

RESUMO SIMPLES - NEUROCIÊNCIA E SAÚDE

ASPECTOS DA ACUPUNTURA RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO E SUAS IMPLICAÇÕES NEUROLÓGICAS

Viviane Sobral De Carvalho (vivianecarvalho.adm@gmail.com)

Joseanne Daniele Cezar Ribeiro (joseannedaniele@gmail.com)

Introdução: A insônia é uma condição que afeta a qualidade de vida e a saúde mental dos indivíduos. A acupuntura, uma prática da medicina tradicional chinesa, tem sido cada vez mais explorada como uma terapia alternativa para o tratamento desse distúrbio.

Objetivo: Esclarecer as implicações neurológicas que sustentam a relação entre a acupuntura e o tratamento da insônia.

Material e métodos: Foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados PubMed, EMBASE e Cochrane Library, utilizando os termos "acupuncture", "sleep disorders", "insomnia" e "resting-state functional connectivity", incluindo artigos publicados entre 2014 e 2024. Foram encontrados 15 estudos e, após leitura do resumo, foram excluídos 10 artigos que tratavam apenas de um dos termos analisados.

Resultados: 5 artigos foram incluídos nesta revisão. Estudos clínicos randomizados demonstraram que o efeito de modulação da acupuntura na conectividade funcional em estado de repouso (rsFC) em pacientes com distúrbios de insônia (DI) apresentaram anormalidades na rsFC centradas no tálamo e no córtex pré-frontal dorsolateral de pacientes com DI em comparação com pacientes saudáveis. Após o tratamento com acupuntura, o rsFC do córtex

cingulado anterior, hipocampo e amígdala aumentou. Os resultados também mostraram uma diminuição no valor de rsFC entre a amígdala esquerda e o tálamo esquerdo. A estimulação de pontos específicos pode reduzir a atividade da amígdala, responsável pela resposta ao estresse, e aumentar a atividade do córtex pré-frontal, que está associado ao relaxamento e à regulação emocional.

Conclusão: As evidências neurológicas indicam que a acupuntura pode ter um efeito positivo na regulação do sono em pacientes com insônia. Através da modulação da conectividade funcional e de proteção em regiões específicas chave, como o córtex cingulado, a amígdala, o hipocampo, e o hipotálamo, a acupuntura parece melhorar a qualidade do sono, regular as emoções e reduzir a hiperexcitação.

Palavras-chave: acupuntura; distúrbios do sono; terapias complementares; neurociências.