020).

A ansiedade, o estresse e a depressão podem causar sintomas como dores musculares e/ou cefaleias e entre outros sintomas. “O estresse ativa o sistema nervoso simpático, enquanto a

acupuntura ativa o sistema nervoso parassimpático, encarregado de iniciar a resposta de relaxamento (PAI,2020).

E por conta disso, em um século de crescentes doenças da psique, a acupuntura vai ganhando um pouco mais de visibilidade e passando a cuidar das dores causadas pela somatização da mente, que se reflete no corpo.

“A acupuntura tem como objetivo favorecer, através dos estímulos produzidos pelas agulhas, que o organismo crie condições internas para retorno de seu equilíbrio e alívio de suas desordens, sem o emprego da ingestão de drogas. Isto leva a outras vantagens que é a ausência de efeitos colaterais”(DE SOUZA,2017,p3).

“O acupunturista perguntará primeiro ao paciente os motivos da consulta e fará uma avaliação da situação. Então, o seu papel será encontrar as zonas que perturbam a circulação da energia para então estimulá-las a fim de restaurar o equilíbrio energético e eliminar os males psicológicos através da acupuntura para ansiedade” (PORTIOLLI,2020).

“O tratamento pela acupuntura ocorre de modo processual, sendo que o restabelecimento da saúde se dá de modo gradual e está diretamente relacionado a condições externas (ambientais, climáticas, sociais e históricas) e internas (alimentação, estados emocionais, espiritualidade), com as quais o sujeito se relaciona” (TRINDADE,2017,p.12).

“Ocorre que existe uma regulação interna para garantir resistência à enfermidade. Assim, a acupuntura tende a exasperar estes mecanismos para que, em menor tempo, o equilíbrio e a saúde se restabeleçam”(SILVEIRA E MARTINS,2018,p.89). Assim, a pesquisa apresentada tem o objetivo de mostrar a importância da acupuntura como atividade integrativa complementar para tratar as dores causadas pelas doenças psicossomáticas.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Segundo (GIL; 2010, p. 50) pesquisa bibliográfica “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.”

A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

O principal objetivo deste trabalho, foi realizar uma pesquisa bibliográfica, para buscar informações sobre o assunto proposto .

Para isso, o critério de inclusão foi selecionado da seguinte forma : estudos que referenciam a depressão, ansiedade e acupuntura com a finalidade de buscar propostas de intervenções e tratamentos da doença por meio dessa técnica, artigos em português, Inglês e artigos que fossem publicados nos últimos 5 anos.

Segundo Vergara apud Popper (2007), toda discussão científica deve surgir com base em um problema ao qual se deve oferecer solução provisória a que se deve criticar, de modo a eliminar o erro.

Contudo, o critério de exclusão foram os estudos que não respondiam à questão da temática relacionada com a acupuntura.

A junção dos artigos foi realizada por meio do título e dos resumos e aqueles selecionados foram submetidos à leitura na íntegra e à análise minuciosa, baseada em publicações recentes na forma de artigos completos publicados, livros, bases de dados científicos anexado como o Scielo, Redalyc, BVS .

Por fim, foram utilizados os seguintes termos de busca: doenças psicossomáticas, tratamento com acupuntura, dotado uma vez que, no Brasil, essa terapia passou a ser mais utilizada na prática clínica, incluindo o tratamento da ansiedade. A pesquisa foi realizada entre o período abril e maio do ano de 2022.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Para facilitar o entendimento do tema, se faz necessário explicar o que seria doenças psicossomáticas e como a acupuntura atua para tratar essas patologias, para então se dar continuidade ao assunto principal.

3.1 Uma breve história sobre as doenças psicossomáticas

A relação da mente e do corpo já vem sendo um assunto que vem sendo abordado ao longo dos anos, desde dos primórdios da antiguidade pode-se ver na história da humanidade que algumas civilizações associavam a da cura de doenças com a cura da alma, alguns exemplos de líderes religiosos/curandeiros são os pajés e os xamãs. “O duplo corpo-alma, que nos fez andar às voltas com os limites do corpo, tem na

concepção platônica um momento inaugural, pois interpreta no plano racional algumas influências de crenças mágico-religiosas existentes no mundo antigo” (HERMANN,2018,p.4)

Na civilização Grega Hipócrates de Cós (460 a.C.) o pai da medicina, acreditava que existiam quatro fluidos/humores no corpo, onde ele conseguia associar que dependendo da doença, as pessoas deveriam evitar determinadas emoções. Para Freud o Pai da psicanálise a psicossomática foi objeto de estudo desde o início da elaboração da abordagem psicanalítica. “Desde o início do pensar psicanalítico, os analistas apresentavam interesses pelo adoecimento do corpo” (SILVA, 2018,p.4).

“A expressão doença psicossomática refere-se a um dano psíquico que apresenta mudanças clínicas detectadas no corpo” (SILVA, 2018,p.5). Ao estudar a história, Freud se depara com Anna O, uma paciente com alguns sintomas como paralisia, distúrbios da audição, fala e visão. E após algumas sessões de hipnose, ele percebia que durante a psicoterapia tinha momentos em que os sintomas sumiram.

Freud começa a desenvolver o estudo sobre a história comprovando que os conflitos mal resolvidos na infância podem resultar em patologias na psique, gerando assim as doenças psicossomáticas. Essas doenças podem ser sentidas e percebidas, mas sua origem se encontra na mente, de acordo com Freud na área do inconsciente, que é onde se encontram memórias reprimidas e “esquecidas”, que causam desconforto e incômodo. Essas situações do passado que são reprimidas, acabam se repetindo de outras formas no presente, e as pessoas acabam não sabendo lidar com isso, pois no passado evitou enfrentá-las, é quando as doenças psicossomáticas podem aparecer.

Situações estressantes podem causar uma dor forte de cabeça ou uma dor muscular nas costas, uma situação que seja necessário a espera ou a participação de outras pessoas pode causar uma dor no pescoço ou nuca, uma sequência de notícias ruins pode resultar em falta de apetite, dor de cabeça ou enxaquecas e entre outros sintomas que essas situações podem causar.

Esses exemplos são algumas das formas que as doenças psicossomáticas podem aparecer. Sendo necessário em muitos dos casos, acompanhamento psicológico para tratar a mente é uma terapia integrativa para tratar o corpo.

3.2 Introdução da acupuntura como terapia na medicina.

A acupuntura é uma técnica de tratamento milenar, foi originária da medicina tradicional chinesa, que visa à manutenção da saúde através do estímulo de pontos específicos do corpo.

Na medicina tradicional chinesa o ser humano é dotado por dois aspectos fundamentais: Qi, ela é a fonte de todos os processos da vida no Universo e surge entre os pólos do Yin e do Yang, O processo de adoecimento inicia-se com a desarmonia do Yang e do Yin, a alimentação desregrada, o estresse, as emoções reprimidas, as intoxicações, as fadigas (física, mental e sexual) são fatores que enfraquecem a Energia Vital dos Zang Fu (Órgãos/Vísceras).

Essa técnica ficou isolada e rejeitada do mundo ocidental durante muitos e muitos anos, porque mostrava um estilo de vida bastante distinto da cultura ocidental que não a aceitava pois a acupuntura era tida como procedimento sem base científica.

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1979 reconhece que a acupuntura poderia servir como tratamento principal ou complementar a saúde, indicada no tratamento de inúmeras doenças como, por exemplo: enxaquecas, problemas gastrointestinais, alergias e algias diversas”(VASCONCELLOS,2019,p.49).

É importante ressaltar que acupuntura não causa apenas um efeito analgésico, ela provoca múltiplas respostas biológicas importante não apenas para elucidar os fenômenos associados ao seu mecanismo de ação, mas também pelo potencial para explorar novos caminhos na fisiologia humana ainda não examinados de maneira sistemática. “Os estímulos provocados pela agulha em diferentes receptores nervosos levam a múltiplos efeitos, sendo liberados vários neurotransmissores, resultando em diferentes interpretações cerebrais distintas e diferentes respostas”(FRANCO E QUEIROZ,2019,p.11-12).

Hoje se tem várias técnicas de acupuntura que foram desenvolvidas ou/e aperfeiçoadas durante os longos anos de existência dessa terapia, algumas das mais conhecidas são a clássica, a eletroacupuntura (onde se faz o uso de impulsos elétricos para prolongar o estímulo por mais tempo) e auriculoterapia (que é o estímulo de pontos acupuntura nas orelhas, usando sementes).

A maioria das técnicas da acupuntura são eficientes para diminuir os sintomas físicos causados pela depressão, ansiedade e estresse.

3.3 A acupuntura e as doenças psicossomáticas.

“O estresse e a ansiedade são acompanhados por sinais e sintomas físicos e mentais” (PORTIOLLI,2020). Esses sinais muitas vezes se manifestam em forma de fadiga, distúrbios do sono, problemas digestivos, dificuldade de concentração, tensão muscular e entre outros.

Em casos de estresse, ansiedade e depressão o acompanhamento de um profissional da área de psicologia é imprescindível, sendo a acupuntura uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) que vai intensificar o tratamento passado pelo profissional da psicologia. “O estresse, na visão da MTC, não se trata de uma doença, mas de um padrão de desequilíbrio energético. Por não considerar a separação do corpo e da mente, mas um indivíduo de forma integral...”(COSTA,2017,p23).

Como apresentado na pesquisa, a acupuntura é uma das terapias orientais que trabalha no relaxamento do corpo diminuindo tensões musculares, constipações, e cefaleias. Além dos próprios benefícios da acupuntura, a junção de outros fatores como tirar um tempo para cuidar de si, o foco no presente momento e o ambiente voltado para o relaxamento, auxilia na diminuição de “gatilhos” que impulsionam as doenças psicossomáticas.

“A acupuntura tem se revelado uma técnica com resultados positivos semelhantes àqueles produzidos por fármacos antidepressivos e sem efeitos colaterais, o que é uma grande vantagem” (SANTOS *et al.*,2021,p.563). Mediante estímulo em tais pontos, é enviada uma mensagem através das fibras nervosas periféricas para o sistema nervoso central, que passa a produzir substâncias químicas como serotonina, noradrenalina e dopamina, todas elas de alguma maneira relacionadas ao humor e às emoções.

Dentre os efeitos da liberação dessas substâncias, podemos citar ainda efeitos analgésico, anti-inflamatório, relaxante muscular e sobre os sistemas endócrino e imunológico (PAI,2020). Que auxiliam nos outros sintomas das doenças psíquicas citadas nesta pesquisa.

Essas patologias, normalmente causam processos dolorosos, que se localizam em pontos, que causam muitas dor muscular locais específicos ou próximo, a acupuntura age no tratamento dessas dores causando alívio. “Nessa perspectiva, transtornos diversos podem se beneficiar da terapia com acupuntura, seja como método alternativo ou em conjunto a outros tratamentos.”(ALVES *et al.*,2022,p.2)

“Face a isso, é notório que a acupuntura venha se destacando como forma de tratamento complementar para diversas patologias, demandando que os resultados da aplicação dessa prática sejam divulgados.”(ALVES *et al.*,2022,p.6) Sendo a ansiedade,a

depressão e o estresse as doenças mais frequentes deste século, a quantidade de profissionais em acupuntura cresce mais e mais a cada dia, para suprir a demanda crescente da população.

A MTC transcende o tempo, sendo importante até hoje na saúde do corpo e da mente, de várias das técnicas que fazem parte da medicina tradicional chinesa, a acupuntura foi o foco desta tese, não anulando a eficiência e importância das outras técnicas. A acupuntura criada a milênios se mostra uma importante e eficiente ferramenta no combate das “doenças do século”, auxiliando na melhoria de vida e bem estar.

“É importante destacar que o tratamento realizado por meio da acupuntura não proporciona curas milagrosas ou o fim total das patologias dos pacientes, como destacam” (TRINDADE,2017,p.10).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. DA SILVA ALVES, Mateus Egilson *et al.* ACUPUNTURA E SEUS ASPECTOS ASSOCIADOS AO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Revista CPAQV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida- CPAQV journal**, n.1, v. 14, 2022.

O artigo destacado objetiva: “[...] Relatar o tratamento de acupuntura que foi realizado em um paciente ao qual estava passando pelo transtorno de ansiedade [...]” como conclusão, apresenta: “[...] Foi obtida uma melhora significativa na paciente ao qual foi submetida a técnica de acupuntura, já na 4 sessão pode observar-se melhora em seu quadro clínico o que equivale a 1 mes de tratamento, havendo também suspensão dos medicamentos outrora utilizados pela paciente, havendo a melhora dos sintomas a paciente resolveu levar o tratamento adiante como forma de prevenção mas não de maneira isolada, e sim em conjunto com tratamentos psicológicos, pois a acupuntura por si só não promove cura.

2. SILVA, Rivaldo Mendes da. Somatização, conversão e psicossomatização: a dialética de uma breve história do transtorno somático. **Revista Psicologia PT** , v. 7 , 2018.

O artigo destacado objetiva: “[...] O objetivo deste estudo é entender como esses signos refletem no transtorno somático sob perspectiva psicológica”[...]

como conclusão, apresenta: “[...] toda doença como psicossomática, pois não há como separar o psíquico do físico, assim como ela também pode se manifestar em qualquer que seja o sistema do corpo”[...]

3. COSTA, Nicolau. Efeitos da acupuntura no tratamento de estresse percebido em gestantes. Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ana Karina Bezerra Pinheiro.2017. 80 f. **Dissertação (Mestrado do Departamento de Enfermagem)** - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza Ceará, 2017.

O artigo destacado objetiva: “[...] O estudo teve como objetivo analisar os efeitos da acupuntura no tratamento de estresse em gestantes”[...]

como conclusão, apresenta: “[...] A diminuição do estresse nas gestantes onde que foram submetidas às sessões de acupuntura, as diminuições podem ser observadas por meio de gráficos e tabelas.

4. FRANCO, Leonardo Ricardo; QUEIROZ, Danyelle Brito Cirqueira. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade. **Scire Salutis**, n. 3, v. 9, p. 8-15, 2019.

O artigo destacado objetiva: “[...] A respeito dos benefícios da acupuntura no tratamento para ansiedade”[...] como conclusão, apresenta: “[...] a eficiência da prática integrativa que é a acupuntura , como meio de tratamento natural, a ser utilizado além os fármacos e ansiolíticos normalmente utilizados para controle do estresse e ansiedade. O grande benefício é que o paciente não se limita apenas a medicação, deixando assim de correr o risco de criar uma possível dependência de medicamentos “[...]”

5. GUIMARÃES DOS SANTOS, Elem *et al.* Uso da acupuntura na depressão. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, 2021.

O artigo destacado objetiva: “[...] Mostrar os efeitos da acupuntura em pessoas com depressão no ambiente de uma clínica psiquiátrica “[...]”

Como conclusão, apresenta: “[...] após análises os pacientes apresentaram melhora no sono, humor, respiração , melhora nas sensações desconfortáveis causadas pela depressão. Foi notado que a acupuntura é tão eficiente quanto os fármacos e os ansiolíticos porém sem efeitos colaterais negativos “[...]”

6. VASCONCELLOS, Paula Renata Oligini. Acupuntura como forma de tratamento no sistema único de saúde. **Fag Journal Of Health (FJH)**, n. 2, v. 1, p. 48-54, 2019.

O artigo destacado objetiva: “[...] Analisar o desenvolvimento da técnica terapêutica de acupuntura como forma de tratamento no Sistema Único de Saúde “[...] como conclusão, apresenta: “[...] a eficácia da técnica, porém pouco conhecida no sistema único de saúde como disponível à população.

7. GOYATÁ, Sueli Leiko Takamatsu *et al.* Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online]. n. 3, v. 69, 2016.

artigo destacado objetiva: “[...] Analisar as evidências disponíveis na literatura sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade com base verídica e confiável. [...]” como conclusão, apresenta: “[...] Acreditam que a Acupuntura é um tratamento promissor para a ansiedade , no entanto , deve-se ser melhorado a qualidade metodológica das pesquisas nessa temática.

8. SILVA, PICOLLI. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. n. 1, v. 30, 2010.

O artigo destacado objetiva: “[...] Relatar tratamento realizado por meio da acupuntura a uma paciente que apresentava transtorno de ansiedade.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] Mesmo havendo melhora no caso da paciente, o artigo reforça dizendo que acupuntura não é uma técnica com cura milagrosa, a melhora da saúde é sempre realizada por um processo contínuo e gradual, não podendo ser atribuída uma cura definitiva.

9. DE SOUSA, VM. Acupuntura e o tratamento da ansiedade: Revisão sistemática de literatura. **Revista Amazônia Science & Health**. n.2, v. 9, 2021.

O artigo destacado objetiva: “[...] Avaliar as evidências científicas, demonstrando ser esta uma possibilidade terapêutica para o tratamento de pessoas com ansiedade.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] há um efeito benéfico da acupuntura no tratamento dos sintomas da ansiedade e acreditam em novas perspectivas para o tratamento de outros transtornos mentais e conseqüentemente dos físicos por meio de técnicas terapêuticas complementares, entre elas a acupuntura.

10. ALB GOIS. Acupuntura, especialidade multidisciplinar: uma opção nos serviços públicos aplicada aos idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** n. 1, v. 10, 2007.

O artigo destacado objetiva: “[...] contribuir para o conhecimento da acupuntura e ampliação do seu uso na rede pública. Tendo a acupuntura de forma multidisciplinar e livre de disputas por privilégio como garantia de sua qualidade.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] A acupuntura é exercida de forma multidisciplinar e livre de disputas por monopólio, como garantia de sua qualidade. Recomenda-se, ainda, ideias de ações públicas multidisciplinares como opção eficaz, natural e de baixo custo para sociedade .

11. MARÍLIA CS DORIA . O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online].n. 1, v. 32, 2012.

O artigo destacado objetiva: “[...] Verificar o uso da acupuntura na sintomatologia do stress.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] Que o tratamento foi útil na redução da sintomatologia do stress desses estudos , considerando-se seus efeitos imediatos.

12. FG SOUZA. Acupuntura no tratamento dos transtornos da ansiedade. **Artigo de Pós-Graduação em Acupuntura.** Manaus, 2017.

O artigo destacado objetiva: “[...] Atestar que a acupuntura auxilia no tratamento dos sintomas da ansiedade.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] estudos sobre o mecanismo neuro-humoral da acupuntura demonstram efeitos benéficos nas funções do sistema neurovegetativo simpático e parassimpático, com a participação de vários tipos de neurotransmissores , diminuindo os sintomas da ansiedade.

13. DE SOUZA,E.D.F.R.D.S. Acupuntura como tratamento da depressão. **Pós-graduação em Acupuntura** – Faculdade FASERRA, 2017.

O artigo destacado objetiva: “[...] Que a acupuntura interage diretamente com os neurotransmissores que estão em desequilíbrio no corpo do paciente.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] Grandes benefícios da acupuntura no tratamento de pessoas que sofrem de depressão, melhorando a qualidade de vida dos pacientes que se dispõem a utilizar esta técnica.

14. SILVEIRA, Nayara C.; MARTINS, Raphael C Eficácia da acupuntura para o tratamento da fibromialgia: **revisão sistemática**. n.1, v. 4, 2018.

O artigo destacado objetiva: “[...] Estudar e avaliar a eficácia da acupuntura como tratamento da fibromialgia.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] eficácia na redução da dor em pacientes portadores de fibromialgia, com um tamanho de efeito bastante significativo.

15. ROCHA, *et al.* A trajetória da introdução e regulamentação da acupuntura no Brasil: memórias de desafios e lutas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. n. 1, v. 20, 2015

O artigo destacado objetiva: “[...] A busca pela regulamentação da prática da acupuntura no Brasil.

[...]” como conclusão, apresenta: “[...] Um olhar promissor para a acupuntura no Brasil, trazendo profissionais qualificados e regulamentados para atuar na área , atendendo assim a necessidade da população com profissionais que dominem o saber e o fazer.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo evidenciar a eficácia da prática terapêutica que é a acupuntura associada como tratamento complementar as doenças psicossomáticas, conclui-se que o uso da técnica enquanto forma terapêutica associada tem efeitos positivos comprovados como: melhora do humor, melhora na redução dos níveis de estresse e ansiedade, e melhora em sintomas físicos como: dores musculares e cefaleias.

Como o artigo bem objetiva as doenças psicossomáticas tem origem na mente, que transcendem para o corpo, logo corpo e mente não podem ser tratados de maneira isolada.

Quando um paciente é diagnosticado com uma psicossomática em alguns casos se faz necessário a introdução de medicação como ansiolíticos ou fármacos que conseqüentemente vem acompanhados de efeitos colaterais bastante desconfortáveis.

A acupuntura para estes pode ressignificar seus dias e proporcionar uma qualidade de vida melhor, um dos maiores benefícios que a acupuntura pode proporcionar a um

indivíduo é justamente a obtenção da melhora nos sintomas físicos sem efeitos colaterais indesejados.

Esperamos por meio deste presente trabalho estimular os profissionais da área da estética bem como terapeutas e médicos a aprofundar-se nos testes clínicos necessários da técnica terapêutica aplicada às doenças psicossomáticas, bem como instigá-los a utilizarem cada vez mais a mesma sob a perspectiva de contribuição para a saúde e bem estar.

REFERÊNCIAS

ALB GOIS. Acupuntura, especialidade multidisciplinar: uma opção nos serviços públicos aplicada aos idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** n. 1, v. 10, 2007.

ALVES, Mateus E. D. S. *et al.* **Acupuntura e seus aspectos associados ao tratamento da ansiedade.** Revista CPAQV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV journal, n.1, v. 14, 2022.

COSTA, Nicolau. **Efeitos da acupuntura no tratamento de estresse percebido em gestantes.** Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ana Karina Bezerra Pinheiro.2017. 80 f. Dissertação (Mestrado do Departamento de Enfermagem) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza Ceará, 2017.

DE SOUSA, VM. Acupuntura e o tratamento da ansiedade: Revisão sistemática de literatura. **Revista Amazônia Science & Health.** n.2, v. 9, 2021.

DE SOUZA, Elisana D E; SILVA, Fátima R. D. A. **Acupuntura como tratamento da depressão.** 2017. 12 p. Orientadora: Mestre Dayana Mejia. Trabalho de conclusão de curso (Pós-graduação) - INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR BLAURO CARDOSO DE MATTOS - FASERRA, Manaus, 2017.

FRANCO, Leonardo Ricardo; QUEIROZ, Danyelle Brito Cirqueira. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade. **Scire Salutis**, n. 3, v. 9, p. 8-15, 2019.

GUIMARÃES DOS SANTOS, Elem *et al.* Uso da acupuntura na depressão. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, 2021.

GOYATÁ, *et al.* Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online]. n. 3, v. 69, 2016.

HERMANN, Nadja. **O enlace entre corpo, ética e estética**. Revista Brasileira de Educação, v. 23, n. 0, 2018.

MARÍLIA CS DORIA . O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online].n. 1, v. 32, 2012.

PAI, Marcus Yu Bi. **Acupuntura para depressão**. São Paulo,2020. Disponível em: <https://www.hong.com.br/acupuntura-para-depressao/comment-page-1/?unapproved=61665&moderation-hash=30ba2381c6afe3ebe058b6053ab30fcf#comment-61665>. Acesso em 10 abr. 2022.

PAI, Hong Jin. **Efeito ansiolítico da Acupuntura reduz ansiedade**. São Paulo, 2020. Disponível em: https://www.hong.com.br/efeito-ansiolitico-da-acupuntura-reduz-ansiedade/#Em_Busca_De_Alivio. Acesso em 21 abr. 2022.

PORTIOLLI, Celia Yunes. **Acupuntura para ansiedade: um tratamento complementar. In: Acupuntura para ansiedade: um tratamento complementar**. [S.l.], 2020. Disponível em: <https://www.hong.com.br/acupuntura-para-ansiedade/#:~:text=A%20acupuntura%20para%20ansiedade%20%C3%A9,no%20trabalho%20pode%20ser%20enorme>. Acesso em: 21 abr. 2022.

ROCHA, *et al.* A trajetória da introdução e regulamentação da acupuntura no Brasil: memórias de desafios e lutas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. n. 1, v. 20, 2015

SILVEIRA, Nayara C.; MARTINS, Raphael C Eficácia da acupuntura para o tratamento da fibromialgia: **revisão sistemática**. n. 1, v. 4, 2018.

SILVA, PICOLLI. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. n. 1, v. 30, 2010.

SILVA, Rivaldo Mendes da. Somatização, conversão e psicossomatização: a dialética de uma breve história do transtorno somático. **Revista Psicologia PT** , v. 7 , 2018.

TRINDADE, Natany P. C. **Acupuntura no tratamento dos transtornos da ansiedade.** Orientador: Flaviano Gonçalves Lopes de Souza. 2017. 12 p. Trabalho de conclusão de curso (Pós-graduação) - INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR BLAURO CARDOSO DE MATTOS - FASERRA, Manaus, 2017.

VASCONCELLOS, Paula R. O. **Acupuntura como forma de tratamento no sistema único de saúde.** FAG JOURNAL OF HEALTH, Paraná, v. 1, n. 2, p. 48-54, 6 jun. 2019.