

## Uma prática integrativa para o tratamento de depressão: Uma Revisão Sistemática

Hosana de Araújo Almeida, Carlos Henrique Pinto Missioneiro, Mariana Machado Lima

### Revisão de Literatura

#### RESUMO

A depressão é uma doença emocional que tem afetado o mundo de forma impetuosa desde que a pandemia do COVID-19 teve início, desde então foram registrados cada vez mais pessoas com essa doença. É possível comparar a visão da medicina entre os dois meridianos, ocidente e oriente, quanto a percepção que ambos têm quanto à depressão e quanto isso influencia no tratamento. Para o ocidente a origem da enfermidade nasce a partir de um desbalanço entre os neurotransmissores do prazer e do bem-estar causado por diversos fatores, enquanto no oriente, essa prova da deficiência ou estagnação da energia presente no corpo, gerado por um desequilíbrio do Shen. Portanto, cada uma delas preconiza um tipo de tratamento específico. Desse modo, tem-se os métodos farmacológicos e não farmacológicos, sendo que os não medicamentosos têm ganhado espaço no tratamento de doenças psíquicas. Para tanto, uma das terapias que tem se mostrado eficaz é a acupuntura, que se trata da prática de puncionar agulhas em pontos e meridianos específicos pré-estabelecidos, visando o auxílio na promoção, recuperação e manutenção da saúde. Portanto, o presente trabalho visa explorar as técnicas de acupuntura sistêmica e como ela atua no tratamento para depressão, através de uma revisão sistemática. Para isso foram usadas produções científicas escolhidas através de critérios de inclusão e exclusão, indexados nas bases Scielo, PubMed e Lilacs e utilizando os descritores em ciências da saúde: ("Acupuntura" ou "Acupuncture" ou "Terapia por Acupuntura" ou "Acupuncture Therapy") E ("Depressão" ou "Depression").

**Palavras-chave:** acupuntura, transtorno depressivo, terapia por acupuntura.

# An integrative practice for the treatment of depression: A Systematic Review

## ABSTRACT

Depression is an emotional illness that has profoundly affected the world since the onset of the COVID-19 pandemic, with an increasing number of people being diagnosed with this condition. It is possible to compare the medical perspectives between the two hemispheres, Western and Eastern, regarding their perceptions of depression and how this influences treatment. In the West, the illness is believed to originate from an imbalance in pleasure and well-being neurotransmitters caused by various factors, while in the East, it is seen as evidence of deficiency or stagnation of energy within the body, stemming from an imbalance of Shen. Therefore, each hemisphere advocates for a specific type of treatment. Thus, there are pharmacological and non-pharmacological methods, with non-drug treatments gaining ground in the treatment of psychiatric disorders. One of the therapies that has proven to be effective is acupuncture, which involves puncturing needles into specific pre-established points and meridians, aiming to aid in the promotion, recovery, and maintenance of health. Hence, this study aims to explore systemic acupuncture techniques and how they contribute to depression treatment through a systematic review. Scientific productions selected through inclusion and exclusion criteria, indexed in Scielo, PubMed, and Lilacs databases, were used, employing health science descriptors: ("Acupuncture" or "Acupuncture Therapy") AND ("Depression").

Keywords: acupuncture, depressive disorder, acupuncture therapy.

Instituição afiliada – Unicesumar

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 22 de Fevereiro e publicado em 12 de Abril de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1259-1286>

**Autor correspondente:** Carlos Henrique Pinto Missioneiro [carlosmissioneiro@icloud.com](mailto:carlosmissioneiro@icloud.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## INTRODUÇÃO

A depressão é descrita, hoje, no mundo ocidental, como um transtorno de humor em que o ser apresenta um grau de tristeza e anedonia acentuada que persiste por dias, trazendo sofrimento para o indivíduo afetado. Dentre os sintomas relatados pelos pacientes estão sensação de inutilidade, dificuldade de concentração, fadiga, perda de energia, entre outros. Desse modo, a medicina ocidental acredita que há uma deficiência na produção dos neurotransmissores relacionados à sensação de prazer e bem-estar, serotonina e a dopamina, levando a um quadro fisiológico da doença e não a uma emoção passageira (ASSUMPÇÃO *et al.*, 2018).

É comum que na vida do ser humano ele passe por momentos de tristeza, como reprovar em uma prova, ser demitido ou até mesmo a morte de um ente querido. Porém, esses momentos são limitados e passageiros, logo esse sentimento, na maioria das vezes, é auto resolutivo tornando-se apenas uma memória negativa e/ou aprendizado. Entretanto, se com o passar do tempo o humor não foi restabelecido ou encontra-se triste sem motivo aparente, é possível estar diante de um quadro patológico depressivo (CARVALHO; *et al.*, 2021).

Já para a medicina oriental, a depressão está associada a deficiência ou estagnação da energia e emoções presentes no corpo. Dessa forma, na medicina tradicional chinesa acredita-se que o desequilíbrio entre mente e espírito é o grande responsável por todas as enfermidades causadas pelo homem. Ademais, utiliza-se o termo Shen representando todas as atividades vitais do corpo, e quando em equilíbrio simboliza boa saúde, felicidade e a uma vida que se adapta ao mundo conturbado (SANTOS *et al.*, 2020).

Porém, independente das visões que ambas tenham em relação à doença, o que elas possuem em comum é o aumento significativo de casos de depressão desde o início da pandemia, em 2019. O período da pandemia por COVID-19, foi marcado por incertezas, períodos de luto por perda de amigos e/ou entes queridos, inseguranças e poucas perspectivas futuras, o que fez muitos adoecerem físico e mental. Segundo Barros *et al.* (2020), durante a pandemia foi verificado um aumento de aproximadamente 40% das pessoas com sintomas depressivos, dentre eles cerca de 54%

estavam entre a faixa etária de 18 a 29 anos. Com isso, as pessoas passaram a precisar de cuidados profissionais para administrar a tristeza causada por esse período incerto. Conseqüentemente, aumentaram as pesquisas sobre a doença, bem como as opções de tratamento, dividindo-a em categorias farmacológicas e não farmacológicas (PÉREZ-CANO *et al.*, 2020).

As opções de tratamento medicamentoso, preconizadas na medicina ocidental, são orientadas por psiquiatras com base em avaliações comportamentais e definições de profissionais. No entanto, essa abordagem não é tão eficaz devido às contraindicações em enfermarias psiquiátricas e aos efeitos colaterais dos medicamentos. Além disso, tais medicamentos podem levar ao uso excessivo de drogas, causar interação medicamentosa com outros fármacos e ainda causar dependência e/ou tolerância. Desse ponto de vista, as opções não farmacêuticas estão sendo cada vez mais procuradas e indicadas em relação aos farmacêuticos (ABDALA, 2023).

Na abordagem não medicamentosa, a atividade física é a mais indicada, seguida das atividades de lazer. No entanto, outro método que tem se destacado é a acupuntura sistêmica. Frequentemente utilizada na medicina oriental, em que “acus” significa agulha e “puntura”, picada. Ou seja, a prática de puncionar com agulha pontos estratégicos do corpo que visam o tratamento de diversas doenças (FRANCO; QUEIROZ, 2019).

A técnica de acupuntura foi descrita na China há mais de 4500 anos e desde então tem sido aperfeiçoada e disseminada pelo mundo. Ademais, os primeiros relatos indicam que a técnica partiu da utilização de pedras quentes para aliviar dores musculares, posteriormente sendo utilizadas agulhas para o tratamento. Desse modo, a terapia com as agulhas finas metálicas consiste na aplicação de agulhas sobre a pele promovendo estímulos, aplicados em pontos chamados de acupontos, pretendendo auxiliar na promoção, manutenção e recuperação da saúde. Esses locais específicos possuem íntima interação com nervos, vasos sanguíneos, tendões, periósteo e cápsulas articulares (SOUSA, 2021).

No Brasil tal técnica foi trazida pelos imigrantes chineses e japoneses, porém apenas em 1950 ela foi reconhecida e introduzida como terapia, através do Frederico Spaeth. Assim, por meio da constituição de 1988, a Comissão Interministerial de

Planejamento e Coordenação estabeleceu condutas para o atendimento ao público por meio da acupuntura. Por fim, em 2006, o Sistema Único de Saúde aprova mediante a Política Nacional de Prática Integrativa e Complementar do SUS a inclusão da acupuntura e outros tratamentos complementares na rede de saúde pública. Desde então, a acupuntura tem sido usada para tratar a depressão (CARVALHO; et al, 2021).

Diante do exposto, portanto, o objetivo do trabalho foi mostrar a importância da acupuntura para diminuir os sintomas depressivos e restabelecer o bem-estar com estudos que já comprovaram sua eficácia. Isso conscientizará a sociedade sobre os benefícios desse tratamento que apresenta um baixo custo, podendo ser utilizado pela população de forma geral, além de apresentar poucos efeitos colaterais e, assim, aumentar seu uso.

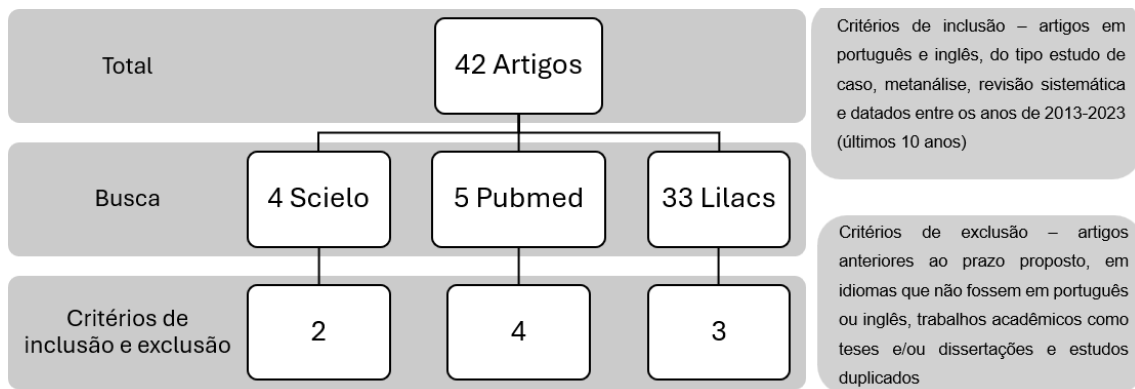
## **METODOLOGIA**

Este projeto em questão visa realizar uma revisão sistemática com base na abordagem metodológica proposta por Botelho, Cunha e Macedo (2011), conhecida como modelo de revisão sistemática. Seguindo esse delineamento, o estudo exploratório é constituído por seis fases sequenciais. Inicialmente, foi delimitada a pergunta norteadora da pesquisa e foram estabelecidas as estratégias de busca, bem como as bases de dados que foram utilizadas, sendo encontrados 42 artigos no total. A subsequente etapa envolveu a seleção de trabalhos de acordo com critérios rigorosos de inclusão, como artigos em língua portuguesa ou inglesa, com estudos do tipo relato de caso, metanálise, revisão sistemática e datados dentro do período de 10 anos, ou seja, entre os anos de 2013-2023. Em contrapartida os critérios de exclusão foram artigos que estavam fora do período pré-estabelecido de 10 anos, aqueles que foram escritos em outras línguas diferentes do português ou inglês, trabalhos acadêmicos, como teses ou dissertações, e os estudos duplicados. Os resumos dos artigos selecionados foram submetidos à análise na terceira fase, culminando na organização dos estudos que atenderam aos critérios pré-definidos. Na etapa seguinte, os estudos foram categorizados e submetidos a uma análise crítica aprofundada. Os resultados obtidos a partir dessa análise foram discutidos na quinta fase do processo. Por fim, a sexta etapa abrangeu a elaboração minuciosa de um documento que compilou a revisão realizada, com um total de 9 artigos que se enquadram na proposta apresentada por

esse estudo (figura 1). E para fazer todo o processo os autores realizaram tudo de forma independente cada um.

Para alcançar esses objetivos, foram utilizadas como fontes de dados as seguintes bases: United National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Library Online (SciELO). A busca por artigos relevantes foi conduzida por meio da combinação de descritores em ciências da saúde (DeCS): ("Acupuntura" ou "Acupuncture" ou "Terapia por Acupuntura" ou "Acupuncture Therapy") E ("Depressão" ou "Depression").

Figura 1 – esquematização da seleção dos artigos.



Elaborado pelos autores

## RESULTADOS

Após uma revisão completa das fontes bibliográficas selecionadas, um formulário foi empregado para a extração sistemática de dados pertinentes. Essas informações foram então compiladas e apresentadas no Quadro 1, no qual são apresentadas as principais características, estando organizadas em ordem alfabética de acordo com o nome do primeiro autor das respectivas publicações. Subsequentemente, uma análise minuciosa foi conduzida por dois avaliadores de forma independente, culminando em uma análise temática de três etapas, a saber: pré-análise, exploração do corpus e tratamento dos resultados obtidos. O propósito subjacente a essa análise consistiu na identificação dos temas primordiais que permearam as publicações em questão, alinhando-se com a metodologia delineada por Minayo (2013).

Quadro 1 - Características dos artigos selecionados para a o estudo

<b>Título</b>	<b>Primeiro Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Revista</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>
Efeitos do método Rolfing® de integração estrutural e da acupuntura na fibromialgia	Paula Stall	2015	Revista Dor	Estudo prospectivo, comparativo e complementar	Dado que um único tratamento não é capaz de abordar todos os sintomas apresenta dos na síndrome fibromiálgica, e que, portanto, a abordagem terapêutica recomendada é multidisciplinar, este estudo teve como objetivo examinar a eficácia do método Rolfing de Integração Estrutural, da	Observou-se uma melhora estatisticamente significativa nos pacientes pertencentes aos três grupos em relação a todos os parâmetros avaliados.



					acupuntura e da combinação das duas técnicas no alívio da dor, na redução dos níveis de ansiedade e depressão, bem como na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos com fibromialgia.	
Aspectos psicológicos de pacientes com disfunção temporomandibular: avaliações pós-tratamento com	Cassia Maria Grillo	2015	Revista Dor	Ensaio Clínico	A presença de sintomas depressivos e somatização é comum em pacientes	Foi observada uma redução no nível de dor crônica em 53,3% das pacientes submetidas à acupuntura





acupuntura					que sofrem de dor crônica relacionada à disfunção temporomandibular. Este estudo teve como propósito examinar os efeitos psicológicos da acupuntura em mulheres que enfrentam dor crônica de origem muscular associada à disfunção temporomandibular.	e em 60% daquelas que utilizaram o splint. No caso de pacientes com depressão de grau grave, houve uma melhoria de 11,1% nas que receberam acupuntura e de 50% nas tratadas com splint. Já as pacientes que apresentavam somatização em grau grave tiveram uma melhora de 16,7% com a acupuntura e de 44,4% com o uso do splint.
------------	--	--	--	--	---	--



						Além disso, foi identificada uma correlação negativa ( $p < 0,05$ ) entre a expectativa em relação ao tratamento e o grau de somatização, considerando tanto os itens relacionados à dor quanto os itens excluindo a dor, no grupo tratado com acupuntura.
Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de	Cristiana Mattos Camargos de Oliveira	2021	Rev. Eletr. Enferm.	Estudo de casos	O objetivo deste estudo foi investigar o impacto da auriculoterapia nas mudanças	No estudo, foram utilizados dois tipos de questionários: um para coletar informações



casos múltiplos					nos níveis de ansiedade , depressão e estresse em profissionais de enfermagem designados para prestar assistência durante a pandemia de COVID-19, tanto antes como depois de uma sessão de tratamento .	sociodemográficas e a escala "Depression , Anxiety, and Stress Scale". Estes questionários foram aplicados tanto antes quanto após uma sessão de auriculoterapia com um protocolo que incluiu 10 pontos de acupuntura na orelha. Para analisar os resultados, utilizamos testes estatísticos, especificamente o Teste de Wilcoxon e o Teste T pareado. Os resultados
-----------------	--	--	--	--	---	--



						revelaram diferenças significativas nos níveis de ansiedade, depressão e estresse. As medianas das variáveis depressão e ansiedade diminuíram de seis para quatro ( $p<0,001$ ), enquanto a média do estresse diminuiu de 19,37 para 11,95 ( $p<0,001$ ) após a sessão de auriculoterapia. Esses achados sugerem que a auriculoterapia foi eficaz na redução dos distúrbios
--	--	--	--	--	--	---



						emocionais entre os profissionais de enfermagem.
Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013	Priscila de Paula Marques	2020	Saúde Debate	Estudo transversal	O propósito do estudo consistiu em avaliar a taxa de adoção de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) e sua associação com doenças crônicas entre a população idosa no Brasil.	Os resultados do estudo fornecem uma perspectiva abrangente do uso de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) em nível nacional, destacando sua aplicação no tratamento das diversas condições de saúde, particularmente prevalentes entre a população idosa.



Uso da acupuntura na depressão	Elem Guimaraes dos Santos	2021	REFACS	Estudo transversal	O propósito foi analisar os impactos da aplicação da acupuntura em indivíduos adultos que sofrem de depressão em um ambiente de cuidados psiquiátricos.	Os resultados indicaram uma significativa redução nos sintomas associados à depressão, com a pontuação na Escala de Hamilton caindo de 21,75 para 8,0 nos pacientes submetidos ao tratamento de acupuntura. Em outras palavras, observou-se uma transição de uma condição de depressão grave para uma forma mais leve da doença. Além disso,
--------------------------------	---------------------------	------	--------	--------------------	---	--



						os pacientes relataram melhorias no sono, humor, libido, controle emocional, relaxamento e redução das dores. Os achados sugerem que a acupuntura apresenta efeitos benéficos em pacientes com depressão.
Acupuncture for Treating Anxiety and Depression in Women: A Clinical Systematic Review	David P. Sniezek	2013	Med Acupunct	Revisão clínica sistemática	O propósito desta análise consiste em sintetizar as informações já disponíveis acerca da eficácia	Seis estudos empregaram os critérios de seleção estabelecidos. A qualidade das pesquisas exibiu uma ampla



					da acupuntura no tratamento da ansiedade e depressão em mulheres, além de introduzir uma abordagem inovadora para a avaliação da qualidade dos estudos clínicos que investigam o uso da acupuntura nessas condições.	variação. Todos os seis ensaios revelaram uma diferença substancial entre a acupuntura e, pelo menos, um grupo de controle.
Efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para	Luiza Agostini de Andrade	2023	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Estudo experimental	Examinar a eficácia da acupuntura auricular como uma forma de	Os resultados indicaram que a acupuntura auricular promoveu





<p>depressão, ansiedade e estresse em profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia da Covid-19</p>					<p>terapia complementar para o tratamento da depressão, ansiedade e estresse entre profissionais que atuam na rede de Atenção Primária à Saúde durante o contexto da pandemia de COVID-19.</p>	<p>uma diminuição significativa nos índices de depressão (<math>p=0,000</math>), ansiedade (<math>p=0,000</math>) e estresse (<math>p=0,000</math>) entre os profissionais, demonstrando sua eficácia como abordagem terapêutica complementar para esses distúrbios psicológicos. Por outro lado, observou-se um discreto aumento nos níveis de cortisol pela manhã (<math>p=0,011</math>) e à noite (<math>p=0,010</math>)</p>
--	--	--	--	--	--	---



						após a intervenção.
Acupuntura no tratamento da depressão em adultos: revisão sistemática e metanálise	Maria Augusta Brandt Paiva	2022	Brazilian Journal of Health Review	Revisão sistemática	Realizar uma revisão da literatura científica com o objetivo de examinar os impactos da acupuntura no tratamento da depressão em adultos, avaliando os diversos protocolos terapêuticos disponíveis e identificando comparações entre os resultados obtidos com a	Dos 1.126 estudos encontrados, 49 foram relevantes para os objetivos desta pesquisa. Devido à ampla variedade de aplicações da técnica, não foi possível definir um protocolo de tratamento padronizado. No entanto, os estudos analisados demonstraram de maneira consistente que a acupuntura resultou em uma significativa



					acupuntura e os tratamentos convencionais utilizados para a depressão.	redução dos sintomas de depressão em adultos, com um p-valor de 0,037.
A eficácia da técnica de acupuntura "agulha aquecida" (wen zhen) no ponto bai hui (vg20) no alívio de sintomas da depressão	Vergínia Da Conceição Dos Santos Horta	2018	Revista UNILUS Ensino e Pesquisa	Estudo longitudinal	Analisar a efetividade do método "Agulha Aquecida" (técnica de Wen Zhen) quando aplicado no ponto BaiHui (VG20). Procedimento e amostra: Três mulheres diagnosticadas com depressão de grau leve (CID 10: F32.0 - Episódio depressivo	Foi notado um significativo progresso na redução dos sintomas de depressão em todas as três participantes do estudo. Em resumo, podemos concluir que a aplicação da técnica "Agulha Aquecida" (técnica de Wen Zhen) no ponto BaiHui (VG20) demonstrou ser eficaz



					leve) participaram do estudo, submetendo-se a dez sessões de acupuntura. Durante essas sessões, a técnica da agulha aquecida foi utilizada no ponto VG20. Além disso, as participantes responderam ao questionário DASS-21 antes e depois do tratamento	no alívio dos sintomas da depressão.
--	--	--	--	--	---	--------------------------------------

Fonte: Elaborado pelos autores.

A análise dos estudos escolhidos revelou um notável aumento na abordagem de temas relacionados à acupuntura relacionada à depressão durante o período recente, notadamente a partir de 2013. A diversidade disciplinar das revistas que hospedam esses estudos ressalta a relevância das discussões abordadas no âmbito da

administração pública, mesmo nas publicações não diretamente vinculadas a este campo.

## DISCUSSÕES

Além das abordagens tradicionais, como a psicoterapia e a administração de medicamentos, observa-se um aumento crescente na busca por tratamentos alternativos, como a acupuntura, como opção para lidar com a ansiedade, depressão e outras condições de saúde. A auriculoterapia, uma forma de acupuntura considerada segura, é uma abordagem não farmacológica que possui comprovação de eficácia na literatura científica para o tratamento e mitigação dos sintomas da depressão. (Vasconcelos *et. al.*, 2021). Além disso, a acupuntura oferece benefícios na redução dos sintomas da depressão, uma vez que pode influenciar os níveis de serotonina e norepinefrina, sem gerar efeitos adversos (Armour *et. al.*, 2019).

A acupuntura é recurso mais conhecido da prática da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que tem como fundamento a prevenção, tratamento e possível cura de doenças físicas e emocionais por meio de abordagens naturais, incluindo a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo. A maioria desses pontos estão localizados nos canais ou meridianos pelos quais o Qi, responsável por regular as funções do organismo, flui livremente. A aplicação de agulhas nesses pontos é utilizada para aliviar a enfermidade, permitindo o livre fluxo do Qi (JS, HAN, 2011).

Segundo Horta (2018), a acupuntura é conhecida por sua eficácia, com a vantagem de não causar efeitos colaterais indesejados. Além disso, é uma opção de baixo custo e bem aceita, o que sugere que a acupuntura também pode ser uma estratégia econômica e de longo prazo para a manutenção da saúde.

No contexto brasileiro, a inclusão da acupuntura no Sistema Único de Saúde (SUS) ocorreu em 2006, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que também incorporou serviços de homeopatia, fitoterapia, antroposofia e termalismo à Atenção Primária à Saúde (APS). Esse processo tem sido acompanhado por um reconhecimento crescente das práticas reconhecidas no ocidente como não biomédicas, acompanhado pelo aumento da demanda, aceitação social e regulamentação institucional (Tesser *et. al.*, 2028).

No contexto da pandemia de COVID-19, foram empregadas estratégias e

intervenções terapêuticas destinadas a oferecer suporte à saúde mental dos trabalhadores (ARAGONÈS et al., 2022). Entre essas abordagens, a acupuntura auricular emergiu como uma prática eficaz para a terapia complementar de distúrbios mentais em profissionais da saúde (ABUYE e SÁNCHEZ-PÉREZ, 2021).

O estudo conduzido por Oliveira et al. em 2021 evidencia uma redução nos níveis de depressão dos pacientes após a aplicação da auriculoterapia, em consonância com as descobertas de Kang L et al. em 2020. Portanto, podemos inferir que a auriculoterapia, quando aplicada de maneira personalizada, demonstra ser mais eficaz e capaz de atender de forma mais precisa às necessidades individuais de cada paciente, levando em consideração suas comorbidades específicas (Kurebayashi & Silva, 2014).

Segundo NIH Consensus Conference, 1997, a acupuntura como uma terapia complementar no tratamento de determinadas doenças, embora a demonstração de sua eficácia seja complexa e, por vezes, controversa. Esse tratamento é considerado complementar, dessa forma, não substituem as abordagens convencionais, mas podem ser incorporadas como parte de um plano de tratamento multidisciplinar.

De acordo com Chan YY et. al. (2015) a acupuntura demonstrou ser uma abordagem terapêutica eficaz, com resultados favoráveis, reduzindo a gravidade, em muitos casos, comparáveis aos obtidos com medicamentos antidepressivos, e o benefício adicional de não apresentar efeitos colaterais, o que representa uma vantagem significativa.

Conforme a análise bibliográfica conduzida por Sniexek et al. (2013), a acupuntura demonstrou uma elevada eficácia no tratamento de distúrbios psiquiátricos, notadamente depressão e ansiedade, em segmentos particulares da população feminina, a saber: gestantes, mulheres em período de climatério e pós-menopausa, mulheres em processo de reabilitação após abuso de substâncias e mulheres submetidas a procedimentos de fertilização in vitro (FIV).

A importância do tratamento multidisciplinar é que, segundo a perspectiva de Ida Rolf, 1999, a saúde de uma pessoa resulta da harmonização integral de seu corpo. Dessa forma, é fundamental que os diferentes segmentos estejam organizados de forma a manter o equilíbrio e preservar a capacidade de adaptação, sendo flexíveis e plásticos sem impor excessiva tensão muscular.

Isso pode ser atribuído às variações individuais, ou seja, as pessoas respondem de maneiras distintas aos efeitos da acupuntura, o que resulta em diferentes experiências para cada indivíduo. Essa variabilidade torna desafiador determinar o número ideal de sessões de acupuntura necessárias (Grillo, Cassia, 2015)

É comumente sugerido que as expectativas dos pacientes desempenham um papel significativo na eficácia da acupuntura. Isso significa que as expectativas do paciente podem influenciar sua crença e confiança no tratamento, o que, por sua vez, pode afetar a atividade neuronal de maneira semelhante a se um estímulo sensorial específico estivesse presente. Esse processo resulta em uma combinação complexa de várias respostas fisiológicas de suporte, constituindo assim um efeito secundário (Colagiuri B, Smith CA, 2012).

As limitações deste estudo foram: Há poucos estudos que se concentram diretamente na relação entre acupuntura e depressão. A maioria das pesquisas está centrada no tratamento de dores crônicas, nas quais a depressão surge como uma consequência.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Houve um limite de estudos analíticos mais abrangentes que avaliaram a eficácia da acupuntura como um complemento ou alternativa ao tratamento farmacológico da depressão. Isso acabou por complicar a formulação de uma conclusão robusta com base no conjunto de informações disponíveis na evidência científica. Contudo, esta técnica da Medicina Tradicional Chinesa tem mostrado potencial promissor e eficácia, destacando a necessidade de investigações mais aprofundadas e maior atenção.

A acupuntura tem a capacidade de proporcionar melhorias nos casos de depressão, mas é importante ressaltar que a avaliação precisa ser adaptada às necessidades individuais de cada paciente. Além disso, uma das vantagens da acupuntura, observada em alguns trabalhos, é que no tratamento da depressão ocorre a rápida melhora dos sintomas em um curto período de tratamento.

Muitas pessoas ainda não estão cientes dos benefícios dessa técnica ou têm preconceitos em relação a ela. Os dados da Política Nacional de Saúde (PNS) indicaram uma utilização limitada dos recursos não biomédicos disponíveis no SUS em 2013 no tratamento de diversas condições de saúde. Essa baixa utilização abrange tanto



as práticas que são baseadas em avaliações científicas de eficácia e segurança (abordagens integrativas) quanto aquelas que são empregadas de forma complementar à medicina convencional.

A realização de estudos clínicos randomizados adicionais é crucial para uma avaliação mais completa da eficácia, benefícios clínicos e impactos a longo prazo da acupuntura no tratamento da depressão.

## REFERÊNCIAS

ABDALA, A. F.B. Fatores associados a não adesão farmacoterapêutica dos adolescentes aos antidepressivos. p. 26 [Trabalho de Conclusão de Curso]. Campo Grande – MS, Curso de Farmácia (Bacharelado), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul; 2023.

ABUYE NO e SÁNCHEZ-PÉREZ I. Efectividad de la acupuntura y la auriculoterapia para reducir el nivel de depresión, ansiedad y estrés en personal sanitario de urgencias durante la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Acupuntura*, 2021; 15(2): 43-50.

ANDRADE, Luiza Agostini de; SOUZA, Cristiane Chaves de; SILVA, Laís Sousa da; MOURA, Caroline de Castro; SALGADO, Patrícia de Oliveira. Efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para depressão, ansiedade e estresse em profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia da Covid-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 1-10, 27 mar. 2023. *Revista Eletronica Acervo Saude*. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e12260.2023>.

ARAGONÈS E, et al. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on primary care workers: a cross-sectional study. *British Journal of General Practice*, 2022; 72(720): e501-e510.

Armour M, Smith CA, Wang LQ, Naidoo D, Yang GY, MacPherson H, et al. Acupuncture for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2019; 8(8): 1140.

ASSUMPÇÃO, Gláucia Lopes Silva et al. DEPRESSÃO E SUICÍDIO: UMA CORRELAÇÃO. *Revista da Graduação em Psicologia da Puc Minas, Minas Gerais*, v. 3, n. 5, p. 312-333, jan. 2018.





BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, [S.L.], v. 29, n. 4, p. 420-427, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO).

CARVALHO, Luzia Gomes et al. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria, Teresina*, v. 12, n. 1, p. 1-17, jan. 2021.

CARVALHO, Jacqueline de Souza et al. AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) COMO TRATAMENTO À DEPRESSÃO: uma revisão integrativa. *Revista da Saude da Ajes, Juína*, v. 7, n. 14, p. 12-22, jul. 2021.

Chan YY, Lo WY, Yang SN, Chen YH, Lin JG. The benefit of combined acupuncture and antidepressant medication for depression: a systematic review and metaanalysis. *J Affect Disord*. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.01.048>

Colagiuri B, Smith CA. A systematic review of the effect of expectancy on treatment responses to acupuncture. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:857804.

FRANCO, Leonardo Ricardo; QUEIROZ, Danyelle Brito Cirqueira. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade. *Scire Salutis*, [S.L.], v. 9, n. 3, p. 8-15, 21 dez. 2019. Companhia Brasileira de Producao Cientifica. <http://dx.doi.org/10.6008/cbpc2236-9600.2019.003.0002>.

Guo JC, Pan HC, Yeh BY, Lu YC, Chen JL, Yang CW, Chen YC, Lin YH, Chen HY. Associations Between Using Chinese Herbal Medicine and Long-Term Outcome Among Pre-dialysis Diabetic Nephropathy Patients: A Retrospective Population-Based Cohort Study. *Front Pharmacol*. 2021 Feb 18;12:616522. doi: 10.3389/fphar.2021.616522. PMID: 33679399; PMCID: PMC7930622.

GRILLO, C. M. et al.. Psychological aspects of temporomandibular disorder patients: evaluations after acupuncture treatment. *Revista Dor*, v. 16, n. 2, p. 114–118, abr. 2015.

Han JS. Acupuncture analgesia: areas of consensus and controversy. *Pain*. 2011;152(3 Suppl):S41-8.



HORTA, Vergínia da Conceição dos Santos. A EFICÁCIA DA TÉCNICA DE ACUPUNTURA “AGULHA AQUECIDA” (WEN ZHEN) NO PONTO BAI HUI (VG20) NO ALÍVIO DE SINTOMAS DA DEPRESSÃO. Revista Unilus Ensino e Pesquisa, São Paulo, v. 15, n. 40, p. 161-167, jul. 2018.

Kang L, Ma S, Chen M, Yang J, Wang Y, Li R, et al. Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain Behav Immun* [Internet]. 2020 [acesso em: 10 set. 2023];87:11-17. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>.

Kurebayashi LFS, Silva MJP. Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a randomized clinical trial. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2014 [acesso em: 10 set. 2023];22(3):371-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3239.2426>.

MARQUES, P. DE P. et al.. Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 845–856, jul. 2020.

NIH Consensus Conference. Acupuncture. *JAMA*. 1998;280(17):1518-24.

OLIVEIRA, C. M. C. de; ASSIS, B. B. de; MENDES, P. G.; LEMOS, I. C.; SOUSA, A. L. C. de; CHIANCA, T. C. M. Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. *Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, Goiás, Brasil*, v. 23, p. 65678, 2021. DOI: 10.5216/ree.v23.65678. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/65678>. Acesso em: 4 set. 2023.

PAIVA, Maria Augusta Brandt; CHAVES, Gabriel Lopes; OLIVEIRA, Daniel de Souza; ISIDORO, Geovanna Maria; CARVALHO, Marina Lefol Nani; COSTA, Isabelle Cristinne Pinto; CHAVES, Érika de Cássia Lopes; MOURA, Caroline de Castro. Acupuncture for treating depression in adults: systematic review and metanalysis / acupuntura no tratamento da depressão em adultos. *Brazilian Journal Of Health Review*, [S.L.], v. 5, n. 2, p. 7685-7707, 28 abr. 2022. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv5n2-324>.

PÉREZ-CANO, Héctor J. et al. Ansiedade, depressão e estresse em resposta à pandemia da



doença de coronavírus-19. *Cirurgía y Cirujanos*, [S.L.], v. 88, n. 5, p. 562-568, 5 out. 2020.

Rolf IP. *Rolfing: a integração das estruturas humanas*. São Paulo: Martins Fontes; 1999. 270p.

SANTOS, Elem Guimarães dos *et al.* Uso da acupuntura na depressão. *Revista Família, Espírito Santo*, v. 9, n. 3, p. 552-568, fev. 2020.

SOUSA, Vinicius Macêdo de. Acupuntura e o tratamento da ansiedade: revisão sistemática de literatura. *Amazônia Science And Health*, [S.L.], v. 9, n. 2, p. 46-59, maio 2021. Amazonia: Science and Health. <http://dx.doi.org/10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v9n2p46-59>.

Snizek DP, Siddiqui IJ. Acupuncture for Treating Anxiety and Depression in Women: A Clinical Systematic Review. *Med Acupunct*. 2013 Jun;25(3):164-172. doi: 10.1089/acu.2012.0900. PMID: 24761171; PMCID: PMC3689180.

STALL, P. *et al.*. Effects of structural integration Rolfing® method and acupuncture on fibromyalgia. *Revista Dor*, v. 16, n. 2, p. 96–101, abr. 2015.

Tesser CD, Sousa IMC, Nascimento MC. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde debate* [internet]. 2018 [acesso em 10 set. 2023]; 42(esp1):174-88.

Vasconcelos EM, Martino MMF, França SPS. Burnout and depressive symptoms in intensive care nurses: relationship analysis. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018 [acesso em: 10 set. 2023]; 71(1):135-41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0019>.