

EFEITO DA ACUPUNTURA PARA ALÍVIO DOS DESCONFORTOS FÍSICOS E EMOCIONAIS NA GESTAÇÃO

The effect of acupuncture on the relief of physical and emotional discomfort during pregnancy

Efecto de la acupuntura para alivio de los desconfortos físicos y emocionales en la gestión

Eveliny Silva Martins¹, Lígia Maria Alves Rocha², Ana Paula de Jesus Araújo³, Tainan Maria Cruz Lopes Tavares⁴, Régia Christina Moura Barbosa Castro⁵, Ana Karina Bezerra Pinheiro⁶

Como citar este artigo:

Martins ES, Rocha LM, Araújo APJ, Tavares TMCL, Castro RCMB, Pinheiro AKB. Efeito da acupuntura para alívio dos desconfortos físicos e emocionais na gestação. Rev Fun Care Online. 2020 jan/dez; 12:226-231. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v1.8263>.

RESUMO

Objetivo: analisar os efeitos da acupuntura nos desconfortos físicos e emocionais presentes na gestação. **Método:** estudo transversal realizado com 45 gestantes do segundo e terceiro trimestre gestacional, atendidas no pré-natal de risco habitual e que realizaram sessões de acupuntura. Cada gestante fazia duas sessões por semana com duração de 30 minutos cada uma. **Resultados:** evidenciou-se que, após seis sessões de acupuntura, utilizando os pontos sistêmicos B57, B40, VB30, B23, B60, VG20 e pontos de auriculoterapia: *Shemen*, lombar e ciático, houve uma significativa melhoria de diversas queixas comuns na gestação, relatadas pelas participantes, como: relaxamento do corpo (97,8%); mudança do estresse (82,2%); sono (86,7%); estado de humor (82,2%); paciência (80%); energia (77,8); ansiedade (66,7%), dentre outros. **Conclusão:** a acupuntura contribuiu positivamente na melhoria de sintomas físicos e emocionais referidos pelas gestantes, podendo ser usada como alternativa para a promoção da saúde gestacional.

Descritores: Enfermagem; Acupuntura; Gestantes.

ABSTRACT

Objective: to analyze the effects of acupuncture on physical and emotional discomfort present during gestation. **Method:** cross-sectional study carried out with 45 pregnant women in the second and third gestational trimesters receiving prenatal care for pregnancy of normal

- 1 Graduação em Enfermagem, Universidade de Fortaleza, Mestranda e Doutoranda em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil;
- 2 Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil;
- 3 Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil;
- 4 Estudante de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil;
- 5 Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Professora Adjunta II, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil;
- 6 Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Professora Associada IV, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará-Brasil.

risk who underwent acupuncture sessions. Each pregnant woman attended two sessions per week with a duration of 30 minutes each. **Results:** after six sessions of acupuncture using the B57, B40, VB30, B23, B60, VG20 systemic points and the Shemen, lumbar and sciatic auriculotherapy points, there was a significant improvement in several common gestational complaints reported by the participants, such as: body relaxation (97.8%); change in stress levels (82.2%); sleep (86.7%); mood (82.2%); patience (80%); energy (77.8); anxiety (66.7%), among others. **Conclusion:** acupuncture contributed positively to the improvement of the physical and emotional symptoms mentioned by the pregnant women and can be used as an alternative for the promotion of gestational health.

Descriptors: Nursing; Acupuncture; Pregnant women.

RESUMÉN

Objetivo: analizar los efectos de la acupuntura en las molestias físicas y emocionales presentes en la gestación. **Método:** estudio transversal realizado con 45 gestantes del segundo y tercer trimestre gestacional, atendidas en el pre natal de riesgo habitual y que realizaron sesiones de acupuntura. Cada gestante hacía dos sesiones por semana con una duración de 30 minutos cada una. **Resultados:** en la mayoría de los casos, se observó que, después de seis sesiones de acupuntura, utilizando los puntos sistémicos B57, B40, VB30, B23, B60, VG20 y puntos de auriculoterapia: Shemen, lumbar y **ciático**, hubo una significativa mejora de diversas quejas comunes en la gestación, de las participantes, como: relajación del cuerpo (97,8%); cambio del estrés (82,2%); (86,7%); estado de humor (82,2%); (80%); energía (77,8); la ansiedad (66,7%), entre otros. **Conclusión:** la acupuntura contribuyó positivamente en la mejora de los síntomas físicos y emocionales referidos por las gestantes, pudiendo ser usada como alternativa para la promoción de la salud gestacional.

Descriptor: Enfermería; La acupuntura; Las mujeres embarazadas.

INTRODUÇÃO

A maternidade é uma experiência pessoal vivenciada por mulher de modo singular,¹ portanto, a atenção pré-natal deve incluir não somente práticas de promoção e prevenção da saúde, como também de diagnóstico e tratamento adequado de possíveis problemas decorrentes desse período.²

A gestação é um período de grandes mudanças para a mulher, representadas por uma variação hormonal e alterações nas características corporais que repercutem em seu cotidiano, as quais, apesar de serem necessárias para o desenvolvimento fetal, podem provocar certos desconfortos.³

Sabe-se que, em situações de mudanças, é natural e positivo que as gestantes possam sentir medo e/ou ansiedade, porém, esses sentimentos, quando retidos, originam tensão, que causa a dor e induzem a uma intensificação do medo e da ansiedade, alterando a respiração e o uso da energia, podendo afetar o feto. Além disso, pode ocorrer um esgotamento da mulher, prejudicando a tranquilidade de um parto normal e levando a uma cesariana desnecessária.⁴ Dessa forma, torna-se necessária a abordagem terapêutica para controle dos desconfortos e promoção do bem-estar das gestantes.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda ações essenciais para a atenção pré-natal, dentre elas, a não medicalização, prevendo o cuidado fundamental e utilizando um mínimo de intervenções que sejam realmente necessárias.²

Sendo assim, a terapêutica medicamentosa deve ser uma opção a ser utilizada com cautela, pois podem ocorrer

implicações na saúde materna e infantil, devendo ser estimulado o uso de terapias não farmacológicas como métodos para aliviar esses desconfortos.⁵

Os tratamentos na gravidez são mais complexos, minuciosos e delicados, tendo em vista as limitadas opções terapêuticas, pelas implicações para a mãe e para o feto. Uma forma de terapia durante a gravidez é a acupuntura, que pode ser eficaz na redução de sintomas, principalmente, de dor e, conseqüentemente, melhorar a QV de gestantes, em comparação com os cuidados habituais.⁶

Assim, a gravidez é um período em que as mulheres apresentam um crescente interesse pelo uso de terapias integrativas, como, por exemplo, a acupuntura.⁷

No contexto brasileiro, o Ministério da Saúde regulamentou o uso da acupuntura em 2006, definindo esse tratamento como uma tecnologia de intervenção em saúde, oriunda da medicina tradicional chinesa (MTC), que pode ser utilizada de maneira isolada ou associada a outros recursos terapêuticos. Essa prática envolve um conjunto de procedimentos que se baseiam na estimulação de pontos anatômicos (acupontos) precisos do corpo, definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para auxiliar na promoção, manutenção e recuperação da saúde, assim como para prevenção de agravos e doenças, promovendo saúde mental, física, emocional e espiritual.⁸

Utiliza-se a inserção de agulhas em pontos estratégicos do corpo para a estimulação das terminações dos nervos periféricos, ocorrendo a liberação de neurotransmissores, resultando em efeitos analgésicos e anti-inflamatórios, promovendo o relaxamento muscular e o alívio da dor, dentre outros inúmeros benefícios.⁹

A acupuntura é recomendada em vários países como uma alternativa terapêutica. O Reino Unido apresenta diretrizes para a gestão de doenças não específicas e a acupuntura como uma abordagem de tratamento para dor. Recentemente, foi publicado estudo piloto com 124 gestantes, testando efeitos da acupuntura na Inglaterra.¹⁰ Tais pesquisas concluíram que a acupuntura é uma evidência promissora, mas ainda limitada para seu uso em gestantes, evidenciando a necessidade de mais estudos.

Destaca-se um estudo coorte realizado no Brasil com 79 gestantes, em que as agulhas permaneciam por 25 minutos posicionadas nos pontos específicos do corpo da mulher, o que resultou em melhoria da capacidade funcional das participantes, diminuindo o uso de analgésicos.¹¹

Apesar de ser uma técnica que vem sendo mais difundida no contexto ocidental, é importante ampliar o conhecimento acerca de seus benefícios que fundamente a sua prática no contexto da atenção à saúde da mulher no período gravídico, pois, a acupuntura pode ser uma ótima opção para tratamento de desconfortos físicos e emocionais em gestantes, sendo seus efeitos colaterais mínimos e indicada pelas entidades de saúde do Brasil e do mundo.

Uma vez conhecendo e comprovando seus benefícios, outros profissionais de saúde, principalmente, enfermeiros, poderão realizá-la, se aptos, compreender ou ainda indicar o uso da acupuntura como um tratamento não farmacológico para alívio de desconfortos, com o intuito de possibilitar

cuidados de enfermagem qualificados que tenham como base a promoção da saúde, a prevenção de complicações, o bem-estar físico e emocional das gestantes.

Nessa perspectiva, objetivou-se analisar os efeitos da acupuntura nos principais desconfortos físicos e emocionais presentes na gestação.

MÉTODOS

Estudo transversal realizado com 45 gestantes no segundo e terceiro trimestre gestacional atendidas no pré-natal de risco habitual que realizaram sessões de acupuntura.

O estudo foi realizado em Fortaleza, Ceará, no Centro de Parto Natural Lígia Barros Costa, que pertence ao Centro de Desenvolvimento Familiar da Universidade Federal do Ceará.

A amostra foi composta por toda a população de gestantes de risco habitual atendida no serviço e obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: mulheres com a idade gestacional entre 14 e 37 semanas que estivessem realizando pré-natal de risco habitual. Os critérios de exclusão foram: gestante apresentar deficiência mental diagnosticada, problema de articulação da fala ou de audição que a impedisse de responder ao questionário e de participar da intervenção; ter fobia de agulhas, presença de afecções clínicas ou obstétricas; lesão dermatológica ou ausência de um membro no local da aplicação. Dessa forma, totalizou-se 45 gestantes.

Os pontos da acupuntura utilizados e suas respectivas indicações foram: B57 - relaxam os músculos, reduzem a cialgia, hemorroidas; B40 - atua na diminuição da lombalgia, cialgia, dor no joelho, esfria sangue (doenças de pele); VB30 - estimula circulação do Qi (energia) e do sangue, lombalgia, cialgia, dor na lateral da coxa, disfunção sacro-ilíaca; B23 - tonifica o rim, lombalgia, tontura, cansaço, osteoporose, tinido, surdez, visão turva, distúrbio da memória.¹²

Também foram acrescentados os pontos: B60 - elimina o vento interior, domina o Qi da cabeça, revigora o sangue, dor de cabeça, tontura, cialgia, lombalgia, dorsalgia, cervicalgia, torcicolo, parto difícil e VG20 - para eliminar o vento interior, calmante, relaxa os músculos e tendões, acalma o *shen*, distúrbios do sono, tontura, zumbido, dor de cabeça, acidente vascular cerebral, esquizofrenia e ponto *Yintang* - acalma a mente, diminui o medo, diminui cefaleia, tonturas e a sensação de peso na cabeça; ansiedade, de distúrbios do sono.¹²

Foram aplicadas agulhas nos seguintes pontos de auriculoterapia: *Shemen*, ponto lombar e ponto ciático, sendo manipulada a orelha direita, pois a gestante permanecia em decúbito lateral esquerdo. O ponto *shemen* é um ponto especial muito utilizado nas terapias de acupuntura auricular, pois age estabilizando o sistema como um todo, atuando nas respostas analgésicas e anti-inflamatórias,¹³ podendo harmonizar o tratamento em nível de mente, corpo e espírito.

Não foram utilizados pontos que, em sua combinação, são desaconselháveis na gravidez. Os acupontos escolhidos foram localizados em região lombar, pés, pernas e cabeça, os quais foram estimulados para que ocorresse a liberação de hormônios, promovesse a analgesia e regulasse as funções orgânicas.¹⁴

A coleta de dados foi realizada no período de junho a outubro de 2016. Foram realizadas seis sessões com cada gestante, duas vezes por semana. Cada sessão teve duração de 30 minutos. As gestantes foram entrevistadas e responderam a um instrumento acerca do seu perfil sociodemográfico, clínico e obstétrico e um instrumento de avaliação geral da terapia com acupuntura.

Para organização e análise dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* versão 21.0. Foram calculadas frequência absoluta e relativa para variáveis categóricas e média e desvio-padrão para variáveis numéricas.

O estudo obteve aprovação do comitê e atendeu às recomendações éticas de pesquisa com seres humanos do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média da idade das participantes foi de 25,5 anos, sendo que mais da metade se encontrava na faixa etária de 20 a 29 anos (58,9%). Houve prevalência da cor parda (76,8%), e elas apresentavam a média de 11,9 anos de estudo, prevalecendo o ensino médio (44,6%). A média da renda foi de R\$ 2.016,30 e cerca de um terço apresentava ganho de um a dois salários mínimos (35,7%). A maior parte referiu ser do lar (42,9%) e 30,4% desempenhavam atividades dentro e fora do lar. A grande maioria referiu ter companheiro (80,4%).

Pouco mais da metade das gestantes era primigesta (55,4%) e, entre as que pariram anteriormente, a principal via de parto foi a cesárea (48%). Ressalta-se que oito mulheres (14,3%) apresentavam história prévia de abortos. A média da idade gestacional foi de 27,9 semanas, prevalecendo o terceiro trimestre (58,9%).

Após as sessões de acupuntura, foi possível observar alterações nos desconfortos relatados pelas gestantes, sendo categorizados em físicos e emocionais. Em relação aos sintomas físicos, observa-se que houve um maior relaxamento do corpo em 44 (97,8%) gestantes. Mudanças relacionadas ao sono foram observadas em 40 mulheres, sendo 39 (86,7%) para mudança positiva e uma (2,2%) para mudança negativa. Nas atividades diárias, 35 mulheres (77,8%) relataram ter mais energia e disposição para realizar suas atividades diárias. Acrescenta-se que 25 (55,5%) mulheres relataram mudança no padrão de dor de cabeça, com melhoria do sintoma em 24 (53,3%) delas e uma (2,2%) com piora.

Em outros sintomas físicos, como dor nas pernas, 21 mulheres (46,7%) relataram mudança para melhor e uma (2,2%) para pior, além das câimbras, com 17 (37,8%) mulheres relatando melhora dos sintomas. Mudanças no funcionamento intestinal também foram relatadas, sendo 16 (35,6%) relatos de melhora e dois (4,4%) relatos de piora. O edema nas pernas, muito comum entre as gestantes, diminuiu em 15 (33,3%) participantes. Todas as 45 gestantes (100%) afirmaram que houve uma diminuição de dores na região lombar, após a terapia. Ressalta-se que houve redução em outras dores no corpo relatadas por 14 (31,1%) mulheres.

Relacionado aos sintomas emocionais, evidenciou-se que 37 gestantes (82,2%) referiram melhora no humor, 37 (82,2%)

perceberam uma diminuição do estresse causado pelo dia a dia, 36 (80%) sentiram-se mais pacientes, enquanto uma (2,2%) diminuiu os níveis de paciência, 30 (66,7%) alegavam estar menos ansiosas, e duas (4,4%) mais ansiosas.

A tabela 1 mostra os dados referentes às mudanças nos sintomas relatados pelas participantes do estudo, após as sessões de acupuntura.

Tabela 1 - Distribuição das mudanças relatadas pelas gestantes, depois da intervenção com acupuntura. Fortaleza, CE, Brasil, 2016

Variável	n (%)
Sintomas físicos	
Mudanças no relaxamento do corpo	
Sim, para melhor	44 (97,8)
Mudanças no Sono	
Sim, para melhor	39 (86,7)
Sim, para pior	1 (2,2)
Mudanças na energia	
Sim, para melhor	35 (77,8)
Mudanças dores de cabeça	
Sim, para melhor	24 (53,3)
Sim, para pior	1 (2,2)
Mudanças dores nas pernas	
Sim, para melhor	21 (46,7)
Sim, para pior	1 (2,2)
Mudanças câimbras	
Sim, para melhor	17 (37,8)
Sim, para pior	2 (4,4)
Mudanças no Intestino	
Sim, para melhor	16 (35,6)
Sim, para pior	2 (4,4)
Mudanças edema nas pernas	
Sim, para melhor	15 (33,3)
Mudanças na dor lombar	
Sim, para melhor	45 (100)
Mudanças em outras dores	
Sim, para melhor	14 (31,1)
Sintomas emocionais	
Mudanças no humor	
Sim, para melhor	37 (82,2)
Mudanças no estresse	
Sim, para melhor	37 (82,2)
Sim, para pior	2 (4,4)
Mudanças na paciência	
Sim, para melhor	36 (80,0)
Sim, para pior	1 (2,2)
Mudanças na ansiedade	
Sim, para melhor	30 (66,7)
Sim, para pior	2 (4,4)
Mudanças outros	
Sim, para melhor	9 (20)

Além dos sintomas listados na tabela 1, nove (20%) mulheres consideraram que a acupuntura teve efeitos positivos em outros aspectos, tais como: disposição, autoconfiança, autoestima, ânimo, sentimentos positivos, autocontrole, flexibilidade e dor nas articulações.

Ao término das sessões, 45 gestantes (100,0%) relataram que indicariam a acupuntura para outras gestantes para o alívio dos desconfortos gestacionais.

O presente estudo apresenta alguns dos benefícios que a acupuntura pode proporcionar à saúde das gestantes, sejam essas alterações de cunho físico ou emocional. Acredita-se que os profissionais de saúde possam rever a qualidade da assistência ao público obstétrico, por meio não só do tratamento medicamentoso, como também a partir do conhecimento de técnicas que contribuem de forma significativa a um cuidado integral e humanizado.

Como o enfermeiro da atenção primária está diretamente em contato com os cuidados e orientações às gestantes no pré-natal, poderá encaminhar essas mulheres a unidades que já contam com o serviço de acupuntura para prevenção, reabilitação ou cura, tendo em vista as limitadas opções terapêuticas para as gestantes.

Sabe-se que no período gravídico a mulher pode apresentar mudanças em seu padrão de sono, alternando entre insônia e hipersonia, sendo a primeira mais frequente. Essa mudança no estado de vigília pode ser negativa para a gestação, oferecendo riscos relacionados tanto às atividades cotidianas, como a fadiga e dificuldade em realizar tarefas, quanto ao humor, provocando irritabilidade e inquietação.¹⁵

Evidenciou-se em um ensaio clínico randomizado que, ao analisar a monitorização do sono de 72 pacientes submetidos à acupuntura, percebeu uma melhora dramática no grupo caso e melhora pouco relevante no grupo controle, que recebia apenas acupuntura simulada.¹⁶ Essa melhora absoluta do sono demonstrada no estudo corrobora com os achados da presente pesquisa.

As alterações de humor observadas no período gestacional podem ser atribuídas às variações de hormônios, mais especificamente o estrogênio e progesterona, que apresentam-se em nível mais elevado comparados a mulheres no período não gravídico.¹⁷ Em revisão sistemática realizada no Canadá com 714 estudos, foi identificado que um dos transtornos de humor mais frequente nesse período é a depressão, com prevalência de 7,4% no primeiro trimestre, 12,8% no segundo e 12,0% no terceiro.¹⁷

O aumento da paciência teve destaque dentre os relatos, pois 80% das gestantes alegaram melhora nesse aspecto. Alguns acupontos específicos contribuem para esse percentual positivo, pois o ponto da aurícula *shemen* pode ter influência no relaxamento do corpo, na paciência e, além de efeitos analgésicos e anti-inflamatórios, também tem efeitos calmante e sedativo.¹³

A diminuição da ansiedade foi um dos efeitos benéficos mais relevantes, no qual 66,7% das gestantes referiram uma melhoria considerável. Um dos tratamentos mais conhecidos para ansiedade é o uso de ansiolíticos, porém, os benzodiazepínicos devem ser evitados na gravidez e lactação, bem como algumas classes de estabilizantes de

humor e inibidores de monoaminoxidase, devido ao risco de dano que esses psicofármacos apresentam. Dessa forma, a acupuntura tem efeitos ansiolíticos, podendo ser usada como complemento no tratamento da ansiedade ou até como alternativa aos fármacos.⁹

Recente revisão integrativa concluiu-se que, em comparação com os tratamentos convencionais, os efeitos da acupuntura na ansiedade têm se mostrado significativos, conforme evidências científicas, e sua inclusão na prática de enfermagem sugere possível redução do uso indiscriminado e prolongado de fármacos.⁹

Como visto, os pontos auriculares têm papel fundamental na melhora dos sintomas emocionais, principalmente, o *shemen*, relacionado à ansiedade, medo, estresse, inquietação, dentre outros. Estudo realizado em uma maternidade de Santa Catarina com 19 parturientes, concluiu que a acupuntura e a auriculoterapia são eficazes no alívio da dor e da ansiedade no processo de parto, podendo ser usadas como alternativa ao tratamento farmacológico.¹⁸

Tais resultados são corroborados por pesquisa realizada em São Paulo com 20 adultos, a qual separou o grupo em três fases de estresse: resistência (60,0%), quase-exaustão (35,0%) e de alerta (5,0%). Os resultados obtidos com significância $p=0,006$ mostra que, após 10 sessões de acupuntura, os participantes com estresse foram reduzidos a 25%, passando a se encontrar somente em duas fases: resistência (20,0%) e alerta (5,0%).¹⁹

No que se refere à cefaleia no público geral, estudo longitudinal, intervencionista, com 20 voluntários que possuíam cefaleia, com uma média de 7,8 de dor, realizaram sessões de acupuntura por 8 semanas e, após esse tempo, esses parâmetros foram reduzidos para uma média de 0,8. Além disso, 100,0% dos participantes relataram melhora imediata da dor após a primeira aplicação das agulhas.²⁰ Resultado semelhante foi encontrado na presente pesquisa, pois, das 25 mulheres que apresentavam esse sintoma, muito comum no período gestacional, 24 delas referiram melhora significativa.

As câimbras são alterações musculares que podem ocorrer durante a gravidez, especialmente, no terceiro trimestre. Não se sabe ao certo as causas desse desconforto, podendo estar relacionado às mudanças na circulação da mulher ou às alterações de alguns sais devido à gestação.²¹ O presente estudo demonstrou uma redução da câimbra em 37,8% das gestantes, o que corrobora com os achados de estudo qualitativo realizado no estado do Rio Grande do Norte, com 15 gestantes atendidas na Unidade Básica, o qual mostrou uma redução considerável desse desconforto após sessões de acupressão.²²

Observou-se no presente estudo que todas as participantes referiram uma redução em dores na região lombar. Tal fato pode ser atribuído às principais indicações dos pontos utilizados, os quais atingiam essa dor. Resultados parecidos também foram encontrados em um estudo ao apontar que a acupuntura, dentre outras técnicas, alivia de forma considerável a dor lombar, em comparação com a atenção habitual.⁶

Ainda no que diz respeito à dor, estudo experimental realizado no estado do Paraná, com 36 pacientes sobre o

uso da acupuntura na fibromialgia, mostrou que tanto no grupo acupuntura quanto na intervenção *sham* (agulhamento placebo) houve melhora observada nos resultados da escala visual analógica de dor após a intervenção com a acupuntura.²³

A acupuntura também tem se mostrado eficiente para o tratamento de desconfortos gastrintestinais em gestantes. Uma revisão de literatura sobre vários artigos e estudos do *Journal of Chinese Medicine* mostrou que há pontos indicados para o alívio de náusea gestacional, sendo o tratamento mais eficaz quando a agulha permanece por 25 a 30 minutos,²⁴ o mesmo tempo recomendado no presente estudo.

Em estudo quase experimental realizado na Bahia, com pacientes pós-cirurgia facial submetidos à acupuntura, demonstrou que devido ao equilíbrio energético e orgânico realizado pela acupuntura, há uma melhora na circulação sanguínea e linfática, diminuindo de forma considerável o edema.²⁵ Tais resultados corroboram com os achados do presente estudo, em que 33,3% das gestantes participantes relataram diminuição nos inchaços.

Ressalta-se que não foram evidenciados eventos adversos graves durante e após a terapia implementada em nenhuma participante do presente estudo. Somente efeitos passageiros locais, como sonolência, leve ponto de sangramento, dor à picada, ardência, peso ou dormência foram observados. Tal fato corrobora com uma revisão sistemática realizada com 105 artigos sobre a segurança da acupuntura durante a gravidez, ao encontrar que a maioria dos eventos adversos é leve e passageiro, sendo muito raros os graves. A inserção de agulha foi o evento leve mais comum, seguido por sangria. Os raros efeitos adversos graves encontrados nos estudos foram todos avaliados como improváveis de serem ocasionados pelo tratamento de acupuntura.²⁶

O presente estudo teve como principais limitações a pouca disponibilidade de algumas gestantes em comparecer a todas as sessões de acupuntura, a adequação aos horários disponíveis das mulheres e o esquecimento de algumas delas do dia agendado para as sessões seguintes, mesmo sendo entregue um cartão aviso, tornando necessário o lembrete por meio de ligações ou mensagens, pelo menos um dia antes da sessão.

CONCLUSÃO

A acupuntura contribuiu positivamente na melhoria de diversos sintomas físicos e emocionais, como: relaxamento do corpo, estresse, sono, cefaleia, ansiedade, humor, ânimo, dentre outros, podendo ser usada como alternativa para a promoção da saúde gestacional.

No geral, as gestantes denotaram satisfação e bem-estar com o tratamento. Todas responderam que indicariam a terapia para outras gestantes. Não foram evidenciados eventos adversos graves no tratamento.

Como limitação, o presente estudo apresentou o medo de agulhas por parte de algumas mulheres, além da pouca disponibilidade de outras, sendo necessária a confirmação por meio de ligação telefônica antes de cada encontro.

Sendo assim, considera-se que essa técnica deve ser cada vez mais estudada no público de gestantes, por conseguir

realizar a promoção da saúde de forma prazerosa, simples, conveniente, prática, sem riscos, relativamente barata e com bom custo-benefício. Além da necessidade de maiores estudos na área para conhecer os demais benefícios da técnica, fora os citados no estudo.

REFERÊNCIAS

1. Melo RS, Costa ACPJ, Santos LH, Saldan PC, Neto MS, Santos FS. Práticas de aleitamento materno exclusivo entre profissionais de saúde de um hospital amigo da criança. *Cogitare Enferm.* 2017; 22(4): e50523. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v22i4.50523>.
2. Ministério da Saúde (BR). *Cadernos de Atenção Básica: Atenção ao pré-natal de baixo risco*. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
3. Watson B, Fuller-Tyzkiewicz M, Broadbent J, Skouteris H. The meaning of body image experiences during the perinatal period: a systematic review of the qualitative literature. *Body Image.* 2015; 14(3):102-113. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.005>.
4. Donatelli, S. *Massagem para gestantes*. 1ªed. São Paulo: Ícone; 2013.
5. Maia TL, Trevisol FS, Galato D. Medication use during the first trimester of pregnancy: drug safety and adoption of folic acid and ferrous sulphate. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2014; 36(12):541-547. doi: [10.1590/S0100-720320140005051](http://dx.doi.org/10.1590/S0100-720320140005051).
6. Gallo-Padilla D, Gallo-Padilla C, Gallo-Vallejo FJ, Gallo-Vallejo JL. Low back pain during pregnancy. Multidisciplinary approach. *Semergen.* 2016; 42(6): 59-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2015.06.005>.
7. Guervos RP, Gomes CD. La acupuntura como tratamiento en los problemas de lactancia. *Musas.* 2018; 3 (1): 57 - 78. doi: [10.1344/musas2018.vol3.num1.4](http://dx.doi.org/10.1344/musas2018.vol3.num1.4).
8. Ministério da Saúde (BR). *Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso*. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
9. Goyatá SLT, Avelino CCV, Santos SVM, Junior DIS, Gurgel MDSL, Terra FS. Effects from acupuncture in treating anxiety: integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2016; 69(3):602-609. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690325i>.
10. Bishop A, Ogollah R, Bartlam B, et al. Evaluating acupuncture and standard care for pregnant women with back pain: the EASE Back pilot randomised controlled trial. *Pilot Feasibility Stud.* 2016; 2(1): 72. doi: [10.1186/s40814-016-0107-6](http://dx.doi.org/10.1186/s40814-016-0107-6).
11. Silva ALP. El tratamiento de la ansiedad por intermedio de la acupuntura: un estudio de caso. *Psicol. cienc. prof.* 2010; 30 (1): 200-211. doi: [10.1590/S1414-98932010000100015](http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932010000100015).
12. Kim CH. *Manual prático de acupuntura*. São Paulo: Ícone; 2014.
13. Carvalho PC, Oba MV, Silva LCM, Scandiuzzi RJ, Soares DW, Ornela RG. Acupuncture in pain treatment lumbar. *J Health Sci Inst [serial online]*. 2015; 33(4):333-338. Available from: https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2015/04_out-dez/V33_n4_2015_p333a338.pdf. Accessed July 1, 2018.
14. Choi EM, Jiang F, Longhurst JC. Point specificity in acupuncture. *Chin Med.* 2012; 7(4). doi: <https://doi.org/10.1186/1749-8546-7-4>.
15. Crude BL, Puglia MM, Mediotti KF, Tonet MS, Monteiro ES, Gimenez MM. Quality of Life In Pregnant Women With Sleep Disorders. *Rev Neurocienc.* 2013; 21(2):216-221. doi: [10.4181/RNC.2013.21.821.6p](http://dx.doi.org/10.4181/RNC.2013.21.821.6p).
16. Yin X, Gou M, Xu J, Dong B, Yon P, Masquelin F, et al. Efficacy and safety of acupuncture treatment on primary insomnia: a randomized controlled trial. *Sleep Med Rev.* 2017; 37(1):193-200. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.02.012>.
17. Martins ES, Castro RCMB, Rocha LMA, Pinheiro AKB. Acupuncture and pregnancy: oriental medicine as an ally in the treatment of low back pain. *Rev Rene.* 2017; 18(4):551-558. doi: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2017000400018>.
18. Cherobin F, Oliveira AR, Brisola AM. Acupuncture and auriculotherapy as non-pharmacological pain relief methods in the childbirth process. *Cogitare Enferm.* 2016; 21(3):1-7. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v21i3.45152>.
19. Doria MCS, Lipp MEN, Silva DF. Acupuncture effectiveness for stress symptoms. *Psicol Cienc Prof.* 2012; 32(1):34-51. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932012000100004>.
20. 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. *Rev Dor.* 2015; 16(2). doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1806-0013.20150016>.
21. Zhou K, West HM, Zhang J, Xu L, Li W. Interventions for leg cramps in pregnancy. *Cochrane Database Sys Rev.* 2015; 11(8):CD010655. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD010655.pub2>.
22. Silva FCB, Brito RS, Carvalho JBL, Lopesd TRG. Using acupressure to minimize discomforts during pregnancy. *Rev Gaúcha Enferm.* 2016; 37(2):e54699. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.54699>.
23. Stival RSM, Cavalheiro PR, Stasiak CES, Galdino DT, Hoekstra BE, Schafranski MD. Acupuncture in fibromyalgia: a randomized, controlled study addressing the immediate pain response. *Rev Bras Reumatol.* 2014; 54(6):431-443. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2014.06.001>.
24. Pina D. A Aplicação de Acupuntura durante a gravidez: pontos contraindicados e pontos indicados no tratamento da náusea gestacional. *Rev UIIPS [Internet]*; 4(3):1-14. Disponível em: ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS/article/view/260/145. 2016. Citado 2018 fev. 02.
25. Prado MCP. O uso da acupuntura em odontologia. *Rev Bras Med Fam Comunidade.* 2012; 7(11):5. doi: [https://doi.org/10.5712/rbmf7\(1\)612](https://doi.org/10.5712/rbmf7(1)612).
26. Park J, Sohn Y, White AR, Lee H. The safety of acupuncture during pregnancy: a systematic review. *Acupunct. Med.* 2014; 32(3): 257-266. doi: [10.1136/acupmed-2013-010480](http://dx.doi.org/10.1136/acupmed-2013-010480).

Recebido em: 24/10/2018

Revisões requeridas: 15/05/2019

Aprovado em: 22/07/2019

Publicado em: 10/01/2020

Autora correspondente

Eveliny Silva Martins

Endereço: Rua Alexandre Baraúna, nº 1115;

Rodolfo Teófilo, Fortaleza - Ceará - Brasil

CEP: 60416-000

E-mail: evelinymartins@yahoo.com.br

Número de telefone: +55 (85) 3366-8455

Divulgação: Os autores afirmam não ter conflito de interesses.