




C A P Í T U L O 9

ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM GESTANTES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.669172521089>

Giselle Carlos Santos Brandão Monte

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1736-6722>

Mara Cristina Ribeiro

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6963-8158>

Maria da Conceição Sousa de Abreu

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8029-473X>

Silvino Costa Ferro

Centro Universitário CESMAC
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4031-043X>

Juliane Cabral Silva

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3098-1885>

Kristiana Cerqueira Mousinho

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
Maceió-AL

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0985-3336>

RESUMO: A gestação é um período de intensas mudanças físicas, hormonais e emocionais, frequentemente associado ao aumento da ansiedade. Os transtornos ansiosos, quando não controlados, podem comprometer a saúde materna e fetal, interferindo na qualidade de vida da gestante e no desenvolvimento do bebê. Nesse contexto, terapias não farmacológicas ganham relevância, especialmente na Atenção Primária à Saúde, em que a integralidade do cuidado é priorizada. A acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde e pelo Ministério da Saúde do Brasil como Prática Integrativa e Complementar, tem se mostrado eficaz na redução da ansiedade gestacional. Esta revisão de literatura objetiva analisar evidências científicas sobre a utilização da acupuntura no tratamento da ansiedade em gestantes na Atenção Primária à Saúde, destacando seus efeitos terapêuticos, aplicabilidade clínica e potencial de integração ao Sistema Único de Saúde. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura. A pesquisa resultou em 7 artigos na PubMed, 14 na CAPES e 8 artigos na base de dado LILACS. Obedecendo os critérios de inclusão e exclusão, sendo selecionados 06 artigos para análise desta revisão. Os estudos revisados demonstram melhora significativa nos níveis de ansiedade, com benefícios adicionais como relaxamento, alívio de sintomas físicos e redução do uso de fármacos. Na Atenção Primária, a utilização da acupuntura como recurso terapêutico representa um avanço para o cuidado humanizado, alinhado às diretrizes do SUS. Concluiu-se que a acupuntura representa uma alternativa segura e eficaz, embora sejam necessárias pesquisas adicionais com amostras ampliadas para consolidar protocolos específicos de atendimento.

PALAVRAS-CHAVE: Acupuntura. Ansiedade. Gestação. Atenção Primária à Saúde.

ACUPUNCTURE IN THE TREATMENT OF ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN PRIMARY CARE

ABSTRACT: Pregnancy is a period of intense physical, hormonal, and emotional changes, often associated with increased anxiety. Anxiety disorders, when left uncontrolled, can compromise maternal and fetal health, interfering with the pregnant woman's quality of life and the baby's development. In this context, non-pharmacological therapies are gaining relevance, especially in Primary Health Care, where comprehensive care is prioritized. Acupuncture, an ancient practice of Traditional Chinese Medicine, recognized by the World Health Organization and the Brazilian Ministry of Health as an Integrative and Complementary Practice, has been shown to be effective in reducing gestational anxiety. This literature review aims to analyze scientific evidence on the use of acupuncture in the treatment of anxiety in pregnant women in Primary Health Care, highlighting its therapeutic effects, clinical applicability, and potential for integration into the Unified Health

System. A narrative review of the literature was conducted. The search yielded seven articles in PubMed, 14 in CAPES, and eight in LILACS. Six articles were selected for analysis in this review, meeting the inclusion and exclusion criteria. The reviewed studies demonstrate significant improvements in anxiety levels, with additional benefits such as relaxation, relief of physical symptoms, and reduced medication use. In primary care, the use of acupuncture as a therapeutic resource represents a step forward for humanized care, aligned with SUS guidelines. We concluded that acupuncture represents a safe and effective alternative, although further research with larger samples is needed to consolidate specific care protocols.

KEYWORDS: Acupuncture. Anxiety. Pregnancy. Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

A ansiedade constitui um dos transtornos mentais mais prevalentes no mundo, afetando significativamente a saúde pública. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos ansiosos e depressivos estarão entre as principais causas de incapacidade global até 2030, gerando impactos econômicos e sociais de grande magnitude (SKAPINAKIS et al., 2013).

No Brasil, a prevalência de transtornos mentais comuns atinge 29,9% da população geral, elevando-se para 38% entre usuários da Atenção Primária à Saúde (ROCHA et al., 2010).

A gestação, período caracterizado por transformações fisiológicas, psicológicas e sociais, pode desencadear ou agravar quadros de ansiedade. Os sintomas ansiosos incluem insônia, palpitações, dores musculares, agitação, taquicardia e alterações gastrointestinais (SILVA et al., 2016). Além de comprometer o bem-estar materno, a ansiedade pode repercutir negativamente no desenvolvimento fetal, associando-se a complicações obstétricas, baixo peso ao nascer e maior risco de depressão pós-parto (RUSCHEL et al., 2013).

O tratamento farmacológico da ansiedade em gestantes, embora eficaz, apresenta riscos de efeitos adversos fetais, o que reforça a busca por terapias alternativas e complementares. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), implementadas no Brasil pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 e ampliadas em 2017, configuram ferramentas estratégicas para a promoção do cuidado integral e humanizado no Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2015).

Uma das PICS que pode ser utilizada na gestação é a acupuntura, reconhecida pela OMS desde 1979 como recurso terapêutico para diversas condições clínicas, destacando-se como alternativa eficaz e segura no manejo da ansiedade.

Fundamentada nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a técnica busca restabelecer o equilíbrio energético do organismo por meio da estimulação de pontos específicos, promovendo alívio de sintomas emocionais e físicos (Leite, 2014).

Diante do exposto, esta revisão de literatura tem como objetivo analisar evidências científicas sobre a eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade em gestantes na Atenção Primária, discutindo seus efeitos, benefícios e perspectivas de inserção no cuidado pré-natal.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão narrativa da literatura, de acordo com as seguintes etapas: a) identificação do tema e formulação da questão da pesquisa; b) critérios de inclusão e exclusão; c) coleta dos dados que foram extraídos dos estudos; d) análise crítica dos estudos selecionados; e) interpretação dos resultados; f) apresentação da síntese estabelecida e revisão dos conteúdos. Obedecendo à primeira etapa, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Como a acupuntura pode tratar a ansiedade em gestantes na atenção primária?

Foram realizadas buscas nas bases eletrônicas de dados: *National Library of Medicine and The National Institutes of Health* (PubMed), Portal de Periódicos da CAPES e Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS). Empregaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), utilizando os operadores booleanos “And” e “Or”, formando, assim, a estratégia de busca a partir dos descritores: acupuntura, ansiedade, gestação e atenção primária à saúde.

Os artigos foram selecionados quanto aos critérios de exclusão e inclusão e procedimentos de validade com a finalidade de definir os mais relevantes, válidos e confiáveis. Realizou-se a leitura do resumo, das palavras-chave e do título das publicações, o que permitiu que fossem organizados os estudos pré-selecionados e identificados os estudos selecionados.

Definiram-se como critérios de inclusão para a seleção dos artigos: artigos de ensaios clínicos, relatos de experiência, metanálises e revisões sistemáticas, publicados em espanhol, inglês e português; disponíveis na íntegra que abordaram a temática referente à revisão narrativa e aqueles publicados e indexados sem recorte temporal. Foram excluídos desta pesquisa apostilas, cartas e editoriais, dissertações, teses, artigos publicados em outros idiomas. Após a retirada de duplicatas, leitura dos títulos e resumos, foram analisados 06 artigos para a realização desta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ANSIEDADE NA GESTAÇÃO

A ansiedade é definida como uma resposta emocional a situações percebidas como ameaçadoras, caracterizada por sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais (Lima, 2013). Na gestação, o estado ansioso pode ser exacerbado por fatores como mudanças hormonais, expectativas quanto ao parto, preocupações financeiras e adaptação ao papel materno.

Segundo Cordeiro et al. (2016), a ansiedade pode ser classificada em dois tipos:

- Ansiedade traço: tendência estável de perceber situações como ameaçadoras, independentemente do contexto.
- Ansiedade estado: resposta temporária a circunstâncias específicas vivenciadas.

Estudos apontam que a prevalência de sintomas ansiosos em gestantes varia de 15% a 25%, podendo ser ainda maior em contextos de vulnerabilidade social (Pereira; Lovisi, 2008). A ansiedade gestacional está relacionada a riscos obstétricos, como parto prematuro e restrição do crescimento intrauterino, além de predispor à depressão pós-parto.

Assim, torna-se imprescindível a adoção de estratégias de cuidado que considerem a saúde mental da gestante de forma integrada ao acompanhamento pré-natal, especialmente na Atenção Primária.

ACUPUNTURA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA

A acupuntura é uma técnica milenar originária da China, fundamentada na teoria dos meridianos energéticos e no equilíbrio entre Yin e Yang. Na perspectiva da MTC, a ansiedade decorre de desequilíbrios energéticos que comprometem órgãos relacionados ao sistema emocional, como o coração, fígado e rins (Kaleski, 2016).

Do ponto de vista biomédico, pesquisas evidenciam que a estimulação dos pontos de acupuntura promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, endorfina, encefalinas e norepinefrina, substâncias envolvidas no controle da dor, no humor e na resposta ao estresse (Leite, 2014).

No Brasil, a acupuntura integra a PNPIC e é ofertada em serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente na Estratégia Saúde da Família (ESF), por médicos e enfermeiros capacitados. Essa inserção reforça a visão de cuidado integral, voltado para a promoção da saúde e prevenção de agravos.

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE ACUPUNTURA NA ANSIEDADE GESTACIONAL

Estudos recentes reforçam a eficácia da acupuntura na redução da ansiedade em gestantes:

- Silva et al. (2016): investigaram a acupressão na gestação, observando melhora de sintomas como câimbras, lombalgia e cefaleia.
- Ormsby e Smith (2016): em ensaio clínico randomizado, demonstraram que a acupuntura pré-natal reduziu significativamente os escores de depressão e ansiedade em comparação ao grupo controle.
- Dennis e Dowswell (2013): revisão Cochrane mostrou que intervenções não farmacológicas, como acupuntura, foram mais eficazes que cuidados habituais no manejo da depressão e ansiedade pré-natal.
- Wilkinson et al. (2016): apontaram melhora dos níveis de ansiedade em gestantes submetidas à acupuntura associada a aconselhamento.
- Silva et al. (2020): verificaram que a auriculoterapia reduziu significativamente os níveis de ansiedade em gestantes atendidas no pré-natal de baixo risco.
- João Bosco Guerreiro da Silva (2013): estudo prospectivo revelou redução de estresse emocional em 60% das gestantes submetidas à acupuntura, contra 26% no grupo controle.

Os pontos de acupuntura mais frequentemente utilizados para ansiedade foram: Yintang, Vaso Governador 20 (VG20), Coração 7 (C7), Fígado 3 (F3), Vaso Conceção 17 (VC17), Vaso Conceção 12 (VC12) e Vaso Conceção 4 (VC4), além de pontos auriculares como ShenMen, Rim e Simpático (Kurebayashi, 2014).

Esses achados sugerem que a acupuntura é uma prática promissora no manejo da ansiedade gestacional, podendo ser aplicada de forma complementar ao pré-natal convencional.

A análise dos estudos revisados permite afirmar que a acupuntura apresenta benefícios consistentes na redução da ansiedade em gestantes. A melhora clínica observada está associada tanto a mecanismos neuroquímicos, como a liberação de neurotransmissores, quanto à percepção subjetiva de relaxamento e acolhimento proporcionada pela prática.

Além dos efeitos ansiolíticos, a acupuntura auxilia no alívio de sintomas físicos comuns da gestação, como dores musculoesqueléticas, náuseas e cefaleias, favorecendo a qualidade de vida materna.

Na Atenção Primária, a utilização da acupuntura como recurso terapêutico representa um avanço para o cuidado humanizado, alinhado às diretrizes do SUS. Profissionais de saúde, especialmente enfermeiros e médicos da Estratégia de Saúde da Família, podem incorporar a prática em protocolos de atendimento, ampliando as opções de tratamento não farmacológico disponíveis às gestantes.

Entretanto, algumas limitações são destacadas:

- Heterogeneidade dos estudos quanto à metodologia, pontos utilizados e frequência das sessões.
- Amostras reduzidas, que dificultam a generalização dos resultados.
- Escassez de estudos brasileiros com protocolos padronizados.

Dessa forma, recomenda-se a realização de ensaios clínicos de maior robustez metodológica, com amostras ampliadas e padronização de protocolos, a fim de consolidar a acupuntura como prática de rotina no pré-natal da atenção primária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura científica analisada evidencia que a acupuntura é eficaz no tratamento da ansiedade em gestantes, promovendo redução significativa dos sintomas e contribuindo para a saúde integral materno-fetal, além de reduzir o consumo de medicamentos.

Inserida na Atenção Primária à Saúde, a acupuntura se mostra como prática segura, acessível e coerente com os princípios do SUS, oferecendo alternativa complementar ao tratamento farmacológico.

Apesar das evidências positivas, ressalta-se a necessidade de mais pesquisas nacionais e internacionais que consolidem protocolos clínicos específicos para gestantes, bem como a ampliação da capacitação de profissionais da saúde para o uso da técnica na Estratégia Saúde da Família.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.

CORDEIRO, A. C. P. et al. **Ansiedade em gestantes: revisão de literatura**. Revista Saúde em Foco, v. 8, n. 2, p. 45-53, 2016.

CUNHA, P. L. P.; CUNHA, C. S.; ALVES, P. F. **Manual de revisão bibliográfica sistemática integrativa: a pesquisa baseada em evidências**. Belo Horizonte, 2014. Disponível em: http://biblioteca.cofen.gov.br/wpcontent/uploads/2019/06/manual_revisao_bibliografica-sistemica-integrativa.pdf. Acesso em: 20 mar. 2020.

DENNIS, C. L.; DOWSWELL, T. **Intervenções não farmacológicas para o tratamento da depressão pré-natal**. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013.

KALESKI, Z. I. **Aplicação da acupuntura concomitante ao cuidado de enfermagem sob a ótica do enfermeiro**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016.

KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. **Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 22, n. 3, p. 371-378, 2014.

LEITE, A. C. L. **Práticas alternativas no período gestacional: implantação na atenção básica**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2014.

LIMA, V. **Acupuntura Japonesa: história e desenvolvimento da acupuntura no Japão**. São Paulo: Blog Terapias Orientais, 2013.

PEREIRA, P. K.; LOVISI, G. M. **Prevalência da depressão gestacional e fatores associados**. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 35, n. 4, p. 144-153, 2008.

ROCHA, S. V. et al. **Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 4, p. 630-640, 2010.

RUSCHEL, P. et al. **O apego materno-fetal e a ansiedade da gestante**. Revista SBPH, v. 16, n. 2, p. 79-94, 2013.

SILVA, F. C. B. et al. **Uso da acupressão para minimizar desconfortos na gestação**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 37, n. 2, p. 546-599, 2016.

SILVA, H. L. et al. **Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, p. 1-8, 2020.

SKAPINAKIS, P. et al. **Prevalence and sociodemographic associations of common mental disorders in a nationally representative sample**. BMC Psychiatry, v. 13, p. 163, 2013.

WILKINSON, E. L. et al. **Adaptação e teste de uma breve intervenção para reduzir a ansiedade materna durante a gravidez (ACORN)**. Trials, v. 17, n. 160, p. 1-10, 2016.