

**EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE: CONTRIBUIÇÃO DA
ACUPUNTURA NO CONTROLE DA ANSIEDADE**

**BALANCE BETWEEN BODY AND MIND: THE CONTRIBUTION OF
ACUPUNCTURE IN CONTROLLING ANXIETY**

Andrey Moisés Moreira Arantes¹, Ayana Larissa dos Santos Vieira², Leticia Barbosa da Silva³, Fernanda Ribeiro Marins⁴

¹Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
andrey.arantes@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0004-6858-2358>

² Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
ayana.vieira@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0007-4615-5146>

³Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
leticia.silva21@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0007-3823-0070>

⁴Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
fernanda.marins@professor.unis.edu.br, <https://orcid.org/0000-0003-2735-5701>

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a contribuição da acupuntura e da auriculoterapia no controle dos transtornos de ansiedade, destacando seus benefícios no equilíbrio entre corpo e mente. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, baseada na revisão de livros e artigos científicos sobre a Medicina Tradicional Chinesa e suas práticas terapêuticas complementares. Os estudos analisados (Oliveira et al., 2021; Schneider et al., 2007; Cardozo et al., 2019) evidenciam que tanto a acupuntura auricular quanto a corporal promovem redução significativa dos níveis de ansiedade, melhora do sono, equilíbrio emocional e sensação de bem-estar. Mesmo intervenções breves, como uma única sessão de auriculoterapia, demonstraram efeitos positivos sobre o estado emocional. Conclui-se que a acupuntura é uma prática integrativa eficaz, segura e acessível, capaz de complementar o tratamento de transtornos ansiosos e promover a harmonia entre corpo e mente. Recomenda-se a ampliação do acesso a essas terapias e o fortalecimento da formação de profissionais capacitados nessa área.

Palavras-chave: Acupuntura; Auriculoterapia; Ansiedade; Práticas Integrativas e Complementares; Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade, conforme descrito pelo DSM-5, incluem condições caracterizadas por medo intenso, preocupação excessiva e sintomas físicos associados (American Psychiatric Association, 2014). Entre os mais impactantes estão o transtorno de pânico, o transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno de estresse pós-traumático, devido ao grande comprometimento funcional e social que podem causar. O transtorno de pânico manifesta-se por crises súbitas de medo, frequentemente acompanhadas de sintomas somáticos e risco de desenvolvimento de agorafobia. A ansiedade generalizada envolve preocupação crônica com múltiplos aspectos da vida, enquanto o transtorno de estresse pós-traumático surge após eventos traumáticos, provocando revivência do trauma, hipervigilância e comportamento de evitação. Esses transtornos representam desafios significativos à saúde mental devido à sua severidade e ao impacto na qualidade de vida diária.

A acupuntura, segundo WEN (1985), é o conjunto de conhecimentos teórico-empíricos da medicina chinesa tradicional que visa à terapia e à cura das doenças através da aplicação de agulhas e de moxas, além de outras técnicas.

Esta ciência surgiu na China há aproximadamente 4.500 anos, no entanto, apesar de sua antiguidade, continua evoluindo. Com o moderno avanço tecnológico, outros instrumentos e técnicas como o ultrassom, as radiações infravermelhas, o raio laser e outros equipamentos vieram enriquecer seus recursos fisioterápicos.

A acupuntura busca restabelecer o equilíbrio do fluxo de energia vital, conhecido como Qi, por meio da estimulação de pontos específicos no corpo. Segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a saúde resulta da harmonia entre as forças opostas e complementares Yin e Yang. Dessa forma, a ansiedade pode ser compreendida como uma manifestação de desequilíbrios energéticos que afetam órgãos como o coração e o fígado, tradicionalmente associados às emoções (Organização Mundial da Saúde, 2003; Brasil, 2006).

Estudar sobre a ansiedade é fundamental, pois adquirir conhecimento sobre esse transtorno contribui para aprimorar as estratégias de prevenção e tratamento. Atualmente, a ansiedade é uma condição cada vez mais prevalente na população, o que reforça a importância de os profissionais e estudantes da área da saúde aprofundarem-se nesse tema. No contexto da fisioterapia, compreender os aspectos fisiológicos e emocionais da ansiedade permite uma atuação mais ampla e humanizada. Nesse sentido,

é relevante destacar o papel das práticas integrativas e complementares, como a acupuntura, que têm demonstrado benefícios no controle dos sintomas ansiosos e na promoção do equilíbrio físico e mental.

O objetivo deste trabalho é apresentar a importância das práticas integrativas e complementares em saúde, com ênfase na acupuntura, destacando seus benefícios e sua contribuição no controle dos transtornos de ansiedade. Esta revisão se concentrará apenas na acupuntura (Acupuntura corporal (AC) e auricular (AA)). Os transtornos de ansiedade constituem um relevante problema de saúde pública, caracterizados por sintomas emocionais e físicos que comprometem significativamente o bem-estar e a funcionalidade dos indivíduos. Diante de sua alta prevalência, torna-se imprescindível o desenvolvimento e a aplicação de estratégias terapêuticas eficazes que promovam o equilíbrio físico e mental.

A acupuntura, prática integrante da Medicina Tradicional Chinesa, é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde, tem se mostrado uma alternativa terapêutica eficaz no manejo dos sintomas ansiosos. Sua atuação baseia-se na regulação do fluxo energético corporal, contribuindo para a restauração do equilíbrio orgânico e emocional.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de ampliar o embasamento científico acerca dos benefícios da acupuntura no controle da ansiedade, além de reforçar sua relevância enquanto prática integrativa e complementar aplicável na fisioterapia. Dessa forma, o presente estudo busca contribuir para o fortalecimento do conhecimento acadêmico e para a promoção de abordagens terapêuticas mais humanizadas e abrangentes no cuidado à saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os transtornos de ansiedade compreendem um conjunto de condições marcadas por medo, preocupação excessiva e sintomas físicos que comprometem o bem-estar e a funcionalidade do indivíduo. De acordo com o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), esses transtornos possuem origem multifatorial, envolvendo aspectos psicológicos, biológicos e sociais, e demandam abordagens terapêuticas que considerem o ser humano de forma integral (American Psychiatric Association, 2014).

Na perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a saúde é entendida como o equilíbrio entre as forças Yin e Yang e a livre circulação da energia vital,

chamada Qi. Quando esse fluxo é interrompido ou se desequilibra, surgem manifestações físicas e emocionais, como a ansiedade. A acupuntura atua justamente para restabelecer esse equilíbrio energético, por meio da estimulação de pontos específicos no corpo, promovendo a harmonia e o bem-estar geral (Organização Mundial da Saúde, 2003; Brasil, 2006).

Wen (1985) descreve a acupuntura como um conjunto de saberes teórico-empíricos da Medicina Chinesa que busca prevenir e tratar doenças através da inserção de agulhas e do uso de moxas. Embora seja uma prática milenar, vem sendo constantemente aprimorada e hoje também conta com recursos modernos, como o uso de laser e estimulação elétrica, o que amplia suas possibilidades terapêuticas.

Pesquisas recentes destacam os benefícios da acupuntura e da auriculoterapia no controle da ansiedade. Oliveira et al. (2021) observaram que profissionais de enfermagem submetidos à auriculoterapia apresentaram significativa redução da ansiedade e melhora do relaxamento. Da mesma forma, Schneider et al. (2007) identificaram diminuição dos sintomas ansiosos após oito sessões de acupuntura auricular, com resultados semelhantes aos obtidos por técnicas de relaxamento muscular.

Cardozo, Moura e Ruggieri (2019) também relataram melhora expressiva dos sintomas ansiosos em pacientes atendidos com acupuntura em unidade básica de saúde, incluindo melhor qualidade do sono e redução da tensão emocional. Esses achados reforçam a acupuntura como uma prática integrativa eficaz, capaz de contribuir para o cuidado global do indivíduo e para a promoção da saúde mental.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica narrativa, de caráter qualitativo, desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e revisões de literatura que abordam os transtornos de ansiedade, os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e a aplicação da acupuntura e da auriculoterapia como práticas terapêuticas complementares.

Além disso, foram consideradas evidências clínicas descritas em estudos realizados com pacientes, aplicadas por profissionais capacitados, com o objetivo de compreender e apresentar os resultados positivos obtidos por meio dessas terapias.

A pesquisa teve como finalidade reunir informações teóricas e práticas que contribuíssem para a compreensão da importância da acupuntura no controle da ansiedade e na promoção do equilíbrio entre corpo e mente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram de forma consistente os efeitos positivos da acupuntura e da auriculoterapia na redução da ansiedade e na promoção do equilíbrio emocional, reforçando o potencial dessas práticas integrativas como recursos terapêuticos complementares.

Redução da ansiedade em profissionais de enfermagem

No estudo conduzido por Oliveira et al. (2021), a aplicação de auriculoterapia em profissionais de enfermagem atuantes durante a pandemia da COVID-19 mostrou-se eficaz na diminuição dos níveis de ansiedade. Após uma única sessão, os participantes relataram maior sensação de tranquilidade, relaxamento e equilíbrio emocional, conforme evidenciado pela avaliação com a escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale).

A intervenção foi conduzida por auriculoterapeutas habilitados, e os pontos estimulados incluíram Shen Men, Rim, Sistema Nervoso, Simpático, Alegria, Ansiedade, Antidepressivo, Coração, Endócrino, Pulmão e Relaxamento Muscular, utilizando-se sementes de mostarda para a estimulação. Como destacam os autores, “os participantes relataram sensação de relaxamento e diminuição da ansiedade após as sessões de auriculoterapia” (OLIVEIRA et al., 2021).

Os resultados sugerem que mesmo intervenções breves podem promover benefícios significativos em contextos de alto estresse ocupacional, como o vivenciado pelos profissionais de saúde durante a pandemia, reforçando o papel das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) como instrumentos de cuidado emocional e promoção do bem-estar.

Comparação entre acupuntura auricular e relaxamento muscular progressivo

O estudo “Auricular Acupuncture vs Progressive Muscle Relaxation in Patients with Unscheduled Disorders or Major Depressive Disorders: A Prospective Parallel Group Clinical Trial”, conduzido por Schneider et al. (2007), comparou os efeitos da acupuntura auricular e do relaxamento muscular progressivo em pacientes diagnosticados com transtornos de ansiedade.

Ao longo de oito sessões, foram aplicadas escalas visuais analógicas (EVA) de 0 a 100 mm para mensurar os níveis de tensão, ansiedade, raiva e agressividade. Ambos os grupos apresentaram redução significativa dos sintomas emocionais e fisiológicos, com resultados semelhantes entre as intervenções.

A acupuntura auricular, contudo, apresentou vantagens no controle da ansiedade e irritabilidade, indicando que a estimulação de pontos auriculares específicos pode modular respostas autonômicas e endócrinas, promovendo uma regulação mais profunda do sistema nervoso central. Tais resultados corroboram a visão da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) de que a harmonização do fluxo energético (Qi) e o equilíbrio entre os sistemas orgânicos estão diretamente associados ao bem-estar emocional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2003).

Acupuntura em pacientes da atenção básica à saúde

O estudo realizado por Cardozo, Moura e Ruggieri (2019) avaliou a aplicação da acupuntura como terapia complementar em pacientes com transtornos de ansiedade atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Curitiba (PR). A eficácia da intervenção foi medida pela Escala de Hamilton para Ansiedade, aplicada antes e após o tratamento, complementada por análise qualitativa das narrativas dos participantes.

Os resultados indicaram melhora significativa dos sintomas ansiosos, com relatos de redução da tensão, melhora do sono e maior controle da inquietação e das preocupações constantes. Os participantes também relataram percepção positiva sobre a eficácia da acupuntura e destacaram a importância da ampliação do acesso a essas práticas na rede pública de saúde (CARDOZO et al., 2019).

A partir dessa análise, os autores concluem que a acupuntura representa uma estratégia terapêutica eficaz e bem aceita pelos usuários, além de favorecer o autocuidado e o fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, aspectos fundamentais nas ações de promoção da saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conjunto, os estudos de Oliveira et al. (2021), Schneider et al. (2007) e Cardozo et al. (2019) evidenciam que tanto a auriculoterapia quanto a acupuntura corporal são intervenções seguras, acessíveis e eficazes no manejo da ansiedade. Apesar das diferenças metodológicas como o número de sessões, o público-alvo e os instrumentos de avaliação, há consenso quanto à capacidade dessas práticas de reduzir

sintomas físicos e emocionais, promovendo relaxamento, estabilidade emocional e melhora da qualidade de vida.

Esses achados reforçam a relevância das PICS no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente em períodos de sobrecarga emocional e estresse coletivo. Ademais, destacam a necessidade de formação de profissionais qualificados, de protocolos padronizados e de maior divulgação científica, de modo a ampliar o acesso da população a terapias integrativas baseadas em evidências.

Portanto sugere-se que a acupuntura é uma ferramenta eficaz e segura para o manejo dos transtornos de ansiedade, atuando como prática complementar aos tratamentos convencionais. Sua aplicação favorece o equilíbrio entre corpo e mente, contribuindo para a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida. Dessa forma, recomenda-se sua inclusão e expansão nos serviços públicos de saúde e maior incentivo à capacitação de profissionais na área das práticas integrativas.

ABSTRACT

This study aims to analyze the contribution of acupuncture and auriculotherapy to the management of anxiety disorders, highlighting their benefits in promoting balance between body and mind. It is a qualitative bibliographic research based on the review of books and scientific articles on Traditional Chinese Medicine and its complementary therapeutic practices. The studies analyzed (Oliveira et al., 2021; Schneider et al., 2007; Cardozo et al., 2019) show that both auricular and body acupuncture significantly reduce anxiety levels, improve sleep, emotional balance, and the sense of well-being. Even brief interventions, such as a single session of auriculotherapy, demonstrated positive effects on emotional state. It is concluded that acupuncture is an effective, safe, and accessible integrative practice capable of complementing the treatment of anxiety disorders and promoting harmony between body and mind. Expanding access to these therapies and strengthening the training of qualified professionals in this field are recommended.

Keywords: *Acupuncture, Auriculotherapy, Anxiety, Integrative and Complementary Practices, Physiotherapy.*

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)**. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006.

CARDOZO, H. M. de O. L.; MOURA, G. A.; RUGGIERI, K. C. R. *Percepção do paciente sobre a eficácia da terapia de acupuntura para tratamento de ansiedade. Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 9, n. 4, 2019.

DE LORENT, L.; AGORASTOS, A.; YASSOURIDIS, A.; KELLNER, M.; MUHTZ, C. *Auricular acupuncture versus progressive muscle relaxation in patients with anxiety disorders or major depressive disorder: a prospective parallel group clinical trial. Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, v. 9, n. 4, p. 191–199, 2016. DOI: 10.1016/j.jams.2016.03.008.

OLIVEIRA, C. M. C. et al. *Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, supl. 1, p. e20201074, 2021. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-1074.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials.** Geneva: WHO, 2003.

WEN, T. S. **Acupuntura clássica chinesa.** São Paulo: Cultrix, 1985.