

ACUPUNTURA NA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Brenda Ipólito Sperandino¹, Emilly Loureiro Marin¹, Kátia Cristina Tolentino¹

Patrícia Campos da Rocha Loss²

¹ Acadêmicos do curso de Biomedicina do Centro Universitário Multivix Vitória

² Doutoranda em Ciências Biomédicas

RESUMO

A acupuntura desempenha um papel multifacetado no tratamento de saúde em idosos. Este artigo explora os diversos benefícios associados à acupuntura nessa população, indo além do alívio da dor e abrangendo áreas como saúde mental, função cognitiva e prevenção de complicações de saúde. A pesquisa destaca a eficiência da acupuntura no processo de melhoria da dor crônica, proporcionando o equilíbrio emocional e a saúde intelectual, além de melhorar a pressão arterial e prevenir complicações tromboembólicas. Embora seja uma opção terapêutica valiosa, a acupuntura deve ser aplicada por profissionais qualificados e integrada a outras intervenções médicas, quando necessário. São indispensáveis pesquisas contínuas para aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes e da eficácia da acupuntura em idosos, assegurando um atendimento completo e qualificado.

Palavras-chave: Acupuntura; Idoso; Qualidade de vida; Terapia complementar; Tratamento de saúde.

ABSTRACT

Acupuncture plays a multifaceted role in health care for the elderly. This article explores the many benefits associated with acupuncture in this population, going beyond pain relief and covering areas such as mental health, cognitive function and prevention of health complications. The research highlights the efficiency of acupuncture in the process of improving chronic pain, providing emotional balance and intellectual health, in addition to improving blood pressure and preventing thromboembolic complications. Although it is a valuable therapeutic option, acupuncture must be applied by qualified professionals and integrated with other medical interventions when necessary. Continuous research is essential to deepen the understanding of the underlying mechanisms and effectiveness of acupuncture in the elderly, ensuring complete and qualified care.

Keywords: Acupuncture; Elderly; Quality of life; Complementary therapy; Health treatment.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial é uma realidade à medida que a expectativa de vida aumenta. Esse fenômeno tem gerado um aumento expressivo no número de pessoas na terceira idade, criando a necessidade premente de promover uma melhor qualidade de vida nessa fase etária. Nesse contexto, a acupuntura tem se destacado como uma abordagem terapêutica promissora para melhorar vários aspectos pertinentes à saúde e ao bem-estar das pessoas idosas (GÓIS, 2019; SANTOS et al., 2020).

A acupuntura, uma técnica terapêutica de origem milenar enraizada na medicina tradicional chinesa, abrange a aplicação de agulhas em pontos estratégicos do corpo humano, objetivando o estímulo e a regulação da energia vital conhecida como Qi. Essa prática tem sido amplamente utilizada para abrandar o estresse, diminuir a dor, melhorar o equilíbrio emocional e aprimorar a função cognitiva, entre outros benefícios (ALMEIDA, 2013; MOLIN, 2013).

Diante desse contexto, é crucial investigar e compreender o impacto da acupuntura na melhoria no bem estar da população idosa. Qualidade de vida na terceira idade não se restringe apenas à ausência de doenças, mas envolve aprimoramentos físicos, mentais, sociais e espirituais. Compreender como a acupuntura contribui para a melhoria desses aspectos é de extrema importância para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais diligentes e individualizadas para esse grupo da população.

O envelhecimento da população é uma tendência global resultante das novas tecnologias na área da medicina, que aumentaram a expectativa de vida. No entanto, a terceira idade muitas vezes enfrenta desafios relacionados à saúde física e emocional, afetando diretamente o seu bem-estar diário. Nesse contexto, a busca por terapias complementares e alternativas que promovam uma saúde melhor torna-se uma necessidade premente.

A acupuntura é uma terapia reconhecida e utilizada há milênios, com eficácia comprovada pela medicina tradicional chinesa. No contexto da terceira idade, a acupuntura proporciona benefícios importantes, pois pode contribuir para aprimorar a função cognitiva, aliviar a dor e reduzir os sinais de depressão, de estresse e de ansiedade. Portanto, justifica-se a investigação sobre a acupuntura como uma via para uma vida confortável e funcional na terceira idade, pois essa terapia complementar proporciona melhorias na saúde física, emocional e cognitiva, promovendo independência, conforto e bem-estar geral.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar de forma ampla o impacto da acupuntura como terapia complementar na qualidade de vida da população idosa. Para alcançar esse objetivo, estabelecemos os seguintes objetivos específicos: avaliar como a acupuntura contribui para a diminuição da dor em idosos, investigar os efeitos dessa terapia no equilíbrio emocional dos idosos, com foco na diminuição de sintomas de ansiedade, de depressão e de estresse, e examinar de que forma a acupuntura afeta a função cognitiva dos idosos, medindo melhorias na memória, concentração e capacidade de processamento de informações. Esses objetivos específicos foram definidos para proporcionar uma compreensão abrangente dos benefícios da acupuntura na qualidade de vida da população idosa, abordando aspectos físicos, emocionais e cognitivos.

A metodologia utilizada envolve revisão de literatura, em que foram pesquisados livros, artigos científicos e dissertações publicados nos últimos 10 anos em língua portuguesa e inglesa. A pesquisa qualitativa é complementada por uma revisão narrativa, de caráter exploratório e descritivo, relacionada ao impacto da acupuntura na vida da terceira idade.

Nesse contexto, como hipótese, acredita-se que a acupuntura, quando aplicada como terapia complementar, resulta em uma melhoria significativa na qualidade de vida, permitindo uma capacidade funcional ampliada, especialmente em pessoas idosas. Acredita-se que essa prática contribui para o alívio da dor, para o equilíbrio emocional e para o refinamento da função cognitiva, fatores essenciais para uma vida mais saudável e independente na terceira idade. Essa pesquisa visa, assim, fornecer uma base sólida para compreender o potencial da acupuntura como uma abordagem terapêutica valiosa para a população idosa.

2 DESENVOLVIMENTO

A população idosa, aquela com mais de 60 anos, está experimentando um notável crescimento tanto no Brasil quanto em todo o mundo. Diante desse cenário, diversas sociedades estão adotando novas estratégias para enfrentar esse fenômeno demográfico. O envelhecimento na sociedade brasileira é descrito como uma coletânea de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que resultam na diminuição da capacidade de adaptação da pessoa ao ambiente. Esse processo é considerado progressivo e gradual (GÓIS, 2019).

Todavia, o envelhecimento não pode ser pensado como sinônimo de uma doença, mas sim como uma fase natural da vida. No entanto, é comum que seja

comparado a uma doença devido às diversas restrições e desafios que podem surgir nessa etapa, principalmente quando se fala nos desgastes físicos do corpo. A sociedade moderna, em muitos aspectos, nega e busca negar a velhice, valorizando de forma excessiva a juventude e buscando a aparência de uma eterna juventude (SANTOS et al., 2020).

Uma vida com qualidade na terceira idade é um conceito multidimensional que envolve diversos aspectos. Trata-se da capacidade de desfrutar plenamente da vida, de forma saudável, funcional e satisfatória. Essa definição abrange dimensões como saúde física, saúde mental, autonomia, relacionamentos sociais, ambiente físico, entre outros (SANTOS et al., 2020).

É importante reconhecer que o envelhecimento não se trata de uma etapa homogênea, e cada indivíduo pode experimentá-la de várias formas. No entanto, alguns desafios são comuns nessa população. Doenças degenerativas e crônicas, como doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, osteoporose e demência, são mais encontradas nessa etapa. Essas condições podem afetar significativamente o conforto na vida deles, limitando sua funcionalidade e conforto (OLIVEIRA, 2019).

A aceção de qualidade de vida mais amplamente reconhecida e disseminado atualmente é aquele estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com a OMS, a qualidade de vida é compreensão individual da sua posição na vida, levando em consideração o contexto cultural e sistemas de valores em que está envolvido, tal como suas metas, expectativas, padrões e preocupações. Essa definição abrange seis principais domínios, conforme disposto na Figura 1:(CARRARO; MAGALHÃES; CARVALHO, 2016):

Figura 1 – Domínios da Qualidade de Vida.



Fonte: Adaptado de Carraro, Magalhães e Carvalho, 2016.

Dentro desse contexto, considerando as mudanças demográficas globais e brasileiras, o envelhecimento da população, a crescente predominância de doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a doença de Alzheimer, e a crescente demanda por cuidados destinados aos idosos, é de suma importância compreender a qualidade de vida dos profissionais cuidadores e os fatores que a inspiram. Essa compreensão é fundamental para planejar abordagens abrangentes de cuidados de saúde que considerem soluções para mitigar os impactos prejudiciais da carga de cuidados enfrentada por esses cuidadores (CARRARO; MAGALHÃES; CARVALHO, 2016).

Segundo Molin (2013), a acupuntura tem ação antiviral que poderá ser favorável no combate a doenças de origem viral. Além disso, mediante o equilíbrio energético, a acupuntura também pode ser eficaz para tratar distúrbios psíquicos, como depressão, insônia e angústias, dores e suas causas, desordens metabólicas e outras condições. O profissional de acupuntura frequentemente utiliza recursos adicionais da medicina tradicional chinesa, como plantas medicinais, óleos, homeopatia, aconselhamento dietético e massagens, para complementar o tratamento. Essa abordagem abrangente e multidisciplinar contribui para ampliar os benefícios terapêuticos da acupuntura.

O padrão da medicina tradicional chinesa utiliza uma analogia entre a forma que o organismo funciona e os fenômenos naturais, como frio, fogo, vento, umidade, chuva e outros. Os antigos médicos acupuntores acreditavam que ao utilizarem agulhas, era possível alterar os ataques dos elementos exteriores, que quando adentravam o corpo causavam desequilíbrio e resultavam em doenças. Nessa visão, a prática da acupuntura tinha o propósito de restabelecer a harmonia e o equilíbrio da energia, promovendo a cura do indivíduo. Essa abordagem holística da medicina tradicional chinesa oferece uma compreensão única do corpo e influencia as técnicas terapêuticas utilizadas na acupuntura (MOLIN, 2013).

Dentre vários focos, o estudo da função dos opióides endógenos nesse mecanismo, além do acréscimo da quantidade de endorfinas e serotonina no líquido cefalorraquidiano de pacientes submetidos à acupuntura, têm se mostrado relevante. Esses efeitos bioquímicos contribuem para os benefícios terapêuticos da acupuntura, tornando-a uma opção forte no tratamento de dores e proporcionando alívio aos pacientes (FERNANDES, 2018).

Essa técnica terapêutica não se utiliza apenas com a punção de agulhas, pois engloba uma variedade de recursos terapêuticos, como ventosa terapia (utilização de vácuo), moxabustão (aplicação de calor), eletroacupuntura (utilização de ultrassom, infravermelho, moxa elétrica, entre outros), acupressão (pressão nos pontos de acupuntura) e outros métodos que possibilitam a punção dos pontos específicos. Essa abordagem abrangente da acupuntura permite explorar diferentes formas de estimulação e adaptação do tratamento às necessidades individuais dos pacientes, ampliando assim as possibilidades terapêuticas da prática de acupuntura (SANTOS, 2020).

A acupuntura envolve a inserção de agulhas em espaços características do corpo que estão intimamente ligadas a diversos sistemas orgânicos. Essas áreas são conhecidas como pontos e meridianos de acupuntura, e são caracterizadas por uma alta concentração de terminações nervosas sensoriais, interações com plexos nervosos, grupos musculares, tendões, periósteo, cápsulas articulares e vasos sanguíneos. Além disso, esses pontos possuem propriedades elétricas distintas, como alta condutividade, menor resistência, padrões organizados de campo elétrico e variações de potencial elétrico (LIN; KOTHA; CHEN, 2022).

A inserção de agulhas nos pontos de acupuntura promove a estimulação dos receptores, desencadeando o desenvolvimento de um potencial de ação elétrico e um leve processo inflamatório local. A forma como cada indivíduo responde à dor é variável e é influenciada, em parte, pela capacidade do cérebro de suprimir a transmissão dos sinais de dor para o sistema nervoso central, o que representa um mecanismo natural de controle da dor. Isso está relacionado a diversos neurotransmissores, incluindo as encefalinas e a serotonina. A acupuntura age promovendo a liberação dessas substâncias no próprio organismo, regulando, assim, a percepção da dor experimentada pelo paciente (LIN; KOTHA; CHEN, 2022).

A partir da excitação dos pontos de acupuntura, os impulsos nervosos ascendem da medula espinhal para várias estruturas cerebrais relacionadas à analgesia. A maioria dessas estruturas está associada ao sistema inibitório endógeno descendente do sistema nervoso central (SNC), que cumpre um papel crucial no efeito analgésico da acupuntura (ZHU; YANG; LIU, 2021).

Existem duas abordagens na manipulação das agulhas: manual e elétrica. Na abordagem manual, as agulhas são manipuladas até que o paciente alcance uma sensação específica conhecida como "De Qi".

Essa sensação pode ser descrita como dor, peso ou parestesia, e reflete a ativação das fibras nervosas aferentes. A eficiência do tratamento está relacionada à intensidade do estímulo, que está diretamente ligada à frequência com que a sensação de "De Qi" é alcançada (ALMEIDA, 2013).

Figura 2 – Aplicador e agulhas para acupuntura.



Fonte: Autoral.

No estímulo elétrico, fios conectados ao corpo metálico da agulha conduzem uma corrente elétrica, que pode ser ajustada em termos de intensidade e frequência. Durante o tratamento com estimulação manual, as agulhas são manipuladas periodicamente enquanto permanecem no paciente. Já na estimulação elétrica, as agulhas são estimuladas de forma contínua, eliminando a necessidade de manipulações adicionais por parte do acupunturista durante a sessão (ALMEIDA, 2013).

Assim, além da acupuntura tradicional, que se baseia na estimulação de pontos por toda a extensão dos meridianos do corpo, existem outras técnicas de acupuntura que exploram microssistemas. Os microssistemas se referem a áreas específicas do corpo que mantêm uma correlação energética com o restante do organismo. Esses microssistemas incluem os pés, mãos, face, nariz, crânio e orelha, sendo que cada microssistema possui um "mapa" próprio que reflete a totalidade do corpo. Em teoria, é possível tratar um paciente exclusivamente utilizando esses microssistemas (CORREIA; ALBERTI; LOPES, 2015).

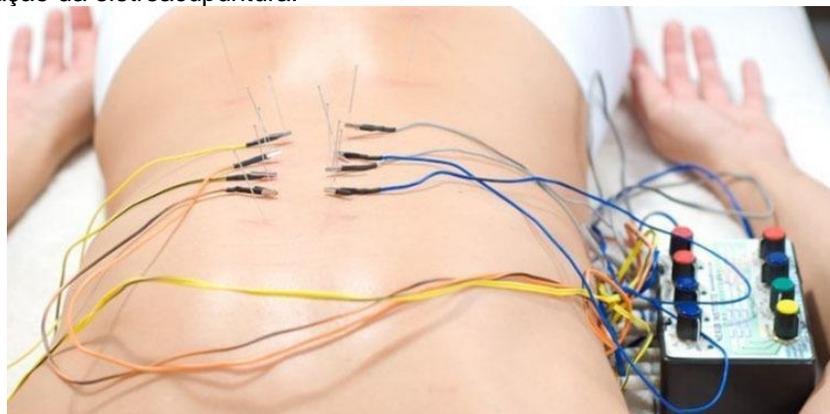
Dois dos microssistemas mais destacados são a cranioterapia e a auriculoterapia. Cada um deles possui seu próprio conjunto de pontos e técnicas para a aplicação da acupuntura. Vale ressaltar que, devido à diversidade de autores e escolas que fundamentam esses estudos, os pontos e as técnicas utilizados podem variar conforme a abordagem de cada autor ou escola (ROZENKVIAT, 2013).

Um dos microssistemas mais renomados é a auriculoterapia, na qual é possível utilizar tanto agulhas quanto sementes ou cristais. Cada uma dessas técnicas apresenta vantagens e desvantagens distintas. Enquanto a aplicação de agulhas pode, teoricamente, proporcionar resultados mais imediatos, o uso de sementes permite que o paciente mantenha o estímulo na orelha ao longo de vários dias (ROZENKVIAT, 2013).

A estimulação dos pontos nesse microssistema pode ser efetuada por meio de diferentes técnicas, como o uso de agulhas, sementes, cristais e laser outras. Essa diversidade de abordagens constitui a base para os benefícios da auriculoterapia (SILVÉRIO-LOPES; SEROISKA, 2013).

Na acupuntura sistêmica, agulhas pequenas filiformes, até 10 vezes mais finas que as agulhas tradicionais de injeção, são inseridas em pontos singulares do corpo, mirando diminuição parcial ou total de dor e outros efeitos locais e sistêmicos. Já na eletroacupuntura, modalidade terapêutica neuromodulatória, estímulos elétricos pequenos são aplicados a duas ou mais agulhas fixadas em pontos de Acupuntura (Figura 2) (ALMEIDA, 2013).

Figura 3 – Ilustração da eletroacupuntura.



Fonte: Bertoldo (2023).

Os pontos de acupuntura são estimulados por meio de laser de baixa intensidade (Figura 3) na Laser Acupuntura ou Acupuntura a laser, que é mais uma opção para os indivíduos que não toleram as tradicionais agulhas (VALENTE, 2015).

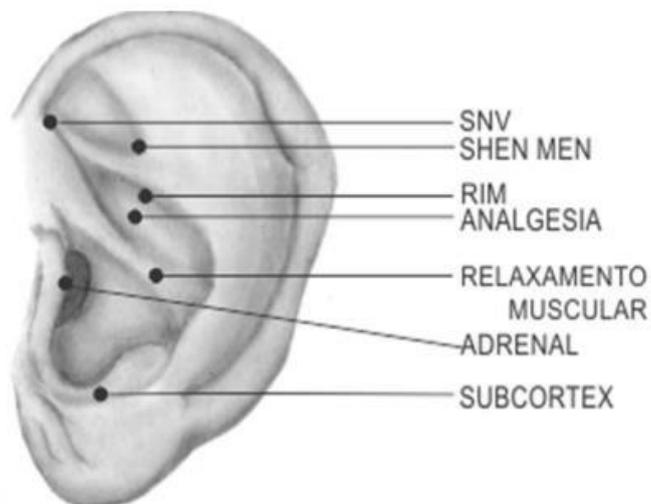
Figura 4 – Aparelho Laser Acupuntura.



Fonte: Autoral.

Por fim, o método terapêutico da auriculoterapia se baseia nos pontos reflexos presentes no pavilhão auricular, cada ponto corresponde a órgãos, regiões e sistemas do corpo. Essa conexão entre o pavilhão auricular e os pontos reflexos é uma técnica de reequilíbrio energético amplamente utilizada pela Medicina Tradicional Chinesa, visando restaurar o equilíbrio energético do organismo (SILVÉRIO-LOPES; SEROISKA, 2013).

Figura 5 – Mapa ilustrativo dos pontos analgésicos recomendados na obra de Lopes e Seroiska.



Fonte: LOPES; SEROISKA (2013, p. 15).

A estimulação desses pontos (Figura 4) pode ser realizada tanto por meio de agulhas quanto por pontos esferas. Esta última é uma abordagem não invasiva, geralmente indicado para pessoas que têm repulsão a agulhas. A variedade mais comum e popular é o uso de semente de mostarda, mas existem outras opções, como prata, ouro, inox e cristal.

Cada tipo de ponto esfera é escolhido com base nas necessidades específicas do tratamento: Pontos que necessitam de tonificação de energia são tratados com pontos esferas de ouro; Pontos que apresentam excesso de energia acumulada e precisam ser sedados são abordados com pontos esferas de prata; Para pontos neutros, que não requerem tonificação nem sedação, podem ser usadas diferentes variedades, como cristal, inox e semente de mostarda (BENTO et al., 2022).

A aplicação dos pontos esferas é realizada nos pontos específicos do pavilhão auricular, sendo mantidas no lugar com o auxílio de micropore. A pressão exercida e o tempo de permanência das esferas na orelha variam de acordo com as necessidades individuais do paciente e a orientação do profissional de saúde. Essa técnica visa a restaurar o equilíbrio energético e, por consequência, possibilitando a saúde e o bem-estar do corpo em seu aspecto global (BENTO et al., 2022).

A acupuntura tem sido objeto de crescente interesse e investigação na área da medicina, desempenhando um papel crucial no tratamento da dor em pessoas idosas. A dor crônica é uma questão amplamente prevalente entre os idosos, e ela pode ter um impacto considerável na qualidade de vida, limitando a funcionalidade e afetando as atividades diárias que eles realizam (FERNANDES, 2018).

Estudos têm mostrado que essa prática possui resultados eficazes na atenuação da dor em pessoas idosas, tratando vários tipos de dor, incluindo dores musculoesqueléticas, dores articulares, neuropatias e dor relacionada a doenças crônicas. Mecanismos de ação propostos incluem a liberação de neurotransmissores analgésicos, a modulação do sistema nervoso central e a diminuição da inflamação local. A punção desses pontos pode ativar esses mecanismos e promover a analgesia. Além disso, ela pode ser uma alternativa segura para aqueles que têm contraindicações ou dificuldades com a utilização de medicamentos analgésicos convencionais, que podem apresentar efeitos colaterais indesejados (SANTOS, 2020).

Em sua pesquisa, Fernandes (2018, p. 438) concluiu que:

Acupuntura, além de promover a preparação das diversas estruturas do corpo por meio do aquecimento pré-cinético com melhora da oxigenação tissular, aumento de aporte sanguíneo, efeito analgésico e mio relaxamento; otimiza o estado emocional do paciente favorecendo melhor desempenho na mobilidade articular, assim como possibilita a prevenção de DME. A cinesioterapia, promovendo o movimento do corpo estimulado pela acupuntura, pode ser aplicado como tratamento coadjuvante para reabilitação do idoso da limitação funcional e a incapacidade, encorajando a sair da inatividade e da solidão, que são diretamente relacionados à qualidade de vida do indivíduo.

Conforme mencionado por Azevedo et al. (2021), a Acupuntura Auricular é uma técnica terapêutica não farmacológica integrante da Medicina Tradicional Chinesa. Essa abordagem terapêutica utiliza o pavilhão auricular como ponto de estímulo para ativar os canais de energia pelo corpo, visando potencializar a saúde e promover o equilíbrio energético. A Acupuntura Auricular pode ser realizada através da utilização de agulhas, de esferas de ouro, prata, aço ou de sementes de mostarda sobre os pontos auriculares específicos. A punção dos pontos auriculares durante esse procedimento desencadeia a liberação de neurotransmissores e outras substâncias responsáveis pelo efeito analgésico, proporcionando alívio de sintomas. Ressalta-se que essa técnica é bem aceita pelos indivíduos que aderem a esse tratamento terapêutico, o que reforça sua eficácia e aceitação como uma opção terapêutica para diversos quadros clínicos.

Apesar da limitação em termos de quantidade de estudos e da diversidade das populações estudadas, há evidências sugerindo que a Acupuntura Auricular (AA), tanto associada a outras formas de terapias, quanto utilizada isoladamente, pode ter contribuição crucial na amenização da dor em idosos. Estudos mostraram que usar a Acupuntura Auricular é eficaz para diminuir a dor, bem como a incapacidade física e o consumo de medicamentos analgésicos. Esses estudos mostram que essa terapia pode ser uma opção terapêutica promissora no manejo da dor em pessoas mais velhas, proporcionando benefícios significativos para uma boa vida dessa população (CAVALCANTE et al., 2021).

Em um estudo conduzido por Moura et al. (2019), foi constatada uma redução significativa no escore da dor persistente nas costas de pacientes submetidos ao tratamento de AA. Essa pesquisa evidencia o potencial terapêutico da AA como uma opção não farmacológica no manejo da dor crônica, proporcionando alívio dos sintomas e melhorando a vida dos indivíduos afetados por esse sofrimento.

É imprescindível realçar que esse procedimento deve ser realizado por profissionais qualificados e experientes, observando a avaliação individualizada de cada longo e suas condições de saúde. Quantidade de sessões e a frequência do tratamento podem variar conforme a gravidade da dor e a resposta individual (SANTOS, 2020).

Além dos efeitos positivos da acupuntura no alívio da dor, como mencionado anteriormente, a pesquisa conduzida por Huang et al. (2020) e Hou et al. (2013) revela que a acupuntura tem um escopo mais amplo de benefícios terapêuticos em idosos.

Esses estudos indicam que a acupuntura pode ser combinada com medicamentos para hipertensão e ser eficaz no tratamento de pacientes idosos após cirurgia, com o intuito de precaver a Trombose Venosa Profunda (TVP).

Huang et al. (2020) conduziram um estudo que examinou a combinação da acupuntura com medicamentos anti-hipertensivos em pacientes hipertensos atendidos em suas residências. Os resultados destacaram que essa abordagem terapêutica combinada pode ser mais positiva do que o uso único de medicamentos em relação à redução da pressão arterial e à regulação do sistema nervoso autônomo. Isso sugere que a acupuntura pode contribuir significativamente para o controle da hipertensão em pacientes idosos, o que é um fator crucial para a saúde cardiovascular nessa faixa etária.

Por outro lado, Hou et al. (2013) investigaram a eficácia da estimulação elétrica dos pontos de acupuntura como parte do tratamento para prevenir a Trombose Venosa Profunda (TVP) em pacientes idosos submetidos a cirurgias gastrointestinais para tratar tumores malignos. A TVP é uma complicação séria que pode ocorrer após cirurgias ou em pacientes com câncer, principalmente em membros inferiores. Os resultados desse estudo demonstraram que a estimulação elétrica dos pontos de acupuntura pode ser uma estratégia eficaz na redução do risco de TVP em pacientes idosos com câncer gastrointestinal.

Esses estudos ressaltam que a acupuntura não se limita ao tratamento da dor, mas pode ser uma ferramenta versátil na área da saúde, auxiliando na regulação da pressão arterial, prevenção de complicações tromboembólicas e na melhoria do bem-estar geral de idosos. Portanto, ela representa uma opção terapêutica promissora para abordar múltiplos aspectos da saúde em idosos, contribuindo para seu bem-estar global. Contudo, é importante observar que a acupuntura deve ser realizada por profissionais qualificados e considerando as necessidades individuais de cada paciente idoso, assim como a combinação com tratamentos médicos convencionais, quando necessário. (HOU et al., 2013; HUANG et al., 2020).

Além disso, essa prática terapêutica pode ser empregada para promoção do equilíbrio emocional e da função cognitiva na população idosa. O equilíbrio emocional é de suma importância para a saúde mental na velhice. No processo de envelhecimento, a terceira idade pode enfrentar vários desafios emocionais, como ansiedade, depressão, estresse e solidão, que podem impactar negativamente na vida dela. A acupuntura é uma abordagem terapêutica promissora no cuidado da saúde

mental dos idosos. Baseada na medicina tradicional chinesa, ela envolve a punção de pontos estratégicos do corpo com agulhas finas, visando a restauração do balanço energético do organismo. Essa prática tem sido associada a efeitos positivos no equilíbrio emocional dos idosos (AZEVEDO, et al., 2015).

Estudos científicos têm demonstrado que essa técnica pode reduzir sintomas de depressão, de ansiedade, e de estresse em idosos. Mecanismos propostos incluem a regulação do sistema nervoso autônomo, a modulação dos níveis de neurotransmissores e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral. A acupuntura também pode favorecer a dispersão de mais endorfinas, que são substâncias analgésicas e promotoras do bem-estar (CHAO et al., 2020).

Não obstante o impacto direto nas condições emocionais, a acupuntura também pode ter efeitos indiretos positivos na saúde mental na velhice. Por exemplo, a terapia pode melhorar o sono, reduzir a fadiga e aumentar a energia, o que favorece um melhor equilíbrio emocional. Além disso, a experiência de receber a acupuntura em si pode promover relaxamento, autocuidado e sensação de conexão com o terapeuta, promovendo auxílios positivos para a saúde mental e emocional (CHAO et al., 2020).

Em estudos realizados por Zhao et al., (2020), foi constatado que a cognição, emoção, comportamento e resposta física estão interligados, formavam um ciclo vicioso que reforçava e mantinha os sintomas depressivos em idosos dependentes de álcool durante a epidemia de COVID-19. Ocorre que, a utilização de acupuntura juntamente com terapia emocional da medicina chinesa mostrou-se altamente eficaz na melhoria dos sintomas depressivos em idosos com dependência de álcool durante esse período epidêmico. Os resultados desta pesquisa demonstram o impacto positivo da abordagem terapêutica combinada na redução dos sintomas depressivos e destacam o potencial brilhante da acupuntura e da terapia emocional como opções terapêuticas promissoras para essa população específica.

Apesar disso, a acupuntura não deve substituir tratamentos convencionais para promoção da saúde mental. Ela deve ser realizada como uma abordagem complementar, junto com outras intervenções psicoterapêuticas e ou medicamentosas, quando necessário. Essa abordagem deverá ser personalizada, observando as necessidades individuais do idoso (LU et al., 2019)

A função cognitiva é uma área de preocupação significativa quando se fala de velhice, haja vista que o envelhecimento está ligado a mudanças no funcionamento

do cérebro e ao aumento do risco de comprometimento cognitivo, incluindo condições como demência e doença de Alzheimer. A acupuntura tem despertado interesse como uma abordagem terapêutica que pode ter ótimos efeitos na função cognitiva em idosos (JIANG et al., 2016).

Estudos têm investigado os benefícios da acupuntura na melhoria da função cognitiva em idosos e mostraram resultados promissores. Mecanismos propostos incluem o acréscimo do fluxo sanguíneo cerebral, a modulação dos neurotransmissores e a diminuição do estresse oxidativo e da inflamação, que são fatores que desempenham um papel importante nas alterações cognitivas relacionadas à idade (LI et al., 2020).

LI et al., (2020), concluíram em sua pesquisa que a acupuntura é benéfica para melhorar aspectos da função cognitiva em idosos com comprometimento cognitivo leve, o que sugere que a ela pode ser uma alternativa eficaz e uma abordagem complementar às terapias existentes para idosos. Estudos indicam que essa terapia chinesa impacta positivamente diferentes aspectos da função cognitiva, incluindo memória, atenção, velocidade de processamento de informações e função executiva. Além disso, a acupuntura também pode ajudar na melhoria do humor e na diminuição dos sintomas de ansiedade, o que pode indiretamente contribuir para uma melhoria na função cognitiva (JIANG et al., 2016).

De forma resumida, a acupuntura tem demonstrado efeitos promissores no equilíbrio emocional e na saúde mental da população idosa. Ela pode ser uma opção terapêutica segura e eficaz, oferecendo benefícios na diminuição da ansiedade, depressão e estresse. Ainda são necessárias mais pesquisas para aprofundar o entendimento dos mecanismos de ação e a eficácia da acupuntura nesse contexto. Todavia, a evidência atual sugere que essa técnica pode desempenhar um papel importante no cuidado da saúde emocional dos idosos (BAPTISTS et al., 2014).

Por fim, McCulloch et al. (2015), conduziram uma pesquisa para avaliar a segurança da aplicação da acupuntura em pacientes que estavam recebendo terapia anticoagulante (medicamentos para afinar o sangue). Eles observaram que, dos 384 pacientes envolvidos no estudo, 56 (cerca de 1,4%) tiveram sangramentos leves relacionados à acupuntura, enquanto apenas um paciente (0,02%) experimentou um sangramento grave que provavelmente estava associado à combinação de terapia anticoagulante e acupuntura.

Fundamentados nesses resultados, os autores concluíram que a acupuntura é uma técnica segura para pacientes em terapia anticoagulante, desde que seja realizada com cuidado e respeitando a localização e profundidade apropriadas para a inserção das agulhas. Eles destacaram a importância de garantir que os profissionais de acupuntura estejam bem treinados e conheçam as diretrizes apropriadas para a aplicação de agulhas em pacientes anticoagulados (MCCULLOCH et al., 2015).

Portanto, conforme Zhu, Yang e Liu (2021) este estudo reforça que a acupuntura desempenha um papel positivo no tratamento de saúde em idosos. Além do alívio da dor, promove o equilíbrio emocional, melhora a função cognitiva e é segura mesmo em pacientes em terapia anticoagulante (MCCULLOCH et al., 2015). Todavia, ressalta-se que a acupuntura deve ser considerada como uma abordagem complementar e personalizada, integrada a outras intervenções para garantir a saúde integral dos idosos. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar o entendimento dos mecanismos subjacentes, mas as evidências atuais sugerem que a acupuntura é uma opção terapêutica valiosa e promissora para a população idosa.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É inequívoco que a acupuntura cumpre um papel multifacetado e promissor no campo da saúde em idosos. Os estudos revisados destacam uma série de benefícios associados a essa prática terapêutica, que vão além do alívio da dor e se estendem para áreas importantes da saúde física e mental dessa população.

A dor crônica, um problema prevalente entre os idosos, tem sido alvo de estudos que indicam a eficácia da acupuntura no seu tratamento. Ela demonstra ser uma alternativa segura e eficaz para aqueles que têm contraindicações ou dificuldades com o uso de medicamentos analgésicos convencionais, oferecendo alívio da dor em diversas condições, incluindo dores musculoesqueléticas, articulares e neuropáticas.

Além disso, a acupuntura mostra-se promissora na regulação da pressão arterial, na prevenção de complicações tromboembólicas após cirurgias e na melhoria do bem-estar geral. Essa amplitude de benefícios ressalta o potencial da acupuntura como uma abordagem terapêutica versátil e abrangente para a saúde dos idosos.

No contexto da saúde mental, a acupuntura também demonstra impactos positivos, proporcionando alívio da ansiedade, depressão e estresse. Os mecanismos

propostos envolvem a regulação do sistema nervoso autônomo, a modulação dos neurotransmissores e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral. Além disso, a experiência de receber acupuntura promove relaxamento, autocuidado e uma sensação de conexão com o terapeuta, contribuindo para o bom equilíbrio emocional. É importante ressaltar que a acupuntura deve ser aplicada por profissionais qualificados, como biomédicos e em conformidade com as necessidades individuais de cada idoso. Ela pode ser usada de forma complementar a outras intervenções médicas, como psicoterapia e medicamentos, quando necessário.

Destarte, a acupuntura representa uma opção terapêutica promissora para a população longeva, ofertando inúmeros benefícios físicos e emocionais, como o alívio da dor física e a promoção da saúde mental, aliviando a dor emocional. Além disso, estudos sugerem que a acupuntura pode melhorar o sistema imunológico, colaborando com o corpo na defesa contra infecções e doenças. A redução do estresse e ansiedade é outro benefício observado, proporcionando ganhos emocionais substanciais. A acupuntura também promove o estímulo à circulação sanguínea, contribuindo para a saúde cardiovascular dos idosos. Estudos destacam o papel positivo da acupuntura no controle da pressão arterial, beneficiando a saúde cardiovascular dos idosos. Adicionalmente, a prática desencadeia a produção de endorfinas, hormônios associados ao alívio da dor e à sensação de bem-estar.

Incorporar a acupuntura na rotina de cuidados para a população idosa possibilita aproveitar esses benefícios, contribuindo para uma abordagem abrangente e holística da saúde na terceira idade. No entanto, é fundamental que mais pesquisas continuem diante dos mecanismos de ação e a relação da eficácia da acupuntura.

4 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. S. D. **Estímulos manual e elétrico da acupuntura sistêmica no tratamento da dor crônica: uma revisão sistemática.** 2013.

AZEVEDO, C., MOURA C.C., CORRÊA H.P., ASSIS, B.B., MATA, L.R.F.M., CHIANCA, T.C.M.C. **Auriculoterapia em adultos e idosos com sintomas do trato urinário inferior: revisão integrativa.** Rev. Esc. Enferm. USP, 55(e03707) 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020000503707>. Acesso em 31 mai. 2023.

AZEVEDO, A. C. B., CÂMARA, I. C. P., DE GOIS, S. R. F., & BENITO, L. A. **Os Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa.** Acta Ciênc. Saúde, 1 (4), 43-59. 2016. Disponível em: <http://www2.ls.edu.br/actacs/index.php/ACTA/article/view/94>. Acesso em: 31 mai. 2023.

BAPTISTA, Silvana Cássia Ribeiro; MARCHEZINI, Solange Nogueira; CHAVES, Palavras. **O uso da acupuntura nas alterações emocionais associadas ao processo de envelhecimento**”. 2014. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/saude/wp-content/uploads/sites/17/2014/09/O-uso-da-Acupuntura-nas-alterações-emocionais-associadas-ao-processo-de-envelhecimento.pdf>. Acesso em 29 mai. 2023.

BENTO, A. D. L., CORDEIRO, F. D. S., VALDES, G., HIGA, J. H., ZOLIN, K. P., SILVA, L. F. G. D., OLIVEIRA, S. P. T. D. **Auriculoterapia: eficácia clínica e comparação entre tecnologias.** In Auriculoterapia: eficácia clínica e comparação entre tecnologias (pp. 32-32). 2022.

BERTOLDO, Lucas Carrão. **Eletroacupuntura.** Clínica Fortuius. 2023. Disponível em: <https://clinicafortuius.com.br/eletroacupuntura/>. Acesso em: 14 nov 2023.

BRASIL, Secretaria da Saúde do Espírito Santo. **Manual Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Homeopatia, Medicina Tradicional Chinesa, Acupuntura, Fitoterapia e plantas medicinais. 2013. Disponível em: https://saude.es.gov.br/Media/sesa/PIC/SESA_MANUAL%20DE%20PIC_VERSAO%20FINAL.pdf. Acesso em: 29 mai. 2023.

CARRARO, P. F. H., MAGALHÃES, C. M. C., & CARVALHO, P. D. **Qualidade de vida de cuidadores de idosos com diagnóstico de Alzheimer e o emprego de acupuntura—Revisão de Literatura.** Mudanças-Psicologia da Saúde, 24(2), 65-70. 2016.

CAVALCANTE, A. S.; GADELHA SILVA, H.; FREITAS, M. C. de . Ear acupuncture for pain reduction in the elderly: integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e263101320995, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i13.20995. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20995>. Acesso em: 31 mai. 2023.

CHAO YY, YOU E, CHANG YP, DONG X. Anxiety Symptoms, Depressive Symptoms, and Traditional Chinese Medicine Use in U.S. Chinese Older Adults. **J Immigr Minor Health**. 2020 Aug;22(4):746-753. PMID: 31586266; PMCID: PMC9943582. Disponível em: 10.1007/s10903-019-00935-0. Acesso em 30 mai. 2023.

CORREIA, LMF; ALBERTI, D; LOPES, SS. **Evaluation of chronic head and neck myofascial pain control with Yamamoto New Scalp Acupuncture in eight weeks follow-up period**. Revista Dor [online]. 2015, v. 16, n. 2 [Acessado 29 Outubro 2023], pp. 81-85. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20150016>. ISSN 2317-6393. Acesso em: 13 out. 2023.

FERNANDES, Vasco Senna. Acupuntura na reabilitação da terceira idade. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 6, p. 433-439, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v7i6.1944>. Acesso em: 29 mai. 2023.

GÓIS, A. L. B. D. **Acupuntura, especialidade multidisciplinar: uma opção nos serviços públicos aplicada aos idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 10, 87-100. 2019.

HOU, LI L. MPH; YAO, LI W. BM; NIU, QIAN M. BM; XU, L. RN; YU, QIU H. RN; SUN, WEN Q. RN; YIN, PEI-HAO MD, PHD; LI, QI MD, PHD. **Preventive Effect of Electrical Acupoint Stimulation on Lower-Limb Thrombosis: A Prospective Study of Elderly Patients After Malignant Gastrointestinal Tumor Surgery**. Cancer Nursing 36(2):p 139-144, March/April 2013. | DOI: 10.1097/NCC.0b013e3182483415

HUANG KY, HUANG CJ, HSU CH. **Efficacy of Acupuncture in the Treatment of Elderly Patients with Hypertension in Home Health Care: A Randomized Controlled Trial**. J Altern Complement Med. 2020 Apr;26(4):273-281. doi: 10.1089/acm.2019.0172. Epub 2020 Feb 11. PMID: 32045259.

JIANG, C., YANG, S., TAO, J., HUANG, J., LI, Y., YE, H., & CHEN, L. Eficácia clínica do tratamento com acupuntura em combinação com o treinamento cognitivo RehaCom para melhorar a função cognitiva no AVC: um estudo controlado randomizado de design fatorial 2 x 2. **Journal of the Amer Med Dir Association**, 17 (12), 1114-1122. 2016. Disponível em: 10.1016/j.jamda.2016.07.021. Acesso em 31 mai. 2023.

LI W, WANG Q, DU S, PU Y, XU G. Acupuncture for mild cognitive impairment in elderly people: Systematic review and meta-analyses. **Medicine (Baltimore)**. 2020 Sep 25;99(39):e22365. PMID: 32991455; PMCID: PMC7523831. Disponível em: 10.1097/MD.00000000000022365. Acesso em 31 mai. 2023.

LIN, JG, KOTHA, P. E CHEN, YH. **Compreensão da aplicação e dos mecanismos da acupuntura**. Jornal americano de Pesquisa Translacional , 14 (3), 1469. 2022.

LU H, LI M, ZHANG B, REN X, MENG L, BAI W, WANG L, WANG Z, DING S, GAN Y, ZHANG Z, LI P, WANG L, MENG Z, ZHAO H, WANG F, ZHANG C. Efficacy and mechanism of acupuncture for ischemic poststroke depression: Study protocol for a multicenter single-blinded randomized sham-controlled trial. **Medicine (Baltimore)**.

2019 Feb;98(7):e14479. PMID: 30762770; PMCID: PMC6408034. Disponível em: 10.1097/MD.00000000000014479. Acesso em: 31 mai. 2023.

MCCULLOCH, M., NACHAT, A., SCHWARTZ, J., CASELLA-GORDON, V., & COOK, J. **Acupuncture safety in patients receiving anticoagulants: a systematic review.** Perm J, 19(1), 68-73. 2015.

MOLIN, Letícia Souza Zambrano. **A acupuntura na qualidade de vida da terceira idade: uma revisão bibliográfica narrativa.** Porto Alegre; s.n; 2013. 28 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sus-31396>. Acesso em: 29 mai. 2023.

MOURA, C. D. C., CHAVES, E. D. C. L., CARDOSO, A. C. L. R., NOGUEIRA, D. A., AZEVEDO, C., & CHIANCA. Acupuntura auricular para dor crônica nas costas em adultos: revisão sistemática e metanálise. **Rev. Esc. Enferm. USP**, 53. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018021703461>. Acesso em: 31 mai. 2023

OLIVEIRA, A. S. **Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil.** Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, 15(32), 69-79. 2019.

ROZENKVIAT, Raviv. **Psicologia e Acupuntura: desafios e possibilidades de uma nova prática terapêutica.** 2013. 159 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013.

SANTOS, Elisia Ferreira; SANTANA, Camilla Alves; LORDELO, Reginaldo. A acupuntura enquanto auxiliar na promoção da qualidade de vida na terceira idade. **e-Revista Facitec**, v. 11, n. 1, 2020. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/e-revistafacitec/article/viewFile/8368/47966848>. Acesso em 27 de mai. 2023.

SILVA, W. T. **Efeito imediato da acupuntura na lombalgia: Sistema Yamamura de Acupuntura do Osso Nasal e do ponto craniométrico lambda.** Editora Dialética. 2022.

SILVÉRIO-LOPES, S., & SEROISKA, M. A. **Auriculoterapia para analgesia. Analgesia por acupuntura.** Curitiba (PR): Omnipax, 1-22. 2013.

SISTI, Fernanda. **Laserterapia & Laseracupuntura.** 2017. Disponível em: <https://fernandasisti.com.br/laserterapia-laseracupuntura/>. Acesso em: 14 nov. 2023.

ZHAO, Fazheng; TONG, Xin; WANG, Changqing. Acupuncture combined with emotional therapy from Chinese medicine treatment to improve depressive symptoms in elderly patients with alcohol dependence during the COVID-19 epidemic. **Fronteiras em Psicologia**, v. 12, p. 635099, 2021. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2021.635099. Acesso em: 29 mai. 2023.

ZHU, J., LI, J., YANG, L. E LIU, S. **Acupuncture, from the ancient to the current.** The Anatomical Record, 304(11), 2365-2371. 2021