

PRÁTICAS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE DECORRENTES DA COVID-19

Leonardo Francisco Prince Maciel, Liliane Pereira Pinto, Bruno Tavares Vale e Isabela Bacelar de Assis, Raíssa de Fátima Pimentel Melo Finamor e Silva

RESUMO

A pandemia de COVID-19, vem sendo um dos maiores desafios sanitários enfrentados nos últimos tempos. Devido ao distanciamento social e imprevisibilidade do futuro, acarretou sérios transtornos mentais na população mundial. A Medicina Tradicional Chinesa através das técnicas de acupuntura, auriculoterapia e aromaterapia, é uma ótima alternativa na promoção da saúde, auxiliando no tratamento desses distúrbios de forma a alcançar a integração corpo-mente. O objetivo desse trabalho foi elucidar a correlação entre os efeitos terapêuticos da acupuntura, auriculoterapia e aromaterapia nos transtornos psicossomáticos de estresse e ansiedade causados pela pandemia. Foi realizado uma revisão de literatura, nas bases de dados PubMed, MEDLINE, ScieLO e Google Acadêmico, utilizando como descritores “acupuntura”, “auriculoterapia”, “aromaterapia”, “ansiedade”, “estresse” e “COVID-19”. De acordo com essa pesquisa, identificamos que as terapias alternativas supracitadas se enquadram dentro de técnicas alternativas com efeitos cientificamente comprovados no tratamento e na prevenção dessas patologias, comumente encontradas em períodos pandêmicos.

Palavras-chave: ansiedade, estresse, acupuntura, auriculoterapia, aromaterapia, COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has been one of the biggest health challenges faced in recent times. Due to the social distance and unpredictability of the future, it caused serious mental disorders in the world population. Traditional Chinese Medicine through the techniques of acupuncture, auriculotherapy and aromatherapy, is a great alternative in promoting health, helping in the treatment of these disorders in order to achieve body-mind integration. The objective of this work is to elucidate the correlation between the therapeutic effects of acupuncture, auriculotherapy and aromatherapy in the psychosomatic stress and anxiety disorders caused by the pandemic. A literature review was carried out in the databases PubMed, MEDLINE, ScieLO and Google Scholar, using as descriptors "acupuncture", "auriculotherapy", "aromatherapy", "anxiety", "stress" and "COVID-19". According to this research, we identified that the aforementioned alternative therapies fit within alternative techniques with scientifically proven effects in the treatment and prevention of these pathologies, commonly found in pandemic periods.

Keywords: anxiety, stress, acupuncture, auriculotherapy, aromatherapy, COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

O primeiro caso confirmado pelo novo coronavírus (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 – SARS-CoV-2*) foi registrado na China, no início de dezembro de 2019. A rápida disseminação da doença, com propagação em nível global, fez com que a *World Health Organization* a declarasse, em 30 de janeiro de 2020, uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), sendo caracterizada como uma pandemia em 11 de março de 2020 (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Pan Americana de Saúde (OPAS), foram confirmados no mundo 52.487.476 casos de COVID-19 e 1.290.653 mortes até o dia 13 de novembro de 2020 (OPAS, 2020). Medidas preventivas foram adotadas para amenizar a proliferação do vírus, como lavagem das mãos com água e sabão, higienização com álcool 70%, distanciamento de 1 metro entre pessoas em locais públicos e de convívio social, utilização de máscaras em todos os ambientes e isolamento social (BRASIL, 2020).

Em geral, os efeitos da pandemia podem apresentar desde reações normais e esperadas de estresse inerente ao medo, autoisolamento, distanciamento físico até agravos mais profundos no sofrimento psíquico (GUNNELL *et al.*, 2020). Um estudo *online*, realizado pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), demonstrou que os casos de depressão praticamente dobraram desde o início da pandemia. Entre março e abril, houve um agravamento alarmante dos casos. Os dados indicaram que o percentual de pessoas com depressão aumentou de 4,2% para 8,0%, ao mesmo tempo em que os quadros agudos de ansiedade o índice foi de 8,7% para 14,9% (FILGUEIRAS e STULTS-KOLEHMAINEN, 2020).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, os transtornos de ansiedade compreendem características de medo, ansiedade excessivos e perturbações comportamentais (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2014).

Sintomas como insônia, dores de cabeça, cansaço, irritabilidade, desânimo e falta de concentração estão presentes em indivíduos com ansiedade e estresse, podendo apresentar em outros casos, hipertensão arterial, má circulação, prisão de ventre, alterações no sangue, dores musculares e problemas de pele. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem se sobressaído como método alternativo para o tratamento de várias doenças, principalmente em transtornos de ansiedade e estresse (ZATESKO e RIBAS-SILVA, 2016).

Tal prática fora desenvolvida na China há mais de cinco mil anos, dentre as suas técnicas estão a acupuntura, auriculoterapia e aromaterapia. Práticas essas da MTC, as quais previnem e tratam doenças através do equilíbrio das energias (*Qi*) circulantes do corpo, melhorando a qualidade e perspectiva de vida da população (VECTORE, 2005).

Frente ao exposto, o objetivo desse trabalho é elucidar a correlação entre efeitos terapêuticos da MTC como acupuntura, auriculoterapia e aromaterapia nos transtornos psicossomáticos de estresse e ansiedade, ocasionados pela pandemia do Novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa e descritiva, sendo um dos métodos de pesquisa utilizados na busca de evidências de outras pesquisas de práticas clínicas. Esse método tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de investigações sobre um determinado tema ou questão, de maneira ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Sendo assim, esse trabalho pode ser utilizado como um instrumento gerador de conhecimento na área da saúde, podendo então auxiliar o pesquisador a sumarizar literatura teórica e empírica sobre o tema específico.

As etapas para o desenvolvimento dessa revisão foram: 1) identificação do tema e seleção da questão de investigação de pesquisa; 2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão de artigos (busca da literatura); 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) análise dos estudos selecionados; 5) avaliação e síntese dos resultados e apresentação da revisão.

Realizou-se uma revisão de literatura nacional e internacional por meio das bases de dados da PubMed, MEDLINE, ScieLO e Google Acadêmico, em busca de livros e artigos publicados no período compreendido entre 1995 e 2020.

Foram utilizados como descritores “acupuntura”, “auriculoterapia”, “aromaterapia”, “estresse”, “ansiedade” e “COVID-19”, buscando identificar possíveis relações entre o Coronavírus e os transtornos psicossomáticos como estresse e ansiedade.

Foram empregues como critérios de inclusão para a seleção dos artigos: conter resumos e textos completos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol e, estarem disponíveis eletronicamente. As seleções dos artigos foram realizadas por meio dos títulos e dos resumos e aqueles selecionados foram submetidos à leitura na íntegra. Já os critérios de exclusão foram os estudos que não respondiam à questão norteadora e à temática relacionada com a acupuntura como método terapêutico para estresse e ansiedade.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Medicina Tradicional Chinesa

O estresse é um dos grandes problemas que a população vem enfrentando nos dias atuais, podendo ser determinado com uma resposta física, psíquica e hormonal. Indica a condição gerada pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, impulsionam um processo de adaptação caracterizado pelo aumento de adrenalina, desencadeando diferentes manifestações sistêmicas, como distúrbios fisiológicos e psicológicos (BUENO e CASTRO, 2020).

É assimilado como um processo interativo, dinâmico, situacional e individual, sendo resultante das divergências entre o meio externo, o momento vivido, as experiências, a forma de pensar, de agir e seus valores (SANTOS, SPEROTTO e PINHEIRO, 2011).

A ansiedade, muitas vezes atrelada ao estresse, se mostra como uma sensação de desconforto ou tensão derivada de uma antecipação de perigo, algo desconhecido ou estranho (FERNANDES *et al.*, 2018).

Estão presentes nos transtornos de ansiedade sintomas de depressão, psicose, transtorno do desenvolvimento, transtorno hiperkinético, dentre outros. Um método de diferenciar ansiedade normal da ansiedade patológica é analisar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e se está associada ao estímulo do momento ou não (CASTILLO *et al.*, 2000).

O estresse e a ansiedade vêm ocasionando diversos transtornos nos indivíduos e diminuindo a qualidade de vida. Para a MTC, tais patologias são compreendidas como uma desarmonia da mente, relacionadas a uma situação que haja excesso, falta ou estagnação do *Qi* (energia) ou até mesmo do *Xue* (sangue) no coração ou em outro órgão, podendo afetá-lo (ZATESKO e RIBAS-SILVA, 2016).

A terapêutica farmacológica, especialmente com medicamentos psicotrópicos da classe dos ansiolíticos, tem sido cada vez mais utilizada no tratamento dessas disfunções. Porém, seu uso prolongado pode ocasionar diversos efeitos colaterais como tontura, cefaleia, diarreia, bem como provocar uma dependência química e sobrecarga fisiológica (MOURA *et al.*, 2015).

Visto isso, as práticas integrativas e complementares da MTC têm sido medidas alternativas à terapia medicamentosa no combate aos transtornos mentais, destacando a acupuntura e outros métodos, como auriculoterapia, aromaterapia, *tai chi chuan*, *qi gong*, fitoterapia e moxabustão (FREZZA, 2016).

A acupuntura é uma técnica milenar que teve origem na China, há mais de cinco mil anos, fundamentada na MTC, é frequentemente utilizada no Ocidente desde a década de 1970. Tal técnica, visa realinhar e redirecionar a energia por meio da estimulação de pontos com agulhas metálicas finas, laser ou pressão, que, por sua vez, excitam os nervos periféricos, sucedendo uma alteração nos neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC) (GOYATÁ *et al.*, 2015).

O procedimento assimila a integração corpo-mente como um círculo de interação entre os sistemas internos e os aspectos emocionais que visam prevenir e tratar doenças por meio das energias

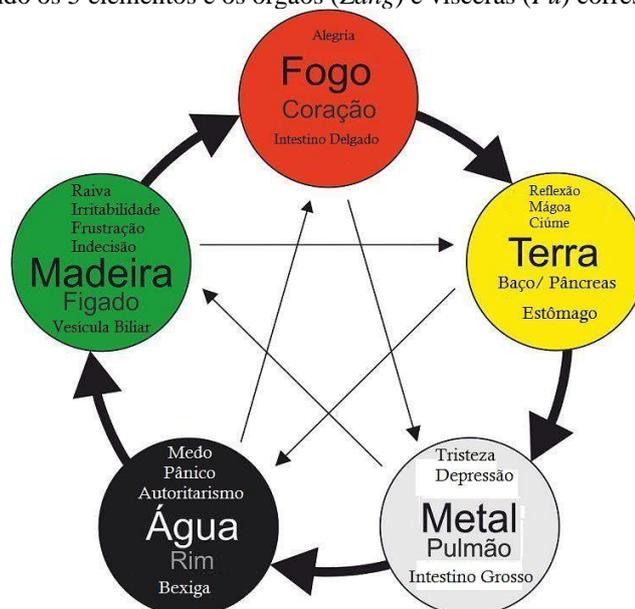
circulantes do corpo. Acredita-se na existência de acupontos, divididos ao longo de doze linhas imaginárias, denominadas como meridianos, que percorrem o corpo no sentido vertical, criando pares simétricos nas faces dorsal e ventral da superfície corporal, e, quando estimulados, são capazes de proporcionar uma série de benefícios à saúde (VECTORE, 2005).

A condição de saúde condiz com o estado de equilíbrio entre os cinco elementos (figura 1) e os dois aspectos opostos; o equilíbrio é responsável pela harmonia entre corpo, mente e espírito e as doenças são observadas como uma ruptura entre essa harmonia, comprometendo funções do organismo (NASCIMENTO, 2006).

A teoria dos 5 elementos integra a base da MTC, baseando-se nas propriedades dos 5 elementos, que são: madeira, fogo, terra, metal e água, sendo cada elemento relacionado a um órgão e víscera específica. Além disso, cada um deles estão associados a uma característica: um cheiro, um sabor, um clima, uma cor, uma parte do corpo, uma emoção, uma função física, etc. Vale ressaltar que é necessário o equilíbrio entre todos os elementos para que haja homeostase no organismo (ROSS, 1995).

Essa técnica é atribuída principalmente para manter a harmonia/equilíbrio do corpo através de seu ambiente por meio do diagnóstico, tratamento e prognóstico. Dessa maneira é possível promover desenvolvimento, manutenção e o restabelecimento da ordem intrínseca de cada organismo. A acupuntura trabalha para reequilibrar essas relações e devolver o funcionamento saudável do corpo e mente (GAMA, 2012).

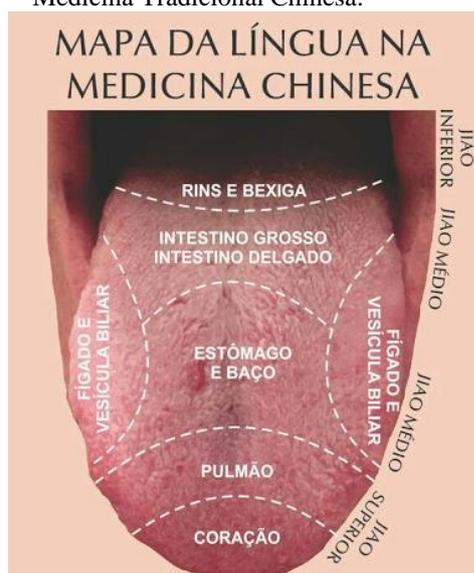
Figura 1: Pentagrama representando os 5 elementos e os órgãos (*Zang*) e vísceras (*Fu*) correspondentes a cada um deles.



Fonte: <https://www.institutoliwingkay.com.br/cultura-chinesa/os-5-elementos/>. Acesso em 17 de novembro de 2020.

De acordo com a visão holística empregada na MTC, os pensamentos e as emoções influenciam diretamente a força vital do organismo, aumentando ou diminuindo o fluxo de energia pelo corpo. Sendo assim, as perturbações psíquicas relativas às emoções podem transtornar, de modo direto, os órgãos e as alterações orgânicas (VECTORE, 2005). A ansiedade diminui a energia do coração, a preocupação diminui a energia do Baço/ Pâncreas, a tristeza diminui a energia do Pulmão, o medo diminui a energia do Rim e a raiva diminui a energia do Fígado, deste modo, ocorre uma diminuição de energia (*Qi*) e gera um desequilíbrio, no qual desencadeia a doença (ROSS, 2005). Os sinais e sintomas relacionados a essa diminuição de energia podem ser identificados através de alterações nos órgãos, vísceras, tendões, músculos, sistema circulatório e linfático, constituindo as síndromes energéticas, que apontam o tipo de desequilíbrio do organismo. O diagnóstico da MTC é feito através do exame da língua (figura 2), pela palpação do pulso, estado de apetite, paladar, fezes, urina, além do histórico emocional e de saúde do paciente (CINTRA e PEREIRA, 2011).

Figura 2: Mapa das regiões da língua, relacionadas aos órgãos e vísceras específicos para o diagnóstico energético segundo a Medicina Tradicional Chinesa.



Fonte: <https://www.coletivoshen.com.br/post/diagn%C3%B3stico-pela-l%C3%ADngua>. Acesso em 17 de novembro de 2020.

Através do diagnóstico baseado na MTC, podem-se identificar quais órgãos e vísceras estão em desequilíbrio energético e assim tratá-los, visando a cura e a homeostase do organismo. A Organização Mundial de Saúde (OMS), aprova o uso da MTC para mais de 300 afecções e entre essas, as alterações psíquicas e emocionais. Diversos estudos sobre a acupuntura vêm demonstrando uma melhora nos quadros de problemas emocionais e mentais, sendo aconselhável combinar essa técnica com outros métodos psicoterápicos e farmacológicos (VECTORE, 2005). Os recursos terapêuticos administrados nos transtornos de ansiedade têm sido os farmacológicos, destacando-se os benzodiazepínicos, que são

os medicamentos mais prescritos no mundo, utilizados como ansiolíticos e hipnóticos. Entretanto, há uma grande apreensão no uso desses fármacos, principalmente pelo uso abusivo e prolongado, em virtude de ocasionar dependência química, física e psicológica, além de seus efeitos colaterais, o que não ocorre com tratamentos por meio das terapias complementares (GOYATÁ *et al.*, 2015).

Em 2006, o SUS optou pelas terapias complementares, com a homologação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O Ministério da Saúde (MS) sugere o uso dessas práticas, sobretudo no âmbito de Atenção Primária à Saúde, como uma nova estratégia para a promoção, a manutenção e a recuperação da qualidade de vida (FREZZA, 2016).

O tratamento em MTC se divide em três fases: 1 – A natureza ajudando o doente – nesse período são aplicados naturoterápicos de origem vegetal, mineral e animal; 2 – O homem ajudando o doente – equivale as seções terapêuticas de acupuntura, *tui-ná* e *qi gong*; 3 – O próprio doente ajudando a si mesmo – consiste na prática de exercícios energéticos, como *tai-chi-chuan*, *tao-in* e *chi gong* (BORTOLI, 2008).

Os sentimentos influenciam as funções físicas e energéticas dos *Zang/fu* (órgãos e vísceras), gerando uma desordem no funcionamento geral do organismo, manifestando a ansiedade e provocando o estresse (SANTOS, SPEROTTO e PINHEIRO, 2011).

A prática de introduzir a agulha na pele gera uma frequência de 2 a 3 Hz, despertando as fibras nervosas que regulam a dor, ocasionando uma sequência de reações para o seu alívio. Estas reações incitam e liberam substâncias analgésicas (opióides endógenos), que agem no cérebro e tonificam o controle da dor. Tais opióides, como, β -endorfina, metencefalina, encefalina e dimorfina são responsáveis em proporcionar um relaxamento mais eficaz e, em alguns casos, causam sonolência e aliviam tensões provocadas pelo estresse, os estímulos são dirigidos para o SNC, gerando uma resposta, com melhora do quadro clínico ou sintomatologia, podendo assim tratar alterações emocionais, como o estresse e a ansiedade (TRINDADE, 2017). A nomenclatura “Transtorno de Ansiedade” é mencionada em situações, como: ansiedade generalizada, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo e, em outras circunstâncias médicas, doença da artéria coronariana, disfunções gastrointestinais e asma (GOYATÁ *et al.*, 2015).

Os efeitos terapêuticos e preventivos da acupuntura para transtornos emocionais são alcançados através da circulação do *Qi* livre e do sangue impulsionando os pontos e meridianos. O tratamento ocorre de modo processual, sendo que a melhora da saúde se dá de modo gradual, estando diretamente ligado as condições externas (ambientais, climáticas, sociais e históricas) e internas (alimentação, estado emocional e espiritualidade), com as quais o paciente se relaciona (TRINDADE, 2017). A auriculoterapia é uma prática da acupuntura a qual utiliza o pavilhão auricular como um recurso terapêutico, beneficiando o estímulo que a aurícula expele sobre o SNC. Tal técnica atinge inervação

abundante, obtida por meio dos nervos trigêmeos, facial e vago, os auriculares magno e posterior. Essas inervações, quando estimuladas, sensibilizam regiões do cérebro como tronco cerebral, córtex e cerebelo, desencadeando efeitos fisiológicos no organismo. Cada ponto da aurícula tem ligação direta com uma área do cérebro, que, por sua vez, está conectado à rede do sistema nervoso, comandando as funções de determinados órgãos ou região do corpo. Há um ou mais pontos auriculares reativos correspondentes aos distúrbios, geralmente, esses pontos são visíveis ou palpáveis de acordo com a intensidade do problema (SANTOS, SPEROTTO e PINHEIRO, 2011). A prática supramencionada pode ser empregada no tratamento de qualquer tipo de patologia, seja ela, física ou psíquica, apresentando uma ação imediata e efeitos preventivos. Possui poucos casos de contraindicações e intercorrências, somente alguns pacientes apresentaram mal-estar, palidez, suor frio e diminuição da pressão arterial (LI, DARELLA e PEREIRA, 2004). Em consonância à auriculoterapia, pode-se associar a aromaterapia, que muitas vezes é procedida como uma forma complementar em outros tratamentos ou procedimentos, sejam eles estéticos, psicológicos ou medicinais (BRODEVAN, 2011).

A aromaterapia é utilizada na prática da acupuntura, auxilia no restabelecimento do equilíbrio ocasionado pelo estresse e a ansiedade, utilizando Óleos Essenciais (OE) 100% puros para prevenir e tratar problemas físicos, psicológicos e energéticos. Possui ação fisiológica e farmacológica equivalente aos medicamentos, que, de acordo com o composto químico do óleo, tende a proporcionar o bem-estar. Utiliza o aroma das flores, frutas e outras porções da planta, extraíndo sua parte mais suave, a essência, que atua diretamente sobre o equilíbrio mental, físico e emocional (CAMARGO e CARVALHO, 2019). As substâncias aromáticas liberam partículas que são carregadas pelo ar, que, quando inaladas, despertam as células nervosas olfativas, a maior parte das moléculas absorvidas são conduzidas pelo sistema respiratório até a circulação sistêmica. A conexão direta com o SNC, libera substâncias neuroquímicas que ocasionam a sensação de bem-estar, sedação e estimulação (MALNIC *et al.*, 2008).

Os OEs podem minimizar a ansiedade e os sintomas desencadeados pelo estresse, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (HOARE, 2010). Diversos estudos demonstraram que o OE de Lavanda é o mais indicado para o tratamento da ansiedade, tendo em vista que os OEs de Néroli e Rosa de Damasco também são utilizados em termos de ação ansiolítica (BUCKLE, 2015). Outros óleos também citados para o tratamento e prevenção do estresse e ansiedade são os OEs de Gerânio, Camomila Romana e Ylang-Ylang (ALI, *et al.*, 2015).

Observado o contexto, infere-se que a utilização de terapias complementares é interessante, especialmente pelo baixo custo, menos efeitos colaterais e acessibilidade; as mesmas se mostram efetivas frente aos indicadores de estresse e ansiedade (LYRA, NAKAI e MARQUES, 2010).

3.2 SARS-COV-2

Em 31 de dezembro de 2019, a OMS recebeu uma notificação de vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Após uma semana, fora confirmado um novo tipo de vírus, denominado como Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2). Em 30 de janeiro de 2020, a OMS emitiu um alerta de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) em consequência da rápida disseminação do vírus. Oficialmente, no dia 11 de março de 2020, a situação configurou-se em pandemia (SOUZA, 2020). Embora os sintomas respiratórios sejam a face mais conhecida da Covid-19, nome pelo qual a doença fora classificada, o estresse pós-traumático, depressão e ansiedade já foram descritos em pacientes com a enfermidade. Em artigo publicado na revista *Frontiers in Immunology*, pesquisadores do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz) e da Universidade Federal Fluminense (UFF) discutem como o SARS-CoV-2 pode afetar a saúde mental e contribuir para distúrbios psicológicos (RAONY *et al.*, 2020). O Coronavírus são RNA vírus da ordem *Nidovirales*, pertencente à família *Coronaviridae* que causam infecções respiratórias em humanos e animais. Foram isolados anteriormente em 1937 e caracterizado como tal em 1965, sendo conhecidos até o momento como alfa coronavírus HCoV-229E e alfa coronavírus HCoV-NL63, beta coronavírus HCoV-OC43 e beta coronavírus HCoV-HKU1, SARS-CoV (responsável pela Síndrome Respiratória Aguda Grave ou SARS), MERS-CoV (agente causador da Síndrome Respiratória do Oriente Médio ou MERS) e SARS-CoV-2, um novo tipo de coronavírus retratado no final de 2019, causador da COVID-19 (LIMA, 2020).

De acordo com o Boletim Epidemiológico Especial, os Estados Unidos é o país com maior número de casos confirmados (7.664.676), acompanhado da Índia (6.979.423), Brasil (5.082.637), Rússia (1.272.238) e Colômbia (894.300). Os Estados Unidos seguem na frente com maior número de mortes (213.787), seguido do Brasil (150.198), Índia (107.416), México (83.507) e Reino Unido (42.679) (BRASIL, 2020).

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca, podendo desencadear dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupções cutâneas ou descoloração dos dedos das mãos e dos pés, podendo apresentar, em casos mais graves, dificuldade de respirar. Evidências disponíveis atualmente indicam que o vírus pode se espalhar através do contato direto (superfícies ou objetos contaminados) e por meio de secreções expelidas ao tossir, espirrar, falar ou cantar. Para impedir o contato com essas gotículas, foi recomendado o distanciamento físico, a fim de prevenir e reduzir as chances de contágio ou, em outros casos, é aplicado o isolamento social (OPAS, 2020).

Dessa maneira, é recomendado que pessoas com suspeita de contaminação pelo SARS-CoV-2 permaneçam em quarentena por quatorze dias, sendo este o período de incubação do vírus (OLIVEIRA, 2020). Medidas como o fechamento de escolas e locais de trabalho, a suspensão de comércios, o

cancelamento de eventos e, em casos extremos, a contenção comunitária (*lockdown*) também foram adotadas (AQUINO *et al.*, 2020).

Em decorrência do transtorno gerado pela COVID-19, houve um impacto significativo na economia, na saúde pública e na saúde mental de toda a população e, por esse motivo, o isolamento social e a sobrecarga econômica acarretaram um grave sofrimento psicológico, desencadeando algumas consequências traumáticas (SOCCOL e SILVEIRA, 2020).

4. DISCUSSÃO E RESULTADOS

Em um estudo realizado por ZATESKO e RIBAS-SILVA (2016), com 20 indivíduos da região de Campo de Mourão – PR, foi possível detectar uma melhora nos quadros de estresse e ansiedade através da acupuntura em 100% dos participantes. O tratamento consistiu em 10 sessões de acupuntura sistêmica praticadas uma vez na semana. Foram utilizados os pontos R3 (equilibra o *yin* e o *yang*, revigora e harmoniza a mente e as emoções, controla a estabilidade emocional e estabiliza a deficiência de energia do rim); C7 (tonifica e estabiliza o coração, equilibra o *yin* e o *yang*, clareia e acalma a mente e as emoções, regula o espírito, tonifica o sangue, o *yin* do coração e elimina o fogo); E25 (controla o estresse emocional e normaliza o *Qi*); E36 (libera endorfina, estimula o baço e o estômago para produzirem *Qi* e sangue, equilibra a mente e as emoções, regulam o *Qi* defensivo e nutritivo); P7 (expele o vento externo, revigora o pulmão melhorando a circulação do *Qi* defensivo e removendo as estagnações, como tristeza e mágoa); IG4 (libera endorfina, remove o vento exterior e o calor, relaxa a tensão muscular, move as estagnações do sangue, acalma a hiperatividade do *yang* do fígado, acalma a mente, tonifica o *Qi* e o sangue); F3 (move a estagnação do *Qi* e do sangue, acalma a hiperatividade do *yang* do fígado, elimina o vento e reduz os espasmos e a dor); PC7 (tranquiliza o espírito, equilibra o *Qi* do coração e do estômago); BP3 (move a estagnação do *Qi*, tonifica e fortalece o baço, resolve o esgotamento e o embotamento mental, desperta o cérebro e estimula a memória); TA4 (revigora a deficiência do *Qi* do rim, elimina o excesso do vento, calor e estagnação do *Qi*) e *Yintang* (acalma a mente, minimiza cefaleia, tonturas e sensações de peso na cabeça). De acordo com os resultados obtidos, os pacientes que participaram do tratamento com a acupuntura obtiveram uma melhoria nos níveis de cortisol sanguíneo, mostrando satisfatório os resultados alcançados pela técnica.

Segundo um estudo experimental realizado por GRAÇA *et al.* (2020), em dois grupos, sendo um grupo controle (GC – sem tratamento) e outro de intervenção (GI – com aplicação de auriculoterapia), tendo como objetivo a redução dos efeitos causados pela ansiedade, foram utilizados os pontos auriculares *Shen Men*, Rim, Diafragma, Fígado, Coração, Tronco Cerebral e Ansiedade, sendo

necessário a estimulação dos pontos três vezes ao dia, resultando na diminuição dos sintomas após três e seis sessões. As reduções dos níveis de ansiedade foram justificadas pela análise estatística de um ensaio clínico prospectivo realizado na Alemanha, expondo que tal prática também possui efeitos positivos sobre a raiva, tensão, agressão e depressão.

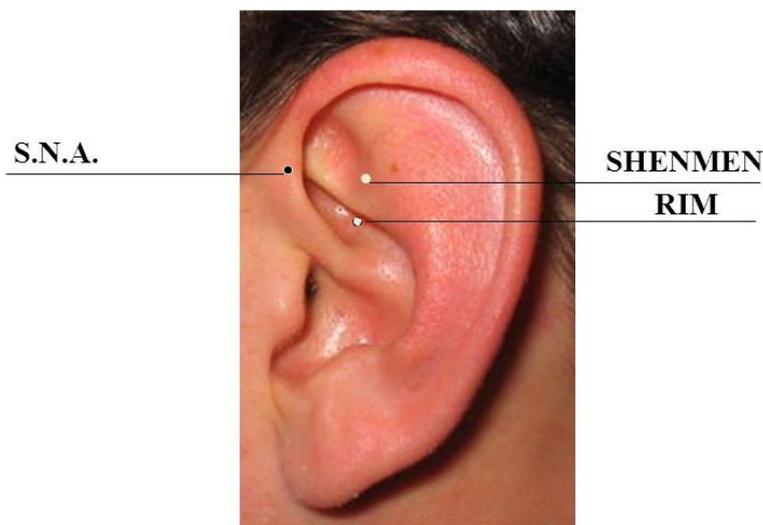
De acordo com SILVA *et al.* (2020), em um estudo clínico randomizado, simples-cego, realizado em um ambulatório de pré-natal de baixo risco em uma maternidade filantrópica, no Espírito Santo – Brasil, foram utilizados pontos do pavilhão auricular, como: Triângulo cibernético (*Shen Men*, Rim e Simpático), descritos como pontos de abertura para estimular o tronco cerebral, baço e ansiedade, que tem como função acalmar a mente e o espírito, diminuir a ansiedade, produzindo analgesia e sedação. Este estudo mostrou que a auriculoterapia é um recurso terapêutico eficaz quando utilizado como intervenção, objetivando a diminuição dos níveis de ansiedade nas gestantes em pré-natal de baixo risco.

Em outro trabalho, foi realizado um estudo de campo experimental com os discentes de graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, utilizando o óleo essencial de Lavanda (*Lavandula officinalis*) e o óleo essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*). Os discentes foram sorteados para integrarem um dos três grupos: grupo a utilizar o gel com óleo essencial de Gerânio (GRI), grupo a utilizar o gel com óleo essencial de Lavanda (GRII) ou grupo controle – que usou gel associado à essência de Rosa (GRIII). A nenhum dos participantes, foram revelados qual óleo ou essência estavam usando, sendo estes instruídos a passar e massagear o gel contendo o OE nos punhos, corpo do esterno, região periumbilical e na sola dos pés, com movimentos suaves e circulares, três vezes ao dia, por um período de 60 dias consecutivos. As escolhas dos OEs foram baseadas na literatura sobre Aromaterapia, que comprova que tais óleos possuem altas quantidades de substâncias pertencentes ao grupo funcional éster, que proporcionam ação tranquilizante, equilibrante e calmante. Os resultados apontaram que o OE de Lavanda reduziu o estado de ansiedade após 60 dias de uso, porém não de forma significativa estatisticamente. Além disso, o óleo de lavanda se mostrou mais eficaz que o de gerânio (GNATTA, DORNELLAS e SILVA, 2011).

Na pesquisa de FERREIRA *et al.* (2020), foi criado um Protocolo de Acupuntura Preventiva para Estimular Imunidade frente à COVID-19, com objetivo de promover imunidade, tendo em vista que a acupuntura apresenta resultados significantes no tratamento da leucopenia. Pesquisas sobre os mecanismos medicinais da acupuntura indicam três pilares essenciais: indução de analgesia, proteção do corpo contra infecções e regulação das funções fisiológicas. Deve-se iniciar o tratamento com o Triângulo Cibernético, que se constitui dos acupontos *Shen men*, simpático e Rim (figura 3). Na auriculoterapia foram utilizados os acupontos da Alegria, Imunidade Anterior, Rim, SNC e SNV1. Já na acupuntura sistêmica utilizaram os pontos BP6, CS6, E36 e IG4. Vasos Maravilhosos Ren Mai (Vaso Conceção), P7 (Mar da energia Yin), Jenn-Mo (Vaso Conceção), 7P Lie-Tsiue (Desfiladeiro), LU7

Lieque, Yin Qiao Mai, R6 (Vaso sob o maléolo interno), Inn-Tsiao-Mo, 6R (Vaso acelerador dos Inn), Tchao-Rae (Mar luminoso) e KI6 Zhaohai.

Figura 3: Representação do Triângulo Cibernético.



Fonte: www.institutolongtao.com.br. Acesso em 18 de novembro de 2020.

Na pesquisa realizada por XUEMIN *et al.* (2020), foram utilizados os protocolos para estimular o *Qi* vital e as funções do Pulmão e Baço-Pâncreas a fim de melhorar a capacidade de defesa do organismo contra o SARS-CoV-2, causador da COVID-19. Os principais pontos de acupuntura utilizados foram os V12, V13, V20, IG4, IG11, P5, P10, R6, E36 e B6. Algumas combinações foram propostas a fim de reduzir a sintomatologia. Para os sintomas conjuntos de febre, garganta seca e tosse seca, combinaram os pontos Dazhui (Du Mai 14), Tiantu (Ren Mai 22) e Kongzui (P 6); sintomas articulares de náuseas e vômitos, fezes moles, saburra na língua e pulso mole, utilizaram os pontos Zhongwan (Ren Mai 12), Tianshu (E 25) e Fenglong (E 40); sintomas conjuntos de fadiga, fraqueza e perda de apetite, estimularam os pontos Zhongwan (Ren Mai 12), os 4 pontos ao redor do umbigo (1 polegada de cada lado do umbigo) e Pishu (V20); sintomas comuns de coriza clara, dor nos ombros e nas costas, língua pálida com saburra branca e pulso lento, usaram os pontos Tianzhu (V 10), Fengmen (V 12) e Dazhui (Du Mai 14).

De acordo com a pesquisa realizada por BEZERRA *et al.* (2020), a população tem utilizado as Práticas Integrativas e Complementares da MTC diante da pandemia do novo Coronavírus, a fim de minimizar os impactos causados pelo isolamento social, como medo, estresse e ansiedade.

Nesse contexto, as práticas alternativas têm demonstrado eficácia nos transtornos emocionais dos pacientes, com a vantagem de não apresentar efeitos colaterais e melhorar a saúde dos indivíduos como

um todo, proporcionando melhoria do bem-estar físico e mental, assim como melhora da imunidade e homeostasia do organismo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto, a busca pela integração corpo e mente através da acupuntura, auriculoterapia e aromaterapia se tornam uma alternativa para minimizar os efeitos psicossomáticos, tais como ansiedade e estresse causados pela pandemia do Coronavírus (SARS-CoV-2). Entretanto, mais estudos experimentais se fazem necessários para efetivar essa análise.

REFERÊNCIAS

ALI, B.; WABEL, N.; SHAMS, S.; AHAMAD, A.; KHAN, S.; ANWAR, F. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. In: Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, vol. 5, issue 8, p. 601-611. ago, 2015.

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, 2020.

BEZERRA, D. R. C., PAULINO, E. T., SANTO, F. H. E., MAGALHÃES, R. S. e SILVA, V. G. Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, e1329119718, 2020.

BORTOLI, A. L.– N.M.D. Material Didático das aulas do curso de Medicina Tradicional Chinesa, do DELTA EDUCAÇÃO CONTINUADA. Curitiba/Pr. 2008.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Boletim Epidemiológico Especial – Doença pelo Coronavírus COVID-19. Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/boletins-epidemiologicos>. Acesso em 14/11/2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobre a doença: O que é COVID-19, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/sobre-a-doenca>. Acesso em 28/10/2020.

BRODEVAN, A. e FAN, L. G. A Auriculoterapia como Complemento na Redução dos Sintomas Respiratórios da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica. Trabalho de conclusão de curso para obtenção do grau de Fisioterapeuta, p. 1-28, 2011.

BUCKLE, J. *Clinical Aromatherapy: Essencial Oils in Healthcare*. 3ª ed. London: Foreword by DR.OZ, 2015.

BUENO, C. H. R. e CASTRO, M. L. Consequências do estresse na saúde bucal: revisão de literatura. *JNT – Facit Business and Technology Journal*, ed. 19, v. 3, p. 3-12, 2020.

CAMARGO, I. M., CARVALHO, D. K. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. Artigo para Título de Tecnólogo em Estética e Cosmética, p. 1-19, 2019.

CASTILLO, A. R. G. L., RECONDO, R., ASBAHR, F. R. e MANFRO, G. G. Transtorno de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000.

CINTRA, M. E. R. e PEREIRA, P. P. G. Percepções do Corpo Identificadas entre Pacientes e Profissionais de Medicina Tradicional Chinesa do Centro de Saúde Escola do Butantã. *Revista Saúde e Sociedade*, v. 21, n. 1, p. 193-205, 2012.

FERNANDES, M. A., RIBEIRO, H. K. P., SANTOS, J. D. M., MONTEIRO, C. F. S., COSTA, R. S. e SOARES, R. F. S. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, supl. 5, p. 2344-2351, 2018.

FERREIRA, A. A. M., FERREIRA, A. M. C. M. e FLÓRIO, F. M. Protocolo de acupuntura preventiva para estimular imunidade frente à Covid-19. *InterAm J Med Health* 2020;3:e202003009.

FILGUEIRAS, A. e STULTS-KOLEHMAINEN, M. The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 2020. Disponível em SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3566245> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>. Acesso em 28/10/2020.

FREZZA, S. C. Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso apresentado para obtenção do grau de Biomédico, p. 1-50, 2016.

GAMA, E. J. D. Os 5 Movimentos – Acupuntura na Prática Clínica Veterinária. Editora Artmed, e. 1, p. 13, 2012.

GNATTA, J. R., DORNELLAS, E. V. e SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta. Paul. Enferm.*, v. 24, n. 2, p. 257-263, 2011.

GOYATÁ, S. L. T., AVELINO, C. C. V., SANTOS, S. V. M., SOUZA, Jr. D. I., GURGEL, M. D. S. L. e TERRA, F. S. Effects from acupuncture in treating anxiety: integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, n. 3, p. 564-571, 2015.

GRAÇA, B. C., NASCIMENTO, V. F., FELIPE, R. N. R., ANDRADE, A. C. S., ATANAKA, M. e TERÇAS-TRETTEL, A. C. P. Uso da auriculoterapia para controle da lombalgia, ansiedade e estresse dos profissionais do sistema correcional. *Brazilian Journal of Pain*, v. 3, n. 2, mar, 2020.

GUNNELL, D. *et al.* Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, v. 7, n. 6, p. 468-471, jun, 2020.

HOARE, J. Guia completo de aromaterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010.

LI, S. M., DARELLA, M. L., PEREIRA, O. A. A. *Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa*. Florianópolis: Ipe, 2004.

LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). *Radiologia Brasileira*, v. 53, n. 2, abr, 2020.

LYRA, C. S., NAKAI, L. S. e MARQUES, A. P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 1, p. 13-7, jan/mar, 2020.

MALNIC, B. *O cheiro das coisas: o sentido do olfato: paladar, emoções e comportamentos*. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2008.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 189.

MOURA, C. C., CARVALHO, C. C., SILVA, A. M., IUNES, D. H., DE CARVALHO, E. C. e CHAVES, E. C. L. Effect of auriculotherapy on anxiety. *Revista Cubana de Enfermería*, v. 30, n. 2, p. 120-134, 2015.

NASCIMENTO, M. C. do. *As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Hucitec, 2006.

OLIVEIRA, L. D. Espaço e Economia: Novos Caminhos, Novas Tensões. *Espaço e Economia*, v. 1, n. 17, p. 1–13, 2020.

OLIVEIRA, W. K., DUARTE E., DE FRANÇA G. V. A. e GARCIA L. P. Como o Brasil pode deter a COVID-19. *Revista Epidemiologia e Serviços e Saúde*, v. 29, n. 2, p. 1-8, abr, 2020.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Folha informativa COVID-19 – Escritório da OPAS e da OMS no Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 14/11/2020.

RAONY, I., FIGUEIREDO, C. S., PANDOLFO, P., GIESTAL-DE-ARAUJO, E., BOMFIM, P. O. S. e SAVINO, W. Interações psico-neuroendócrino-imunes em COVID-19: impactos potenciais na saúde mental. *Frontiers in Immunology*, v. 11, art. 1170, p. 1-15, 2020.

ROSS J. *Acupuncture Point Combinations: Their Point to Clinical Success*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1995.

SANTOS, D. R., SPEROTTO, D. F. e PINHEIRO, U. M. S. A Medicina Tradicional Chinesa no Tratamento do Transtorno de Ansiedade: Um Olhar Sobre o Stress. *Revista Contexto & Saúde*, v. 10, n. 20, p. 103-112, jan/jun, 2011.

SILVA, H. L., ALMEIDA, M. V. S., DINIZ, J. S. P., LEITE, F. M. C., MOURA, M. A. V., BRINGUENTE, M. E. O., BRANDÃO-SOUZA, C. e AMORIM, M. H. C. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. *Acta. Paul. Enferm.*, v. 33, p. 1-8, 2020.

SOCCOL, K. L. S. e SILVEIRA, A. Impactos do distanciamento social na saúde mental: estratégias para a prevenção do suicídio. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 4, p. 1-9, 2020.

SOUZA, D. O. A pandemia de COVID-19 para além das Ciências da Saúde: reflexões sobre sua determinação social. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 25, supl. 1, jun, 2020.

TRINDADE, N. P. C. Acupuntura no Tratamento dos Transtornos da Ansiedade. Monografia para Título de Especialista em Acupuntura, p. 1-12, 2017.

VECTORE, C. Psicologia e Acupuntura: Primeiras Aproximações. *Revista Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 25, n. 2, p. 266-285, jun, 2005.

XUEMIN, S. *et al.* Guía sobre el uso de acupuntura y moxibustión para tratar COVID-19 (segunda edición). *Revista Internacional de Acupuntura*, v. 14, n. 1, p. 13-16, 2020.

ZATESKO, P. e RIBAS-SILVA, R. C. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. *Revista Brasileira de Terapias e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.