

Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico

Efficacy of Acupuncture in the Treatment of Anxiety and Psychological Stress

Patrícia Zatesko ^a, Rejane Cristina Ribas-Silva ^{a*}

^a Centro Universitário Integrado, Campo Mourão, PR

Resumo: Contextualização: A acupuntura é uma prática milenar que vem se destacando como método alternativo para tratamento de várias enfermidades nos dias atuais, principalmente em transtornos como ansiedade e estresse que são patologias comuns nos dias de hoje. A ansiedade e o estresse na visão ocidental são um conjunto de várias reações desenvolvidas pelo organismo quando o mesmo é submetido a situações que exigem esforço e adaptações mexendo com a homeostase do organismo causando patologias. Já para a filosofia oriental ansiedade e estresse são vistos como uma desarmonia entre o corpo e a mente causado por um desequilíbrio da energia vital. Assim, a prática da acupuntura previne e trata doenças por meio do equilíbrio do Qi. Objetivo: O objetivo do trabalho foi comprovar através da dosagem de cortisol a eficácia do tratamento de acupuntura em casos de ansiedade e estresse. Métodos: O tratamento consistiu em dez sessões de acupuntura sistêmica em 4 pacientes que obtiveram alteração no nível de cortisol realizado por meio de exame laboratorial antes do tratamento. O tratamento foi baseado em pontos iguais para todos os indivíduos para que fosse possível avaliar a eficácia destes pontos por meio da dosagem do nível de cortisol após o tratamento. Resultados: Segundo os dados obtidos no exame de dosagem de cortisol após o tratamento, 100% dos pacientes participantes da pesquisa obtiveram alguma melhora no nível de cortisol. Conclusão: Os resultados sugerem a eficácia do tratamento, demonstrando que a acupuntura é uma ótima forma de tratamento, além de não trazer risco para a saúde.

Palavras-chave: Acupuntura, Ansiedade, Estresse psicológico.

Abstract: Background: Acupuncture is an ancient practice that has been highlighted as an alternative method for treatment of various diseases nowadays, especially in disorders such as anxiety and stress are common disorders today. Anxiety and stress in Western view are a set of various reactions carried by the body when it is subjected to stress and situations that require adaptations with stirring homeostasis causing pathologies. As for the eastern philosophy anxiety and stress are seen as a disharmony between the body and the mind caused by an imbalance of vital energy. Thus, the practice of acupuncture prevents and treats diseases through the Qi balance. Objective: The objective of this study was to prove by cortisol assay the efficacy of acupuncture treatment in cases of anxiety and stress. Methodology: The treatment consisted of ten systemic acupuncture sessions in 4 patients who achieved change in cortisol level accomplished by laboratory tests before treatment. Treatment was based on the same points for all possible individuals to prove the efficacy of these points by means of cortisol dosage level after treatment. Results: According to the data obtained in the cortisol assay test after treatment, 100% of respondents patients had some improvement in the cortisol level. Conclusion: Results suggest the effectiveness of treatment, demonstrating that alternative treatments are great forms of treatments and bring no risk to health.

Keywords: Acupuncture, Anxiety, Psychological stress.

1. Introdução

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é considerada uma prática milenar, que faz uso de várias formas da natureza, como plantas e minerais e, dentre elas, a acupuntura para a melhora do quadro clínico das doenças¹. A acupuntura visa prevenir e tratar doenças através do equilíbrio das energias circulantes no corpo, pois segundo esta filosofia um organismo com energia equilibrada não adoece².

A acupuntura busca deixar o corpo e a mente em harmonia, esses estímulos são feitos através de canais, conhecidos como meridianos de energia que correspondem às linhas imaginárias traçadas percorrendo todo o corpo, ligando órgãos e vísceras, por

onde trafegam a energia corporal conhecida na MTC como Qi³.

Atualmente, dentre os diversos problemas de saúde, a ansiedade e o estresse vem causando diversos transtornos a saúde dos indivíduos diminuindo a qualidade de vida. O estresse, para a medicina ocidental, é denominado como um conjunto de várias reações desenvolvidas pelo organismo quando o mesmo é submetido a situações que exigem esforço e adaptações⁴. O estresse e a ansiedade acabam mexendo com a homeostase do organismo causando desequilíbrios hemodinâmicos comprometendo a sua funcionalidade⁵. Segundo Lipp⁶ denomina-se estresse um estado de tensão que é proveniente de uma ruptura no equilíbrio interno do organismo.

Para a MTC a ansiedade e o estresse são entendidos como uma desarmonia da mente, podendo ser

*Autor correspondente: rejane.c.ribas@gmail.com

por uma situação de excesso, insuficiência ou estagnação do *Qi* ou até mesmo de *Xue* (sangue) no coração ou em outro órgão que pode afeta-lo. Segundo a filosofia oriental, o coração abriga a mente, consequentemente os distúrbios relacionados à mente são resultantes de uma desarmonia ou desequilíbrio do coração como é o caso da ansiedade e do estresse⁵.

A sintomatologia de um indivíduo que apresenta ansiedade e estresse é caracterizado com insônia, dores de cabeça, cansaço, irritabilidade, desânimo, falta de concentração. Além disso, podem ainda, dependendo do nível de ansiedade e estresse, apresentar hipertensão arterial, má circulação, prisão de ventre, alterações no sangue, dores musculares e problemas de pele⁷.

Os níveis de estresse e ansiedade podem ser verificados por meio de dosagem de cortisol. O cortisol também chamado de glicocorticoide, é um hormônio indispensável à vida produzido pelo córtex suprarrenal, esse hormônio tem ação sobre o metabolismo da glicose. Uma de suas principais funções é a elevação do seu nível na corrente sanguínea diante de uma situação de estresse⁸. Sua liberação por meio das glândulas suprarrenais destaca-se como um fator de suma importância na resistência do organismo frente a agressões sejam elas físicas ou psíquicas. À liberação excessiva de cortisol, acaba desencadeando situações de perda de controle, ansiedade e principalmente o estresse⁹.

De acordo com a OMS¹⁰ aproximadamente 33% da população mundial sofre com transtornos de ansiedade. Geralmente a população acaba optando pelos tratamentos convencionais, como é o caso dos medicamentos ansiolíticos, entretanto, estes podem acarretar problemas como dependência medicamentosa^{11,12}. Sabe-se que a acupuntura vem se destacando como forma de tratamento complementar para diversas patologias segundo a OMS¹³. Porém, há uma carência de estudos relacionados à eficácia deste tratamento em indivíduos com ansiedade e estresse.

Neste contexto, o presente trabalho teve por finalidade tratar indivíduos com ansiedade e estresse por meio da acupuntura sistêmica e verificar a eficácia do tratamento por meio de análise de dosagem de cortisol, proporcionando uma melhora na qualidade de vida dos pacientes.

2. Materiais e Métodos

A população de estudo foi composta por 20 indivíduos da região de Campo Mourão, PR. Estes foram informados e esclarecidos sobre os objetivos do estudo e aos que concordaram participar voluntariamente do projeto assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O presente traba-

lho foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humano da Faculdade Integrado de Campo Mourão, PR (CAAE), sob nº 55918516.5.0000.0092.

Inicialmente, foram convidados a participar da pesquisa indivíduos que apresentavam sintomas de possível transtorno de ansiedade e estresse. Estes foram submetidos a um questionário de ESCALA HAD – avaliação do nível de ansiedade da UNESP¹⁴. Posteriormente, os indivíduos que obtiveram pontuação acima de 12 no questionário, realizaram o exame de dosagem de cortisol sanguíneo pelo método de eletroquimioluminescência em um laboratório da cidade de Campo Mourão, PR.

Dos 20 indivíduos submetidos ao questionário 15 obtiveram pontuação acima de 12 e foram submetidos ao exame de dosagem de cortisol. Desta forma, 4 indivíduos apresentaram níveis de cortisol superiores aos valores de referência (6,7 a 22,30 µg/dL período da manhã e 2,0 a 14,5 µg/dL período da tarde)¹³. Três dos pacientes realizaram o exame no período da manhã entre as oito e nove horas da manhã e apenas um paciente realizou o exame no período da tarde entre meio dia e treze horas então estes indivíduos foram submetidos ao tratamento de acupuntura.

Antes de iniciar o tratamento, na primeira sessão, os pacientes foram submetidos a uma anamnese. A mesma consiste em perguntas como queixas, dores e relatos do pacientes, além de observações de face, língua, olhos e pulsologia. Com o intuito de coletar dados para caracterização de cada indivíduo segundo a filosofia da MTC.

O tratamento consistiu em 10 sessões de acupuntura sistêmica realizadas uma vez por semana, com os seguintes pontos de acordo com Focks¹⁵ e Ross¹⁶:

R3 : Ponto fonte do Rim. Regula o equilíbrio do *Yin* e do *Yang*, fortalece e estabiliza a mente e as emoções, equilibra a labilidade emocional, equilibra a deficiência do *Qi* do rim; tonifica o rim e beneficia a essência e tonifica o sangue.

C7 : Ponto fonte do coração, tonifica o coração, equilibra o *Yin* e o *Yang*, estabiliza o coração, clareia a mente, acalma a mente e as emoções, regula o espírito, tonifica o sangue, tonifica o *Yin* do coração, elimina o fogo.

E25 : Regula o estresse emocional, regulariza o *Qi*.

E36 : Grande liberador de endorfina, fortalece o baço e o estômago para produzirem *Qi* e sangue, que eliminam a umidade; faz subir o *Qi*, tonifica o sangue e o *Qi*, estabiliza a mente e as emoções, regulariza o *Qi* defensivo e nutritivo.

PC7 : Ponto *Lo*, ponto de passagem de energia, expele o vento externo, fortalece o pulmão melhorando a circulação do *Qi* defensivo, remove a estagnação do *Qi* do pulmão, remove as emoções estagnadas do pulmão, como a tristeza e a mágoa reprimidas.

IG4 : Ponto fonte do intestino grosso, liberador de endorfina, remove o vento exterior, remove o calor, relaxa a tensão muscular, move estagnações do sangue, acalma a hiperatividade do yang do fígado, acalma a mente, tonifica o *Qi* e o sangue.

F3 : Ponto fonte do fígado, move a estagnação do *Qi* e do sangue, acalma a hiperatividade do yang do fígado, elimina o vento do fígado e reduz espasmos e dor; tonifica o sangue e acalma o espírito.

PC7 : Ponto fonte do pericárdio, acalma o espírito, move a estagnação e regula o *Qi* do coração e do estômago.

BP3 : Ponto fonte do baço/pâncreas, move a estagnação do *Qi* do baço, tonifica a deficiência e fortalece o baço, resolve o esgotamento e o embotamento mental por umidade e fleuma, estimula o cérebro e promove a memória.

TA4 : Ponto fonte do triplo aquecedor, tonifica a deficiência do *Qi* do rim, remove o excesso do vento e calor e a estagnação do *Qi*.

Yintang : Ponto extra, acalma a mente, diminui cefaleia, tonturas e a sensação de peso na cabeça; é utilizado em casos de estados de ansiedade, de distúrbios do sono e em estados de confusão mental.

Após a décima sessão de acupuntura os pacientes foram encaminhados a realizar novamente a dosagem de nível de cortisol sanguíneo.

3. Resultados

Foi possível detectar a eficácia no tratamento de ansiedade e estresse através da acupuntura em 100% dos pacientes atendidos. Segundo os resultados obtidos do exame de dosagem de cortisol, é válido destacar que todos os pacientes submetidos ao tratamento obtiveram alguma melhora no nível de cortisol sanguíneo após tratamento com a acupuntura sistêmica mostrando-se satisfatórios os resultados, podendo ser verificado na Tabela 1.

Além disso, dados importantes para a caracterização do paciente segundo a MTC foram coletados durante a anamnese e podem ser observados

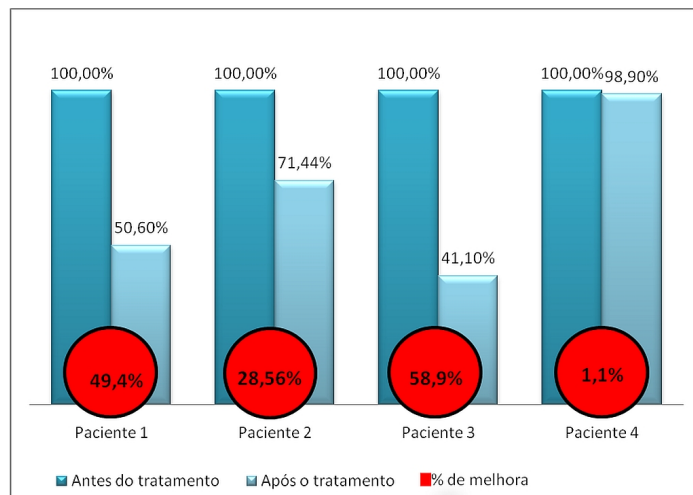


Figura 1: Queda do nível de cortisol sanguíneo após tratamento com acupuntura sistêmica

na Tabela 2. É possível verificar que todos apresentaram na queixa principal a ansiedade e o estresse o qual é um dos critérios de inclusão do estudo. Todos os pacientes apresentaram alterações na ponta da língua, local no qual indica alteração energética no coração, segundo a MTC. Destacam-se também os resultados de insônia e emoções como preocupação, com enfoque nos relatos de dores musculares associados ao baço/pâncreas. É importante destacar ainda, que todos os pacientes apresentaram na pulsologia excesso de energia no coração o qual é o órgão alvo para esse tipo de distúrbio.

Na Figura 1 pode-se observar a porcentagem de melhora do nível de cortisol que cada paciente obteve antes e após o tratamento com acupuntura sistêmica.

4. Discussão

Os resultados evidenciaram que todos os pacientes obtiveram alguma melhora comprovada pela dosagem de nível de cortisol, sendo que três deles com porcentagem de melhora acima de 25%, sugerindo a eficácia do tratamento da ansiedade por meio da acupuntura.

O tratamento consistiu no uso de pontos iguais para todos os pacientes, com a finalidade de avaliar a influência desses pontos nestas patologias. Entretanto, tratamentos iguais para indivíduos diferentes não é o ideal segundo a MTC, pois cada indivíduo é único e deve ser tratado segundo as suas necessidades e sintomatologia¹⁷. É possível notar que o paciente 4 apresentou melhora de 1,1% considerada baixa levando em conta a porcentagem de melhora dos demais pacientes. Acredita-se que por não ter realizado um tratamento holístico in-

Tabela 1: Principais respostas das questões abordadas.

Paciente	Antes do Tratamento	Depois do Tratamento	Valor de Referência
1	16,20 $\mu\text{g/dL}$	8,20 $\mu\text{g/dL}$	2,00–14,5 $\mu\text{g/dL}$ ^a
2	22,90 $\mu\text{g/dL}$	16,36 $\mu\text{g/dL}$	
3	22,87 $\mu\text{g/dL}$	9,40 $\mu\text{g/dL}$	6,70–22,6 $\mu\text{g/dL}$ ^b
4	24,28 $\mu\text{g/dL}$	24,02 $\mu\text{g/dL}$	

^a coleta sanguínea realizada no período da tarde, diferenciando o seu valor de referência.

^b coleta sanguínea realizada no período da manhã, diferenciando o seu valor de referência.

dividual proposto pela MTC¹⁷, esse paciente pode não ter sido tratado conforme suas necessidades, acarretando em uma melhora abaixo do esperado. Além disto, fatores externos e internos podem interferir ao longo do tratamento do indivíduo, pois a acupuntura está relacionada a condições externas como ambiente e clima e internas como alimentação e estado emocional^{5,2}. Vale ressaltar que o tratamento de acupuntura não proporciona curas imediatas, mas sim uma melhora gradual no quadro da doença, podendo sofrer as influências citadas anteriormente^{5,2}.

Atualmente é comum ter diversos indivíduos com problemas de estresse e ansiedade, porém como esse trabalho objetivou avaliar a eficácia do tratamento de acupuntura por meio de dosagem de cortisol antes e após tratamento foi possível avaliar a elevação no nível de cortisol em apenas 4 indivíduos, justificando o número de indivíduos da pesquisa.

Como já citado anteriormente, a filosofia da MTC visa um tratamento holístico e individual, porém o uso de pontos iguais em todos os participantes da pesquisa pode mostrar que os mesmos podem funcionar, pois a terapêutica dos pontos usados são caracterizados com algumas funções importantes para a filosofia oriental como pontos fonte, sendo eles C7, R3, IG4, F3, BP3, PC7 e TA4, que consistem em fazer a energia fluir ou conte-la, ou seja, uma forma de ajudar a equilibrar a energia desses órgãos¹⁷. Logo mesmo que um tratamento padrão não seja o mais indicado, os pontos usados nesse trabalho tentaram buscar o equilíbrio da energia do indivíduo por meio dos pontos fonte, resultando na melhora dessas patologias e conseqüentemente melhorando a situação energética da maioria dos participantes da pesquisa.

De acordo com os dados obtidos na anamnese, podemos observar que em todos os pacientes ocorreram alterações energéticas envolvendo o coração, que conseqüentemente pode estar associado a causa da ansiedade e do estresse. Este fato pode ser confirmado através da filosofia da MTC, pois entende que a maior parte dos distúrbios emocionais e psíquicos tem como fonte uma desarmonia entre as energias do coração^{1,16}.

É possível notar ainda que todos os pacientes relataram ter problemas de insônia o que é comum em casos de estresse e ansiedade, pois segundo a MTC distúrbios emocionais ou psíquicos são demonstrações de distúrbios de espírito conhecida como mente para os ocidentais, já para a MTC a mente reside no coração. Com isso é possível notar que quando a mente não consegue encontrar condições adequadas para habitar sua morada acaba ficando conturbada e essa perturbação se manifesta pela insônia e demais sintomas comuns no estresse e na ansiedade¹⁸.

Observa-se que todos os pacientes relataram a preocupação como emoção sendo comum as pessoas se preocuparem, levando a um excesso de pensamento o que pode também acarretar problemas como estresse e ansiedade, pois a preocupação e o excesso de pensamento podem afetar o baço/pâncreas, órgão responsável pelo intelecto, e uma preocupação excessiva pode prejudica-lo levando a um distúrbio emocional ou psíquico¹⁷. O baço/pâncreas segundo a MTC é responsável também pelo tecido muscular o que está associado às dores musculares presente no relato da anamnese de todos os pacientes¹⁷.

Nossos dados não podem ser confrontados com muitos estudos da literatura devido à carência de pesquisa nessa área. Entretanto, pode-se observar que em um estudo, ainda que os resultados não obtivessem uma eficácia satisfatória, mostrou-se eficaz no tratamento com acupuntura auricular na melhoria dos sintomas associados ao estresse e ansiedade acarretando na diminuição mesmo que pequena do nível de cortisol¹⁹. Os resultados desse trabalho encontrado na literatura pode não ter sido tão eficiente por conta da técnica utilizada, pois segundo a filosofia oriental a técnica de acupuntura auricular não busca o equilíbrio das energias do corpo, ao contrário da acupuntura sistêmica, que faz uso dos pontos para equilibrar as energias do organismo como um todo, levando a uma eficácia maior¹⁷. Porém, se utilizar a acupuntura auricular juntamente com a acupuntura sistêmica, poderia auxiliar tanto no alívio dos sintomas quanto a proporcionar o equilíbrio das energias levando a uma

Tabela 2: Principais respostas das questões abordadas.

	Paciente 1	Paciente 2	Paciente 3	Paciente 4
Queixa Principal	Ansiedade e estresse	Ansiedade e estresse	Ansiedade, estresse e Síndrome do pânico	Ansiedade e estresse
Queixa Secundária	Tristeza e preocupação	Preocupação e medo	Preocupação e medo	Preocupação e excesso de pensamento
Características da língua	Cor e saburra normal, com alteração na ponta da língua e lateral	Cor e saburra normal, com alteração na ponta da língua	Cor pálida, sem saburra, denteada, com fissuras no local do Pulmão e alterações na ponta língua	Cor e saburra normal, com alteração na ponta da língua
Características da Pele	Cor normal e oleosa	Cor e aspecto normal	Cor avermelhada e oleosa	Cor e aspecto normal
Expressão do rosto	Tristeza	Preocupação	Cansaço	Cansaço
Olhos	Manchas amareladas no canto interno	Normal	Manchas amareladas no canto interno, movimentos rápidos	Normal
Fala	Alto, rápido e fala bastante	Baixo e pouco	Alto, bastante e rindo	Bastante e alto
Respiração	Normal	Normal	Normal	Normal
Sono	Insônia	Insônia	Insônia	Insônia
Emoções	Ansiedade, tristeza, opressão torácica, preocupação, medo e irritabilidade	Ansiedade, preocupação, opressão torácica, excesso de pensamento e medo	Ansiedade, medo, preocupação, excesso de pensamento, tristeza e opressão torácica	Ansiedade, preocupação, excesso de pensamento e medo
Dores	Dor que migra e musculares	Dores musculares	Dor cervical com irradiação para o braço, Dores Musculares, Dores de cabeça	Dores musculares e dores constantes de cabeça
Pulsologia	Excesso de Coração, Baço/Pâncreas, Pulmão e destaque para excesso de Fígado. Deficiência de bexiga com destaque em deficiência de Rim.	Excesso de Coração/Pericárdio e Baço/pâncreas com destaque em . Deficiência de Rim/Bexiga.	Excesso de Fígado e Baço/Pâncreas, com destaque em Coração/Pericárdio. Deficiência de Rim.	Excesso de Fígado, Pulmão, Pericárdio, Baço/Pâncreas e Intestino Delgado com destaque em e Coração. Deficiência de Bexiga e Estômago com destaque em Rim.

eficácia maior do tratamento.

Adamowicz²⁰ demonstrou a eficácia da acupuntura na qualidade do sono e em dores crônicas, que apesar de não demonstrar alteração do nível de cortisol para comprovar a eficácia do tratamento, mostrou-se eficiente na diminuição da dor segundo relatos dos pacientes. Os dados demonstram que são várias as doenças que a acupuntura pode ter eficácia, além de distúrbios do sono, essa técnica mostra-se eficaz também em casos de anemias, pois segundo o estudo de Thierbach²¹ foi possível comprovar que a acupuntura possui um importante papel no tratamento da anemia, com aumento na contagem de hemácias e de hemoglobina em dois casos estudados

5. Conclusão

A acupuntura é um dos tratamentos complementares que vem se destacando na atualidade, porém vale ressaltar que essa técnica não propicia melhoras imediatas e sim uma melhora contínua e gradual no quadro da doença tratada.

Sabendo-se que o estresse e ansiedade possui ligação com os níveis de cortisol, nesse trabalho foi possível observar a melhora dos níveis de cortisol dos pacientes após o tratamento, sugerindo a eficácia de tratamento com acupuntura em patologias como ansiedade e estresse.

É possível observar que apesar de o tratamento padrão não ser o ideal segundo a MTC, foi possível comprovar que a terapêutica dos pontos usados ajudou a equilibrar a energia da maioria dos indivíduos. Assim, os resultados obtidos através dos exames de dosagem de nível de cortisol sanguíneo foram promissores, sendo de grande utilidade para literatura. Acredita-se ser importante desenvolver mais estudos nessa área, objetivando comprovar a eficácia da acupuntura em diversos tipos de patologias, como também a comprovação da eficácia das outras técnicas presentes na MTC.

Referências

- [1] T. Chonghuo. *Tratado de Medicina Chinesa*. Roca, São Paulo, SP, 2011.
- [2] C. Vectore. Psicologia e acupuntura: primeiras aproximações. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(2):266-285, 2005.
- [3] M. Bomtempo. *Iniciação à Medicina Holística*. Record, Rio de Janeiro, RJ, 1995.
- [4] A. C. L. França e A. L. Rodrigues. *Stress e Trabalho: uma Abordagem Psicossomática*. Atlas, São Paulo, SP, 4 edição, 2007.
- [5] H. Campiglia. *Psique e Medicina Tradicional Chinesa*. Roca, São Paulo, SP, 2004.
- [6] M. Lipp. *O Stress Está Dentro de Você*. Contexto, São Paulo, SP, 5a edição, 2003.
- [7] S. C. T. Morini. *Ativação Bioenergética em Meio Líquido: Stress e Qualidade de Vida*. Fontoura Editora, Jundiá, SP, 2005.
- [8] A. C. Guyton. *Fisiologia Humana*. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, RJ, 6a edição, 2008.
- [9] L. S. Constanzo. *Fisiologia*. Elsevier, Rio de Janeiro, RJ, 5a edição, 2014.
- [10] American Psychiatric Association. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. ArtMed, Porto Alegre, RS, 5a edição, 2014.
- [11] L. F. Carvalho. Dependência química em mulheres: um estudo sobre consumo de medicamentos ansiolíticos no serviço público de saúde de Natal-RN. Dissertação de mestrado em psicologia, sociedade e qualidade de vida, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2001.
- [12] P. C. P. Telles Filho, A. R. Chagas, M. L. P. Pinheiro, A. M. J. Lima, e A. M. S. Durão. Utilização de benzodiazepínicos por idosos de uma estratégia de saúde da família: implicações para enfermagem. *Escola Anna Nery*, 15(3):581-586, 2011.
- [13] X. Zhang, editor. *Acupuncture: Reviews and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*. World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2002.
- [14] N. Botega, M. Bio, A. M. Zomignani, C. Garcia Jr., e W. A. Pereira. Transtornos do humor em enfermagem de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, 29(5):359-363, 1995.
- [15] C. Focks. *Atlas de Acupuntura: com Sequência de Fotos e Ilustrações, Textos Didáticos e Indicações Clínicas*. Manole, Barueri, SP, 2005.
- [16] J. Ross. *Combinações dos Pontos de Acupuntura: a Chave Para o Êxito Clínico*. Roca, São Paulo, SP, 2003.
- [17] G. Maciocia. *Os Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa*. Roca, São Paulo, SP, 4a edição, 2014.
- [18] A. L. P. Silva. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 30(1):200-211, 2010.
- [19] J. F. C. Carvalho. Influência da acupuntura sobre o nível de estresse em bombeiros: uma análise por meio do cortisol. Trabalho de conclusão de curso de fisioterapia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, 2011.
- [20] T. Adamowicz. Estudo dos efeitos da acupuntura sobre os padrões de sono e a secreção de cortisol em mulheres com dor crônica. Dissertação de mestrado em biologia celular e molecular, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2010.
- [21] R. C. Ribas-Silva, D. L. Thierbach, B. M. Camilotti, e S. Silvério-Lopes. Acupuntura sistêmica no tratamento de anemias. *Revista Brasileira de Terapias e Saúde*, 2(2):38-43, 2012.

Notas Biográficas

Patrícia Zatesko graduada em Biomedicina com habilitação em Acupuntura formada pela Faculdade Integrado de Campo Mourão (2016).

Rejane Cristina Ribas-Silva é graduada em Biomedicina (2008), especialista em Acupuntura pela Faculdade de Tecnologia IBRATE (2010), Mestre (2010) e Doutora (2015) em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) e atua como docente e coordenadora do Curso de Biomedicina da Faculdade Integrado de Campo Mourão.