

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS**

**DANIELA AGNES GONÇALVES FIGUEIREDO**

**O MANEJO DA ANSIEDADE ATRAVÉS DA ACUPUNTURA: REVISÃO  
NARRATIVA**

**ALFENAS/MG**

**2025**

**DANIELA AGNES GONÇALVES FIGUEIREDO**

**O MANEJO DA ANSIEDADE ATRAVÉS DA ACUPUNTURA: REVISÃO  
NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Especialista em Ciências da Saúde, pela Universidade Federal de Alfenas. Área de concentração: Acupuntura.  
Orientador(a): Prof. Dr. Marcelo Lourenço da Silva.  
Coorientador(a): Gabrielly Santos Pereira

**ALFENAS/MG**

**2025**

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas  
Biblioteca Unidade Educacional Santa Clara

Agnes Gonçalves Figueiredo, Daniela .

O manejo da ansiedade através da acupuntura: revisão narrativa /  
Daniela Agnes Gonçalves Figueiredo. - Alfenas, MG, 2025.

28 f. -

Orientador(a): Marcelo Lourenço da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Acupuntura) -  
Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, MG, 2025.

Bibliografia.

1. Ansiedade. 2. Estresse. 3. Acupuntura. 4. Medicina Tradicional  
Chinesa. I. Lourenço da Silva, Marcelo , orient. II. Título.

Ficha gerada automaticamente com dados fornecidos pelo autor.

**DANIELA AGNES GONÇALVES FIGUEIREDO**

**O MANEJO DA ANSIEDADE ATRAVÉS DA ACUPUNTURA: REVISÃO  
NARRATIVA.**


O (A) Presidente da banca examinadora abaixo assina a aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-graduação como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em Acupuntura pela Universidade Federal de Alfenas. Área de Concentração: Acupuntura.

Aprovado em: 30 / 11 / 2025


Comissão examinadora:

Dr. Marcelo Lourenço da Silva  
Universidade Federal de Alfenas

Dra. Gabrielly Santos Pereira  
Universidade de São Paulo

Documento assinado digitalmente  
 **MARCELO LOURENCO DA SILVA**  
Data: 26/12/2025 16:16:42-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura:

Documento assinado digitalmente  
 **GABRIELLY SANTOS PEREIRA**  
Data: 26/12/2025 15:17:12-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura

“A mente equilibrada comandará o corpo em harmonia e, nesse intercâmbio, surgirá a saúde ideal.”

(Joanna de Ângelis 1990)

## RESUMO

Segundo a Medicina Ocidental, a ansiedade é um sentimento natural dos seres humanos, permitindo a útil antecipação em situações de risco e o preparo para os desafios diários. Entretanto, quando esta emoção se torna muito intensa, desproporcional à situação real e repetitiva, ela se transforma em um transtorno psiquiátrico, gerando sofrimento emocional severo, doenças somáticas, além de comprometimentos cognitivos e comportamentais, afetando negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Para a Medicina Tradicional Chinesa, a ansiedade pode ser entendida como um sintoma de desarmonia, causado por uma situação de excesso, insuficiência ou estagnação de sangue e/ou energia. Visando auxiliar na compreensão deste transtorno, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura, valorizando a importância de conhecer a sua etiologia, prevalência e sintomas, acrescentando os benefícios oferecidos pela acupuntura como terapia complementar em seu tratamento. Para tanto, foram realizadas buscas por materiais científicos disponíveis eletronicamente, correlacionados à temática selecionada. Devido a sua alta prevalência e na maneira como interfere no bem-estar geral da sociedade, concluímos que o estudo da ansiedade é de grande relevância, devendo ser cada vez mais aprofundado.

Palavras-chave: ansiedade; estresse; acupuntura; prevalência; medicina tradicional chinesa.

## **ABSTRACT**

According to Western Medicine, anxiety is a natural human emotion, allowing us to anticipate risky situations and prepare for daily challenges. However, when this emotion becomes intense, disproportionate to the actual situation, and repetitive, it transforms into a psychiatric disorder, generating severe emotional distress, somatic illnesses, and cognitive and behavioral impairments, negatively affecting the individual's quality of life. For Traditional Chinese Medicine, anxiety can be understood as a symptom of disharmony caused by excess, insufficient, or stagnant blood and/or energy. To further understand this disorder, this study aimed to conduct a narrative review of the literature, emphasizing the importance of understanding its etiology, prevalence, and symptoms, and highlighting the benefits offered by acupuncture as a complementary therapy in its treatment. To this end, searches were conducted for scientific materials available online related to the selected topic. Due to its high prevalence and the way it interferes with the general well-being of society, we conclude that the study of anxiety is of great relevance and must be increasingly deepened.

Keywords: anxiety; stress; acupuncture; prevalence; traditional Chinese medicine.

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1	OBJETIVOS .....	11
1.1.1	<b>Objetivo Geral</b> .....	<b>11</b>
1.1.2	<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>11</b>
2	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>12</b>
2.1	A ANSIEDADE E A MEDICINA OCIDENTAL .....	12
2.1.1	<b>Etiologia</b> .....	<b>13</b>
2.1.2	<b>Sintomatologia e Diagnóstico</b> .....	<b>15</b>
2.1.3	<b>Prevenção e Tratamento</b> .....	<b>16</b>
2.2	A ANSIEDADE E A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA .....	17
2.2.1	<b>Shen, Coração e Ansiedade</b> .....	<b>18</b>
2.2.2	<b>Acupuntura</b> .....	<b>19</b>
2.2.3	<b>Auriculoterapia</b> .....	<b>22</b>
2.2.4	<b>Qigong</b> .....	<b>23</b>
3	<b>Conclusão</b> .....	<b>24</b>
	<b>Referências</b> .....	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade configura-se como um dos transtornos emocionais mais prevalentes na sociedade contemporânea, representando um importante desafio para a saúde pública em escala global. No Brasil, milhões de indivíduos são afetados anualmente por sintomas ansiosos, os quais estão intimamente relacionados ao ritmo acelerado da vida moderna, às instabilidades socioeconômicas, às pressões ocupacionais e acadêmicas, bem como ao aumento da sensação de insegurança e incerteza quanto ao futuro (FRANCO, D., 2021). Tal condição repercute de maneira significativa na qualidade de vida, no desempenho funcional e no bem-estar físico e mental dos indivíduos, gerando impactos pessoais, sociais e econômicos expressivos (FREITAS, A. A. et al., 2024).

Clinicamente, a ansiedade caracteriza-se como um estado emocional marcado por apreensão, medo difuso e tensão persistente, frequentemente associado à antecipação de eventos percebidos como ameaçadores ou desconhecidos. Embora constitua uma resposta adaptativa natural do organismo frente a situações de perigo ou estresse, a ansiedade torna-se patológica quando se manifesta de forma excessiva, desproporcional ou contínua, comprometendo o equilíbrio psíquico, somático e social do indivíduo (CASTILLO, A. R. et al., 2000). Nesses casos, o diagnóstico é realizado por profissionais especializados, como psiquiatras e psicólogos, a partir de avaliação clínica criteriosa, e o tratamento convencional costuma envolver abordagens multidisciplinares, incluindo intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas (Hospital Israelita Albert Einstein, s.d.).

Diante das limitações e dos efeitos adversos associados, em alguns casos, aos tratamentos convencionais, observa-se um crescente interesse por terapias integrativas e complementares no manejo dos transtornos de ansiedade. Nesse cenário, a acupuntura, prática terapêutica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem se destacado como uma alternativa eficaz e segura no cuidado à saúde mental.

Sob a ótica da MTC, a ansiedade não é compreendida apenas como um distúrbio isolado, mas como a manifestação de um desequilíbrio energético sistêmico, resultante de estagnações, deficiências ou excessos de Qi, Xue (Sangue), Yin e Yang, especialmente envolvendo os sistemas do Coração, Fígado, Baço e Rim. Fatores emocionais, hábitos de vida inadequados e influências externas podem contribuir para a desarmonia desses sistemas, culminando no surgimento de sintomas ansiosos (CAMPIGLIA, 2009).

A acupuntura atua na restauração da homeostase do organismo por meio da estimulação de pontos específicos ao longo dos meridianos, promovendo a regulação do fluxo energético, a harmonização dos órgãos e vísceras (Zang-Fu) e o equilíbrio das emoções. Por apresentar baixo custo, mínima incidência de efeitos adversos e contraindicações restritas, a acupuntura é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma prática eficaz no tratamento de diversos transtornos, incluindo os distúrbios de ansiedade (W.H.O., 2020).

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo abordar a ansiedade sob a perspectiva da acupuntura, analisando seus fundamentos teóricos na Medicina Tradicional Chinesa e discutindo a contribuição dessa prática terapêutica no manejo dos transtornos ansiosos, evidenciando sua relevância científica, clínica e social no contexto da saúde contemporânea.

## 1.1 OBJETIVOS:

### 1.1.1 Objetivo Geral

Analisar a ansiedade a partir das perspectivas da Medicina Ocidental e da Medicina Tradicional Chinesa, destacando o papel da acupuntura como estratégia terapêutica no manejo e tratamento dos transtornos ansiosos.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

Conceituar a ansiedade segundo a Medicina Ocidental e a Medicina Tradicional Chinesa;

Descrever a prevalência da ansiedade e seus impactos na saúde da população;

Analisar os principais fatores envolvidos no desenvolvimento dos transtornos de ansiedade;

Identificar os padrões energéticos associados à ansiedade segundo a Medicina Tradicional Chinesa;

Descrever os princípios e mecanismos de atuação da acupuntura no controle e tratamento da ansiedade;

Evidenciar a relevância da acupuntura como prática integrativa e complementar no cuidado à saúde mental.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A ANSIEDADE E A MEDICINA OCIDENTAL.

A ansiedade é definida como um estado emocional caracterizado por sentimentos difusos e desagradáveis de medo e apreensão, frequentemente acompanhados por tensão e desconforto físico, decorrentes da antecipação de situações percebidas como ameaçadoras, desconhecidas ou incertas (CASTILLO, A. R. et al., 2000). Trata-se de uma resposta inerente ao ser humano, relacionada aos mecanismos adaptativos de defesa e sobrevivência, cuja função primordial é alertar o indivíduo frente a possíveis riscos ou perigos.

Em condições normais, a ansiedade desempenha papel funcional e protetivo; entretanto, quando se manifesta de forma excessiva, persistente ou desproporcional aos estímulos desencadeantes, passa a configurar um transtorno psiquiátrico. Nesses casos, ocorre prejuízo significativo no funcionamento emocional, cognitivo, comportamental e social do indivíduo, caracterizando um estado patológico que demanda avaliação e intervenção especializada (FAGUNDES, A. M. et al., 2024).

No contexto epidemiológico, o Brasil apresenta índices expressivos de transtornos de ansiedade. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde, em 2019 o país foi classificado como aquele com o maior número absoluto de pessoas diagnosticadas com ansiedade no mundo, totalizando aproximadamente 18,6 milhões de indivíduos, o que correspondia a 9,3% da população. Dados mais recentes indicam que cerca de 26,8% dos brasileiros já receberam diagnóstico médico de ansiedade, evidenciando a magnitude e a progressão desse problema de saúde pública (WHO, 2020).

A elevada prevalência dos transtornos de ansiedade tem gerado crescente preocupação, uma vez que seus impactos extrapolam o âmbito individual, afetando diretamente a qualidade de vida, a produtividade e o bem-estar geral da população. Indivíduos acometidos por ansiedade frequentemente apresentam isolamento social, redução da autoestima e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos associados, como a depressão. Ademais, fatores relacionados ao estilo

de vida contemporâneo, como o ritmo acelerado das grandes cidades, a insegurança, as dificuldades financeiras e as pressões no ambiente de trabalho, contribuem de maneira significativa para o aumento dos casos (FREITAS, A. L. et al., 2024).

Observa-se, ainda, uma diferença significativa na prevalência dos transtornos de ansiedade entre os gêneros, sendo as mulheres mais frequentemente acometidas quando comparadas aos homens. Estudos indicam que, além da maior incidência, o sexo feminino apresenta maior gravidade dos sintomas, maior tendência à cronicidade e maior prejuízo funcional. Entre os fatores associados a essa diferença destacam-se influências genéticas, neurobiológicas e hormonais, especialmente relacionadas à ação dos hormônios sexuais femininos (KINRYS; WYGANT, 2005).

Do ponto de vista clínico, os transtornos de ansiedade manifestam-se predominantemente por meio de medo excessivo, preocupação persistente e comportamentos de evitação, os quais geram sofrimento emocional intenso e podem desencadear sintomas somáticos, bem como alterações cognitivas e comportamentais. Evidências recentes apontam que tais transtornos estão associados a disfunções em diversos processos psicológicos, incluindo controle cognitivo, condicionamento ao medo, intolerância à incerteza, viés motivacional e regulação do estresse, comprometendo de forma significativa o funcionamento social e a qualidade de vida dos indivíduos afetados (XIE, S. et al., 2021).

### **2.1.1 Etiologia**

Os transtornos de ansiedade apresentam etiologia multifatorial, resultante da interação entre fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais, os quais contribuem de forma integrada para o desenvolvimento e a manutenção dos sintomas ansiosos (LIMA, C. L. S. et al., 2020).

No que se refere aos fatores genéticos, observa-se que indivíduos com histórico familiar de transtornos de ansiedade apresentam maior predisposição ao seu desenvolvimento. Contudo, não há evidências da existência de um gene único responsável por esses transtornos. A literatura aponta para a participação de múltiplos genes envolvidos na regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e dos

sistemas monoaminérgicos, responsáveis pela comunicação neural mediada por neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina. Esses sistemas desempenham papel fundamental na modulação das emoções, do humor, da cognição e da memória (LIMA, C. L. S. et al., 2020).

Entre os fatores neurobiológicos, destacam-se três aspectos principais. O primeiro refere-se às alterações funcionais e estruturais em regiões cerebrais envolvidas no processamento emocional e na resposta ao medo, especialmente a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal. A amígdala é responsável pela detecção rápida de estímulos ameaçadores e pelo condicionamento do medo; o hipocampo atua no processamento contextual e na comparação entre experiências atuais e memórias prévias; e o córtex pré-frontal exerce papel modulador, permitindo a avaliação racional da situação e a inibição de respostas emocionais exacerbadas (LIMA, C. L. S. et al., 2020).

O segundo aspecto envolve alterações neuroquímicas, particularmente nos sistemas de neurotransmissores que regulam a excitação e a inibição do sistema nervoso central. Dentre eles, destacam-se a serotonina, relacionada à regulação do humor, do sono, do apetite e da impulsividade; a noradrenalina, associada à resposta de alerta, à reação de luta ou fuga e à regulação da pressão arterial; e o ácido gama-aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório, fundamental para o relaxamento neural e a prevenção da hiperexcitação. Desequilíbrios nesses sistemas podem favorecer o surgimento e a perpetuação dos sintomas ansiosos (LIMA, C. L. S. et al., 2020).

O terceiro aspecto diz respeito às disfunções no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), sistema neuroendócrino essencial na resposta ao estresse. A ativação excessiva ou desregulada desse eixo resulta na liberação aumentada de cortisol e catecolaminas, como a adrenalina, preparando o organismo para respostas de luta, fuga ou congelamento. Em indivíduos com transtornos de ansiedade, observa-se frequentemente uma hiperativação desse sistema, contribuindo para a manutenção de estados de hipervigilância e tensão constante (LIMA, C. L. S. et al., 2020).

Além dos fatores biológicos, os fatores ambientais desempenham papel relevante na etiologia da ansiedade. Experiências psicossociais estressantes ao longo

da vida, como conflitos interpessoais, doenças prévias, hospitalizações, exposição a violências e abusos, bem como o uso ou a abstinência de substâncias psicoativas, podem atuar como gatilhos ou fatores perpetuadores dos transtornos ansiosos.

O conhecimento aprofundado da etiologia e da neurobiologia da ansiedade é fundamental para a compreensão dos mecanismos que sustentam seus sintomas, possibilitando intervenções terapêuticas mais individualizadas e uma abordagem clínica mais eficaz e integrada no manejo desses transtornos.

### **2.1.2 Sintomatologia e Diagnóstico**

A sintomatologia dos transtornos de ansiedade é ampla e variável, podendo manifestar-se de forma distinta entre os indivíduos, tanto em intensidade quanto em duração. Entre os sintomas mais frequentemente observados destacam-se distúrbios do sono, medo intenso sem causa aparente, preocupação excessiva e persistente, taquicardia, sudorese, sensação de falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração. Em quadros mais intensos ou prolongados, podem ocorrer ainda manifestações como hipertensão arterial, alterações circulatórias, constipação intestinal, distúrbios musculares, alterações dermatológicas e mudanças em parâmetros hematológicos (ZATESKO; RIBAS-SILVA, 2016).

Os sintomas ansiosos podem ser agrupados em diferentes domínios: humor, cognição, somatização e comportamento motor. No domínio do humor, observa-se sofrimento emocional marcado por tensão constante, medo difuso, irritabilidade e, frequentemente, sintomas depressivos associados. O indivíduo pode apresentar uma sensação persistente de ameaça ou de que algo negativo e inevitável irá ocorrer.

No âmbito cognitivo, predominam pensamentos de apreensão e preocupação excessiva, geralmente relacionados à antecipação de eventos catastróficos, perdas ou fracassos, mesmo na ausência de evidências concretas. Esses pensamentos tendem a ser recorrentes e difíceis de controlar, contribuindo para a manutenção do quadro ansioso.

As manifestações somáticas podem ser classificadas em sintomas imediatos e crônicos. Os sintomas imediatos incluem boca seca, sudorese excessiva, respiração superficial, tensão muscular, cefaleia pulsátil, taquicardia e elevação da pressão

arterial. Já os sintomas crônicos podem comprometer o funcionamento fisiológico global, ocasionando fadiga persistente, distúrbios gastrointestinais, fraqueza muscular, hipertensão arterial e cefaleias recorrentes (SILVA, 2010).

Os sintomas motores estão associados à inquietação psicomotora e à dificuldade de permanecer em repouso, sendo comuns comportamentos como movimentos repetitivos de mãos, pernas ou pés, além de respostas de sobressalto exageradas frente a estímulos súbitos, como ruídos ou aproximação inesperada de pessoas.

O diagnóstico dos transtornos de ansiedade é realizado, em geral, por profissionais especializados, como psiquiatras e psicólogos, a partir de avaliação clínica detalhada, que inclui a análise dos sintomas, histórico médico e psicossocial, além de exames complementares quando necessários. Ressalta-se que crianças e adolescentes também podem apresentar transtornos de ansiedade, exigindo atenção diagnóstica adequada a essas faixas etárias (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, s.d.).

### **2.1.3 Prevenção e Tratamento**

A prevenção dos transtornos de ansiedade está diretamente relacionada à adoção de hábitos de vida saudáveis que promovam o equilíbrio físico e emocional. Medidas como alimentação adequada, prática regular de atividade física, higiene do sono, manejo do estresse e acesso aos serviços de saúde contribuem significativamente para a redução do risco de desenvolvimento ou agravamento dos sintomas ansiosos (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, s.d.).

O tratamento dos transtornos de ansiedade pode envolver diferentes abordagens terapêuticas, destacando-se as intervenções farmacológicas, psicoterapêuticas e as terapias complementares. No âmbito farmacológico, os benzodiazepínicos figuram entre os medicamentos mais utilizados, atuando como ansiolíticos e hipnóticos. No entanto, seu uso prolongado pode estar associado a efeitos adversos, como dependência física, química e psicológica, o que demanda acompanhamento rigoroso e criterioso (GOYATÁ et al., 2016).

No Brasil, as terapias complementares passaram a integrar oficialmente as políticas públicas de saúde a partir de 2006, com a homologação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). O Ministério da Saúde recomenda a utilização dessas práticas, especialmente na Atenção Primária à Saúde, como estratégias para promoção, prevenção, manutenção e recuperação da saúde, ampliando o acesso da população a abordagens terapêuticas integrativas (BRASIL, 2006).

Dentre as terapias complementares, destaca-se a acupuntura, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde desde 2002 como eficaz no tratamento de diversas condições agudas e crônicas, podendo ser aplicada em diferentes faixas etárias e níveis de atenção à saúde. No manejo dos transtornos de ansiedade, a acupuntura apresenta vantagens relevantes, como segurança, facilidade de aplicação, ausência de toxicidade, baixo risco de efeitos adversos e inexistência de dependência, mostrando-se, em diversos estudos, tão eficaz ou superior às abordagens farmacológicas convencionais (W.H.O. apud GOYATÁ et al., 2016).

## 2.2 A ANSIEDADE E A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA.

Segundo Campiglia (2004), a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) fundamenta-se na compreensão do ser humano como parte integrante da natureza, regido pelas mesmas forças primordiais que organizam o universo, representadas pelos princípios do Yin e do Yang. A saúde, nessa perspectiva, resulta do equilíbrio dinâmico entre essas forças opostas e complementares, enquanto a doença emerge da sua desarmonia.

Esse equilíbrio é sustentado pelo fluxo harmonioso e contínuo do Qi (energia vital) e do Xue (sangue) ao longo do organismo. Alterações nesse fluxo, provocadas por fatores ambientais, alimentares, emocionais ou espirituais, podem gerar estagnações, deficiências ou excessos energéticos, culminando em disfunções orgânicas e manifestações clínicas.

O termo “ansiedade”, tal como compreendido pela Medicina Ocidental, não encontra correspondência direta na terminologia clássica da MTC.

Consequentemente, os textos tradicionais não descrevem a ansiedade como uma entidade nosológica específica. Além disso, a MTC não estabelece uma separação entre mente, corpo e espírito, compreendendo o indivíduo de forma integral. Dessa maneira, não há classificações de doenças exclusivamente psicológicas ou psiquiátricas, mas sim manifestações de desequilíbrios energéticos que afetam simultaneamente os aspectos físicos, mentais e espirituais (SILVA, 2010).

Autores como Auroche e Navailh (1992) e Campiglia (2004) compreendem a ansiedade como um sintoma secundário decorrente de desarmonias energéticas associadas aos órgãos Zang-Fu, especialmente Coração, Baço-Pâncreas, Pulmão, Rim e Fígado. Cada um desses órgãos está relacionado a um aspecto psíquico-espiritual específico respectivamente Shen, Yi, Po, Zhi e Hun, de modo que qualquer desequilíbrio energético repercute diretamente no estado emocional e mental do indivíduo.

Os fatores patogênicos responsáveis por essas desarmonias podem ser classificados em externos, internos e nem internos nem externos. Os fatores externos incluem vento, frio, calor, umidade, secura e canícula; os fatores internos correspondem às emoções alegria, raiva, tristeza, preocupação, pensamento excessivo, medo e pavor; e os fatores intermediários englobam hábitos alimentares inadequados, traumas físicos e emocionais, excesso de trabalho, atividade física extenuante ou desequilíbrios na vida sexual (AUTEROCHE; NAVAILH, 1992).

No manejo de condições emocionais e psíquicas, a MTC propõe uma avaliação energética global, baseada nos princípios diagnósticos tradicionais, com atenção especial às emoções, pensamentos e experiências que contribuíram para o estado atual do indivíduo. Emoções intensas e persistentes, quando não adequadamente processadas, podem levar a estagnações e desequilíbrios energéticos, manifestando-se clinicamente sob a forma de sintomas ansiosos (SANTOS; RIBEIRO; STEVANELLI et al., 2025).

### **2.2.1 Shen, Coração e a Ansiedade**

Na Medicina Tradicional Chinesa, o Coração é considerado o órgão mais importante entre os sistemas internos, sendo responsável por governar o sangue, controlar os vasos sanguíneos, manifestar-se na compleição, abrir-se na língua,

regular a sudorese e, sobretudo, abrigar a mente e o espírito, conhecidos como Shen (MACIOCIA, 1996).

O Shen representa o aspecto mais sutil e elevado do ser humano, sendo responsável pela organização das funções mentais, emocionais, sensoriais e espirituais. Inclui a consciência, o estado de vigília, a percepção, o julgamento, a memória, a cognição, o sono, o humor, a criatividade, a capacidade de adaptação e a assimilação das experiências de vida. A vitalidade do Coração e a qualidade do Xue são essenciais para o adequado enraizamento do Shen, assegurando estabilidade emocional e clareza mental (CAMPIGLIA, 2004; SIONNEAU, 2015).

Quando o Shen se encontra perturbado, a percepção da realidade pode tornar-se distorcida, fazendo com que o indivíduo vivencie o ambiente como ameaçador, desenvolvendo dificuldade em lidar com pressões emocionais e situações estressoras. Segundo Campiglia (2004), embora a consciência permita ao ser humano desenvolver sua potência criativa, também o torna suscetível a desequilíbrios mentais e emocionais. Paradoxalmente, o próprio Shen é considerado o agente fundamental do processo de cura, por sua capacidade de mobilizar forças autorreguladoras.

Requena (1990) descreve o Coração como uma verdadeira central energética, onde ocorrem as primeiras elaborações psíquicas antes de alcançarem o cérebro, este último compreendido como centro de convergência dos circuitos energéticos. Assim, qualquer perturbação energética do Coração repercute diretamente sobre o Shen, manifestando-se clinicamente por sintomas como ansiedade, inquietação mental, insônia, palpitações, sensação de nó na garganta e desconforto precordial.

Dessa forma, a ansiedade, na perspectiva da MTC, pode ser entendida como a expressão de uma desarmonia do Shen, frequentemente associada a estados de excesso, deficiência ou estagnação de Qi ou Xue no Coração, ou em outros órgãos que o influenciam energeticamente (CAMPIGLIA, 2004).

### **2.2.2 Acupuntura**

A acupuntura é uma das principais práticas terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa e baseia-se na estimulação de pontos específicos do corpo, denominados pontos de acupuntura, localizados ao longo dos meridianos energéticos.

A inserção de agulhas finas nesses pontos tem como objetivo restaurar o fluxo harmonioso do Qi e do Xue, promovendo o equilíbrio energético e a manutenção da saúde (SANTOS; RIBEIRO et al., 2025).

Além da inserção de agulhas, os pontos de acupuntura podem ser estimulados por diferentes técnicas, como pressão digital (acupressão), moxabustão, eletroacupuntura, ventosaterapia e auriculoterapia, de acordo com as necessidades individuais e o diagnóstico energético do paciente.

A MTC compreende a saúde como resultado do equilíbrio entre o organismo e o meio externo, considerando fatores como estilo de vida, alimentação, ambiente e funcionamento psiconeuroendócrino. Essa abordagem multifatorial permite uma compreensão ampliada do processo saúde-doença, especialmente em condições emocionais como a ansiedade (MACIOCIA, 1996).

A acupuntura tradicional fundamenta-se em uma anatomia e fisiologia energéticas distintas da visão biomédica ocidental. Nessa perspectiva, a atividade psíquica não se encontra dissociada da atividade orgânica, sendo ambas sustentadas pelo fluxo energético dos meridianos. Assim, desequilíbrios emocionais podem gerar alterações orgânicas, da mesma forma que disfunções viscerais podem repercutir no comportamento psíquico, caracterizando a acupuntura como uma prática essencialmente psicossomática (REQUENA, 1990).

Ao estimular pontos específicos, a acupuntura promove a harmonização dos sistemas orgânicos e circulatórios, favorecendo a autorregulação do organismo e o restabelecimento do equilíbrio funcional, o que contribui significativamente para o manejo dos sintomas ansiosos (GUIMARÃES, 2007).

Diversos pontos de acupuntura são tradicionalmente utilizados no controle da ansiedade, sendo sua seleção baseada no diagnóstico energético individualizado e na abordagem terapêutica adotada pelo profissional. A escolha criteriosa desses pontos é fundamental para a eficácia do tratamento (LIMA, P. R., 2023).

Tabela de pontos comumente usados para o controle da ansiedade:

Acuponto	Localização	Efeito
----------	-------------	--------

VG 20	Em uma depressão, aprox..no topo do crânio, no meio da linha que une o ápice das duas orelhas.	Pacifica o vento e yang do fígado; tranquiliza o shen; cefaleia; vertigem; palpitação; irritação, ansiedade, insônia.
YIN TANG	Entre as sobrancelhas, na linha média anterior (terceiro olho).	Tranquiliza o shen; elimina vento-calor; ansiedade; insônia, medo.
IG 4	No dorso da mão, no ponto mais alto da saliência muscular, com o polegar aduzido.	Tranquiliza o shen; alivia a dor; move o qi e o xue; cefaleia; tensão muscular, ansiedade, dores em geral.
E 36	3 cun abaixo de E 35 e 1 dedo lateral da margem anterior da tibia.	Tonifica: qi, xue, yin, yang, yuan qi. Tranquiliza o shen; cansaço; mania; insegurança; labilidade emocional.
C 7	Sobre a prega de flexão do punho, tangenciando a margem radial do tendão do músculo flexor ulnar do carpo.	Tonifica o coração; equilibra o shen; trata a maioria dos distúrbios mentais e emocionais; palpitação, insônia, problemas cardíacos.
Pc 6	2 cun proximais a prega de flexão do punho, entre os tendões dos músculos palmar longo e flexor radial do carpo.	Tranquiliza o shen; insônia; mania; ansiedade; perdas; pânico, frustração; delírios, cefaleia.
R 3	Depressão à meia distância entre a proeminência do maléolo	Beneficia o rim; tranquiliza o shen; medos; depressão; labilidade

	medial e o tendão de Aquiles.	emocional; insônia, cansaço.
R 9	5 cun acima da proeminência do maléolo medial, na margem medial inferior do músculo gastrocnêmio.	Tonifica o yin do rim; tranquiliza o shen; palpitação; mania; insônia; ansiedade; depressão; medos; tontura; opressão torácica. (coração e rim em desarmonia).

Fonte: Lima, P. R., 2023.

### 2.2.3 Auriculoterapia

A auriculoterapia é uma técnica terapêutica integrante das práticas da Medicina Tradicional Chinesa que utiliza a estimulação de pontos reflexos localizados no pavilhão auricular, os quais apresentam correspondência com órgãos, sistemas e funções do organismo humano. Essa estimulação pode ser realizada por meio da aplicação de agulhas, microesferas ou sementes, atuando principalmente sobre o sistema nervoso central e promovendo a regulação funcional do corpo, favorecendo a homeostase (MUNHOZ et al., 2022).

Trata-se de uma prática considerada segura, de fácil aplicação, com mínimos efeitos adversos e sem risco de dependência, características que contribuem para sua ampla aceitação clínica. Na perspectiva da MTC, a obtenção de um estado energético equilibrado e estável constitui um requisito fundamental para a prevenção do adoecimento, e a auriculoterapia destaca-se como uma prática não convencional eficaz no manejo de distúrbios físicos, emocionais e mentais.

Diversos estudos apontam que a utilização da auriculoterapia está associada à melhora da qualidade de vida, à redução dos níveis de estresse e ansiedade, bem como à promoção da saúde e à prevenção de agravos, especialmente em contextos de cuidado integral (KUREBAYASHI; SILVA, 2015).

No tratamento dos transtornos de ansiedade, diferentes protocolos podem ser adotados de acordo com a avaliação clínica e energética do paciente. A professora Lirane Carneiro-Suliano (2022) propõe, em seu protocolo, a utilização dos seguintes pontos auriculares:

- Shen Men (SNC);
- Rim;
- Sistema Nervoso Autônomo (simpático e parassimpático);
- Ansiedade;
- Dupla Ansiedade;
- Coração (especialmente em casos de palpitações);
- Vago (indicado em situações de hipersudorese, dispneia, náuseas, dor epigástrica e/ou diarreia de origem emocional).

Ressalta-se que a seleção dos pontos deve ser individualizada, baseada na anamnese detalhada e nos sinais e sintomas apresentados pelo paciente, respeitando os princípios diagnósticos da MTC.

#### **2.2.4 Qigong**

O Qigong é uma prática milenar originária da China, fundamentada na filosofia taoísta e nas teorias da Medicina Tradicional Chinesa. O termo pode ser traduzido como “cultivar” ou “trabalhar a energia”, sendo amplamente utilizado para a manutenção da saúde, prevenção de doenças, promoção da longevidade e fortalecimento da vitalidade.

A prática do Qigong envolve a execução de exercícios integrados que combinam postura corporal, movimentos suaves, controle respiratório e estados meditativos. Essas práticas são cuidadosamente estruturadas com o objetivo de promover o fluxo harmonioso do Qi, induzindo estados profundos de relaxamento, concentração e equilíbrio interno.

Estudos indicam que o Qigong exerce efeitos positivos sobre a regulação do sistema energético, favorecendo o equilíbrio emocional e a redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade. Ao promover a harmonização do Qi, essa

prática contribui para a integração entre corpo, mente e espírito, influenciando de forma benéfica o complexo energético humano (JAHNKE et al., 2010).

### **3 CONCLUSÃO**

A partir da presente revisão de literatura, foi possível concluir que a ansiedade constitui uma emoção inerente à condição humana, desempenhando função adaptativa em situações de risco. Entretanto, quando se manifesta de forma excessiva, persistente ou desproporcional, configura-se como um estado patológico capaz de comprometer significativamente o funcionamento físico, emocional e social do indivíduo.

Observou-se que os transtornos de ansiedade apresentam elevada prevalência na população, acometendo adultos, crianças e adolescentes, com maior incidência no sexo feminino, e exercendo impacto relevante na saúde pública, uma vez que interferem na qualidade de vida, no bem-estar e na produtividade dos indivíduos.

A etiologia da ansiedade é multifatorial, envolvendo a interação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas integradas. O diagnóstico requer avaliação clínica criteriosa, geralmente realizada por profissionais especializados, considerando os múltiplos domínios sintomatológicos, que podem abranger aspectos somáticos, motores, emocionais e cognitivos.

No âmbito terapêutico, destacam-se as abordagens farmacológicas, psicoterápicas e as práticas integrativas e complementares. Entre estas, a acupuntura e outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa vêm ganhando destaque, sendo reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde devido à sua segurança, eficácia, facilidade de aplicação e baixa incidência de efeitos adversos.

Na perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa, a ansiedade não é descrita como uma patologia específica, mas compreendida como a manifestação de um desequilíbrio energético, resultante de estados de deficiência, excesso ou estagnação de Qi e Xue, especialmente relacionados ao Coração e ao Shen. A acupuntura busca restabelecer o fluxo energético harmonioso, promovendo a regulação do sistema nervoso, a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar e a

harmonização visceral e circulatória, sendo a seleção dos pontos realizada de forma individualizada.

Além da acupuntura sistêmica, técnicas como a auriculoterapia e o Qigong mostraram-se relevantes no manejo dos sintomas ansiosos, contribuindo para a redução do estresse, a promoção da saúde e o fortalecimento do equilíbrio energético. Dessa forma, a Medicina Tradicional Chinesa apresenta-se como uma abordagem integral e complementar de grande valor no cuidado aos indivíduos acometidos por transtornos de ansiedade.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Bruna et al. Acupuntura e auriculoterapia no tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos: revisão rápida. *ResearchGate*, jul. 2020. Disponível em: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net). DOI: 10.13140/RG2.2.29504.76805.

AUTEROCHE, Bernard; NAVAILH, Pierre. *O diagnóstico na medicina chinesa*. 1. ed. 1992.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 4 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. *Diário Oficial da União*, Brasília, 2006.

CAMILO, Érico Sousa. *O uso da acupuntura no tratamento do transtorno da ansiedade generalizada na Unidade de Saúde da Família 1, Sobradinho – RS*. 2023. Monografia (Especialização em Atenção Básica) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023.

CAMPIGLIA, Helena. *Psique e medicina tradicional chinesa*. 1. ed. São Paulo: Roca, 2004.

CASTILLO, Ana Regina et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, supl. 2, dez. 2000. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). DOI: 10.1590/S1516-44462000000600006.

CORREA, Hérica Pinheiro et al. Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and old adults: a systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, e03626, 2020. DOI: 10.1590/1980-220X2019006703626.

DONADON, M. F.; LOBO, B. O. M.; NEUFELD, C. B. Neurobiologia da ansiedade: o que todo psicólogo deveria saber? *Artmed*, maio 2025. Disponível em: [www.artmed.com.br](http://www.artmed.com.br).

FAGUNDES, Amanda Martins et al. Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 1-11, mar./abr. 2024.

FRANCO, Divaldo. *O homem integral*. 23. ed. Salvador: Editora Leal, 2021.

FREITAS, André Alves et al. Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. *Periódicos Brasil – Pesquisa Científica*, v. 3, n. 2, 2024.

GOIATÁ, Sueli Leiko et al. Effects from acupuncture in treating anxiety: integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, n. 3, p. 564-571, 2016. DOI: 10.1590/0034-7167.2016.690325i.

GLOSSÁRIO DE SAÚDE DO EINSTEIN. Ansiedade. Disponível em: [www.einstein.br](http://www.einstein.br).

GUIMARÃES, Cláudia Maria. *Efeito da acupuntura nos sintomas de ansiedade e depressão e nos parâmetros fisiológicos de voluntários adultos*. 2007. Tese (Doutorado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2007.

JAHNKE, Roger et al. Uma revisão abrangente dos benefícios do Qigong e do Tai Chi para a saúde. *American Journal of Health Promotion*, v. 24, n. 6, jul./ago. 2010.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 27, supl. 2, out. 2005.

KUREBAYASHI, Leonice Funiko; SILVA, Maria Júlia Paes. Auriculoterapia chinesa para melhoria da qualidade de vida de equipe de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 68, n. 1, jan./fev. 2015.

LIMA, Carla Laíne Silva et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do tratamento da ansiedade. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, e808997780, 2020.

LIMA, Paulo Renato. *Manual de acupuntura: direto ao ponto*. 6. ed. Porto Alegre: Editora Zen, 2023.

MACIOCIA, Giovanni. *Os fundamentos da medicina chinesa*. 3. ed. São Paulo: Roca, 2017.

MANUAL MSD. Visão geral dos transtornos de ansiedade. Jan. 2024. Disponível em: [www.msmanuals.com](http://www.msmanuals.com).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Ansiedade*. Biblioteca Virtual em Saúde, fev. 2011. Disponível em: [www.bvsms.saude.gov.br](http://www.bvsms.saude.gov.br).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde*. n. 03/2020. Depressão e ansiedade. Brasília, 2020. Disponível em: [www.gov.br](http://www.gov.br).

MUNHOZ, Oclaris Lopes et al. Efetividade da auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais da saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 30, 2022.

REQUENA, Yves. *Acupuntura y psicologia*. São Paulo: Andrei, 1990.

REYES, Amanda Newmann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 13, n. 1, jan./jun. 2017. DOI: 10.5935/1808-5687.20170008.

ROCHAT DE LA VALLÉE, Elisabeth; LARRE, Claude. *Os movimentos do coração: psicologia dos chineses*. 1. ed. São Paulo: Cultrix, 2007.

SANTOS, André et al. Acupuntura para o tratamento de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos de um centro universitário. *SaBios: Revista de Saúde e Biologia*, v. 20, e02507, 2025. DOI: 10.54372/sb.2025.v20.3764.

SILVA, André Luiz Picolli da. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 30, n. 1, 2010. DOI: 10.1590/S1414-98932010000100015.

SILVÉRIO-LOPES, Sandra; CARNEIRO-SULIANO, Lirane. *Protocolos clínicos de auriculoterapia*. 4. ed. Curitiba: Sapiens, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva, 2020. Disponível em: [apps.who.int](https://apps.who.int).

XIE, Shuqi et al. Transtornos de ansiedade em adolescentes e o cérebro em desenvolvimento: comparação de achados de neuroimagem em adolescentes e adultos. *General Psychiatry*, v. 34, n. 4, e10041, 2021. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100411.

ZATESKO, Patrícia; RIBAS-SILVA, Rejane Cristina. Eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade e estresse psicológico. *Revista Brasileira de Terapias e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.