

Acupuntura no tratamento de ansiedade na unidade básica de saúde Hélio Figueiredo em Bom Jesus – PI: uma proposta de intervenção

Acupuncture in the treatment of anxiety in the health basis Hélio Figueiredo in Bom Jesus - PI: an intervention proposal

Acupuntura en el tratamiento de ansiedad en la unidad básica de salud Hélio Figueiredo en Buen Jesus - PI: una propuesta de intervención

Jessica Pieta

Universidade Federal do Piauí. Teresina-PI, Brasil
E-mail: jessicapieta@hotmail.com

Leila Leal Leite

Universidade Federal do Piauí. Teresina-PI, Brasil
E-mail:

RESUMO

OBJETIVOS:

melhorar o atendimento de acupuntura no controle da ansiedade; diminuir a lista de espera de pacientes, priorizando atender os pacientes com ansiedade.

METAS/PRAZOS:

apresentar o problema aos gestores; não deixar os pacientes com quadro de ansiedade muito tempo aguardando o tratamento com acupuntura.

AÇÃO/ESTRATÉGIAS:

estabelecer contato com o gestor local para que as metas e prazos sejam atendidos; reunião com a secretária de saúde e coordenadora para auxiliar na situação problema; realizar a contratação de mais profissionais acupunturistas e/ou a realização de um protocolo para o serviço de acupuntura.

RESPONSÁVEIS:

prefeito municipal, secretária de saúde; coordenadora de saúde e acupunturista.

CONCLUSÃO:

Os pacientes que sofrem de ansiedade com quadro inicial e realizaram de imediato acupuntura não precisaram fazer uso medicamentoso, já os pacientes que já faziam uso de medicamento e realizaram acupuntura conseguiram realizar o desmame da medicação parcial e/ou completo, sempre com orientações médicas.

Palavras-Chave: Acupuntura. Ansiedade. Medicina Tradicional Chinesa

ABSTRACT

GOALS:

improve the care of acupuncture in the control of anxiety; decrease the waiting list of patients, prioritizing attending patients with anxiety.

GOALS / TIMES:

presenting the problem to managers; do not leave patients with anxiety for a long time waiting for treatment with acupuncture.

ACTION / STRATEGIES:

establish contact with the local manager so that the goals and deadlines are met; meeting with the health secretary and coordinator to assist in the problem situation; perform the hiring of more professional acupuncturists and / or the realization of a protocol for the acupuncture service.

RESPONSIBLE:

mayor, secretary of health; health coordinator and acupuncturist.

CONCLUSION:

Patients suffering from initial anxiety and immediate acupuncture did not need to use medication, since patients who were already using medication and acupuncture were able to wean the partial and / or complete medication, always with medical guidance.

Key words: Acupuncture. Anxiety. Traditional Chinese Medicine.

RESUMEN

OBJETIVOS:

mejorar la atención de la acupuntura en el control de la ansiedad; disminuir la lista de espera de pacientes, priorizando atender a los pacientes con ansiedad.

METAS / PLAZOS:

presentar el problema a los gestores; no dejar a los pacientes con cuadro de ansiedad mucho tiempo aguardando el tratamiento con acupuntura.

ACCIÓN / ESTRATEGIAS:

establecer contacto con el gestor local para que las metas y plazos sean atendidos; reunión con la secretaria de salud y coordinadora para ayudar en la situación problema; realizar la contratación de más profesionales acupunturistas y / o la realización de un protocolo para el servicio de acupuntura.

RESPONSABLES:

el alcalde municipal, secretaria de salud; coordinadora de salud y acupunturista.

CONCLUSIÓN:

Los pacientes que sufren de ansiedad con cuadro inicial y realizaron de inmediato acupuntura no necesitó hacer uso medicamentoso, ya los pacientes que ya hacían uso de medicamento y realizaron acupuntura lograron realizar el destete de la medicación parcial y / o completo, siempre con orientaciones médicas.

Palabras-clave: Acupuntura. Ansiedad. Medicina Tradicional China

INTRODUÇÃO

Desousa *et al.* (2013), afirma que a ansiedade pode ser determinada como uma condição guiada para o futuro, caracterizada por: apreensão relativa à percepção de não poder controlar ou prevenir eventos potencialmente aversivos.

Segundo Suriano *et al.* (2009 *apud* FREZZA, 2016) a ansiedade define-se como um vago e incômodo sentimento de desconforto ou temor, acompanhado por resposta autonômica, sentimento de apreensão causado pela antecipação do perigo.

Souza *et al.* (2008 *apud* FREZZA, 2016), relatou que a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que as medicações psicotrópicas devem ser usadas com cautela, pois o seu uso prolongado pode ocorrer dependência e efeitos colaterais. As pessoas que são diagnosticadas com transtorno de ansiedade precocemente devem procurar procedimentos de relaxamento, com o objetivo de diminuir as suas tensões e medos.

Entre as formas de relaxamentos, temos as terapias complementares onde destacamos a acupuntura, uma técnica antiga da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que tem por finalidade o diagnóstico de doenças e a promoção de cura a partir do estímulo da força de autocura do corpo.

Brasil (2006 *apud* MARTINS, 2017), mostra que segundo o Ministério da Saúde (MS), a acupuntura é um tipo de tecnologia de intervenção em saúde, originária da Medicina Tradicional Chinesa, que pode ser usada de maneira isolada ou associada a outros tipos procedimentos. Essa prática se baseia na estimulação de pontos anatômicos precisos do corpo, chamados de acupontos, definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para auxiliar na promoção, manutenção e recuperação da saúde, assim como para prevenção de agravos e doenças. A PNPIC foi aprovada no Sistema Único de Saúde (SUS) pela portaria 971/2006 do MS, a prática de acupuntura pode ser realizada por profissionais de saúde que tenham realizado o curso de especialização.

Na atualidade, ainda são muitos os casos de ansiedade, provavelmente devido a vida agitada que as pessoas levam. Assim, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), busca através da inclusão das Terapias Alternativas no Sistema Único de Saúde (SUS), uma melhor qualidade de vida da população. A Medicina tradicional Chinesa, conseqüentemente a acupuntura fazem parte dessa política. Diante desses questionamentos, investigaram-se os efeitos da acupuntura no controle da ansiedade, através de uma revisão bibliográfica.

Os motivos que levaram a pesquisadora a enveredar-se nesse tema deram-se pelo o interesse da mesma na área de acupuntura, bem como sobre ansiedade, mas poucas são as referências sobre esse tema.

Objetivos

Objetivo geral

Propor um plano de intervenção para melhorar o atendimento de acupuntura no controle da ansiedade nos pacientes assistidos na Unidade Básica de Saúde do município de Bom Jesus - PI.

Objetivos específicos

- Conhecer as técnicas de acupuntura;
- Conhecer os resultados da aplicação da acupuntura;
- Identificar a contribuição da acupuntura no controle da ansiedade;
- Observar a evolução da acupuntura no Sistema Único de Saúde (SUS).

REVISÃO DE LITERATURA

Acupuntura

A medicina tradicional chinesa busca entender e tratar as patologias a partir de integração mente-corpo. Acupuntura compreende uma das abordagens terapêuticas da medicina oriental, começou a ser conhecida através da coleção de manuscritos chineses do século XVIII a.C. E passou a ser aplicada e estudada pela medicina ocidental na década dos anos setenta (SILVA; MEJIA, 2012 apud KUREBAYASHI, 2009).

O termo acupuntura, de acordo com o pequeno tratado de acupuntura tradicional chinesa, deriva do latim acus que quer dizer agulha e punctura que é picar (EVELINY, 2017 apud JÚNIOR, 2001).

Pinto, Almeida e Ferro (2015, APUD FRONNER, 2007), relatam que para a Medicina Tradicional Chinesa as doenças são consideradas um bloqueio da energia vital e sua causa está ligada com a tensão emocional e com fatores climáticos que o corpo fica exposto, esses fatores interferem no funcionamento adequado do Zang fú (órgãos e vísceras) e a circulação de Qi (energia) e de sangue (xue) pelo corpo.

Segundo Eveliny (2017, apud WEN, 1985; JÚNIOR, 2001), a acupuntura se fundamenta em todas as estruturas do organismo que estão em equilíbrio pela atuação das energias negativas e positivas - Yin e Yang. Podemos citar como exemplo a explicação dos fenômenos que acontecem nos órgãos através dos conceitos de superficial e profundo, de excesso e deficiência, de calor e frio. Assim, se as energias Yin e Yang estiverem em harmonia, o organismo todo estará saudável, caso contrário surgem as doenças.

Yin e Yang (Figura 1) representam não só qualidades opostas, mas também complementares. Yin contém a semente de Yang e vice-versa. Assim pode-se afirmar que Yin e Yang são dois estágios de um movimento cíclico, sendo que um interfere constantemente no outro, tal como o dia cede lugar à noite e vice-versa (DORIA; LIPP; SILVA; 2012 APUD MACIOCIA, 1996).

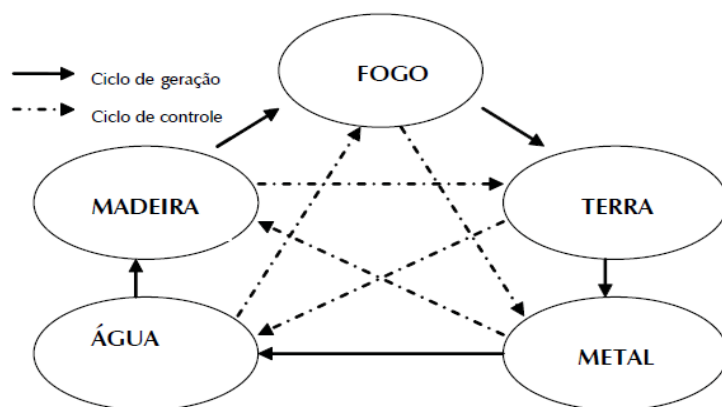
Figura 1 – Símbolo yang e yin



DORIA; LIPP; SILVA (2012 apud CORDEIRO E CORDEIRO, 2001), afirmam que outra base primordial da MTC é a teoria dos cinco elementos (Figura 2), que se

caracteriza pelo ciclo de geração e de controle. No ciclo de geração, os elementos sucedem-se ininterruptamente, cada um tendo origem no que lhe antecede e dando origem ao que lhe sucede. Dessa forma, o Fogo dá origem a Terra (as cinzas); a Terra dá origem ao Metal (porque o contém); o Metal dá origem à Água (porque se liquefaz); a Água dá origem à Madeira (porque nutre o vegetal), e a Madeira dá origem ao Fogo (porque é combustível). No ciclo de controle, cada elemento inibe aquele que sucede o elemento gerado. O Fogo funde o Metal, o Metal corta a Madeira, a Madeira cobre a Terra, a Terra absorve a Água e a Água extingue o Fogo (CORDEIRO E CORDEIRO, 2001).

Figura 2 – Teoria dos cinco elementos



A acupuntura não trata apenas o local comprometido no corpo, ela também atua em todo o sistema nervoso, estimulando assim o mecanismo de compensação e equilíbrio no corpo todo. Segundo a MTC os pontos de acupuntura são a área mais externa do corpo energético do indivíduo, funcionando como elo de comunicação entre o meio interno e o externo. Pode-se alterar a dinâmica da circulação sanguínea e também promover o relaxamento muscular, sanando o espasmo e diminuindo a inflamação e a dor através da estimulação dos pontos de acupuntura. Pode-se também obter a liberação de hormônios como cortisol e endorfinas, promovendo a analgesia (ALVARENGA; AMARAL; STEFFEN, 2014 apud ZOTELLI, 2010).

A acupuntura possui mecanismos de ação de liberação de opióides e outros peptídeos no sistema nervoso central e periférico e mudanças na função neuroendócrina. Um estudo histológico dos pontos de acupuntura verificou-se uma concentração fibrilar neural, uma rede capilar bem desenvolvida e uma concentração aumentada de mucopolissacarídeos, essas características demonstram a diferença de estrutura dos pontos de acupuntura (MEDEIROS; SAAD, 2009).

O mecanismo de ação da acupuntura se dá através da introdução da agulha em pontos específicos dos meridianos energéticos, onde é gerado um estímulo nas terminações nervosas a nível dos músculos, que vai para o sistema nervoso central, onde é reconhecido e traduzido em três níveis: nível hipotalâmico, onde há ativação do eixo hipotálamo-hipófise que gera liberação de β -endorfinas (analgésicos), cortisol (anti-inflamatório) e serotonina (antidepressivo) na corrente sanguínea e líquido encefálico raquidiano; no nível do mesencéfalo ocorrerá a ativação de neurônios da substância cinzenta, sendo liberada endorfinas e estas vão estimular a produção de serotonina e

norepinefrina, já no nível de medula espinal, haverá a ativação de interneurônios na substância gelatinosa e liberação de dinorfinas. A entrada da agulha na pele provoca uma microinflamação que ativa a produção natural dessas substâncias. Através da liberação desses neurotransmissores, ocorre um bloqueio da propagação dos estímulos dolorosos, impedindo sua percepção pelo cérebro, desencadeando um processo de analgesia. Assim, a resposta do organismo é mais rápida, diminuindo e/ou fazendo desaparecer os sintomas (ALVARENGA; AMARAL; STEFFEN, 2014 apud BOLETA-CERANTO; ALVES; ALENDE, 2008; ROSTED, 2000).

Dos os procedimentos da acupuntura existentes, além da sistêmica (Figura 3) podemos citar a auriculoacupuntura (Figura 4) que é uma técnica terapêutica de estimulação no ponto reflexo no pavilhão auricular para curar ou tratar patologias. Existem relações fisiológicas entre o pavilhão auricular que correspondem às partes do corpo. A auriculoacupuntura apresenta poucos efeitos colaterais e de simples manipulação (EVELINY, 2017 apud WEN, 1986).

Figura 3 – Mapa sistêmico

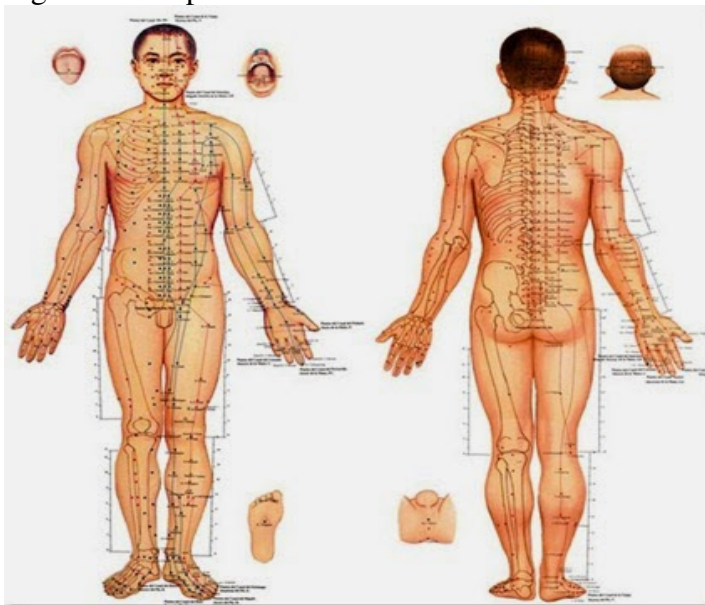
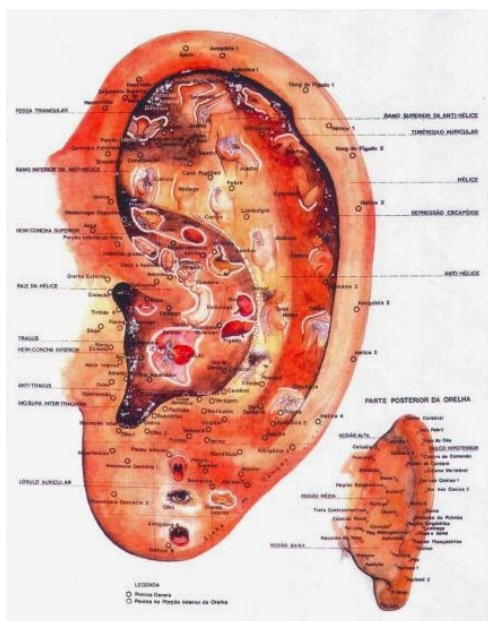


Figura 4 – Mapa auricular



Ansiedade

A nomenclatura transtorno de ansiedade é referenciada em várias situações, desde ansiedade generalizada, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo e, até mesmo, em doença da artéria coronária, disfunções gastrointestinais e asma (GOYATÁ et al., 2015 apud PILKINGTON, 2015).

A ansiedade ativa o eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) como o eixo simpático-adrenal. Na ansiedade aguda, a ativação do eixo HPA é adaptativa, reduz os corticoides, que prejudica na recuperação da memória de informação que silencia a emoção. Já na ansiedade crônica, o eixo HPA pode se tornar prejudicial na ativação em longo prazo, pois os corticoides dificultam o mecanismo de resiliência no hipocampo, sendo que a depressão pode ser desencadeada pela falha deste mecanismo (FREZZA, 2016 apud GRAEFF, 2007).

Desousa et al. (2013), afirma que a ansiedade prepara o indivíduo para situações de perigo e quando associada com o medo, envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos. Quando associados modulam a inteligência do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e algum tipo de ação. Podem surgir transtornos psiquiátricos, quando a ansiedade não é tratada adequadamente.

Quando se torna uma emoção desagradável e incômoda que surge sem estímulo externo apropriado ou proporcional para explicá-la, a ansiedade passa a ser patológica, ou seja, quando a intensidade, duração e frequência estão aumentadas e associadas ao prejuízo no desempenho social ou profissional do paciente (HELDT et al. apud CORDIOLI; MANFRO, 2004).

FREZZA (2016, apud DESOUSA, 2013), relata que o transtorno de ansiedade afeta as atividades diárias e os relacionamentos sociais da pessoa. Quanto mais cedo diagnosticados os transtornos de ansiedade, avaliados e devidamente tratados, melhores os prognósticos e menores serão os prejuízos.

Existem manifestações de alguns sintomas quando o indivíduo apresenta ansiedade, como taquicardia, aumento da frequência respiratória, desconforto,

alterações de pressão arterial, apreensão e medos diversos (FREZZA, 2016 apud ABRATA, 2011).

Cada pessoa tem o seu grau de sintomas de ansiedade, que podem ser classificados como leve, moderado e intenso. Os sintomas cognitivos estão relacionados com a preocupação sobre a experiência não vivenciada em pensamentos distorcidos, desatenção e distração, que acaba desencadeando problemas não reais. Já os sintomas somáticos imediatos têm como efeito: palpitações, aumento da pressão arterial, tremores, respiração curta, latejo de algumas partes do corpo, pulsação rápida, suor, dormência, esses sintomas podem vir desencadear: pressão sanguínea cronicamente aumentada, dor de cabeça, fraqueza muscular e má digestão (FREZZA, 2016 apud HOLMES, 2008).

PLANO OPERATIVO

Situação problema	Objetivos	Metas/Prazos	Ação/Estratégias	Responsáveis
Gestão Local: elaborar ações juntamente com os profissionais para melhorar o atendimento de acupuntura.	Melhorar o atendimento de acupuntura no controle da ansiedade; Diminuir a lista de espera de pacientes, priorizando atender os pacientes com ansiedade.	Curto prazo: Apresentar o problema aos gestores. Médio prazo: Não deixar os pacientes com quadro de ansiedade muito tempo aguardando o tratamento com acupuntura.	Estabelecer contato com o gestor local para que as metas e prazos sejam atendidos. Reunião com a secretária de saúde e coordenadora para auxiliar na situação problema. Realizar a contratação de mais profissionais acupunturistas e/ou a realização de um protocolo para o serviço de acupuntura.	Prefeito municipal, secretária de saúde; coordenadora de saúde e acupunturista.

PROPOSTA DE ACOMPANHAMENTO E GESTÃO DO PLANO

No ano de 2013 foi apresentando um projeto para a secretaria de saúde do município de Bom Jesus – PI propondo a implantação da Prática Integrativa e Complementare (PICs) – acupuntura nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município. Após a aprovação do projeto de implantação da acupuntura nas UBS foi realizado uma palestra com os profissionais da saúde para que pudessem tomar conhecimento da acupuntura, o que é, como funciona e quais suas indicações, para que os mesmos pudessem encaminhar os pacientes para o novo serviço.

A acupuntura foi bem aceita pelos profissionais e pela população, tendo assim

uma grande procura do serviço. Logo os profissionais acupunturistas ficaram sobrecarregados e deixando assim uma longa fila de espera pelo serviço. O serviço de acupuntura é realizado uma vez por semana em cada UBS, o mesmo só é realizado através de encaminhando de outro profissional da UBS. São atendidos uma média de sete pacientes por turno, os mesmos recebem seis sessões, ou seja, ficam seis semanas realizando acupuntura. Após as seis sessões os pacientes são reavaliados, onde é realizado a contrarreferência para o profissional que o encaminhou e se houver necessidade o paciente permanece por mais tempo.

Diante da situação problema elaborou-se esse projeto de intervenção a fim de melhorar o serviço de acupuntura para que os pacientes com quadro de ansiedade não fiquem muito tempo aguardando pelo serviço ofertado, sendo que alguns pacientes chegam a ficarem meses aguardando pelo tratamento alternativo. Foi sugerida uma reunião com a gestão local (secretária de saúde, coordenadora de saúde e acupunturistas) com o objetivo de melhorar o serviço de acupuntura principalmente no controle da ansiedade e assim diminuir a lista de espera desses pacientes, sempre priorizando atender os pacientes com ansiedade para que os mesmos não façam uso medicamentoso.

DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA IMPLANTAÇÃO DO PLANO

Foi solicitada uma reunião com a secretaria de saúde, juntamente com a coordenadora de saúde para debatermos sobre a grande lista de espera de pacientes para acupuntura.

Foi realizada a reunião no mês de agosto onde apresentamos o problema, que infelizmente temos muitos pacientes sofrendo por ansiedade que necessitam do tratamento e acabam ficando meses na lista de espera para ter acesso ao serviço ofertado. Pacientes estes que muitas vezes estão em desmame da medicação ou estão no início da patologia (ansiedade) onde a acupuntura pode ajudar muito no tratamento para que assim o mesmo consiga realizar o desmame da medicação sem dificuldades e/ou tratar a ansiedade sem precisar fazer uso medicamentoso.

Durante a reunião foi sugerido a contratação de mais profissionais acupunturistas e/ou a realização de um protocolo para o serviço de acupuntura. Assim, ficou definido que o serviço de acupuntura irá priorizar os pacientes de saúde mental, principalmente aqueles que sofrem de ansiedade, sejam quadro inicial ou não, para que os mesmo não necessitem fazer uso medicamentoso.

Pacientes com quadro leve de ansiedade serão realizadas auriculoacupuntura, já os casos mais graves será acrescentado acupuntura sistêmica.

CONCLUSÃO

De acordo com os autores citados acima é possível observar a importância da acupuntura nessa área. Após a reunião com a gestão local foi observado à necessidade de priorizar os pacientes que sofrem com ansiedade, fazendo com que os mesmo não fiquem aguardando por muito tempo pelo serviço ofertado.

É de suma importância atender de imediato os pacientes que sofrem de ansiedade, para que não haja necessidade de fazer uso medicamentoso. Assim através da realização de auriculoacupuntura nos casos mais leves de ansiedade é possível atender um número maior de pacientes, sendo que a acupuntura sistêmica é ofertada para os casos mais

graves, já que a mesma demanda de um tempo maior.

Através da realização do plano de intervenção e após as mudanças realizadas no serviço de acupuntura observa-se uma melhora significativa dos pacientes que sofrem de ansiedade ao receberem de imediato o tratamento. Os pacientes que sofrem de ansiedade com quadro inicial e realizaram de imediato acupuntura não precisaram fazer uso medicamentoso, já os pacientes que já faziam uso de medicamento e realizaram acupuntura conseguiram realizar o desmame da medicação parcial e/ou completo, sempre com orientações médicas.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, T. F., AMARAL, C. G., STEFFEN, C. P. Ação da acupuntura na neurofisiologia da dor: revisão bibliográfica. **Revista Amazônia Science & Health**. Palmas, v. 2, n. 4, p. 29-36, out-dez. 2014. Disponível em: < <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/viewFile/530/294>>. Acesso em: 27 ago. 2017.

DESOUZA, et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Avaliação Psicológica**. Itatiba, v. 12, n. 3, p.03-06, dez. 2013 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2017.

DORIA, M. C. S., LIPP, M. E. N., SILVA, D. F. O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. **PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO**. v. 32, n. 1, p. 34-51. 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v32n1/v32n1a04.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2017.

FREZZA, S. C. **Ansiedade, estresse e auriculoterapia**: uma revisão de literatura Criciúma, 2016. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672016000300602&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 01 set. 2017.

GOYATÁ, S. L. T. et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. v. 69, n. 3, p. 602, mai-jun. 2016. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672016000300602&script=sci_abstract&tlng=pt >. Acesso em: 01 set. 2017.

HELDT, E. et al. Ansiedade, medos e preocupações: transtorno de ansiedade na infância e adolescência. In: **III Simpósio Internacional de Neurociências da Grande Dourados**, 01-03 de outubro de 2015. Grande Dourados. 2015. Disponível em: < <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/?p=2390>>. Acesso em: 01 set. 2017.

MARTINS, E. S. **Efeitos da acupuntura no tratamento de dor lombar em gestantes**. Fortaleza, 2017. Disponível em: < <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/21900>>. Acesso em: 27 ago. 2017.

MEDEIROS, R.; SAAD, M. Acupuntura: efeitos fisiológicos além do efeito placebo. **O mundo da saúde**. v. 33, n. 1, p. 69-72. 2009. Disponível em: < https://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/66/69a72.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2017.

PINTO, H. M. S., ALMEIDA, W. S. A., FERRO, F. A.R. Acupuntura como tratamento na cefaleia: estudo de revisão. **Revista Amazônia Science & Health**. Miracema, v. 3, n. 3, p. 41-45, jul-set. 2015. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/viewFile/770/379>>. Acesso em: 27 ago. 2017.

SILVA, M. J., MEJIA, D. P.M. **Acupuntura e Psicologia: um estudo dos cinco elementos**. 2012. 15f. Pós – graduação em acupuntura - Faculdade Ávila, Goiânia, 2012.