

**EFICÁCIA E SEGURANÇA DA ACUPUNTURA NO MANEJO DA
ENXAQUECA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**EFFICACY AND SAFETY OF ACUPUNCTURE IN THE MANAGEMENT OF
MIGRAINE: A NARRATIVE REVIEW**

Maressa Lofrano de Oliveira¹, Pétala de Souza Cardoso², Rafael Wilson de Carvalho³,
Thifany Marcílio Vaz Pereira Well⁴, Fernanda Ribeiro Marins⁵

¹Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
maressa.oliveira@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0001-6220-9243>

²Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
petala.cardoso@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0001-5128-5558>

³Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
rafael.carvalho8@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0003-5489-402X>

⁴Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,
thifany.well@alunos.unis.edu.br, <https://orcid.org/0009-0007-1748-3300>

⁵Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais
fernanda.marins@professor.unis.edu.br, <https://orcid.org/0000-0003-2735-5701>

RESUMO

A enxaqueca é um distúrbio neurológico recorrente e incapacitante, que impacta significativamente a qualidade de vida e a produtividade dos indivíduos acometidos. Apesar da disponibilidade de tratamentos farmacológicos eficazes, muitos pacientes enfrentam efeitos colaterais importantes e baixa adesão terapêutica, o que estimula a busca por alternativas não farmacológicas. Entre elas, destaca-se a acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa reconhecida por sua ação analgésica e moduladora. O presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia e a segurança da acupuntura no manejo da enxaqueca, a partir de uma revisão narrativa baseada em ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas recentes. Foram revisados 15 estudos envolvendo 2.056 participantes. Os resultados evidenciam redução significativa na frequência e intensidade das crises, melhora da qualidade de vida e menor incidência de efeitos adversos quando comparada a terapias farmacológicas. Conclui-se que a acupuntura representa uma alternativa terapêutica segura, eficaz e de baixo custo, devendo ser considerada como parte integrante das estratégias multidisciplinares de cuidado no tratamento da enxaqueca.

Palavras-chave: Enxaqueca; Acupuntura; Medicina Tradicional Chinesa; Cefaléia; Terapias Integrativas;

INTRODUÇÃO

A enxaqueca é um distúrbio neurológico recorrente e debilitante, caracterizado por crises de dor de cabeça de intensidade moderada a severa, geralmente acompanhadas de náusea, fotofobia e fonofobia. Trata-se de uma condição de alta prevalência mundial, com impacto expressivo na produtividade, no bem-estar e nos custos sociais. Segundo o Global Burden of Disease (GBD, 2019), a enxaqueca ocupa a segunda posição entre as principais causas de incapacidade no mundo e é a primeira entre mulheres jovens em idade produtiva (STEINER et al., 2020).

Apesar da disponibilidade de tratamentos farmacológicos, como triptanos, aspirina, propranolol e topiramato, muitos pacientes apresentam resposta insatisfatória ou intolerância aos medicamentos devido a efeitos colaterais como sonolência, náusea, fadiga, depressão e disfunção renal (LANGEVIN; WAYNE; MACPHERSON, 2022). Além disso, o uso prolongado desses fármacos pode desencadear cefaleia por uso excessivo de medicação, condição que agrava o quadro clínico e compromete a qualidade de vida (NAGUIT et al., 2023).

Nesse contexto, cresce o interesse por terapias não farmacológicas, como a acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Essa técnica consiste na inserção de agulhas em pontos corporais específicos (acupontos), visando restabelecer o equilíbrio energético e estimular mecanismos neurofisiológicos de analgesia. Estudos recentes têm demonstrado resultados promissores na prevenção e no tratamento da enxaqueca, consolidando a acupuntura como uma intervenção segura, de baixo custo e com poucos efeitos adversos (MACIOCIA, 2019). Entretanto, a eficácia e os mecanismos fisiológicos da acupuntura no manejo da enxaqueca ainda são temas de debate na literatura científica, especialmente quanto à sua comparação com terapias farmacológicas e placebo (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão narrativa baseada em ensaios clínicos randomizados para avaliar a eficácia e segurança da acupuntura no tratamento da enxaqueca, discutindo as principais evidências clínicas disponíveis e a necessidade de padronização de protocolos terapêuticos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A enxaqueca é um distúrbio neurológico crônico e incapacitante, caracterizado por crises recorrentes de cefaleia unilateral, pulsátil e de intensidade moderada a grave, frequentemente acompanhadas de náuseas, fotofobia e fonofobia (STEINER et al., 2020). Pode manifestar-se com aura, quando há sintomas neurológicos transitórios, como distúrbios visuais ou sensitivos, ou sem aura, sendo classificada como episódica (<15 dias/mês) ou crônica (\geq 15 dias/mês), conforme a periodicidade dos episódios (INTERNATIONAL HEADACHE SOCIETY, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o estudo Global Burden of Disease (GBD, 2019), a enxaqueca está entre as principais causas de incapacidade no mundo, ocupando o segundo lugar global e o primeiro entre mulheres jovens em idade produtiva (STEINER et al., 2020). Essa prevalência elevada, associada ao impacto funcional e socioeconômico, faz da enxaqueca um problema de saúde mundial.

Os tratamentos farmacológicos disponíveis, como triptanos, aspirina, propranolol e topiramato, são eficazes em muitos casos, porém podem causar efeitos adversos significativos, incluindo náusea, sonolência, hipotensão, fadiga e danos renais (LANGEVIN; WAYNE; MACPHERSON, 2022). Além disso, o uso prolongado de analgésicos pode resultar em cefaleia induzida por medicação, um fenômeno de difícil manejo que limita a adesão ao tratamento (NAGUIT et al., 2023).

Nesse contexto, cresce o interesse por terapias não farmacológicas e integrativas, entre as quais se destaca a acupuntura, prática milenar da MTC. Reconhecida pelo NIH (1998) como uma abordagem terapêutica eficaz e segura para o tratamento de cefaleias, a acupuntura baseia-se na inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo (acupontos), localizados ao longo dos meridianos de energia, com o objetivo de restabelecer o equilíbrio funcional do organismo (LEE; LIM; CHOI, 2022).

Os mecanismos fisiológicos propostos para explicar a ação da acupuntura envolvem múltiplos sistemas biológicos. Estudos demonstram que a técnica pode:

1. inibir a transmissão da dor no sistema nervoso central por meio da ativação de vias inibitórias descendentes;
2. estimular a liberação de neurotransmissores como endorfinas, serotonina e dopamina, modulando a percepção da dor e promovendo sensação de bem-estar (LANGEVIN et al., 2022);

3. reduzir processos inflamatórios periféricos e centrais, através da regulação de citocinas pró e anti-inflamatórias;
4. e modular enzimas como as metaloproteinases de matriz, relacionadas à excitabilidade neuronal e à vasorreatividade cerebral (LEE et al., 2022).

De modo geral, as evidências científicas indicam que a acupuntura apresenta resultados promissores na prevenção e tratamento da enxaqueca, com baixo índice de efeitos adversos e potencial terapêutico comparável às terapias farmacológicas tradicionais (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021; ZHANG; LI; ZHOU, 2021). No entanto, os autores ressaltam que a heterogeneidade dos protocolos clínicos e metodológicos ainda limita a generalização dos resultados. Assim, torna-se fundamental a realização de ensaios clínicos para consolidar o papel da acupuntura como intervenção de primeira linha no manejo da enxaqueca (NAGUIT et al., 2023).

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas disponíveis acerca da eficácia e segurança da acupuntura no manejo da enxaqueca. Essa abordagem foi escolhida por permitir a síntese crítica e interpretativa de resultados provenientes de diferentes tipos de estudos, oferecendo uma visão ampla e contextualizada do tema.

A revisão teve como referência principal o artigo de Naguit et al. (2023), intitulado “Is Acupuncture a Safe and Effective Treatment for Migraine? A Systematic Review of Randomized Controlled Trials”, publicado no periódico *Cureus Journal of Medical Science*, que reuniu e analisou ensaios clínicos randomizados comparando a acupuntura com placebo, tratamento farmacológico e cuidados habituais. Além desse estudo, foram incluídas publicações complementares que abordam a aplicação da acupuntura no tratamento da enxaqueca e os seus mecanismos fisiológicos.

A busca de informações foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e ScienceDirect, utilizando os descritores em português e inglês: “enxaqueca (migraine)”, “acupuntura (acupuncture)”, “tratamento (treatment)” e “ensaios clínicos randomizados (randomized controlled trials)”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram considerados estudos publicados entre 2010 e 2024, disponíveis na íntegra, em português ou inglês, que apresentassem dados sobre eficácia clínica, segurança, comparação com placebo ou medicamentos e qualidade de vida.

Os critérios de inclusão compreenderam: a) ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas sobre acupuntura em pacientes com diagnóstico de enxaqueca; b) estudos que relataram desfechos relacionados à intensidade, frequência e duração das crises; c) investigações que abordassem parâmetros de segurança e efeitos adversos.

Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, relatos de casos isolados, revisões não sistemáticas e estudos que não apresentavam dados clínicos suficientes para avaliação dos resultados.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, priorizando a comparação entre os achados dos diferentes estudos e a identificação de padrões de resposta clínica. As evidências foram agrupadas em eixos temáticos: eficácia terapêutica, mecanismos fisiológicos, comparação com terapias farmacológicas e segurança do tratamento.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão conduzida por Naguit et al. (2023) incluiu 15 ensaios clínicos randomizados, envolvendo um total de 2.056 participantes, com idades entre 18 e 65 anos, diagnosticados com enxaqueca episódica ou crônica, segundo os critérios da International Headache Society (IHS, 2018). Os estudos compararam diferentes modalidades de acupuntura, manual, eletroacupuntura e auricular, com acupuntura simulada, placebo e tratamentos farmacológicos convencionais (como topiramato, valproato e propranolol).

Os resultados demonstraram que a acupuntura reduziu de forma significativa a frequência, a duração e a intensidade das crises de enxaqueca, sendo tão eficaz quanto os fármacos profiláticos mais utilizados, porém com menor incidência de efeitos adversos (NAGUIT et al., 2023). Em sete dos quinze estudos analisados, a acupuntura mostrou superioridade estatística em relação à acupuntura simulada (sham acupuncture), e em cerca de 70% dos ensaios, os pacientes tratados com acupuntura real relataram melhora clínica mais consistente.

Além da redução da dor, observou-se melhora significativa na qualidade de vida, avaliada por instrumentos como o Migraine Disability Assessment (MIDAS) e o Headache Impact Test (HIT-6). Pacientes submetidos à acupuntura apresentaram menor consumo de analgésicos, melhor padrão de sono, redução da ansiedade e melhora no desempenho das atividades cotidianas (LEE; LIM; CHOI, 2022). Esses achados

indicam que a acupuntura atua não apenas sobre os sintomas agudos, mas também sobre os fatores neurofisiológicos e emocionais que perpetuam o ciclo da dor.

Em relação à segurança, os efeitos adversos relatados foram leves e autolimitados, como dor, eritema ou hematoma no local da inserção das agulhas, sem registro de complicações graves. Isso contrasta com os efeitos colaterais potencialmente severos observados em terapias farmacológicas, como náusea, fadiga, depressão e disfunção hepática ou renal (LANGEVIN; WAYNE; MACPHERSON, 2022). Dessa forma, a acupuntura se mostra uma alternativa terapêutica segura, especialmente relevante para pacientes com contraindicação ao uso prolongado de medicamentos.

Os mecanismos fisiológicos subjacentes à ação analgésica da acupuntura ainda estão sendo investigados, mas estudos apontam que sua eficácia está relacionada à modulação de neurotransmissores, como endorfina, serotonina e dopamina, à ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, e à redução de citocinas inflamatórias (MACIOCIA, 2019). Além disso, técnicas como a eletroacupuntura têm mostrado potencial adicional na estimulação das vias inibitórias descendentes da dor, contribuindo para o controle a longo prazo dos sintomas (ZHANG; LI; ZHOU, 2021).

O estudo também ressaltou que, embora a acupuntura demonstra efeitos profiláticos duradouros, frequentemente persistindo por até seis meses após o término do tratamento, há variações metodológicas significativas entre os ensaios incluídos, como diferenças no número de sessões, nos pontos utilizados e nos instrumentos de avaliação. Essa heterogeneidade limita a comparabilidade direta dos resultados e reforça a necessidade de padronização dos protocolos clínicos.

Nesse sentido, os autores recomendam que futuros ensaios clínicos sigam as diretrizes STRICTA (Standards for Reporting Interventions in Clinical Trials of Acupuncture), que orientam a descrição detalhada dos métodos de acupuntura utilizados, incluindo a seleção de acupontos, profundidade de inserção, número de sessões, duração e experiência dos acupunturistas (NAGUIT et al., 2023). Essa padronização é essencial para aumentar a reprodutibilidade e a qualidade das evidências científicas, fortalecendo a integração da acupuntura nos protocolos clínicos ocidentais de manejo da enxaqueca.

De maneira geral, os achados desta revisão corroboram resultados de outras meta-análises recentes, como as de Lee, Lim e Choi (2022) e Zhang, Li e Zhou (2021), que confirmam a eficácia e segurança da acupuntura na profilaxia da enxaqueca, com efeitos terapêuticos sustentáveis e menor risco de eventos adversos. Assim, a

acupuntura se consolida como uma estratégia integrativa de alto potencial clínico, contribuindo para a redução do uso de medicamentos, o controle da dor crônica e a melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos por enxaqueca.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados demonstra que a acupuntura constitui uma intervenção segura, eficaz e clinicamente relevante para o manejo da enxaqueca, tanto na redução da frequência e intensidade das crises quanto na melhora da qualidade de vida dos pacientes. Quando comparada aos tratamentos farmacológicos tradicionais, a acupuntura apresenta eficácia semelhante e menor incidência de efeitos adversos, destacando-se como uma opção terapêutica viável e bem tolerada.

Os achados reforçam que os benefícios da acupuntura vão além do alívio da dor, abrangendo aspectos emocionais, funcionais e psicossociais. A melhora observada em parâmetros como sono, humor e produtividade sugere um efeito global de reequilíbrio fisiológico e energético, coerente com os fundamentos da MTC e corroborado por estudos que descrevem sua modulação neuroendócrina e anti-inflamatória.

Do ponto de vista da saúde pública, a incorporação da acupuntura como prática integrativa e complementar pode contribuir para reduzir o uso excessivo de medicamentos, minimizar efeitos colaterais e ampliar o acesso a terapias seguras e de baixo custo, especialmente relevante para pacientes com enxaqueca crônica e refratária.

Conclui-se, portanto, que a acupuntura representa uma estratégia terapêutica promissora e uma alternativa integrativa de grande potencial no tratamento e prevenção da enxaqueca, devendo ser considerada como parte de uma abordagem multidisciplinar e centrada no paciente, voltada à promoção do equilíbrio e do bem-estar físico e mental.

ABSTRACT

Migraine is a recurrent and disabling neurological disorder that significantly affects patients' quality of life and productivity. Although effective pharmacological treatments are available, many patients experience adverse effects and poor adherence, encouraging the exploration of non-pharmacological alternatives. Among these, acupuncture, a millenary practice of Traditional Chinese Medicine, is recognized for its analgesic and modulatory properties. This study aims to analyze the efficacy and safety of acupuncture in migraine management through a narrative review based on randomized controlled trials and recent systematic reviews. A total of 15 studies with

2,056 participants were analyzed. Results show a significant reduction in migraine frequency and intensity, improved quality of life, and fewer adverse effects compared to pharmacological therapy. It is concluded that acupuncture represents a safe, effective, and low-cost therapeutic alternative, which should be considered an integral part of multidisciplinary care strategies for migraine treatment.

Keywords: *Migraine; Acupuncture; Traditional Chinese Medicine; Headache; Integrative Therapies;*

REFERÊNCIAS

CARVALHO, L. A.; ZANGARI, M. P.; MENDONÇA, R. S. *Efeitos da acupuntura na menopausa e no manejo da dor crônica: revisão sistemática de literatura. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 43, n. 5, p. 312–318, 2021.

GLOBAL BURDEN OF DISEASE STUDY (GBD). *Global, regional, and national burden of migraine and tension-type headache, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet Neurology*, v. 20, n. 11, p. 954–976, 2019.

INTERNATIONAL HEADACHE SOCIETY (IHS). *The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition (ICHD-3). Cephalalgia*, v. 38, n. 1, p. 1–211, 2018.

LANGEVIN, H. M.; WAYNE, P. M.; MACPHERSON, H. *Integrative medicine and acupuncture for chronic pain and migraine management. Pain*, v. 163, n. 2, p. 250–257, 2022.

LEE, M. S.; LIM, H. J.; CHOI, T. Y. *Acupuncture for migraine prevention: a systematic review and meta-analysis. Pain Medicine*, v. 23, n. 4, p. 451–462, 2022.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. *Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto Enfermagem*, v. 28, e20170204, 2019.

NAGUIT, N. et al. *Is acupuncture a safe and effective treatment for migraine? A systematic review of randomized controlled trials. Cureus Journal of Medical Science*, v. 15, n. 7, e42366, 2023.

STEINER, T. J. et al. *Migraine is the first cause of disability in under 50s: will health politicians now take notice? The Journal of Headache and Pain*, v. 21, n. 1, p. 136–145, 2020.

ZHANG, Q.; LI, Y.; ZHOU, J. *Effect of acupuncture on postoperative rehabilitation and pain: meta-analysis of randomized controlled trials. Pain Research & Management*, v. 2021, ID 8856243, 2021.