

Acupuntura: contribuições no tratamento da insônia

Acupuncture: contributions to the treatment of insomnia

Allisson Francisco de Moraes¹; Paloma Isabela Nunes da Silva²; Levy Oliveira da Silva³; Dâmaris Stenes de Lemos Costa⁴; Déborah Grasyella Pacheco de Moraes Lins Santos⁵; Adna Borges dos Santos⁶; Analice Andrade de Oliveira⁷; Maria Gersonita Barros Pessoa⁸; Anarcelia Maria de Oliveira Barros⁹; Shirley Dayana Ferreira da Silva¹⁰; Rhayzza Costa e Silva¹¹

RESUMO

A insônia é uma queixa que tem se tornado comum e as terapias não medicamentosas têm se mostrado um dos recursos terapêuticos cada vez mais procurados em seu tratamento. Este trabalho aborda a contribuição da acupuntura no tratamento da insônia com delimitação para a sua conceituação e aplicação na restauração do sono do paciente. O objetivo é apresentar revisão bibliográfica sobre a utilização da Acupuntura no tratamento da insônia. O tema foi desenvolvido devido à preocupação em proporcionar ao paciente com distúrbio do sono comum, eliminação dos sintomas de uma noite mal dormida e o retorno ao sono reparador, já que a falta de sono tem implicações negativas para a saúde, além da fadiga ou irritabilidade no dia seguinte. A pesquisa se justifica na medida em que a insônia é um distúrbio comum do sono. Os estudos mostram que a acupuntura vem se mostrando uma opção muito eficiente para o tratamento da insônia, conseguindo melhorar a qualidade do sono dos pacientes. Os resultados encontrados com esta revisão sugerem que a acupuntura pode ser uma intervenção eficaz no tratamento da insônia. Estudos com melhores e mais rigorosos métodos, como ensaios clínicos randomizados, controlados e com amostras maiores devem ser realizados para

¹ ORCID: 0009-0008-3007-3290

² ORCID: 0009-0001-1044-3409

³ ORCID: 0009-0001-6786-7034

⁴ ORCID: 0009-0007-2409-8734

⁵ ORCID: 0000-0002-6709-6276

⁶ ORCID: 0009-0001-2399-5958

⁷ ORCID: 0009-0002-7157-5154

⁸ ORCID: 0009-0002-4325-6957

⁹ ORCID: 0009-0000-6231-4636

¹⁰ ORCID: 0009-0004-5496-3635

¹¹ ORCID: 0009-0000-4695-3681

determinar melhor a eficácia da acupuntura no tratamento da insônia.

Palavras chave: Acupuntura. Insônia. Qualidade do sono.

ABSTRACT

Insomnia is a complaint that has become commonplace and non-drug therapies have proved to be one of the most sought-after therapeutic resources in its treatment. This work approaches the contribution of acupuncture in the treatment of insomnia with de limitation for its conceptualization and application in the restoration of the patient's sleep. The objective is to present a literature review on the use of Acupuncture in the treatment of insomnia. The theme was developed due to the concern to provide the patient with common sleep disorder, elimination of the symptoms of a badly slept night and the return to restful sleep, since the lack of sleep has negative health implications, besides the fatigue or irritability the next day. The research is justified to the extent that insomnia is a common sleep disorder. The studies show that acupuncture has been shown to be a very efficient option for the treatment of insomnia, thus improving the sleep quality of the patients. The results found with this review suggest that acupuncture can be an effective intervention in the treatment of insomnia. Studies with better and more rigorous methods such as randomized, controlled, single-blind, and larger-sample trials should be performed to better determine the efficacy of acupuncture in the treatment of insomnia.

Keywords: Acupuncture. Insomnia. Sleep quality.

INTRODUÇÃO

A insônia apresenta uma prevalência de cerca de 30–35% da população. Sendo uma queixa bastante comum, é descrita pela Sociedade Brasileira de Sono, como dificuldade em iniciar e/ou manter o sono, presença de sono não reparador, sendo insuficiente para manter o bem-estar físico e mental durante o dia, levando ao comprometimento do desempenho nas atividades diárias.

A insônia pode estar relacionada com uma causa específica, como: depressão, ansiedade, estresse, mialgias, artralguas, uso de medicamentos, ambiente inadequado (muito barulho, local quente demais, colchão ruim, claridade excessiva). Há casos em que não se relaciona com um fator causal externo, sendo chamada de insônia primária, ou idiopática. Pode ser um quadro passageiro, relacionado com algum fato recente, que geralmente melhora espontaneamente.

Segundo o I Consenso Brasileiro de Insônia, a abordagem terapêutica desta queixa deve focar em cuidados para o tratamento dos sintomas diurnos, noturnos e a doença de base em si, destacando o tratamento farmacológico, o tratamento não

farmacológico e a combinação de ambos.

A insônia é uma queixa que tem se tornado comum e as terapias não medicamentosas têm se mostrado um dos recursos terapêuticos cada vez mais procurados em seu tratamento. Este trabalho aborda a contribuição da acupuntura no tratamento da insônia com delimitação para a sua conceituação e aplicação na restauração do sono do paciente.

O objetivo é apresentar uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Acupuntura no tratamento da insônia, com indicação de acupontos que restaure a harmonia do corpo e possibilitem aos pacientes um sono reparador. O tema foi desenvolvido devido à preocupação em proporcionar ao paciente com distúrbio do sono comum, eliminação dos sintomas de uma noite mal dormida e o retorno ao sono reparador, já que a falta de sono tem implicações negativas para a saúde, além da fadiga ou irritabilidade no dia seguinte.

A pesquisa se justifica na medida em que a insônia é um distúrbio comum do sono. Ademais há a preocupação em proporcionar ao paciente com distúrbio do sono comum, eliminação dos sintomas de uma noite mal dormida e o retorno ao sono reparador, já que a falta de sono tem implicações negativas para a saúde, além da fadiga ou irritabilidade.

Embora existam tratamentos farmacológicos e comportamentais para a insônia, a maioria dos pacientes são tratados com medicamentos. No entanto, o uso em longo prazo de medicamentos no tratamento da insônia é questionado por ter efeitos secundários potenciais.

A metodologia adotada na construção do trabalho é baseada em pesquisas bibliográficas por meio de consultas a livros e artigos publicados em Bancos de dados da Scielo e PubMed, utilizando-se como palavras-chave: insônia, Acupuntura, saúde. Os livros e artigos foram selecionados com base no critério de inclusão, com edição no período de 2000 a 2012 e que abordou o tema com informações sobre Acupuntura, tratamento da insônia pela Acupuntura, causas e sinais e pontos de Acupuntura para tratamento da insônia.

Este tema se torna relevante pelo fato do aumento significativo de distúrbios relacionados ao sono. Ademais há a preocupação em proporcionar ao paciente com distúrbio do sono comum, eliminação dos sintomas de uma noite mal dormida e o retorno ao sono reparador, já que a falta de sono tem implicações negativas para a saúde, além da fadiga ou irritabilidade.

1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1. História da Acupuntura

O termo Acupuntura deriva do latim *acus* que significa agulha e *pungere* que significa puncionar, desta forma a Acupuntura visa à cura das patologias por meio do uso de agulhas inseridas em pontos específicos, chamados de acupontos (SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001). Estes pontos podem atuar localmente ou em áreas até mesmo opostas ao local da inserção, sendo utilizado, para este fim, o estímulo nociceptivo. (LUNDEBERG, 1993 apud SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001).

A Acupuntura tem uma visão integradora do corpo e da mente que vem da filosofia taoísta, nascida da Medicina Tradicional. O ideograma Tao significa “Trajetória do homem superior”, mas sua tradução muitas vezes é simplificada como “Caminho”. Desta forma sua filosofia deve ser entendida como uma direção a ser tomada, a ser vivida ou seguida, mas também como um caminho individual e íntimo. (CAMPIGLIA, 2004).

No Brasil, os termos Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e Acupuntura são usados como sinônimos, porém existem distinções. A acupuntura é uma das técnicas da MTC. A MTC envolve meios físicos (como massagem, calor), técnicas corporais (como dieta e exercícios) (SAAD, 2008) e práticas de respiração e meditação, entre outras. (SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001). Porém para se utilizar um termo mais popular a Acupuntura e a MTC serão utilizadas nesta monografia como sinônimos.

A MTC é amplamente utilizada na China, Coréia, Japão e Taiwan. É utilizada tanto na promoção de saúde quanto na prevenção de doenças. Desta forma, torna-se um equívoco dos ocidentais buscarem a MTC apenas quando estão gravemente doentes. (SAAD, 2008).

Os precursores da Acupuntura desenvolvida sobre o ponto de vista das neurociências foram Gerhard Van Swieten e Rougement. Gerhard pesquisou sobre as bases neurológicas da Acupuntura e da moxabustão, em 1755. Rougement estudou sobre a Acupuntura e moxabustão como formas de terapia por contra-irritação, em 1798. (BIRCH, FELT, 1999 apud JACQUES, 2005).

A Acupuntura desde a década de 70 tem se tornado muito popular devido seu papel de ciência milenar (com toda uma complexidade e abrangência) e com comprovações de sua eficácia e segurança (PALMEIRA, 1990). Tem-se como fato confirmado, em pesquisas científicas, a associação da eficácia analgésica da Acupuntura à ativação de opióides endógenos. (SAAD, 2008).

Uma das explicações da Acupuntura não estar associada a um efeito placebo está na funcionalidade desta técnica em animais, que pode até mesmo ser mais efetiva do que em humanos. (SAAD, 2008). Estima-se em 3000 anos um tratado sobre Acupuntura veterinária de Sri Lanka, sobre o uso da acupuntura em elefantes indianos. (SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001).

Textos clássicos da Acupuntura vêm explicar, dentro da medicina chinesa, sobre anatomia, fisiologia, patologia e tratamento terapêutico. No Ney Jing “Clássico do Imperador Amarelo sobre Medicina Interna” já se afirma que o sangue flui continuamente pelo corpo todo sobre o controle do coração. E somente em 1628, 2000 anos depois do Ney Jing, Willian Harvey proporia sobre sua teoria da circulação sanguínea. (SCOGNAMILLO-SZABÓ; BECHARA, 2001).

As origens da acupuntura remontam à pré-história da China e tomam como base a mitologia do pensamento Taoísta e da China Antiga (ERNST, WHITE, 2001). Os conhecimentos relacionados à acupuntura surgiram na China há aproximadamente 4500 anos e desde então continua evoluindo. Com o avanço tecnológico novas formas de atuação fisioterápicas foram agregadas, tais como, radiação infravermelha, raio laser, ultrassom, entre outras. (WEN, 2005).

Sua evolução trouxe o aperfeiçoamento da técnica e a própria estrutura da teoria passou de tratamentos isolados para uma teoria completa, que abarca toda uma fisiopatologia e uma prática com diversos recursos. Portanto, pode-se considerar a acupuntura um verdadeiro sistema médico. (PEREIRA, 2005).

A Acupuntura em sua origem está associada ao fogo, pela utilização de pedras quentes que aliviam dores musculares na idade da pedra da China (a origem da moxa). Assim como, várias agulhas de pedra foram encontradas na China junto com outros instrumentos de cura. (WEN, 2005). Outras formas de agulha também foram encontradas, como agulhas polidas em osso, bambu e barro, esta última até hoje pode ser encontrada na China. (BARCALA, 2008).

Por volta de 1650, no Ocidente, a Acupuntura já era conhecida pelos Portugueses. No século XIX, já haviam 140 publicações sobre o assunto em francês

e em alemão, mas sua utilização deu início apenas em 1930 na França. (BARCALA, 2008). E mais especificamente na década de 70 que começou a ser estudada pela Medicina Ocidental. (VECTORE, 2005).

O ocidente se apropriou da filosofia oriental pelos Hippies em movimentos sociais alternativos em confronto contra o *establishment* americano responsável pela guerra do Vietnã. E também foi impulsionado por um acontecimento, no qual o então presidente norte-americano Richard Nixon foi à China e presenciou uma cirurgia de extração de um ovário usando apenas anestesia pela acupuntura. (VECTORE, 2005).

No Brasil, a Acupuntura começou a ser utilizada em 1810 pelos imigrantes chineses e em 1908 pelos japoneses. Em 1950, Frederico Spaeth introduziu a Acupuntura e foi um dos fundadores do Instituto Brasileiro de Acupuntura – IBRA, atualmente denominado Associação Brasileira de Acupuntura – ABA. (VECTORE, 2005). Em 1988, por meio da Resolução nº 05/88, a Comissão Interministerial de Planejamento e Coordenação (Ciplan) estabeleceu as normas para atendimento da Acupuntura nos serviços públicos de saúde. (BRASIL, 2005).

Vários autores destacam a importância da utilização de conceitos básicos da Acupuntura na melhoria do processo terapêutico, como abordado por Vettore. (2005, p. 1):

Desse modo, é interessante que o psicólogo possa conhecer os pressupostos básicos da Acupuntura, um dos recursos terapêuticos utilizados pela milenar medicina tradicional chinesa, que por meio de um profundo conhecimento filosófico e de ricas alegorias, demonstra a importância da visão holística, onde o homem e a natureza se encontram interligados ao universo, contrapondo-se a excessiva mecanização e racionalidade do paradigma cartesiano-newtoniano.

Palmeira (1990, p. 5) diz que:

É possível (quicá provável) que a maior colaboração que o oriente possa trazer a medicina ocidental não esteja na sua técnica, mas no seu saber, nos conceitos a respeito da natureza e da causalidade das doenças, na sua visão holística do ser humano, na valorização da tendência à autocura inerente ao organismo, no significado do "equilíbrio" que se busca com a terapia.



Figura 1 – Pontos e técnicas

Fonte: <https://cedfisioterapiaepilates.com/category/acupuntura/>

1.2 Medicina Chinesa

Para Auteroche e Navailh (2004), na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o foco é a vida saudável, a saúde, que deve ser mantida preventivamente. O princípio da MTC é o equilíbrio de energia no corpo, em que se busca manter o fluxo desta energia, sem bloqueio, má distribuição ou de forma incorreta. Neste aspecto, a doença é resultado da ocorrência de fenômenos diferentes e simultâneos, que provocam desarmonia global, ou seja, nas relações do homem com a natureza, sua família e os semelhantes.

Nakano e Yamamura (2005) afirmam que a concepção da MTC sobre os órgãos é diferente daquela do Ocidente. Consideram-se três aspectos distintos: o energético, o funcional e o orgânico; os dois últimos correspondendo à fisiologia, à histologia e à anatomia patológica estudadas no Ocidente; o enfoque energético é

sui generis quer na característica Yang/Yin, quer nas funções que essas Energias exercem ao nível somático e mental.

A MTC denomina de Zang Fu o estudo dos órgãos e vísceras sob esses três aspectos. Na questão de crenças chave da MTC, para Focks (2005) se incluem: Qi (energia) é a vida, Qi é o coração da medicina. Vida e Medicina são uma só coisa. A saúde é um estado de bem-estar em que o corpo é vital, equilibrado e adaptável ao seu ambiente. A doença é desarmonia/desequilíbrio e perda de adaptabilidade (um defeito da função/ energia).

Conforme Focks (2005), os sintomas dos desvios do corpo são manifestações da tentativa do corpo para curar-se, portanto, as mensagens, os sinais de problemas subjacentes, autônomo, ou sinais de que algo precisa de equilíbrio. Quanto às causas das doenças, relacionam-se com qualquer ação/ força que interfere com o equilíbrio e o movimento de bioenergia: constituição, psique, estilo de vida, trauma, estresse ambiental (da natureza ou do ser humano). Quanto à responsabilidade do paciente, as mudanças energéticas principais são funções de uma psique e estilo de vida, e para prevenir doenças graves se atua basicamente com autocuidado.

Segundo Min (2009), a deficiência de Qi é uma desarmonia básica bem conhecida na MTC. Ao longo da história, acumularam-se experiências clínicas empíricas para seu tratamento. A Acupuntura tem vários pontos para corrigir a deficiência de Qi, que podem ser usados de forma combinada e, em determinadas situações, associa-se ao uso de moxabustão (queima de artemísia) para obter um resultado melhor.

1.3 Insônia

A população vem sofrendo cada dia mais com problemas de insônia, seja para iniciar, ou manter o sono, isso se deve a quantidade de horas trabalhadas (expediente) associada às tarefas atribuídas após (ou antes) o expediente contribui para uma rotina mais agitada, estressante que pode ocasionar perda na quantidade de horas de sono e qualidade do sono.

A insônia é uma queixa que tem se tornado comum e as terapias não medicamentosas têm se mostrado um dos recursos terapêuticos cada vez mais procurados em seu tratamento.



Figura 2 – Complicações da insônia

Fonte: <http://www.acupunturaestetica.com.br/ver/acupuntura-tradicional-no-tratamento-de-insonia>

1.4 Insônia na visão da Medicina Tradicional Chinesa

A maioria das pessoas que sofrem de insônia tem aquilo a que a medicina chinesa designa por excesso de yang, sob a forma de disfunções chamadas de vento ou de calor.

A insônia é uma perturbação do sono que se caracteriza pela dificuldade em adormecer, permanecendo longos períodos da noite em estado de vigília. As pessoas com 'sono leve' pertencem ao grupo das que sofrem da síndrome de deficiência e de excesso, em coexistência. As pessoas que têm sono pouco profundo oscilam entre a vigília e o sono, enquadram-se, regra geral, nos vazios energéticos do baço-pâncreas e do coração. Os pacientes que permanecem acordados a noite toda, tanto poderão estar em deficiência quanto em excesso. (CID – 10 1993, p. 178; GAILLARD, 1993)

Quais as causas?

- stress emocional: a ansiedade e a raiva desequilibram as funções normais do fígado, o qi do fígado estagna e gera irritabilidade, a mente torna-se

perturbada e surge a insônia;

- medo violento pode causar stress emocional o qual, gradualmente, conduzirá o paciente à timidez e desassossego com dificuldade em adormecer e manter um sono repousante;
- a ansiedade e a preocupação excessivas desequilibram o coração e o baço-pâncreas, o desequilíbrio do coração causa vazios de sangue e vazios de yin levando à agitação mental, o desequilíbrio do baço-pâncreas provoca falta de apetite, pode levar à deficiência de sangue e o coração não é nutrido - surge o sono agitado com muitos sonhos e pesadelos;
- excessos na alimentação: hábitos de abuso de picante, condimentos, fritos e gorduras, tal como o hábito de comer e beber em excesso, as más digestões levam à acumulação de humidade-mucosidades e calor no estômago, essa energia tem tendência a subir o que provoca insônia;
- constituição fraca, doença prolongada ou convalescença de doença grave, são situações que desequilibram a energia do rim, esta deixa de poder nutrir o coração e a situação assim criada conduz à insônia;
- desarmonia entre a quantidade de horas de trabalho e lazer provoca disfunções energéticas que conduzem à insônia. (GAILLARD, 1993, CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003, CHEEK ET AL, 2004).

Quais os sintomas

O paciente apresenta um número relevante de sintomas de um ou mais dos seguintes grupos: (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003)

Patologia causada por excesso

- estagnação de qi do fígado: dificuldade em adormecer, muitos sonhos, impaciência, facilidade em se irritar, congestão da conjuntiva ocular, boca com gosto amargo, sede, perda de apetite, urina escura e obstipação;
- humidade-calor: dificuldade em adormecer, frequentemente causada por dieta desequilibrada, sensação de cabeça vazia, expectoração abundante, perda de apetite.

Patologia causada por deficiência

- vazio de yin: sono não repousante, ausência de sono, dificuldade em adormecer, palpitações, agitação, sensação de calor na palma das mãos e planta dos pés, tonturas, zumbidos, dormência da cintura e dos joelhos, amnésia e boca seca;
- vazio de qi do coração e vazio de qi do baço-pâncreas: muitos sonhos, sono leve, despertar facilmente, cansaço e compleição pálida;
- vazio de qi do coração e deficiência da vesícula biliar: timidez, palpitação, transpiração espontânea e respiração curta. (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRA SILEIRO DE INSÔNIA, 2003)

Como se diagnostica

Além dos sintomas anteriormente enunciados, para cada uma das situações verifica-se, tal como poderá determinar um especialista de Medicina Tradicional Chinesa. Nos quadros de excesso por:

- Estagnação de qi do fígado gerando calor: língua vermelha com capa amarela e pulso tenso e rápido;
- humidade-calor – língua com capa amarela gordurosa e pulso deslizante e rápido. Nos quadros de deficiência por:
- vazio de yin: língua vermelha e pulso fino e rápido;
- vazio de qi do coração e vazio de qi do baço-pâncreas: língua pálida com capa fina esbranquiçada e pulso fino e fraco;
- vazio de qi do coração e deficiência da vesícula biliar: língua pálida e pulso tenso e fino ou fino e fraco (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003).

Formas de tratamento

Os tratamentos consistem na aplicação dos métodos tradicionais da medicina chinesa - acupuntura, fitoterapia, massagem tuina qigong (chikung) e dietética - de acordo com os seguintes princípios terapêuticos gerais: Padrões de excesso:

- estagnação de qi do fígado: acalmar o fígado, clarificar o calor e tranquilizar a mente;
- humidade-calor: eliminar humidade, clarificar o calor, regularizar estômago e acalmar a mente. (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003).

Padrões de deficiência:

- vazio de yin: nutrir o yin, clarificar o fogo, tonificar o coração e apaziguar a mente;
- vazio de qi do coração e vazio de qi do baço-pâncreas: nutrir o coração e reforçar o baço-pâncreas para produzir qi e sangue.
- vazio de qi do coração e deficiência da vesícula biliar: fortalecer o qi e acalmar a mente. (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003).

Formas de prevenção

- ser moderado nas mudanças de disposição e fazer por permanecer calmo;
- evitar situações que levem à irritação e à cólera, não ingerir bebidas alcoólicas nem chá forte ou fumar antes de ir para a cama;
- lavar os pés com água quente e procurar deitar-se num lugar sem barulhos ou, então, reduzi-los tanto quanto possível. (SOUZA, GUIMARÃES, 1999; CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 2003).

1.5 Acupuntura no Tratamento da Insônia

O uso de acupuntura contra insônia é um processo bastante eficaz e ajuda a melhorar o distúrbio na maioria dos casos, segundo estudos científicos. Este prognóstico bastante positivo acontece quando é feito o programa de manutenção.

Porém, quando a insônia acontece por problemas respiratórios, a melhoria se refere apenas na qualidade de vida do paciente. Isto acontece nos casos mais raros, quando a insônia é derivada de outros problemas. Para ter a cura, é necessário tratar a situação causadora também.

Sobre alguns pontos de Acupuntura para tratamento da insônia são indicados os seguintes pontos: A) Vento do Interior, com localização no centro da parte de trás

da cabeça na base do crânio; B) Portões da Consciência, com localização abaixo da base do crânio, na cavidade entre os dois músculos verticais do pescoço, 50-75mm de distância, dependendo do tamanho da cabeça; C) Pilar Celestial, com localização a 12,5mm abaixo da base do crânio sobre os músculos localizados 12,5mm para fora a partir da espinha e D) Diafragma Vital, localizado entre as escápulas e a coluna vertebral ao nível do coração (FOCKS, 2005).

Os Pontos A, B, C e D estão apresentados na figura 3.

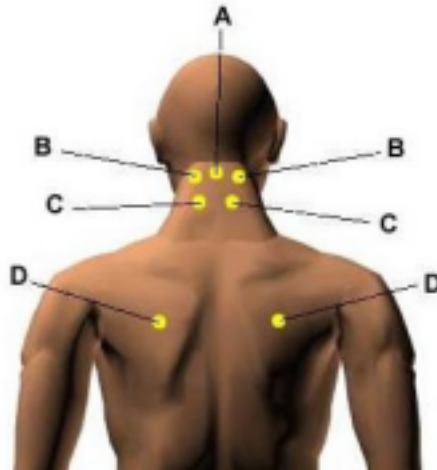


Figura 3 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (A, B, C, D).

Fonte: Focks (2005).

São pontos de Acupuntura para tratamento da insônia: E) Portão Interior, localizado no meio do lado interno do antebraço, dois dedos e meio de largura da prega do punho e F) Portão do Espírito, localizado no interior da dobra do pulso, alinhado com o dedo mínimo (WEN, 2005). Os pontos E e F estão apresentados na figura 4.

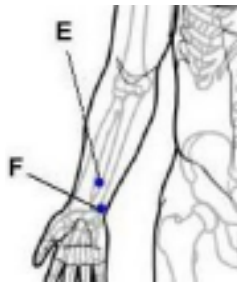


Figura 4 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (E, F).

Fonte: Wen (2005).

Outros pontos para tratamento da insônia por meio da Acupuntura: G) Terceiro Olho, localizado diretamente entre as sobrancelhas, no recuo onde o 31 começo do nariz encontra a testa e H) Mar da Tranquilidade, localizado no centro do esterno três larguras de polegar para cima a partir da base do osso (FOCKS, 2005).

Os pontos G e H estão apresentados na figura 5.

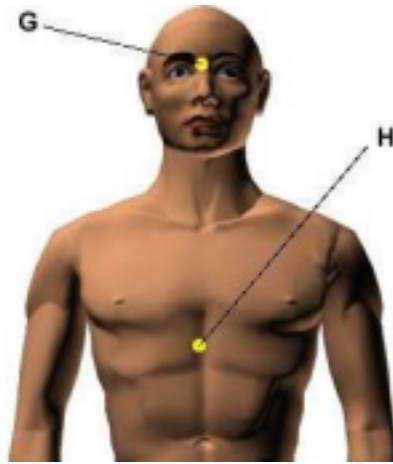


Figura 5 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (G, H).
Fonte: Focks (2005).

Outros pontos de tratamento para a insônia, segundo Wen (2005): I – Sono Tranquilo, localizado na primeira reentrância imediatamente abaixo do tornozelo exterior e J – Sono Feliz, localizado diretamente abaixo do interior do astrágalo (tálus) num ligeiro recuo.

Os pontos I e J estão apresentados na figura 6.



Figura 6 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (I, J).
Fonte: Wen (2005).

Além dos pontos citados por Focks (2005) e Wen (2005), Yamamura (2003) cita os seguintes pontos abdominais para tratamento da insônia feminina: VC12 *Zhongwan*, VC10 *Xiawan*, VC4 *Guanyuan* e E24 *Huaroumen*. Os pontos VC12, VC10, VC4, E24 estão apresentados na figura 7.

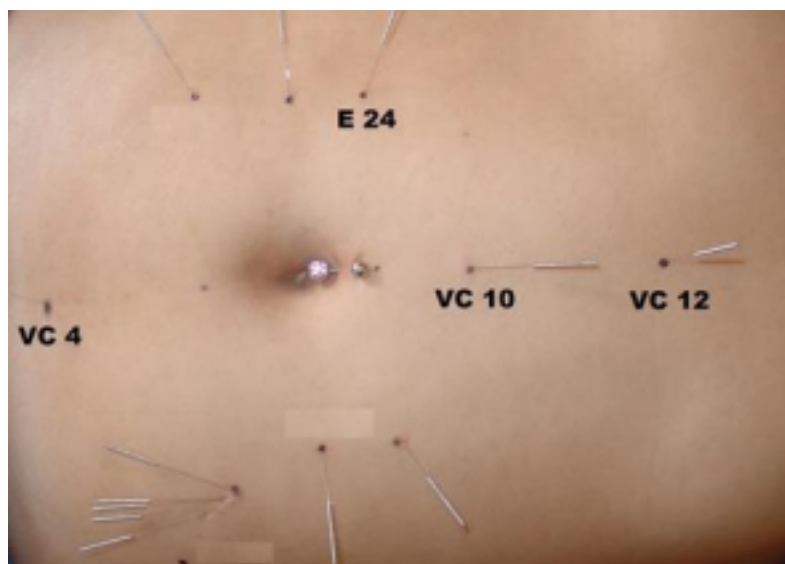


Figura 7 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (VC12, VC10, VC4, E24)

Fonte: Disponível em: <http://mingmenacupuntura.blogspot.com.br/2011/03/fu-zhen-acupuntura-abdominal.html>.

Sobre os pontos de Acupuntura para tratamento da insônia, Neves Neto (2005) sugere os pontos no meridiano dos rins (*Yong Quan*), que tonificam os rins – calor *Yin*, atuando no combate à insônia. Os pontos (R1 e R2) estão localizados na sola, na depressão, com os pés em flexão plantar, na junção da parte anterior 1/3 e posterior 2/3 de linha de base de ligação dos segundo e terceiro dedos, com o calcanhar. Os pontos R1 e R2 estão apresentados na figura 8.

Conforme Auteroche e Navailh (2004), a insônia está relacionada à deficiência do baço e do coração, de modo que a pessoa apresenta dificuldade de dar início ao sono e apresenta facilidade de despertar devido ao excesso de sonhos.

Esta pessoa pode apresentar pulso fino e fraco, transpiração espontânea, fraqueza, fadiga, língua com saburra e pálida, rosto sem brilho e palpitações. Neste caso é indicado o ponto B15 (*Xinshu*), ponto *Shu* dorsal do Coração, no canal da bexiga, para fortalecer a energia do baço e do coração.

O ponto B15 está apresentado na figura 9.

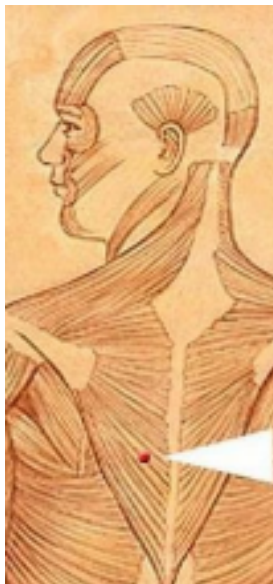


Figura 9 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (B15).
 Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu/#.Uo065kpTu1s>.

A figura 10 mostra o ponto C7 (*Shenmen*), canal do Coração, para tratamento da insônia, segundo Auteroche e Navailh (2004).



Figura 10 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (C7).
 Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu/#.Uo065kpTu1s>

Wen (2005), tratando dos pontos de Acupuntura para o tratamento da insônia, afirma que a bexiga é chamada de 'Ministro do Reservatório' e é responsável por armazenar e excretar os resíduos líquidos urinários passados nos rins. O órgão da

bexiga só tem esta função, mas como um sistema de energia a bexiga está intimamente relacionada com as funções e equilíbrio do sistema nervoso autônomo. O ponto B20 é indicado para insônia. Ponto B20 (*Pishu*), canal da bexiga. A figura 11 mostra o ponto B20.



Figura 11 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (B20).

Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu /#.Uo065kpTu1s>

Outro ponto apresentado por Wen (2005), e para o autor, as condições do baço/pâncreas refletem externamente, a cor e o tom dos lábios: lábios úmidos avermelhados indicam forte função do baço; lábios secos pálidos são um sinal da função do baço fraco. O ponto BP 3 é indicado para a insônia. BP3 (*Taibai*), canal do baço, Ponto Fonte (*Yuan*).

A figura 12 mostra o ponto BP3.

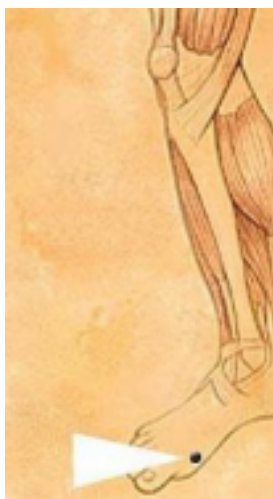


Figura 12 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (BP3).

Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu>

[/#.Uo065kpTu1s](http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu).

Yamamura (2003) apresenta pontos de Acupuntura usados para tratamento da insônia: BP6 (*Sanyinjiao*), E36 (*Zusanli*), VC12 (*Zhongwan*), VG20 (*Baihui*) são indicados para tratamento da insônia, entre outros problemas. A figura 13 mostra os

pontos BP6, E36, VC12 e VG20.

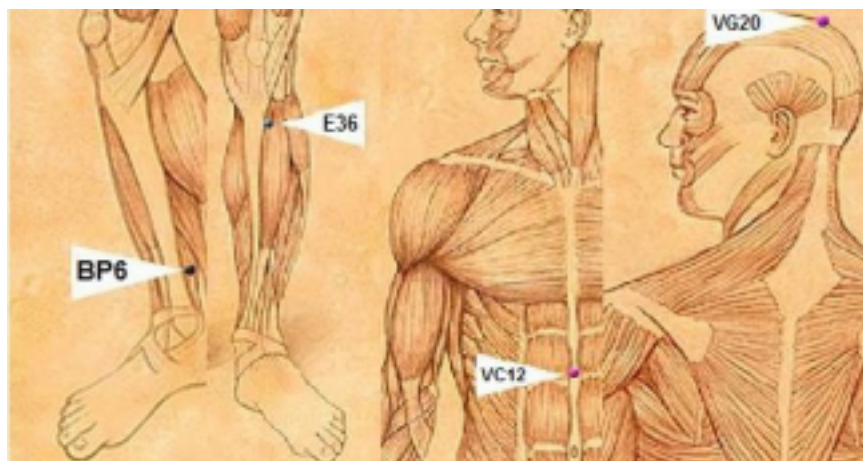


Figura 13 – Pontos de Acupuntura para aliviar a insônia (BP6, E36, VC12, VG20). Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu>

/#.Uo065kpTu1s.

Para Yamamura (2003), considerando pontos para tratamento da insônia, na Acupuntura, o ponto B19 é o *Shu* dorsal da Vesícula Biliar e possibilita que se harmonize o *Qi* do fígado, refrescando e fazendo a limpeza do fígado e do Fogo, por outro lado, permite que se pacifique e harmonize *Qi* do estômago, além de reduzir o Calor e remover a umidade.

A figura 14 mostra o ponto B19. (*Danshu*)



Figura 14 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (B19).

Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu> /#.Uo065kpTu1s.

Outros pontos são sugeridos para o tratamento da insônia pela Acupuntura. O canal da bexiga começa no canto interno do olho, elevando-se através da sobrancelha (SB 2) sobre a testa e o crânio para se juntar ao VG-20. Aqui entra no cérebro, re-emergindo como um caminho superficial na nuca do pescoço. O ponto VB34 (*Yanglingquan*) é indicado para tratamento da insônia (SILVA FILHO; PRADO, 2007).

Nakano e Yamamura (2005), corroborando Silva Filho e Prado (2007), afirmam que o ponto VB34 promove a circulação do *Qi* do Fígado e Vesícula Biliar,

ajuda a drenar a Vesícula, promovendo sua função, elimina o Calor e a Umidade-Calor no *Jiao* Médio. A figura 15 mostra o ponto VB34.



Figura 15 – Ponto de Acupuntura para aliviar a insônia (VB34).

Fonte: Disponível em: <http://flordeameixeira.com/init/acupuntura/ponto/Xinshu /#.Uo065kp Tu1s>.

A acupuntura contra insônia pode ser usada concomitantemente com outros tratamentos, já que ela é uma terapia que se molda a outros procedimentos, sem exceção. Sua recomendação é para dar suporte ao paciente e dinamizar processos.

A acupuntura contra a insônia é uma excelente maneira de promover um sono de qualidade. Portanto, deve ser levada em consideração como ótima forma de tratamento contra este distúrbio, além de seguir as recomendações citadas acima.

Uma revisão sobre a eficácia da Acupuntura como um tratamento de insônia foi realizada por um estudante de pós-doutorado na Universidade de Pittsburgh e publicado no *Journal of Advanced Nursing* em 2003. O pesquisador avaliou 11 estudos experimentais distintos publicados entre 1975 e 2002. Cada estudo demonstrou que o tratamento de Acupuntura melhorou significativamente os sintomas de insônia. (LISBOA &NASCIMENTO, 2014)

A maioria dos estudos foi conduzida por médicos chineses e publicada em jornais internacionais de Acupuntura Clínica ou o *Jornal de Medicina Tradicional Chinesa*. O pesquisador observou que poucos dos estudos revisados foram ensaios clínicos randomizados.

Uma revisão de seis ensaios separados randomizados controlados foi publicada no *Jornal de Medicina Alternativa e Complementar*, em 2009. Todos os seis estudos foram realizados em Hong Kong ou na China continental, e todos comparavam a acupuntura ou acupuntura auricular (auriculoterapia) com um placebo ou outro tratamento (LISBOA &NASCIMENTO, 2014).

Em quatro dos estudos, a acupuntura auricular foi comparada com as drogas farmacêuticas. Em outro, a Acupuntura foi comparada ao cuidado não

intervencionista de rotina, enquanto que na última foi comparada com “sham” acupuntura auricular (em que as agulhas são inseridas em locais aleatórios, em vez de a prescritos para meridianos)(LISBOA &NASCIMENTO, 2014).Os pesquisadores descobriram que em todos os seis estudos, a acupuntura auricular teve desempenho melhor do que os tratamentos de comparação ou de placebo. A Acupuntura produziu melhores resultados, com os pacientes relatando que permaneciam mais adormecidos durante a noite, sentiam-se mais revigorados ao acordar, e também dormiram mais noites por pelo menos seis horas.

Além disso, os pacientes que se submeteram à acupuntura auricular (auriculoterapia) realmente recuperaram-se de sua insônia no geral, se comparados a aqueles que receberam o tratamento com o Diazepam (medicamento comercializado como Valium (LISBOA &NASCIMENTO, 2014).Outras evidências sugerem que a Acupuntura pode melhorar não apenas a duração do sono, mas também a sua qualidade. Um estudo, conduzido por pesquisadores de China Affiliated Hospital de Sun Yat-sen University e publicado no Jornal de Medicina Chinesa em 2009, descobriu que quatro sessões de terapia eletroacupuntura levou a melhorias significativas na qualidade do sono (incluindo o sono REM e tempo de sono de ondas lentas) e na função social do dia. Notavelmente, 67 por cento dos participantes ainda estavam livres de insônia um mês depois (LISBOA &NASCIMENTO, 2014).

Terapia de eletroacupuntura pode ser um caminho promissor de tratamento para a insônia crônica, escreveram diversos pesquisadores.

2. METODOLOGIA

2.1 Critérios de Inclusão

- Artigos que possuam em seu título as palavras acupuntura e/ou Insônia.
- Artigos e textos publicados entre os anos de 2000 e 2011.
- Livros que abordassem a Medicina Tradicional Chinesa ou Acupuntura para fundamentação do desenvolvimento do trabalho.
- Artigos que estejam liberados para acesso na íntegra através da internet.

2.2 Critérios de Exclusão

- Foram excluídos artigos que tivessem em seu título a insônia, e/ou em crianças, neonatos, adolescentes ou idosos.

- Foram excluídos artigos que utilizassem apenas tratamento farmacológico para a insônia.

RESULTADOS

Os estudos mostram que a acupuntura vem se mostrando uma opção muito eficiente para o tratamento da insônia, conseguindo melhorar a qualidade do sono dos pacientes.

Os resultados encontrados com esta revisão sugerem que a acupuntura pode ser uma intervenção eficaz no tratamento de insones.

A maioria dos artigos científicos, revisados neste trabalho, adotou um critério bastante simplificado de três categorias: Cura Melhora e Eficácia. A cura foi descrita como uma melhora maior que 75% na eficiência do sono sem a utilização de medicamentos.

Melhora foi descrita como um aumento de 20% na eficiência do sono sem a utilização de medicamentos. Ineficácia foi descrita como nenhuma melhora evidente.

Os trabalhos têm revelado que nos grupos de controle e acupuntura, a técnica milenar chinesa se mostrou superior no tratamento da insônia. Os resultados nos grupos de acupuntura e controle apareceram respectivamente em 412 (57,46%) e 141 (21,96%) para cura, 264 (36,82%) e 232 (36,14%) para melhora e 41 (5,72%) e 269 (41,90%) para falha.

Os resultados observados nesta revisão de literatura sugerem que a acupuntura, assim como outras modalidades terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa (principalmente acupuntura auricular) têm a capacidade de oferecer excelentes resultados no tratamento de pacientes portadores de insônia.

A acupuntura pode ser de grande valia para a população de modo geral, sendo amplamente indicada para uma grande variedade de doenças pela Organização Mundial de Saúde e pelo National Institute of Health, incluindo a insônia dentre essas doenças. No entanto, trabalhos com melhores e mais rigorosos métodos, como ensaios clínicos randomizados, controlados, simples-cego, e com amostras maiores devem ser realizados para determinar melhor a eficácia da acupuntura no tratamento da insônia, complementa.

Um exemplo de resumo esquemático dos estudos realizados acerca do tema acupuntura e insônia pode ser visto na tabela abaixo, extraída do trabalho de

revisão de Filho e Prado (2007):

Publicação	Grupo	Cura		Melhora		Ineficácia		Total
		Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Ban <i>et al</i> ²⁰	injeção em pontos de acupuntura	96	80	15	16	5	4	116
Chen <i>et al</i> ²¹	Acupuntura tradicional	59	47,4	62	50	3	2,6	124
	Controle: oryzanol e diazepam	29	23,3	50	50	21	16,7	100
Chen <i>et al</i> ²²	acupuntura + estazolam	30	75	9	22,5	1	2,5	40
	Controle: estazolam	15	37,5	20	50	5	12,5	40
Cui <i>et al</i> ²³	acupuntura tradicional	24	40	34	46,6	2	3,4	60
	Controle: estazolam 1-2mg	14	23,3	38	63,3	8	13,4	60
Da Silva <i>et al</i> ²⁴	Tratamento: acupuntura tradicional	5	29,4	9	52,9	3	17,7	17
	Controle: não descrito	3	23	3	23	7	54	13
Feng <i>et al</i> ²⁵	acupuntura auricular	37	55,2	28	41,8	2	3	67
Gao <i>et al</i> ²⁶	acupuntura tradicional	262	90,97	22	7,64	4	1,39	288
Kim <i>et al</i> ²⁷	acupuntura intradérmica	Melhora significativamente maior no grupo tratamento que no grupo controle						15
	Controle: acupuntura SHAM							15
Lee <i>et al</i> ²⁸	injeção em pontos auriculares	15	93,75	1	6,25	0	0	16
Li <i>et al</i> ²⁹	acupuntura tradicional e auricular	126	84	20	13,33	4	2,67	150
	Controle: diazepam e chloral hydrate	15	10	30	20	105	70	150
Lian <i>et al</i> ³⁰	acupuntura auricular	30	37,5	35	43,75	15	18,75	80
	Controle: diazepam 10mg	0	0	11	13,75	69	86,25	80
Lin <i>et al</i> ³¹	acupuntura tradicional	35	81,25	6	13,95	2	4,8	43
	Controle: observação simples	16	33,33	10	20,83	22	45,84	48
Liu <i>et al</i> ³²	acupuntura e transfixação	35	34,65	54	53,47	12	11,88	101
	Tratamento: acupuntura tradicional	20	19,8	56	55,44	25	24,76	101
Lorna <i>et al</i> ³³	acupuntura auricular	10	17	39	65	11	18	60
Piao <i>et al</i> ³⁴	acupuntura tradicional e auricular	14	63,64	8	36,36	0	0	22
Ren <i>et al</i> ³⁵	acupuntura tradicional e transfixação	54	62,8	32	37,2	0	0	86
Shao <i>et al</i> ³⁶	acupuntura tradicional e auricular	64	71,11	22	24,25	4	4,44	90
	acupuntura tradicional	36	40,44	39	43,83	14	15,73	89
	acupuntura auricular	27	31,03	40	45,98	20	22,99	87
Shen <i>et al</i> ³⁷	acupuntura auricular e tradicional	150	75	44	22	6	3	200
Shi <i>et al</i> ³⁸	acupuntura tradicional	17	60,7	11	39,3	0	0	28
Sui <i>et al</i> ³⁹	injeção em pontos de acupuntura	61	46	63	47	9	7	133
Wang <i>et al</i> ⁴⁰	injeção em pontos, eletroacupuntura	22	55	17	42,5	1	2,5	40
	Controle: medicamento	11	27,5	20	50	9	22,5	40
Wang <i>et al</i> ⁴¹	acupuntura tradicional	25	73,5	8	23,5	1	3	34
	Controle: diazepam	12	40	13	43,3	5	16,7	30
Wu <i>et al</i> ⁴²	Insônia: acupuntura auricular	23	57,5	11	27,5	6	15	40
	Sonolência: acupuntura auricular	16	80	4	20	0	0	20
Wu <i>et al</i> ⁴³	eletroacupuntura e ervas	95	63,34	41	27,28	14	9,38	150
	Controle: eletroacupuntura	74	52,86	39	27,79	27	19,35	140
Xie <i>et al</i> ⁴⁴	acupuntura tradicional	73	59	36	29	15	12	124
Yao <i>et al</i> ⁴⁵	laserpuntura auricular	32	69,5	13	28,3	1	2,2	46
Zhang <i>et al</i> ⁴⁶	acupuntura tradicional	27	71,1	6	17,7	2	5,8	35
Zhang <i>et al</i> ⁴⁷	acupuntura auricular	9	21,43	29	69,05	4	9,52	42
	Controle: clonazepam	4	11,11	22	61,11	10	27,78	36
Zhang <i>et al</i> ⁴⁸	acupuntura tradicional	47	54	35	40,2	5	5,8	87
	Controle: clonopin	22	48,9	15	33,3	8	17,8	45
Zhang <i>et al</i> ⁴⁹	acupuntura auricular	19	31,15	34	55,74	8	13,11	61
Zhao <i>et al</i> ⁵⁰	acupuntura tradicional	216	74,23	50	17,18	25	8,59	291

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidências sugerem que a Acupuntura pode melhorar não apenas a duração do sono, mas também a sua qualidade.

A acupuntura, assim como outras modalidades terapêuticas da MTC, pode ser de grande valia para a população de modo geral, sendo amplamente indicada para uma grande variedade de doenças pela Organização Mundial de Saúde e pelo National Institute of Health, incluindo a insônia dentre essas doenças.

Os profissionais da área da saúde, incluindo os médicos das mais diversas especialidades, deveriam ter mais informações sobre os possíveis efeitos da acupuntura, assim como as suas principais indicações. Os resultados observados nesta revisão de literatura sugerem que a acupuntura e suas variantes (principalmente acupuntura auricular) têm a capacidade de oferecer excelentes resultados no tratamento de pacientes portadores de insônia.

No entanto, estudos com melhores e mais rigorosos métodos, como ensaios clínicos randomizados, controlados, simples cego, e com amostras maiores devem ser realizados para determinar melhor a eficácia da acupuntura no tratamento da insônia.

REFERÊNCIAS

AUTEROCHE, B., & AUTEROCHE, M. **Guia prático de acupuntura e moxabustão**. São Paulo: Andrei. 2004.

BARCALA, T. S. **Apostila técnica em acupuntura**. Santa Catarina: Faculdade de Tecnologia em Saúde (CIEPH), 2008.

CAMPIGLIA, H. **Psique e medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Roca. 2004.

CHEEK, R.E; SHAVER, J.L; LENTZ, M.J. **Variations in sleep hygiene practices of women with and without insomnia**. In: Res Nurs Health., vol. 27, n. 4, p. 225-236, ago. 2004.

CONSENSO BRASILEIRO DE INSÔNIA, 1.,2003, São Paulo.

FOCKS, C. **Atlas de Acupuntura**: com sequência de fotos e ilustrações. São Paulo:

Manole, 2005. 380p.

GAILLARD, J.M. **A Insônia**. Lisboa: Biblioteca Básica de Ciência e Cultura, Instituto Piaget, 1993

JACQUES, Lilian Moreira. **Categorias Epistemológicas e Bases Científicas da Medicina Tradicional Chinesa**. Mestrado em Ciências. COOPE/UFRJ. Rio de Janeiro, 2003.

LISBOA, Adriana Rodolfa Ferreira; NASCIMENTO, Ana Paula Cucinello Demetrio. **Acupuntura no Tratamento da Insônia: uma revisão bibliográfica** / Adriana Rodolfa Ferreira Lisboa; Ana Paula Cucinello Demetrio Nascimento. – Firval, São José dos Campos, 2014. 57p.

MARTINEZ, D. **Prática da medicina do sono**. São Paulo: BYK, 1999.

MIN, L.S. **Medicina tradicional chinesa e Acupuntura**. ComCiência, Campinas, v. 2, n. 109, p. 1-4, 2009.

NAKANO, M.A.Y.; YAMAMURA, Y. **Acupuntura em dermatologia e medicina estética: sob o ponto de vista energético, espiritual, funcional e orgânico**. São Paulo: Médica Paulista, 2005. 188p.

PALMEIRA, Guido. **A acupuntura no ocidente**. Cad. Saúde Pública. v. 6, n. 2. Rio de Janeiro Apr./June, 1990.

PEREIRA, Francisco Antônio de Oliveira. **Evidências científicas da ação da Acupuntura. Perspectivas**. Campos dos Goytacazes, v. 4, n. 7, p. 88-105 jan./jul., 2005. POHL, Annika. Clinical and biochemical observations during treatment of depression with electroacupuncture: a pilot study. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. Linköping, v. 17, n. 7, p. 345–348, Oct. 2002.

SAAD, Marcelo. **A Medicina tradicional chinesa tem base científica?** Revista Einstein: Educ Contin Saúde. São Paulo. v. 6, n. 3, p. 122-6, 2008.

SCOGNAMILLO-SZABO, Márcia Valéria Rizzo; BECHARA, Gervásio Henrique. **Acupuntura: histórico, bases teóricas e sua aplicação em Medicina Veterinária. Cienc. Rural**, Santa Maria , v. 40, n. 2, p. 461-470, Feb. 2010 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782010000200040&lng=en&nrm=iso>. access on 30 May 2017. Epub Jan 15, 2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-84782010005000004>.

VECTORE, C. **Psicologia e acupuntura: primeiras aproximações**. Psicologia: Ciência e Profissão, 25(2), 266-285, 2005.

WEN, T.S. **Acupuntura clássica chinesa**. São Paulo: Cultrix, 2005. 175p.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura tradicional: a arte de inserir**. São Paulo: Roca, 2003. 170p.