



**FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA
BACHARELADO EM BIOMEDICINA**

ELEN CARDOZO DOS SANTOS COSTA

**A ACUPUNTURA E AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

**Conceição do Coité-BA
2023**

ELEN CARDOZO DOS SANTOS COSTA

**A ACUPUNTURA E AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

Artigo científico submetido como Trabalho de Conclusão de Curso para o curso de Bacharelado em Biomedicina para a Faculdade da Região Sisaleira.

Orientador: prof. Rafael Reis Bacelar Anton.

**Conceição do Coité-BA
2023**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

C823 Costa, Elen Cardozo dos Santos
A acupuntura e aromaterapia como tratamento
da ansiedade./Elen Cardozo dos Santos Costa. –
Conceição do Coité: FARESI, 2023.
18f.il.color.

Orientador: Profº. Rafael Reis Bacelar Antón .
Artigo científico (bacharel) em Biomedicina –
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição
do Coité, 2023.

1 Biomedicina 2 Ansiedade.3 práticas integrativas
4 ansiolíticos. I Faculdade da Região Sisaleira –
FARESI. II Antón, Rafael Reis Bacelar. III Título.

CDD: 616.85223

A ACUPUNTURA E AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Elen Cardozo dos Santos Costa¹. Rafael Reis Bacelar Antón²

RESUMO

A ansiedade é uma expressão colocada nos mais variados conceitos, desenvolvida por um complexo de emoções indefinidas com períodos de intensidade e durações indeterminadas, diante dessa causa e tantas outras o consumo de medicamentos tornou-se um problema complexo de saúde pública em especiais os ansiolíticos da classe benzodiazepínicos e os barbitúricos que atuam expandindo as funções de atividades do neurotransmissor. Essas substâncias consumidas ocasionalmente por algumas semanas possuem um baixo teor de dependência, mas quando o uso se torna decorrente e ingerida em doses mais elevadas que o habitual desenvolve os desejos pelos efeitos. A partir disso tem-se o objetivo de identificar evidências científicas na literatura que utilizem meios de tratamento da ansiedade que não necessite da via medicamentosa, descrevendo as Práticas Integrativas (PICS), as quais vêm se evidenciando nos serviços de saúde, pois, buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de ações seguras. Entre a dimensão alternativa de recursos nas terapias complementares foram consideráveis neste periódico, a acupuntura e a aromaterapia, duas técnicas que oferecem tratamento que não necessitam da via medicamentosa e se enquadram na zona de relaxamento, viabilizando o bem estar do paciente.

Palavras-chave: “**ansiedade**”, “**práticas integrativas**” e “**ansiolíticos**”.

ABSTRACT

Anxiety is an expression placed in the most varied concepts, developed by a complex of undefined emotions with periods of intensity and indeterminate durations. benzodiazepine class and barbiturates that act by expanding the functions of neurotransmitter activities. These substances consumed occasionally for a few weeks have a low level of dependence, but when the use becomes current and ingested in higher doses than usual, cravings for the effects develop. From this, the objective is to identify scientific evidence in the literature that use means of treating anxiety that do not require medication, describing the Integrative Practices (PICS), which have been evident in health services, as they seek to stimulate the natural mechanisms for preventing injuries and recovering health through safe actions. Among the alternative dimension of resources in complementary therapies, acupuncture and aromatherapy were considerable in this journal, two techniques that offer treatment that does not require medication and fit in the relaxation zone, enabling the patient's well-being.

Keywords: "**anxiety**", "**integrative practices**" and "**anxiolytics**".

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

¹ Graduanda em Biomedicina na Faculdade da Região Sisaleira. Email: elen.costa@faresi.edu.br

² Mestre em Ensino e História de Ciências da Terra pela UNICAMP. Email: Rafael.anton@faresi.edu.br

A ansiedade é uma expressão colocada nos mais variados conceitos, desenvolvida por um complexo de emoções indefinidas com períodos de intensidade e durações indeterminadas, com a capacidade de comprometimento do desenvolvimento social, físico e mental, configurada por sentimento de tristeza, medo e impulsos, que se manifestam através de respostas emocionais desencadeada por suor, palpitação, tremores, sensação de falta de ar e afins (SOUSA, 2021).

Essa reação é comum no nosso corpo sobre uma perspectiva receosa porventura do que pode ou não acontecer, até certo ponto, apresenta-se de forma positiva, visto que, nos remessa a uma preparação prévia instigando a agir, no entanto, de forma negativa quando se torna um problema com manifestações frequentes e imoderadas (SOUSA, 2021).

A alta prevalência do transtorno vem prejudicando a qualidade de vida e o cotidiano dos indivíduos, onde se deixam abalar pelo medo das crises e sintomas, um dos motivos para essa extensão dos casos foi o isolamento social provocado pelo *coronavírus* em 2020, onde acarretou no aumento de 25% em casos de ansiedade de acordo à Organização Mundial de Saúde (OMS) com predomínio mais elevado no público feminino do que no masculino, e no meio jovem com idades entre vinte a vinte e quatro anos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

Diante dessa causa e tantas outras, o consumo de medicamentos tornou-se um problema complexo de saúde pública em especiais os ansiolíticos da classe benzodiazepínicos e os barbitúricos que atuam expandindo as funções de atividades do neurotransmissor ácido gama –aminobutírico (GABA) onde trabalham agindo de forma inibitória, bloqueando os impulsos nervosos, diminuindo as manifestações elétricas dos neurônios aos quais se ligam, provocando sensação de bem estar, combatendo e extinguindo a sensação de ansiedade, estresse e medo, induzindo o sono e relaxamento muscular (ORLANDI e NOTO, 2005).

Essas substâncias consumidas ocasionalmente por algumas semanas possuem um baixo teor de dependência, mas quando o uso se torna decorrente e ingerida em doses mais elevadas que o habitual desenvolve os desejos pelos efeitos, integrando assim o corpo a presença do fármaco, e evoluindo para um

quadro vicioso, tendo como consequência irritabilidade, insônia, dor pelo corpo, sudoração, e em casos extremos crises convulsionais e neste cenário surge a curiosidade em conhecer as práticas integrativas e relatar que há tratamento efetivo e alternativo além do medicamentoso.

A Portaria nº 702, de 21 de março de 2018 (BRASIL, 2018), considera que a OMS estimula e avigora as técnicas integrativas, sugerindo o reconhecimento e a inclusão das Medicinas Tradicionais e Complementares nos sistemas nacionais de saúde, denominado assim como Práticas Integrativas e Complementares como abordagem e cuidado, estabelecendo atribuições institucionais que atendam às necessidades regionais, que cada uma disponha suas devidas normativas, e que sejam incorporadas no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2018).

A perspectiva da escolha deste tema referente à ansiedade justifica-se pela decorrência do índice de casos, além da complexidade, de acordo com a particularidade de cada indivíduo, que vivenciando problemas, instabilidades ocasionam impactos de variadas formas e manifestações.

Em vista disso, pergunta-se: Quais os recursos de tratamento da ansiedade que não necessite da via medicamentosa? Introduzindo assim a representação convencional dos métodos através do cuidado e racionalidade procedendo de forma integrada na afabilidade do paciente. Fundamentando nisso, os objetivos que conduziram a pesquisadora seguir essa temática deu-se pelo interesse em *identificar evidências científicas na literatura que utilizem meios de tratamento da ansiedade que não necessite da via medicamentosa*. Descrever Práticas Integrativas (PICS), que induzem meios terapêuticos buscando a prevenção e recuperação de doenças na saúde. E certificar que a acupuntura e aromaterapia promovem o relaxamento e bem estar do paciente.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo por revisão literária concedendo bases teóricas à consecução do estudo, “método no qual tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão [...] de maneira sistemática e ordenada” (MENDES, PEREIRA e GALVÃO, 2008, p. 759).

Baseado em abordagens no andamento de práticas integrativas como tratamento da ansiedade, com utilização de práticas amparadas em evidências acessíveis do conteúdo sondado a fim de advertir os leitores sobre a importância do uso não medicamentoso, bem como explorar os recursos terapêuticos de modo alternativos.

Os artigos científicos foram eleitos por meio de pesquisas, mediante as plataformas Scielo e Google Acadêmico, LILACS, BVS, acolhendo periódicos artigos e revistas, os recursos selecionados como princípio de busca estão inclusos amostras científicas que contribuíram para o andamento do estudo, contendo como principais descritores “ansiedade”, “práticas integrativas” e ansiolíticos”, todos elegidos pelo recurso de busca pesquisado nas plataformas citadas.

Procedeu-se um levantamento bibliográfico de tipo narrativo sobre a importância e a funcionalidade das práticas integrativas tendo sob referência os benefícios físicos e mentais contra a ansiedade. Dos materiais selecionados, a maior parte retratada no idioma português e dois dos artigos em outra linguagem sendo um em inglês e outro em espanhol, os estudos no qual apresentavam mais de 10 anos de publicação foram incluídos pela relevância dos dados e informações a respeito da amostra.

Transcorreu-se a custosa leitura de todos os materiais selecionados com propósito de efetuar as ramificações dos dados de cada segmento, abrangendo a revisão bibliográfica narrativa na qual consiste na elaboração de uma análise ampla da literatura, promovendo assessorar sobre métodos e resultados de pesquisas associado ao respectivo tema, prosseguindo dos relatos e efeitos das atividades complementares em pacientes portadores do transtorno de ansiedade.

3. CARACTERIZAÇÃO DA ANSIEDADE TENDO COMO BASE DE TRATAMENTO PRÁTICAS INTEGRATIVAS ATRAVÉS DA ACUPUNTURA E AROMATERAPIA

A ansiedade é definida como um sinal de alerta diante de uma ameaça desconhecida e conflituosa, em que indica um perigo iminente, e isso incita o organismo a reagir e o capacita para melhor resposta. Entretanto, quando essa

reação hormonal é excessiva e desproporcional ao risco real, passa-se de ansiedade fisiológica para ansiedade patológica (PAZ; DINIZ; ASSIS; *et al.* 2022).

É um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. “A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não” (MANFRO; ASBAH, 2002, p.20).

Não há causas consideradas que possam desencadear a ansiedade, que devido a ocorrências de casos vem desenvolvendo uma adesão terapêutica medicamentosa constante e viciosa, no qual os fármacos da classe benzodiazepínicos e barbitúricos que, segundo Orlandi e Noto (2005), esses utilizados em períodos que ultrapassem 4 a 6 semanas podem conduzir o indivíduo a padecer tolerância, abstinência e dependência. E “Geralmente a população acaba optando pelos tratamentos convencionais, como é o caso dos medicamentos ansiolíticos, entretanto, estes podem acarretar problemas como dependência medicamentosa” (ZATESKO; RIBAS-SILVA, 2016. p.8).

Quando se aborda o tratamento da ansiedade, os medicamentos tradicionais mais utilizados são os ansiolíticos, nos quais também são conhecidos por calmantes ou também relaxantes, onde atuam sobre o Sistema Nervoso Central (SNC), os da classe benzodiazepínicos vem sendo mais utilizados pela sua eficácia e há um levantamento que designa que os barbitúricos diminuíram consideravelmente o consumo, pois vem sendo divulgados diversos trabalhos que comprovam a intoxicação na utilização desse fármaco, atualmente só são “utilizados em casos de distúrbios convulsionais, e em indução anestésica” (BRESSON; LINARTEVICH, p.5 2021).

Com propósito de distinguir essas classes citadas, ocorrerá dependência da ação do hormônio GABA, observa-se que os benzodiazepínicos formam metabolismo ativo e inativo e possuem efeito cumulativo, ou seja, quanto mais metabólitos chegam aos receptores, maior o efeito no organismo, já os barbitúricos formam metabolismo inativo e conseqüentemente com taxa de metabolismo muito lento e com longa duração.

Ao proceder dos anos percebe-se que o uso de medicamentos sintéticos por longo tempo, ocasiona ações indesejadas bem como, sonolência, debilidade das funções psicomotoras, deficiência de memorização e concentração, a utilização leva a dependência e induze o uso contínuo dos fármacos, havendo a necessidade de administrar doses cada vez mais altas para que assim ocasione o efeito terapêutico desejado (BOTELHO; SILVA; *et al.* 2022).

Devido ao aumento e constância surge a precisão de um controle sobre a dispensação dessas drogas, e a inclusão de mecanismos que não utilizem esse meio. A fim de reduzir o consumo, de pacientes dependentes da indução medicamentosa que respondem ao tratamento com fármacos clássicos como Diazepam, Bromapezan, Nitrazepam, inicia-se, diante desse cenário uma procura por medicamentos alternativos que possuam eficácia semelhante aos sintéticos, com diminuição dos efeitos colaterais, sendo uma valiosa contribuição às opções existentes no mercado, em tratamentos de transtornos relacionados à ansiedade bem como métodos alternativos de tratamento não medicamentoso (PAULINO; YOEM, 2022).

À vista disso as práticas integrativas vêm se evidenciando nos serviços na saúde de modo complementar ao tratamento convencional, baseado na proposta de cuidado integral, participando da promoção de autocuidado, numa prevenção de doenças e agravos, no controle e retenção dos sintomas físicos e mentais, salientando que a “OMS incentiva e fortalece a inserção, reconhecimento e regulamentação destas práticas, produtos e de seus praticantes nos Sistemas Nacionais de Saúde” (BRASIL, 2017). Trazendo uma moderna cultura de cuidado, a fim de fortalecer o vínculo terapêutico com empoderamento e protagonismo na metodologia e grande potencial de desmedicalização.

Buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de ações seguras. São empregados recursos, recusando o uso de substâncias que não existam na natureza, fugindo do modelo da medicalização (MENDES, *et al.* 2019).

Atualmente, “algumas práticas complementares e integrativas são descritas na literatura com a finalidade de superar estes estados emocionais” (MOURA; *et al.* 2014. p.2). Onde são compostas por abordagens de cuidado e recursos terapêuticos que se desenvolveram e possuem um importante papel na

saúde global e neste sentido vem atualizando e incluindo cada vez mais atividades nesse âmbito.

Entre a dimensão alternativa de recursos nas terapias complementares foram consideráveis neste trabalho acadêmico, a acupuntura e a aromaterapia, duas técnicas que oferecem tratamento que não necessitam da via medicamentosa e se enquadram na zona de relaxamento, viabilizando o bem estar do paciente.

3.1 COMO A ACUPUNTURA AGE NO COMBATE A ANSIEDADE:

A acupuntura visa prevenir e tratar doenças através do equilíbrio das energias circulantes no corpo, pois segundo esta filosofia e os autores Zatesko; Ribas - Silva (2016) um organismo com energia equilibrada não adocece. Esse método busca deixar o corpo e a mente em harmonia, 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 medicina tradicional chinesa como Qi (Energia). O estresse e a ansiedade acabam mexendo com a homeostase do organismo causando desequilíbrios hemodinâmicos comprometendo a sua funcionalidade e essa terapia provoca um efeito positivo sobre os sintomas da ansiedade de forma segura, onde “preconiza o tratamento de doenças através da normalização dos órgãos adoecidos” (SOUSA, 2021. p. 48).

O mecanismo de ação é atribuído por intervenção da inserção agulhas em pontos específicos dos meridianos energéticos onde é “provocado estímulos nas terminações nervosas em nível dos músculos que vai para o sistema nervoso central, que é reconhecido e traduzido em três níveis”(ALVARENGA; AMARAL; STEFFEN, 2014. p.31); hipotalâmico mesencéfalo e medula espinal.

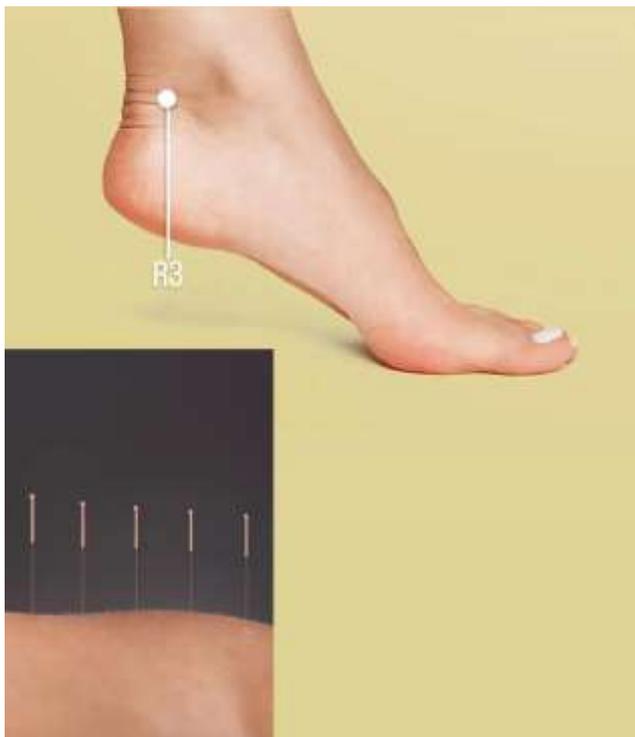
O nível hipotalâmico ocorre a ativação do eixo hipotálamo-hipófise, induzindo a liberação de “ β -endorfina (analgésicos), cortisol (antiinflamatório) e serotonina (antidepressivo) na corrente sanguínea e líquido encefálico raquidiano”. No nível mesencéfalo decorrerá “ativação de neurônios da substância cinzenta” concedendo endorfina onde “vão estimular a produção de serotonina e norepinefrina”, e o nível de medula espinal “haverá ativação de

interneurônios na substância gelatinosa e liberação de dinorfinas” (ALVARENGA; AMARAL; STEFFEN, 2014. p.31).

A entrada da agulha na pele provoca uma microinflamação que aciona a produção natural dessas substâncias. Com a liberação desses neurotransmissores, há um bloqueio da propagação dos estímulos dolorosos, impedindo sua percepção pelo cérebro, o que resulta em um importante processo de analgesia. Desta forma, a resposta do organismo é mais rápida, diminuindo a intensidade dos sintomas, muitas vezes fazendo os até desaparecer (ALVARENGA; AMARAL; STEFFEN, 2014. p. 31).

Como visto à cima, as agulhas funcionam como uma forma de harmonizar desequilíbrios, efetuando relaxamento no cérebro que esta e provem uma conexão aos sentimentos, com objetivo de compreender cada individuo em sua individualidade, sendo assim os pontos tratados irão depender da afabilidade do paciente.

Figura 1 – Demonstração da metodologia da acupuntura.



Fonte: Veja Saúde e UOL, edições da própria autora.³

³ Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/dor-no-pe-pode-ser-fascite-plantar> e <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2020/10/27/sera-que-toda-agulhada-pode-ser-chamada-de-acupuntura.htm>.

Na imagem exemplifica a inserção da agulha em ponto específico do corpo, no qual sinalizado no pé instrui o equilíbrio Yin e Yan, fortalece e estabiliza a mente e suas emoções, equilibra a labilidade emocional, a eficiência do qi do rim tonificando e beneficiando ele e o sangue, este ponto da acupuntura é eficiente no tratamento da ansiedade.

Essa prática compõe a Medicina Tradicional Chinesa com base no princípio das forças Yin e Yang onde abrangem aspectos e fenômenos da vida fundamentada na dualidade positiva e negativa. “Eles compõe o universo e resultam no equilíbrio e na harmonia, gerando saúde. Quando alguma doença aparece no organismo gerando desequilíbrio que altera o Qi” e a acupuntura auxilia minimizando ou eliminando esse desequilíbrio, restabelecendo o fluxo (SOUSA, 2021. p.49). O método funda-se através da idéia que nosso corpo possui uma energia na qual é dominada e conhecida como Qi, que decorrente aos desequilíbrios de estresse, ansiedade acarreta em problemas físicos e mentais, congestionando essa via ou até mesmo ocasionado bloqueio, e acupuntura visam desbloquear esse fluxo de energia atuando na fonte do problema, pois, quando a mente e o corpo estão situados no mesmo estado bem, o Qi flui em uma condução perfeita.

Aponta-se que “ansiedade surge a partir de um desequilíbrio entre o sistema cardiovascular e renal, ou seja, o sistema do coração e do rim.” (SOUSA, 2021. p.50). E por essa razão a base da terapia foi harmonizar o coração e o rim fortalecendo esses pontos principalmente o equilíbrio yin e yang, para melhorar a absorção de energia e assim fortalecer e restabelecer a harmonia entre estes.

Esse método auxilia em todo sistema nervoso dessa forma estimula o mecanismo de compensação e equilíbrio, no qual serão instigados pontos específicos do corpo sendo consolidados através de agulhas. Certifica-se que a manipulação dessa técnica decorre a estimulação dos hormônios como o cortisol e a endorfina onde atuam como um mensageiro químico e regulam diversos processos metabólicos no organismo, ajudando a reduzir a ansiedade proporcionando o relaxamento necessário, qualidade de vida ao portador, e assim estabilizando a mente e suas emoções.

As agulhas efetuam estímulos no sistema nervoso desenvolvendo substâncias químicas estimulantes, correlacionados ao bem estar, emoções e

felicidade, deste modo evidencia os excelentes resultados nesse tipo de tratamento, com eficiência nos resultados e não causa nenhuma espécie de efeitos colaterais aos pacientes, a estratégia do procedimento impulsiona a capacidade do corpo em curar-se e estimular a parte do cérebro a controlar emoções bem como a ansiedade.

3.2 EFICÁCIAS DA AROMATERAPIA NA REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE

A aromaterapia é uma prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais os óleos essenciais a fim de promover ou melhorar a saúde e o bem-estar, segundo a portaria nº 702, de 21 de Março de 2018 do Ministério da saúde. Essa terapia faz uso de óleos essenciais “objetivando a prevenção, a cura e a diminuição de sintomas” (PESSOA; SANTOS; ABREU, *et al*, 2022).

Segundo Gnatta, *et al* (2011) esse tratamento atua através do olfato, e as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais têm uma ligação direta com o sistema nervoso central e levam o estímulo ao sistema límbico, sendo este responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções. “o sistema olfativo aufere as incitações no epitélio respiratório e desencadeia múltiplas reações químicas, que originam acometimentos nervosos que se destinam as áreas corticais e subcorticais do Sistema Nervoso Central” (ALMEIDA; CHECHETTO. 2020. p.6).

A aromaterapia apresenta-se relevância significativa na eficácia da redução dos níveis de estresse e ansiedade, onde a utilização de óleos essenciais retrata propriedades e efeitos específicos de acordo com a planta da qual é extraído, segundo os autores Gnatta; *et al*, (2011) a essência que obteve maior eficácia apresentada no estudo foi à essência de lavanda onde promoveu uma melhora na qualidade do sono e estabilidade na pressão diastólica amparando a sensação de relaxamento muscular ao diminuir a descarga de adrenalina no sangue. Também afirmaram que a duração e o número de sessões na aromaterapia não estão padronizados e variam da necessidade dos pacientes.

Os óleos essenciais possuem substâncias voláteis e quando estão resignados ao calor são expelidos no ar, assim alcançando o sistema nervoso por meio da inalação desses compostos. Desse modo extensões do cérebro que estão ligadas a emoções e sentimentos são sensibilizadas. Comprova-se que óleo de lavanda é capaz de elevar o nível de serotonina, noradrenalina e dopamina, atuando como ansiolíticos, que na visão farmacológica quase todos os tratamentos para combater ansiedade tendência a aumentar a influência dos neurotransmissores do prazer e bem estar e através do óleo a função é a mesma, com efeitos significativos e iguais.

A aromaterapia pode ser aplicada oferecendo inúmeros benefícios emocionais e psicológicos, é possível destacar o uso de difusores, umidificantes ou vaporizadores como a evidencia do momento, atuando através dos óleos essenciais onde cada um pode desfrutar das fragrâncias fornecidas e indicadas pelo profissional aromaterapeuta.

O tratamento possui um efeito relevante sobre sua eficácia, pois, promove efeito psicológico e auxilia nos problemas como ansiedade, estresse, depressão, insônia, ao inalar aromas os canais olfativos mandam sinais para o sistema nervoso central que possuem ações modificadoras ao humor e ao estado de espírito, e por isso é indicado a fim de promover bem estar e controle emocionais aos portadores desses sintomas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou ampliar os conhecimentos, a respeito da acupuntura e aromaterapia, dois parâmetros de tratamento que oferecem equilíbrio na saúde e condição emocional do paciente, destacando-se que os procedimentos apresentados trazem benefícios em longo prazo, e que as quantidades de seções não estão padronizadas e variam da vulnerabilidade do paciente. Esses princípios integrativos e complementares fundamentaram-se e trouxeram contribuições significativas para as condições relacionadas à saúde, proporcionando alívio dos sintomas e assim melhorando as emoções como a felicidade e bem-estar de quem sofrem pelos indícios da ansiedade.

Aponta-se a necessidade de inovação no desenvolvimento de estudos metodológicos com uma maior elaboração, através de pesquisas básicas e

clínicas para manifestar o êxito ou não dos mecanismos das técnicas utilizadas evidenciando assim, que as pessoas portadoras do transtorno disponham dos progressos benéficos terapêuticos complementares como a acupuntura e aromaterapia. É importante também a qualificação de profissionais nesse âmbito, para maior acessibilidade onde os pacientes tenham conhecimento e recorram a esses meios e não aos tratamentos convencionais sintéticos.

De acordo com o Ministério da saúde a aplicabilidade no Sistema Único de Saúde (SUS) das práticas integrativas vem crescendo a cada ano (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). E é evidente a importância de dedicar o tratamento as causas de transtornos de ansiedade correlacionados a terapias com práticas integrativas e convencionais, pois, entende-se que o alcance a esses métodos ampliam a intervenção de meios não medicamentosos e que também obtém bem estar físico e mental ao paciente, tendo em vista que a mesma pode ser aplicada para precaver enfermidades limitando o uso medicamentoso. Comprova-se que há meios alternativos que não viabilizem a indução farmacológica em casos como a ansiedade, onde a acupuntura e aromaterapia agem como recursos terapêuticos, modalidade na qual tem como propósito a prevenção e promoção em saúde, tendo como exemplos essas citadas a cima e muitas outras Práticas Integrativas e Complementares.

Conclui-se que o presente estudo tem contribuições consideráveis atribuídas a duas práticas integrativas que amparam em um dos transtornos emergentes da atualidade, a ansiedade, e comprova resultados nesse tipo de tratamento, sendo eficientes e não é fator de efeitos colaterais ao paciente, havendo uma variação opcional não decorrente dos meios farmacológicos, além de demonstrar a eficácia terapêutica para saúde do corpo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA; CHECHETTO. O Uso da Aromaterapia no Alívio da Ansiedade. **Revista Científica eletrônica de Ciências Aplicadas FAIT**. Pg. 1-14. 2020. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1fOuA8WDUk94su_2021-3-9-15-41-17.pdf. Acesso em 23 de Maio de 2023.
- ALVARENGA, TF, AMARAL, CG, STEFFEN, CP. Ação da acupuntura na neurofisiologia da dor: revisão bibliográfica. **Revista Amazônia Science & Health**. Palmas - TO. Pg.29-36. 2014. Disponível em:

<file:///C:/Users/Lg/Downloads/530-Texto%20do%20artigo-2893-1-10-20141208.pdf>. Acesso em 12 de Março de 2023.

BOTELHO, SILVA, *et al.* a importância da atenção farmacêutica diante do aumento da prescrição e uso indiscriminado de ansiolíticos com foco nos benzodiazepínicos e na passiflora incarnata I. **Brazilian Journal Of Health review**. curitiba, v.5. pg. 11436-11456. 2022. Disponível em: <file:///c:/users/lg/downloads/49489-123596-1-pb.pdf>. acesso 12 de junho de 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Portaria N° 702, de 21 de março de 2018. Altera Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC; 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 11 de Março de 2023.

BRESSON, LINARTEVICH. Dispensação de Ansiolíticos em uma Farmácia Comercial. **Recima 21 - Revista Científica Multidisciplinar**. v.2. pg. 1-10. 2021. disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/729/655>. Acesso 12 de junho de 2023.

CASTILLO ARGL, *et al.* Transtornos de ansiedade. **Rev Bras Psiquiatr**. Pg. 20 a 23. Porto Alegre – RS. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de Março de 2023.

DE SOUSA, VM. Acupuntura e o tratamento da ansiedade: Revisão Sistemática de Literatura. **Revista Amazônia Science & Health**. Vol. 9, N° 2. Pg.46-59. 2021. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3430/1774>. Acesso em 24 de Maio de 2023.

GNATTA, J. R., DORNELLAS, E. V., & SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem**. Pg. 257–263. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTTr45VqTCzrz7NM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 12 de Maio de 2023.

MENDES DS, MORAES FS, LIMA GO, SILVA PR, CUNHA TA, CROSSETTI MGO, ET AL. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**. Pg.302 - 18. 2019. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452/2979>. Acesso em 14 de Abril de 2023.

MENDES KDS, SILVEIRA RCCP, GALVÃO CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Pg. 758-74. Florianópolis. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkg6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>
. Acesso em 30 de Abril de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Inclui Novos Procedimentos no Rol de Práticas Integrativas. **Órgãos do Governo**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2017/janeiro/saude-passa-a-oferecer-arteterapia-meditacao-e-musicoterapia-a-populacao>. Acesso em 1 de Junho de 2023.

MOURA, CC; CARVALHO, CC; SILVA, AM; IUNES, DH; CARVALHO, EC; CHAVES, ECL. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Rev Cuba Enferm**. 2014. Disponível em: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/rt/printerFriendly/596/0>. Acesso em 10 de Março de 2023.

ORLANDI P, NOTO AR. Uso indevido de benzodiazepínicos: um estudo com informantes - chave no município de São Paulo. **Artigo Original**. Pg. 896 - 902. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/fgrKLkKcFntHxLYSj8W5KfQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 de Março de 2023.

PAULINO E YOEM. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **Revista PubSaúde ISSN 2595 – 1637**. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Lg/Documents/Arquivos%20para%20TCC%202023/353-Praticas-Integrativas-no-tratamento-da-ansiedade.pdf>. Acesso em 10 de Março de 2023.

PAZ MMS et al. Análise do nível de ansiedade na gestação de alto risco com base na escala Beck AnxietyInventory. **Artigos Originais**. Pg. 1025 - 33. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/bSkqxQf3nNgVpWJdrh8LfCw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso 12 de Abril de 2023.

PESSOA DL, SANTOS B, ABREU C. et al. O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society andDevelopment**. v. 10, n. 3. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Lg/Downloads/13621-Article-177257-1-10-20210322.pdf>. Acesso em 20 de Maio de 2023.

SILVA. O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. **Psicologia Ciência e Profissão**. Pg. 200-211. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/wMxcnZXLgspCFh4qGTVcmGB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 2 de Maio de 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. **Scientific brief**. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Lg/Downloads/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf>. Acesso em: 9 de Março de 2023.

ZATESKO & RIBAS-SILVA. Eficácia da Acupuntura no Tratamento de Ansiedade e Estresse Psicológico. **Rev Bras Terap e Saúde**. Pg. 7-12. Campo

Mourão – PR. 2016. Disponível em:

<https://web.archive.org/web/20190429034556id/http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v6n2/RBTS-6-2-2.pdf>. Acesso em 10 de Março de 2023.