

## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA: ACUPUNTURA E A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

SUELI MARIA FERNANDES MARQUES.

**RESUMO:** A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) constitui um sistema terapêutico milenar baseado em uma compreensão integrativa do ser humano, considerando a interação entre corpo, mente e ambiente como fundamento para a manutenção da saúde. Entre seus principais recursos terapêuticos destaca-se a acupuntura, técnica que consiste na estimulação de pontos específicos do corpo com o objetivo de restabelecer o equilíbrio funcional do organismo. Na teoria da MTC, as emoções exercem papel central no processo saúde-doença, sendo consideradas fatores capazes de influenciar diretamente o fluxo de Qi (energia vital), o equilíbrio entre Yin e Yang e o funcionamento dos órgãos internos (Zang-Fu). Emoções persistentes ou intensas, como tristeza, medo, preocupação, raiva e alegria excessiva, são descritas como potenciais desencadeadoras de desequilíbrios energéticos associados a manifestações físicas e psicológicas. Paralelamente, estudos científicos contemporâneos têm investigado os efeitos da acupuntura sobre mecanismos neurofisiológicos relacionados à modulação da dor, regulação autonômica, resposta ao estresse e saúde mental, demonstrando benefícios no manejo de condições como ansiedade, depressão, insônia e dor crônica. O presente capítulo tem como objetivo analisar os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa relacionados às emoções, discutir os principais mecanismos de ação da acupuntura descritos pela literatura científica e apresentar as evidências atuais sobre sua utilização como terapia complementar na promoção da saúde física e mental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, complementada por análise documental de diretrizes nacionais e internacionais sobre acupuntura e práticas integrativas. Os resultados indicam que a acupuntura apresenta potencial terapêutico como intervenção complementar, especialmente quando integrada ao tratamento convencional e realizada por profissionais habilitados, contribuindo para melhora da qualidade de vida, redução de sintomas emocionais e promoção do bem-estar. Conclui-se que a integração entre os fundamentos tradicionais da MTC e as evidências científicas contemporâneas amplia a compreensão da relação entre emoções e saúde, fortalecendo a utilização da acupuntura como prática integrativa no cuidado em saúde.

**Palavras-chave:** Medicina Tradicional Chinesa; Acupuntura; Emoções; Saúde Mental; Práticas Integrativas; Promoção da Saúde.

### INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) constitui um dos sistemas terapêuticos mais antigos da humanidade, com registros históricos que remontam a mais de dois mil anos. Fundamentada em uma visão holística do ser humano, a MTC compreende a saúde como resultado do equilíbrio dinâmico entre corpo, mente, emoções e ambiente. Diferentemente do modelo biomédico ocidental, que frequentemente analisa os sistemas orgânicos de forma isolada, a MTC considera que os aspectos físicos, emocionais e energéticos estão profundamente interligados, de modo que alterações emocionais podem influenciar o funcionamento fisiológico do organismo e favorecer o surgimento de doenças. Entre suas principais modalidades terapêuticas destaca-se a acupuntura, reconhecida internacionalmente como prática complementar utilizada na prevenção e no tratamento de diversas condições clínicas (1,2).

Segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, a circulação harmoniosa do **Qi** (energia vital) pelos meridianos garante o equilíbrio funcional do organismo. Esse fluxo energético é regulado pela interação entre os princípios de **Yin e Yang**, considerados forças complementares responsáveis pela manutenção da homeostase corporal. Quando esse equilíbrio é rompido por fatores internos ou externos, surgem alterações funcionais que podem se manifestar por sintomas físicos, emocionais ou

comportamentais. Entre os fatores internos, as emoções ocupam posição central na teoria da MTC, sendo consideradas importantes desencadeadoras de desequilíbrios energéticos quando ocorrem de forma intensa, prolongada ou desproporcional às situações vivenciadas (3,4).

Na teoria dos Cinco Elementos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água), cada emoção relaciona-se predominantemente a um sistema funcional dos órgãos **Zang-Fu**. A raiva associa-se ao Fígado; a alegria excessiva, ao Coração; a preocupação e a ruminação, ao Baço; a tristeza, ao Pulmão; e o medo, aos Rins. Embora esses conceitos pertençam ao modelo teórico tradicional da MTC e não possuam correspondência anatômica direta com a fisiologia ocidental, eles constituem a base para a avaliação clínica e para o planejamento terapêutico da acupuntura. Essa abordagem busca compreender o indivíduo de forma integral, considerando simultaneamente manifestações físicas, emocionais e ambientais (3,5).

Nas últimas décadas, o interesse científico pela acupuntura aumentou significativamente. Diversos estudos têm investigado seus mecanismos fisiológicos de ação, demonstrando que a estimulação de pontos específicos pode promover liberação de neurotransmissores, neuromoduladores e opioides endógenos, além de influenciar a atividade do sistema nervoso autônomo, modular processos inflamatórios e ativar áreas cerebrais relacionadas ao controle da dor, das emoções e da resposta ao estresse. Essas evidências contribuíram para ampliar a utilização da acupuntura em diferentes especialidades médicas, especialmente no tratamento complementar da dor crônica, ansiedade, depressão, insônia, cefaleias, fibromialgia e outras condições clínicas (6,7).

No Brasil, a acupuntura integra a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), instituída em 2006 e ampliada nos anos seguintes. Sua incorporação aos serviços públicos reflete o crescente reconhecimento de seu potencial como terapia complementar, especialmente quando utilizada de forma integrada às práticas convencionais e fundamentada em evidências científicas. Atualmente, organismos internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) também reconhecem a acupuntura como recurso terapêutico para diversas condições clínicas, incentivando pesquisas que esclareçam sua eficácia, segurança e mecanismos biológicos (2,8).

Apesar da ampla utilização da acupuntura, ainda existem desafios relacionados à padronização dos protocolos terapêuticos, à heterogeneidade metodológica dos estudos clínicos e à necessidade de ampliar pesquisas de alta qualidade que fortaleçam o nível de evidência científica sobre seus efeitos. Nesse contexto, torna-se importante distinguir os fundamentos filosóficos da Medicina Tradicional Chinesa das evidências produzidas pela pesquisa biomédica contemporânea, favorecendo uma compreensão crítica e integrada dessa prática terapêutica (6,9).

Dessa forma, compreender a relação entre emoções, equilíbrio energético e acupuntura sob a perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa, bem como analisar os mecanismos fisiológicos atualmente descritos pela literatura científica, contribui para ampliar o conhecimento sobre essa prática integrativa e subsidiar sua utilização de maneira segura, ética e baseada em evidências no cuidado à saúde física e mental.

## Objetivo

Analisar os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa relacionados à influência das emoções sobre a saúde, discutir os princípios terapêuticos da acupuntura e apresentar as evidências científicas atuais acerca de sua utilização como prática integrativa na promoção da saúde física e mental e no tratamento complementar de condições associadas ao sofrimento emocional.

## METODOLOGIA

O presente capítulo foi elaborado por meio de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, complementada por análise documental de diretrizes nacionais e internacionais relacionadas à Medicina Tradicional Chinesa (MTC), à acupuntura e às práticas integrativas em saúde. A revisão integrativa foi adotada por possibilitar a síntese crítica de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, permitindo reunir evidências científicas acerca dos fundamentos da MTC, da influência das emoções sobre a saúde e dos efeitos da acupuntura no manejo de condições físicas e emocionais (10).

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science. Também foram consultados documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), do Ministério da Saúde do Brasil e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), além de consensos e diretrizes de sociedades científicas relacionadas à acupuntura e às práticas integrativas.

Foram utilizados, de forma isolada e combinada, os descritores indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH): **"Medicina Tradicional Chinesa", "Acupuntura", "Emoções", "Saúde Mental", "Práticas Integrativas e Complementares", "Traditional Chinese Medicine", "Acupuncture", "Emotions", "Mental Health", "Complementary Therapies" e "Integrative Medicine"**, associados pelos operadores booleanos **AND** e **OR**, com o objetivo de ampliar a sensibilidade e a especificidade da estratégia de busca.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados em português, inglês ou espanhol entre os anos de 2010 e 2025, além de revisões sistemáticas, meta-análises, ensaios clínicos, estudos observacionais, diretrizes clínicas, documentos técnicos e livros de referência relacionados aos fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, à acupuntura, à fisiologia da resposta ao estresse e às aplicações clínicas da acupuntura em condições físicas e emocionais. Também foram incluídos estudos clássicos considerados essenciais para a compreensão da teoria da MTC e de seus princípios terapêuticos.

Foram excluídos estudos duplicados, editoriais, cartas ao editor, resumos publicados em eventos científicos, publicações sem acesso ao texto completo e trabalhos que não apresentassem relação direta com os objetivos deste capítulo ou que abordassem exclusivamente aspectos filosóficos da Medicina Tradicional Chinesa sem discussão de aplicações clínicas ou evidências científicas.

Após a seleção das publicações, realizou-se leitura exploratória seguida de leitura analítica e interpretação crítica das referências incluídas. As informações extraídas foram organizadas em categorias temáticas contemplando os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, a teoria do Yin-Yang, os Cinco Elementos, a relação entre emoções e os órgãos Zang-Fu, os mecanismos fisiológicos da acupuntura, suas aplicações clínicas na saúde física e mental, as evidências científicas disponíveis e os desafios relacionados à sua utilização como prática integrativa baseada em evidências.

Os resultados foram discutidos à luz das evidências científicas mais recentes e das recomendações de organismos nacionais e internacionais, buscando integrar os conceitos tradicionais da Medicina Tradicional Chinesa aos conhecimentos contemporâneos da neurociência, fisiologia e medicina baseada em evidências. A análise também considerou as contribuições da acupuntura para a promoção da saúde, prevenção de doenças, manejo complementar de condições emocionais e fortalecimento da abordagem integral do cuidado em saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise da literatura demonstra que a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) compreende a saúde como resultado do equilíbrio dinâmico entre fatores físicos, emocionais, energéticos e ambientais. Diferentemente da medicina ocidental, que tradicionalmente enfatiza alterações anatômicas e fisiopatológicas específicas, a MTC considera que corpo e mente constituem uma unidade funcional inseparável. Nesse contexto, as emoções exercem papel central na manutenção da saúde, sendo reconhecidas como importantes fatores internos capazes de influenciar o equilíbrio energético do organismo e favorecer o desenvolvimento de manifestações físicas e psicológicas quando persistem de forma intensa ou prolongada (1,2).

Embora conceitos como **Qi**, **Yin-Yang**, meridianos e teoria dos Cinco Elementos pertençam ao modelo teórico da Medicina Tradicional Chinesa, estudos contemporâneos têm demonstrado que a acupuntura produz respostas neurofisiológicas mensuráveis, envolvendo a modulação do sistema nervoso central, do sistema nervoso autônomo, da resposta inflamatória e da liberação de neurotransmissores relacionados ao controle da dor, do humor e do estresse. Esses achados contribuíram para ampliar a utilização da acupuntura como terapia complementar em diversas condições clínicas, especialmente no manejo da dor crônica, ansiedade, depressão e distúrbios do sono (3,4).

## Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa fundamenta-se na concepção de que o organismo humano funciona como um sistema integrado, cuja estabilidade depende da circulação harmoniosa do **Qi** (energia vital) pelos meridianos. Segundo essa teoria, o equilíbrio entre os princípios de **Yin** e **Yang** mantém a homeostase corporal, enquanto alterações nesse equilíbrio podem resultar em disfunções orgânicas e emocionais.

Outro importante fundamento da MTC é a teoria dos Cinco Elementos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água), utilizada para explicar as relações funcionais entre os órgãos internos (**Zang-Fu**), os ciclos fisiológicos e as emoções humanas. Embora esses conceitos não apresentem correspondência anatômica direta na medicina ocidental, eles orientam o raciocínio clínico tradicional utilizado na avaliação e no planejamento terapêutico da acupuntura (5).

## Emoções e os órgãos Zang-Fu

Na Medicina Tradicional Chinesa, cada emoção encontra-se relacionada a um sistema funcional específico:

| Emoção                | Órgão relacionado | Possíveis manifestações                   |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------------------|
| Raiva                 | Fígado            | Irritabilidade, cefaleia, tensão muscular |
| Alegria excessiva     | Coração           | Agitação, insônia, ansiedade              |
| Preocupação/Ruminação | Baço              | Fadiga, distúrbios digestivos             |

|          |        |                              |         |                          |
|----------|--------|------------------------------|---------|--------------------------|
| Tristeza | Pulmão | Melancolia,<br>respiratórias | fadiga, | alterações               |
| Medo     | Rim    | Insegurança,                 | fadiga, | redução da<br>vitalidade |

Segundo a teoria tradicional, emoções vivenciadas de maneira intensa ou prolongada alteram o fluxo do Qi, comprometendo o funcionamento dos órgãos e favorecendo o surgimento de sintomas físicos. Embora essa interpretação pertença ao modelo conceitual da MTC, pesquisas contemporâneas demonstram que o estresse emocional crônico realmente produz alterações neuroendócrinas, imunológicas e autonômicas capazes de repercutir sobre diferentes sistemas do organismo, estabelecendo pontos de convergência entre a visão tradicional e os conhecimentos atuais da fisiologia (6,7).

## Mecanismos fisiológicos da acupuntura

Nas últimas décadas, importantes avanços científicos permitiram compreender parte dos mecanismos biológicos envolvidos na ação da acupuntura. Estudos experimentais demonstram que a inserção de agulhas em pontos específicos promove ativação de fibras nervosas periféricas, desencadeando respostas no sistema nervoso central.

Entre os principais mecanismos descritos destacam-se:

- Liberação de endorfinas, encefalinas e dinorfinas;
- Modulação da serotonina, dopamina e noradrenalina;
- Regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal;
- Redução da atividade simpática e aumento da atividade parassimpática;
- Modulação da resposta inflamatória por meio da redução de citocinas pró-inflamatórias;
- Ativação de áreas cerebrais relacionadas ao controle da dor e das emoções, evidenciada por exames de neuroimagem funcional.

Esses mecanismos ajudam a explicar os efeitos observados da acupuntura em diferentes condições clínicas, especialmente na analgesia, na redução da ansiedade e na melhora do bem-estar geral (3,8).

## Acupuntura e saúde mental

A literatura científica demonstra crescente interesse pela utilização da acupuntura como terapia complementar em transtornos emocionais. Revisões sistemáticas indicam benefícios na redução de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e insônia, principalmente quando associada ao tratamento convencional.

Os estudos sugerem que a acupuntura pode contribuir para:

- redução dos níveis de ansiedade;
- melhora da qualidade do sono;
- diminuição da percepção de estresse;
- melhora da qualidade de vida;
- redução da intensidade de sintomas depressivos leves e moderados.

Entretanto, as evidências também indicam que a acupuntura deve ser utilizada como tratamento complementar, e não como substituição das terapias farmacológicas e psicoterápicas quando estas são clinicamente indicadas (9).

## **Aplicações clínicas**

Além da saúde mental, a acupuntura apresenta ampla utilização em diversas condições clínicas. A Organização Mundial da Saúde reconhece sua aplicação em situações nas quais existem evidências de benefício, especialmente no tratamento complementar da dor musculoesquelética, cefaleias, lombalgia, cervicalgia, osteoartrite, náuseas, fibromialgia e algumas condições neurológicas.

No contexto das doenças crônicas, a acupuntura pode contribuir para melhora da funcionalidade, redução da dor, diminuição do consumo de analgésicos e aumento da qualidade de vida, principalmente quando integrada às demais modalidades terapêuticas (2,10).

## **A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**

No Brasil, a acupuntura integra oficialmente a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pelo Ministério da Saúde em 2006. Sua incorporação ao Sistema Único de Saúde (SUS) ampliou o acesso da população a essa modalidade terapêutica, fortalecendo uma abordagem centrada na integralidade do cuidado.

Diversos serviços públicos passaram a oferecer acupuntura como recurso complementar para pacientes com dor crônica, transtornos emocionais e doenças musculoesqueléticas, favorecendo estratégias terapêuticas menos invasivas e contribuindo para redução da medicalização excessiva em alguns contextos clínicos (11).

## **Desafios e perspectivas**

Apesar do crescente reconhecimento científico da acupuntura, permanecem desafios importantes relacionados à padronização dos protocolos de tratamento, à heterogeneidade metodológica dos ensaios clínicos e à dificuldade de elaboração de grupos controle adequados em pesquisas envolvendo acupuntura.

Além disso, é importante distinguir os fundamentos filosóficos da Medicina Tradicional Chinesa das evidências produzidas pela medicina baseada em evidências. Enquanto conceitos como Qi, meridianos e Cinco Elementos pertencem ao modelo teórico tradicional, muitos dos efeitos clínicos observados atualmente vêm sendo investigados sob a perspectiva da neurociência, da fisiologia e da imunologia.

De forma geral, os estudos analisados demonstram que a acupuntura apresenta perfil de segurança favorável quando realizada por profissionais habilitados e pode representar importante recurso terapêutico complementar na promoção da saúde física e mental. A integração entre os conhecimentos tradicionais da Medicina Tradicional Chinesa e as evidências científicas contemporâneas fortalece uma abordagem mais abrangente do cuidado, contribuindo para o tratamento integral do indivíduo e para a ampliação das práticas integrativas baseadas em evidências (1–11).

## **CONCLUSÃO**

A Medicina Tradicional Chinesa representa um dos mais antigos sistemas terapêuticos ainda utilizados

na prática clínica contemporânea, fundamentando-se em uma abordagem integral que considera a interação entre corpo, mente, emoções e ambiente. A análise da literatura demonstra que, embora os conceitos de **Qi**, **Yin-Yang**, meridianos e Cinco Elementos pertençam ao modelo teórico tradicional da MTC, a acupuntura vem sendo amplamente investigada pela ciência moderna, com evidências que apontam sua capacidade de modular mecanismos neurofisiológicos relacionados ao controle da dor, da resposta inflamatória, do estresse e do funcionamento do sistema nervoso autônomo. Dessa forma, observa-se crescente aproximação entre os conhecimentos tradicionais e as descobertas produzidas pela medicina baseada em evidências (1–4).

Os resultados evidenciam que as emoções ocupam posição central na Medicina Tradicional Chinesa, sendo compreendidas como fatores capazes de influenciar o equilíbrio funcional do organismo quando persistem de forma intensa ou prolongada. Embora essa interpretação utilize referenciais próprios da MTC, pesquisas contemporâneas corroboram que o estresse crônico, a ansiedade, a depressão e outras alterações emocionais produzem importantes repercussões neuroendócrinas, imunológicas e fisiológicas, reforçando a existência de uma estreita relação entre saúde mental e saúde física. Nesse contexto, a acupuntura apresenta potencial para atuar como recurso terapêutico complementar, favorecendo a regulação da resposta ao estresse, a melhora do bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes (5–8).

A literatura científica também demonstra que a acupuntura apresenta benefícios relevantes no tratamento complementar de diversas condições clínicas, especialmente dor crônica, cefaleias, fibromialgia, lombalgia, ansiedade, depressão, insônia e distúrbios musculoesqueléticos. Entretanto, as evidências indicam que sua utilização deve ocorrer de forma integrada às abordagens convencionais, respeitando os princípios da prática baseada em evidências, as características individuais de cada paciente e as recomendações das diretrizes clínicas vigentes. Assim, a acupuntura não deve ser compreendida como substituta dos tratamentos médicos estabelecidos, mas como uma prática integrativa capaz de ampliar as possibilidades terapêuticas quando corretamente indicada (2,9).

Outro aspecto relevante refere-se à consolidação da acupuntura como prática integrante da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Sua incorporação aos serviços públicos representa importante avanço na promoção de uma assistência mais humanizada, interdisciplinar e centrada nas necessidades do indivíduo, contribuindo para ampliar o acesso da população a estratégias terapêuticas seguras e complementares. Contudo, persistem desafios relacionados à ampliação da oferta desses serviços, à formação de profissionais qualificados e à produção de estudos clínicos de alta qualidade metodológica que fortaleçam o nível de evidência disponível (10,11).

Conclui-se que a integração entre os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa e as evidências científicas contemporâneas amplia a compreensão da relação entre emoções e saúde, favorecendo uma abordagem mais abrangente do cuidado. A acupuntura configura-se como importante recurso terapêutico complementar na promoção da saúde física e mental, especialmente quando aplicada por profissionais capacitados e associada às demais estratégias terapêuticas indicadas para cada condição clínica. Além disso, novas pesquisas são fundamentais para aprofundar o entendimento de seus mecanismos biológicos, padronizar protocolos clínicos e fortalecer sua utilização baseada em evidências, contribuindo para o desenvolvimento de práticas integrativas cada vez mais seguras, eficazes e centradas na integralidade do cuidado.

## **AGÊNCIA DE FOMENTO**

Não ha

## **REFERÊNCIAS**

1. World Health Organization. **WHO Traditional Medicine Strategy 2025–2034**. Geneva: World Health Organization; 2025.
2. Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)**. 2. ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2018.
3. Maciocia G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas**. 3. ed. São Paulo: Roca; 2017.
4. Ross J. **Combining Western Herbs and Chinese Medicine**. 2nd ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2019.
5. Deadman P, Al-Khafaji M, Baker K. **A Manual of Acupuncture**. Revised ed. Hove: Journal of Chinese Medicine Publications; 2016.
6. Napadow V, Ahn A, Longhurst J, et al. The status and future of acupuncture mechanism research. **J Altern Complement Med**. 2008;14(7):861-869.
7. Vickers AJ, Vertosick EA, Lewith G, et al. Acupuncture for chronic pain: update of an individual patient data meta-analysis. **J Pain**. 2018;19(5):455-474.
8. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). **Acupuncture: What You Need To Know**. Bethesda (MD): NCCIH; 2024.
9. Zhao ZQ. Neural mechanism underlying acupuncture analgesia. **Prog Neurobiol**. 2008;85(4):355-375.
10. Smith CA, Armour M, Lee MS, Wang LQ, Hay PJ. Acupuncture for depression. **Cochrane Database Syst Rev**. 2018;(3):CD004046.
11. Zhang R, Lao L, Ren K, Berman BM. Mechanisms of acupuncture-electroacupuncture on persistent pain. **Anesthesiology**. 2014;120(2):482-503.
12. Sociedade Médica Brasileira de Acupuntura (SMBA). **Manual de Acupuntura Clínica**. São Paulo: SMBA; 2022.
13. Associação Médica Brasileira. **Diretrizes em Acupuntura Baseadas em Evidências**. São Paulo: AMB; 2021.
14. Birch S, Felt R. **Understanding Acupuncture**. 2nd ed. London: Churchill Livingstone; 2018.
15. Lee MS, Ernst E. Acupuncture for pain: an overview of Cochrane reviews. **Chin J Integr Med**. 2011;17(3):187-189.
16. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa nas Américas**. Washington (DC): OPAS; 2023.