

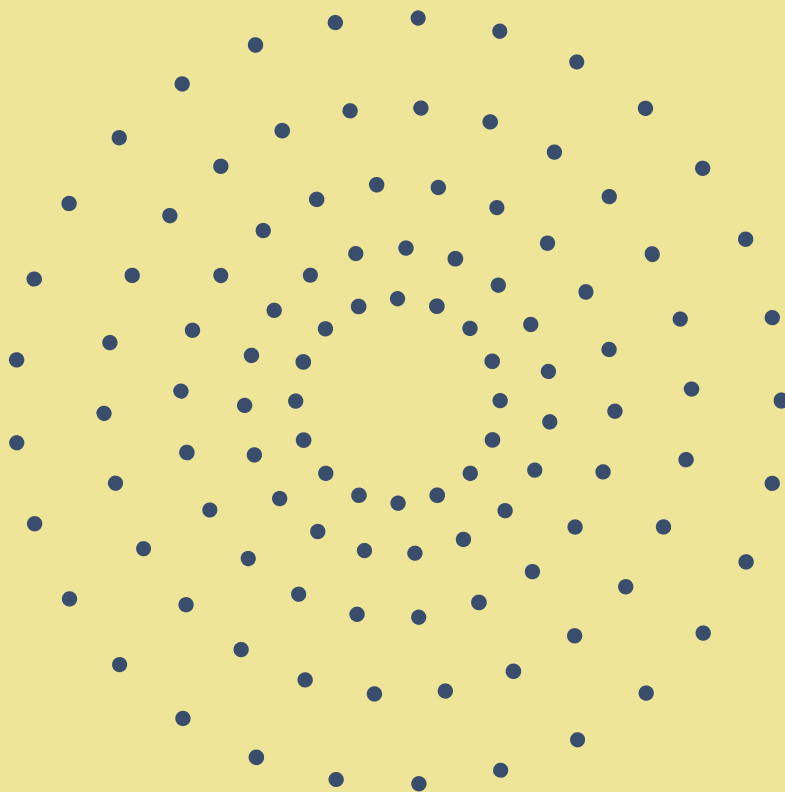
"Recomendações em Acupuntura para Médicos da Atenção Primária à Saúde"
Volume 1

ISBN 978-85-8328-387-4

Lúcio José Botelho

Li Shih Min

Coordenadores



AMAB

ACUPUNTURA PARA MÉDICOS DA ATENÇÃO BÁSICA

Recomendações em Acupuntura: Ansiedade

João Eduardo Marten Teixeira

Li Shih Min



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



**“Recomendações em Acupuntura para Médicos
da Atenção Primária à Saúde”**

Volume 1

ISBN 978-85-8328-387-4

Lúcio José Botelho

Li Shih Min

Coordenadores

Recomendações em Acupuntura: Ansiedade

João Eduardo Marten Teixeira
Li Shih Min

Centro de Ciências da Saúde (CCS) - UFSC
Florianópolis/SC, 2025



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.pt>).

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Obra institucional desenvolvida pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) em parceria com o Ministério da Saúde, pode ser acessada na íntegra em: <https://acupunturamedicadas.ufsc.br/> e <https://repositorio.ufsc.br/>

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção Primária à Saúde – SAPS

Departamento de Gestão do Cuidado Integral – DGCI

Núcleo Técnico de Gestão da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – NTG PNPIC

Gestores da PNPIC/DGCI/SAPS/MS:

Cleber Daniel Miele Amado

Paulo Roberto Sousa Rocha

Equipe técnica NTG PNPIC:

Erika Cardozo Pereira, Nathalia Oliveira da Silva, Júlia Miller da Fonseca Baldini

Andrea Nazaré Rezende Lemos e Júlio Mariano Kersul de Carvalho

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Reitor – Irineu Manoel de Souza

Vice-Reitora – Joana Célia dos Passos

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

Chefe do Departamento – Sheila Rubia Lindner

Subchefe do Departamento de Saúde Pública – Maria

Cristina Marino Calvo

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Diretor – Fabrício de Souza Neves

Vice-Diretor – Rodrigo Otávio Moretti Pires

COMISSÃO GESTORA

Coordenador Geral – Lúcio José Botelho

Coordenador Geral – Fabrício Augusto Menegon

Coordenador Pedagógico – Li Shih Min

Coordenação Técnica – Ari Ojeda Ocampo Moré

Coordenação Técnica – João Eduardo Marten Teixeira

Secretaria Executiva – Leila Cecília Diesel

PRODUÇÃO DO MATERIAL INSTRUCIONAL

Coordenador de produção – João Eduardo Marten Teixeira

Editor – Breno de Almeida Biagiotti

Ilustradoras – Joanna Floriani, Beatriz S. Ramos

e Sonia Trois

EQUIPE DE CONTEUDISTAS

João Eduardo Marten Teixeira

Li Shih Min

REVISÃO TÉCNICA

Ari Ojeda Ocampo Moré

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária da Universidade Federal de Santa Catarina

T266r

Teixeira, João Eduardo Marten

Recomendações em acupuntura [recurso eletrônico] : ansiedade / João Eduardo Marten Teixeira, Li Shih Min ; coordenadores da coleção, Lúcio José Botelho, Li Shih Min. – Florianópolis : CCS/UFSC, 2025.

13 p. : il., gráfs. – (Recomendações em acupuntura para médicos da atenção primária à saúde, v. 1)

E-book (PDF)

O curso Acupuntura para Médicos da Atenção Básica (AMAB) é promovido através de uma colaboração entre a Universidade Federal de Santa Catarina e o Ministério da Saúde do Brasil.

ISBN 978-85-8328-387-4 – ISBN 978-85-8328-398-0 (Coleção)

1. Acupuntura. 2. Transtornos de ansiedade. 3. Atenção primária à saúde. I. Botelho, Lúcio José. II. Li, Shih Min. III. Série.

CDU: 615.814.1

Sumário

1. Definição da condição e contextualização da condição na Atenção Primária à Saúde (APS)	4
2. Quando oferecer Acupuntura para o paciente com a condição?	4
3. O que esperar da Acupuntura para a condição e como avaliar sua resposta?	5
4. Recomendações em Acupuntura para Ansiedade	7
4.1 Princípio de Seleção de Pontos pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) – Ansiedade	8
4.2 Princípio de Seleção de Pontos pela Acupuntura Médica Ocidental (WMA) – Ansiedade	8
4.3 Resumo dos Princípios de Seleção de Pontos e localização dos Pontos selecionados – Ansiedade	9
5. Referências Bibliográficas	11

1. Definição da condição e contextualização da condição na Atenção Primária à Saúde (APS)

A ansiedade é um estado emocional comum caracterizado por sentimentos de desconforto, preocupação ou medo, que podem variar de leve a grave. Esse termo pode ser utilizado na descrição de um sintoma já que sentir ansiedade ocasionalmente pode ser considerado normal ao longo da vida¹. Contudo, indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) têm dificuldade em controlar suas preocupações, afetando significativamente seu funcionamento diário^{1,2}.

O TAG envolve preocupação excessiva e desproporcional sobre questões cotidianas, acompanhadas por sintomas como inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular ou distúrbios do sono, persistindo por pelo menos seis meses e causando sofrimento significativo, disfunção social e ocupacional com prejuízo em várias áreas da vida, e até ideação e tentativas de suicídio². Na Atenção Primária à Saúde (APS), o TAG deve ser suspeitado em indivíduos que relatam preocupações crônicas e excessivas não relacionadas a circunstâncias específicas, e também deve ser considerado em pessoas com problemas de saúde física crônicos³.

Além do TAG, existem várias formas de ansiedade, incluindo transtorno de pânico, fobias, transtornos obsessivo-compulsivos e transtorno de estresse pós-traumático^{1,2}. Ainda, pessoas em outros contextos específicos, como aquelas em tratamento para o câncer ou em situações agudas de estresse (p.ex. pré-operatório cirúrgico) podem referir sintomas de ansiedade⁴⁻⁹. Cada uma dessas condições tem sua apresentação clínica e estratégias de manejo próprias. Não sendo possível cobrir todos os espectros do sintoma aqui, este documento irá referir-se especialmente ao transtorno de ansiedade generalizada.

2. Quando oferecer Acupuntura para o paciente com a condição?

Alguns autores e revisões sistemáticas sugerem que modalidades não farmacológicas como a Acupuntura mostram benefícios potenciais de efetividade quando associadas aos tratamentos usuais com abordagens psicoterápicas e farmacológicas^{10,11}. Contudo, não foram encontradas recomendações a favor ou contra o uso da Acupuntura na abordagem do TAG.

Ao mesmo tempo, algumas revisões sistemáticas apontam que a Acupuntura mostra resultados promissores como adjuvante no manejo da ansiedade, tanto em quadros de ansiedade generalizada¹²⁻¹⁴, quanto na ansiedade relacionada a outras condições^{8,9}.

É importante considerar que, caso indicada, Acupuntura não retarde o diagnóstico e a adoção medidas de tratamento com eficácia mais bem estabelecida. Assim, um julgamento clínico apropriado deve ser empregado para determinar se o tratamento com Acupuntura deve ou não ser indicado para o paciente individualmente, especialmente em relação à gravidade do transtorno de ansiedade, à adesão e resposta do paciente à terapêutica de primeira linha e às preferências do paciente.

3. O que esperar da Acupuntura para a condição e como avaliar sua resposta?

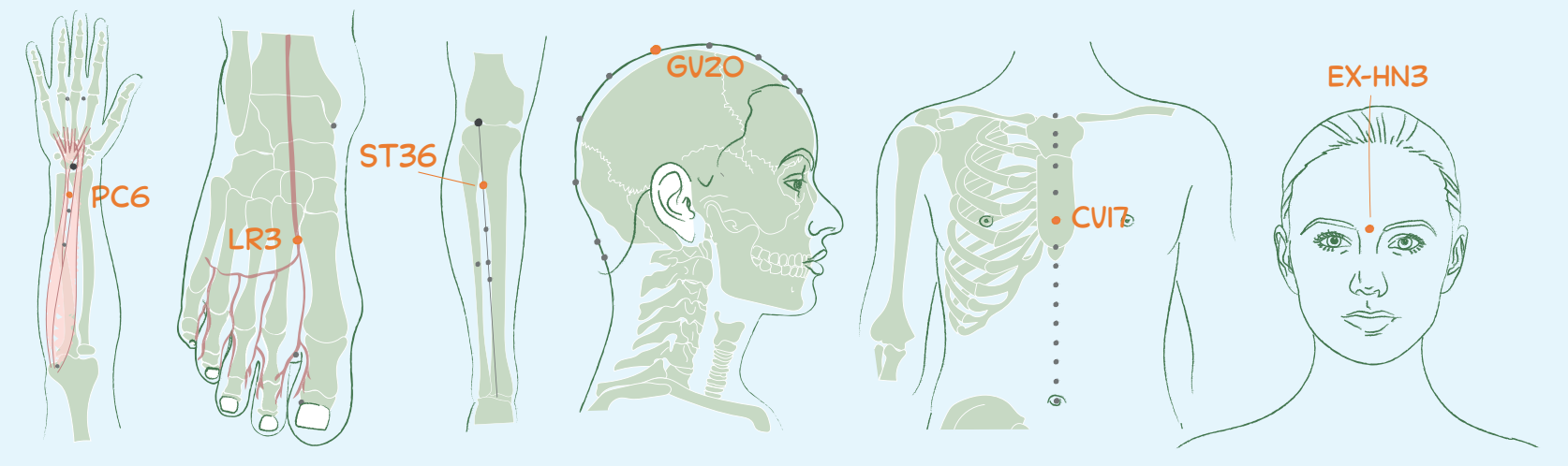
Em geral, os estudos clínicos sobre o tema avaliam o impacto da Acupuntura sobre a severidade do transtorno de ansiedade por meio de escalas com validade estabelecida. Uma das ferramentas utilizadas para a triagem e monitoramento da condição é o instrumento para transtornos de ansiedade GAD-7^{1,2,15} (Tabela 1). Esse instrumento pode auxiliar no diagnóstico e na graduação do transtorno de ansiedade, e servir para guiar as decisões terapêuticas e de condução de um caso em particular². Além disso, seus itens podem ser utilizados para monitorar a evolução dos sintomas ao longo do acompanhamento do paciente².

Tabela 1 – Instrumento de triagem para transtornos de ansiedade GAD-7.

<i>“Durante as últimas 2 semanas, com que frequência você foi incomodado/a pelos problemas abaixo?”</i>	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou muito tenso/a	⊖	①	②	③
2. Não ser capaz de impedir ou de controlar as preocupações	⊖	①	②	③
3. Preocupar-se muito com diversas coisas	⊖	①	②	③
4. Dificuldade para relaxar	⊖	①	②	③
5. Ficar tão agitado/a que se torna difícil permanecer sentado/a	⊖	①	②	③
6. Ficar facilmente aborrecido/a ou irritado/a	⊖	①	②	③
7. Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer	⊖	①	②	③

O escore total dos sete itens varia de 0 a 21. Os escores totais de 5, 10 e 15 representam pontos de corte para ansiedade leve, moderada e grave, respectivamente. Embora projetado principalmente como uma medida de triagem e gravidade para TAG, o GAD-7 também tem capacidade moderadamente boa para detecção de transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social e transtorno de estresse pós-traumático². No rastreamento de transtornos de ansiedade, o ponto de corte recomendado é um escore total igual ou superior a 10². O somatório dos itens 1 e 2 compõe o Transtorno de Ansiedade Generalizada de 2 itens (GAD-2), e um escore de 3 ou mais no somatório desses dois itens é sugerido como ponto de corte, com sensibilidade e especificidade de 86% e 83% para TAG, respectivamente¹.

4. Recomendações em Acupuntura para Ansiedade

Posicionamento	Decúbito dorsal
Pontos principais	
Número de sessões	8 a 12 sessões de 20 minutos
Sugestões de ações adicionais à Acupuntura ¹⁷	Se comorbidades como depressão e abuso de substâncias estiverem presentes, sugere-se tratar o transtorno primário primeiro; Atenção a outros fatores etiológicos e contribuintes, como consumo de psicoativos (caféina), medicamentos (esteroides, neurolépticos) e causas médicas específicas (p.ex. hipertireoidismo); Se os sintomas não tiverem se resolvido após um período de monitoramento ativo, uma intervenção psicológica ou terapia de grupo psicoeducativa, pode ser oferecida; Na presença de prejuízo funcional importante, a terapia medicamentosa pode ser oferecida; O encaminhamento para tratamento especializado deve ser providenciado se o TAG for complexo, se a pessoa apresentar TAG resistente ao tratamento, se houver prejuízo funcional importante, ou se houver alto risco de autoagressão; Um acompanhamento regular deve ser providenciado para monitorar os sintomas e o progresso do tratamento.

4.1 Princípio de Seleção de Pontos pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) – Ansiedade

Pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o Princípio de Seleção de Pontos (PSP) básico para a ansiedade diz respeito à Teoria dos *Zang-Fu*. De acordo com a MTC, o *Zang-Fu* relacionado à mente é o *Xin*. Por isso, utilizaremos Pontos relacionados a esse *Zang*, dentre eles HT7, PC6 e CV17. Ao mesmo tempo, Pontos do sistema *Gan/Dan* (LR3, GB34) também são utilizados em virtude da presença do sintoma irritabilidade.

Outro PSP utilizado com frequência nesta condição é a escolha dos Pontos baseado no princípio de Função de Ponto. Assim, opta-se pela escolha de Pontos para transtornos mentais e ansiedade consagrados pelo uso. Esse é o caso dos Pontos CV20 e EX-HN3 (*Yintang*), respectivamente.

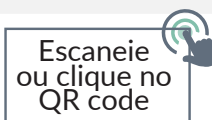
Para abordar os sintomas associados, podemos pensar em termos de *Yin-Yang* e Substâncias Fundamentais. Desta forma, em pacientes com fadiga, é possível pensar em Deficiência do *Qi*, para a qual podemos escolher Pontos de tonificação e de influência do *Qi*, como é o caso de ST36, CV17 e CV6. Em caso de sintomas de Calor (Deficiência de *Yin*), podemos utilizar os Pontos LI11 (remove Calor) e SP6 (tonifica o *Yin*).

4.2 Princípio de Seleção de Pontos pela Acupuntura Médica Ocidental (WMA) – Ansiedade

Com base na Acupuntura Médica Ocidental (WMA), utilizam-se Pontos regulatórios de efeito geral. Embora a localização dos Pontos não pareça ser crítica para a resposta ao tratamento, dá-se preferência aos Pontos comumente utilizados em ensaios clínicos para a condição. Desta forma, sugerimos basear suas escolhas nos PSPs da MTC, já que este é geralmente o racional utilizado para a escolha de protocolos de tratamento em ensaios clínicos.

4.3 Resumo dos Princípios de Seleção de Pontos e localização dos Pontos selecionados - Ansiedade

PONTOS PRINCIPAIS			
Ponto	PSPs MTC	PSPs WMA	Localização Método de Punção
PC6	<i>Zang-Fu (Xin)</i> Função de Ponto (ansiedade, opressão torácica e insônia)	Efeito geral	
LR3	<i>Zang-Fu (Gan; irritabilidade)</i>	Efeito geral	
ST36	Ponto de Tonificação do Qi (cansaço, fadiga, exaustão)	Efeito geral	
GV20	Função de Ponto (transtornos mentais)	Efeito geral	
CV17	<i>Zang-Fu (Mu Frontal de Pericárdio)</i> Ponto de Influência do Qi Função de Ponto (opressão torácica)	Efeito geral	
EX-HN3	Função de Ponto (insônia, ansiedade)	Efeito geral	



PONTOS COMPLEMENTARES

Escaneie
ou clique no
QR code



Ponto	PSPs MTC	PSPs WMA	Localização Método de Punção
GB34	<i>Zang-Fu</i> (irritabilidade)	Efeito geral	
LI11	Função de Ponto (remove Calor)	Efeito geral	
SP6	Função de Ponto (Tonifica o Yin)	Efeito geral	
CV6	Ponto de Tonificação do Qi (cansaço, fadiga, exaustão)	Efeito geral	
HT7	<i>Zang-Fu</i> (Xin; insônia, depressão)	Efeito geral	

5. Referências Bibliográficas.

1. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW, *et al.* Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. *Ann Intern Med* 2007; 146: 317.
2. DeGeorge KC, Grover M, Streeter GS. Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *Am Fam Physician* 2022; 106: 157–164.
3. Generalized anxiety disorder | Health topics A to Z | CKS | NICE, <https://cks.nice.org.uk/topics/generalized-anxiety-disorder/> (accessed 1 May 2024).
4. Hoffmann B, Erwood K, Ncomanzi S, *et al.* Management strategies for adult patients with dental anxiety in the dental clinic: a systematic review. *Aust Dent J* 2022; 67 Suppl 1: S3–S13.
5. Sniezek DP, Siddiqui IJ. Acupuncture for Treating Anxiety and Depression in Women: A Clinical Systematic Review. *Med Acupunct* 2013; 25: 164–172.
6. Tola YO, Chow KM, Liang W. Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review. *J Clin Nurs* 2021; 30: 3369–3384.
7. Tong Q-Y, Liu R, Zhang K, *et al.* Can acupuncture therapy reduce preoperative anxiety? A systematic review and meta-analysis. *J Integr Med* 2021; 19: 20–28.
8. Wang X, Shi X, Lv J, *et al.* Acupuncture and related therapies for the anxiety and depression in irritable bowel syndrome with diarrhea (IBS-D): A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychiatry* 2022; 13: 1067329.
9. Xu Z, Zhang X, Shi H, *et al.* Efficacy of acupuncture for anxiety and depression in functional dyspepsia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 2024; 19: e0298438.
10. Byrne GJ. Interventions for generalized anxiety disorder. *Curr Opin Psychiatry* 2023; 36: 134–139.

11. Arvidsdotter T, Marklund B, Taft C. Effects of an integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients--a pragmatic randomized controlled trial. *BMC Complement Altern Med* 2013; 13: 308.
12. Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, *et al.* Acupuncture for Anxiety and Anxiety Disorders – a Systematic Literature Review. *Acupunct Med* 2007; 25: 1–10.
13. Amorim D, Amado J, Brito I, *et al.* Acupuncture and electroacupuncture for anxiety disorders: A systematic review of the clinical research. *Complement Ther Clin Pract* 2018; 31: 31–37.
14. Yang X-Y, Yang N-B, Huang F-F, *et al.* Effectiveness of acupuncture on anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Ann Gen Psychiatry* 2021; 20: 9.
15. Moreno AL, DeSousa DA, Souza AMFLP, *et al.* Factor Structure, Reliability, and Item Parameters of the Brazilian-Portuguese Version of the GAD-7 Questionnaire. *Temas Psicol* 2016; 24: 367–376.