

A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ENXAQUECA CRÔNICA

THE IMPORTANCE AND BENEFITS OF ACUPUNCTURE IN THE TREATMENT OF CHRONIC MIGRAINE

Cleane Nunes de Amorim Vieira¹
Ronaldo Nunes Lima²

RESUMO: Este trabalho de revisão teve como objetivo investigar a importância e os benefícios da acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica. A enxaqueca é uma condição neurológica debilitante que afeta a qualidade de vida de milhões de pessoas, e muitos tratamentos convencionais não oferecem alívio satisfatório ou apresentam efeitos colaterais indesejados. A acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa, tem emergido como uma alternativa terapêutica eficaz e segura. Os estudos analisados indicam que a acupuntura contribui para a redução significativa da frequência, intensidade e duração das crises de enxaqueca, além de diminuir a necessidade de uso de medicamentos. Os mecanismos de ação da acupuntura incluem a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que promovem o alívio da dor e o equilíbrio do sistema nervoso, proporcionando um tratamento mais holístico e menos invasivo. Apesar da necessidade de pesquisas adicionais para consolidar esses achados, os resultados sugerem que a acupuntura pode ser uma ferramenta valiosa e complementar no manejo da enxaqueca crônica, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-Chave: Enxaqueca. Acupuntura. Benefícios.

ABSTRACT: This review aimed to investigate the importance and benefits of acupuncture in the treatment of chronic migraine. Migraine is a debilitating neurological condition that affects the quality of life of millions of people, and many conventional treatments do not provide satisfactory relief or come with undesirable side effects. Acupuncture, an ancient practice of Traditional Chinese Medicine, has emerged as an effective and safe therapeutic alternative. The analyzed studies indicate that acupuncture significantly reduces the frequency, intensity, and duration of migraine attacks, as well as the need for medication use. The mechanisms of action of acupuncture include the release of neurotransmitters such as endorphins and serotonin, which promote pain relief and balance the nervous system, providing a more holistic and less invasive treatment. Although further research is needed to consolidate these findings, the results suggest that acupuncture can be a valuable and complementary tool in managing chronic migraine, contributing to improved quality of life for patients.

Keywords: Migraine. Acupuncture. Benefits.

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia.

² Professor do Curso de Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A enxaqueca crônica é uma condição neurológica debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, caracterizada por episódios frequentes e intensos de dor de cabeça que podem durar dias, comprometendo significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Aguilar-Shea et al, 2022).

A enxaqueca é uma cefaleia primária muito prevalente, caracterizada por crises de dor de cabeça que causam muitos problemas para uma boa parte da população e causa junto com si um impacto significativo nos custos pessoais, sociais e econômicos, também (Batista et al, 2023).

Os pacientes que sofrem com as crises, muitas das vezes são obrigados a se ausentar das suas atividades diárias por conta da incapacidade que a enxaqueca pode trazer. É um importante problema de saúde pública; em 2017, a OMS (Organização Mundial da Saúde) considerou a enxaqueca como a segunda causa a nível mundial de anos vividos com incapacidade, sendo a primeira causa de incapacidade entre os 18 e os 50 anos (Aguilar-Shea et al, 2022).

A enxaqueca apresenta mecanismo de patogênese complexo, sendo marcado por um estado de hiperexcitabilidade cerebral ocasionado por alterações genéticas associadas com um conjunto de hábitos individuais (Aguilar et al, 2021).

O quadro de cefaleia é induzido pela liberação de neuropeptídeos, como o gene da calcitonina, o que leva a uma ativação do sistema trigêmeo-vascular, sendo o nervo trigêmeo o principal responsável pela transmissão dos impulsos dolorosos na cabeça. Conforme ocorrem os episódios de enxaqueca, há maior ativação do trigêmeo, levando a uma sensibilização, o que justifica os quadros de alodinia, hiperalgesia e cronificação (Figueiredo et al, 2023).

O diagnóstico de enxaqueca se dá quando há ocorrência de pelo menos 5 crises de cefaleia além dos seguintes critérios: duração da dor entre 4 e 72 horas sem o tratamento eficaz, acometendo a cabeça de forma unilateral, de caráter pulsátil, com alta intensidade, piorando com atividade física, associado com náuseas ou vômitos, fotofobia e fonofobia, além de não apresentar uma melhor explicação para a dor (Batista et al, 2023).

Apesar da variedade de tratamentos medicamentosos disponíveis, muitos pacientes não obtêm alívio satisfatório ou apresentam efeitos colaterais indesejados. Nesse contexto, a acupuntura, uma prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa, tem ganhado

destaque como uma alternativa terapêutica complementar no tratamento da enxaqueca crônica. A técnica, que utiliza a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, visa promover o equilíbrio energético e a redução dos sintomas da dor, apresentando-se como uma abordagem eficaz e de baixo risco (Went, 2020).

O objetivo desse estudo é demonstrar a importância e os benefícios da acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica. O estudo sobre a importância e os benefícios da acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica se justifica pela necessidade de explorar alternativas terapêuticas que ofereçam alívio efetivo e sustentado para pacientes que não respondem adequadamente aos tratamentos convencionais.

Referencial teórico

Acupuntura como ferramenta terapêutica

A acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa, tem ganhado destaque no ocidente como uma abordagem terapêutica eficaz e complementar para o tratamento de uma ampla variedade de condições de saúde. Seu principal benefício reside na capacidade de estimular pontos específicos do corpo com agulhas finas, promovendo o equilíbrio do fluxo energético e a liberação de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, que têm efeitos analgésicos e relaxantes (Verhagen et al, 2023).

Um dos principais benefícios da acupuntura é o alívio da dor crônica, sendo amplamente utilizada no tratamento de condições como dores nas costas, artrite, fibromialgia e enxaqueca. Pacientes relatam uma redução significativa na intensidade da dor, o que contribui para uma melhora na qualidade de vida e uma menor dependência de medicamentos analgésicos (Xu et al, 2020).

Além disso, a acupuntura é eficaz no tratamento de distúrbios emocionais, como ansiedade, depressão e insônia, atuando na regulação do sistema nervoso e na promoção de um estado de relaxamento e bem-estar (Went, 2020; Xu et al, 2020).

Outro benefício importante é a capacidade da acupuntura de fortalecer o sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente a infecções e doenças. Ela também tem sido utilizada com sucesso no tratamento de problemas digestivos, como gastrite, síndrome do intestino irritável e refluxo gastroesofágico, promovendo a regulação das funções digestivas (Figueiredo et al, 2023).

No campo da saúde da mulher, a acupuntura auxilia no alívio dos sintomas da

síndrome pré-menstrual, na regulação do ciclo menstrual e na redução dos desconfortos da menopausa (Xu et al, 2020).

Além disso, a acupuntura tem se mostrado benéfica no tratamento de condições respiratórias, como asma e rinite alérgica, contribuindo para a redução dos sintomas e a melhora da função pulmonar. Também é eficaz na recuperação de pacientes que sofreram acidentes vasculares cerebrais (AVC), auxiliando na reabilitação motora e na redução de sequelas (Rebouça Junior et al, 2024).

Por ser uma prática de baixo risco e com poucos efeitos colaterais, a acupuntura se apresenta como uma alternativa terapêutica que pode ser integrada de forma segura a diversos tratamentos convencionais, proporcionando benefícios amplos e contribuindo para o bem-estar geral do indivíduo (Figueiredo et al, 2023).

Acupuntura e a enxaqueca

A acupuntura, prática terapêutica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, tem se mostrado uma abordagem eficaz no alívio dos sintomas da enxaqueca. O tratamento consiste na inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, conhecidos como "meridianos", com o objetivo de equilibrar o fluxo de energia, chamado "Qi", e promover o bem-estar. Diversos estudos científicos apontam que a acupuntura pode influenciar positivamente na redução dos sintomas da enxaqueca por meio de diferentes mecanismos fisiológicos (Li et al, 2022).

As cefaleias acompanham-se de: náuseas, vômitos, fotofobia, fonofobia, cinesiofobia (intolerância aos movimentos da cabeça), osmofobia (intolerância a odores), tonturas e vertigens. A sintomatologia agrava com os movimentos da cabeça e atividade física de rotina (como subir escadas ou apenas andar), obrigando ao repouso (Aguilar-Shea et al, 2022).

Um dos principais efeitos da acupuntura é a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que possuem propriedades analgésicas e promovem a sensação de relaxamento e bem-estar. Esse processo ajuda a diminuir a intensidade e a frequência das crises de enxaqueca, aliviando a dor e outros sintomas associados, como náuseas, sensibilidade à luz e ao som (Rebouça Junior et al, 2024).

Além disso, a acupuntura estimula a circulação sanguínea e melhora o fluxo de oxigênio para o cérebro, contribuindo para a redução da inflamação e da tensão muscular,

fatores que muitas vezes desencadeiam ou agravam as crises de enxaqueca (Batista et al, 2023).

Outro benefício da acupuntura é o efeito modulador sobre o sistema nervoso autônomo, que regula funções vitais do corpo. Pacientes com enxaqueca costumam apresentar desequilíbrios nesse sistema, e a acupuntura pode auxiliar no restabelecimento do equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e parassimpático, resultando em uma redução dos episódios de dor (Figueiredo et al, 2023).

Desse modo essa técnica tem demonstrado efeitos positivos na redução da frequência e intensidade das crises de enxaqueca. Compreender os mecanismos de ação e os resultados clínicos dessa abordagem pode contribuir para a ampliação das opções terapêuticas disponíveis, proporcionando aos profissionais de saúde recursos adicionais para o manejo dessa condição incapacitante e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida dos pacientes (Verhagen et al, 2023).

Por ser um tratamento que aborda a causa e os sintomas da enxaqueca de forma holística, a acupuntura representa uma alternativa eficaz e de baixo risco, especialmente para pacientes que desejam evitar o uso prolongado de medicamentos ou que não respondem satisfatoriamente aos tratamentos convencionais. Dessa forma, a acupuntura se destaca como uma terapia complementar que pode melhorar significativamente a qualidade de vida de quem sofre com a enxaqueca (Rebouça Junior et al, 2024).

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática de literatura, de acordo com as diretrizes PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* sobre o tema “A importância e Benefícios da Acupuntura no Tratamento da Enxaqueca crônica”. Foram utilizadas teses, dissertações e artigos científicos nos idiomas de português. A base de dados utilizada foi: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*). Foram utilizados como descritores e palavras chaves os seguintes termos indexados nas bases de dados DeCS (Descritores em ciências da saúde): ‘Acupuntura’; ‘Benefícios da acupuntura’ ‘Cefaleia’ ‘Tratamento’ ‘Terapia’ e ‘Enxaqueca crônica’.

Foram verificados publicações e revisões sistemáticas que aborde a atuação do tratamento na enxaqueca crônica, em pessoas que sofrem com a mesma.

Foram incluídos estudo epidemiológico, ensaios clínicos randomizado, revisão

sistemática, relatório clínico e revisão de literatura que foram publicados no período 2017-2024. Foram excluídos os estudos que não atenderem o critério de elegibilidade por não conter intervenção fisioterapêutica.

Foram selecionados 50 artigos nas bases de dados e com base nos critérios de inclusão e exclusão 14 foram selecionados para essa revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo demonstrou que desde 1988, o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) regulamentou a atuação dos fisioterapeutas com acupuntura, reconhecendo essa prática como uma especialidade dentro da fisioterapia (Resolução COFFITO nº 60). A acupuntura passou a ser utilizada como recurso terapêutico complementar para alívio da dor, controle de sintomas e promoção da saúde. No Sistema Único de Saúde (SUS), a acupuntura está disponível desde 2006, com a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que incluiu essa e outras práticas na rede pública. Assim, fisioterapeutas especializados podem atuar com acupuntura no SUS, ampliando o acesso da população a esse tipo de tratamento alternativo e complementar (Costa et al., 2021; Aguiar et al., 2021).

A revisão de estudos sobre a acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica revela resultados promissores quanto à eficácia dessa prática na redução da frequência, intensidade e duração das crises de enxaqueca.

Foram selecionados um total de 14 estudos que investigaram a eficácia e os benefícios da acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica. Esses estudos incluíram ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos últimos dez anos, abrangendo uma variedade de metodologias e populações de pacientes. A maioria das publicações selecionadas demonstraram resultados positivos quanto à redução da frequência, intensidade e duração das crises de enxaqueca em pacientes que receberam tratamento com acupuntura (Verhagen et al., 2023; Figueiredo et al., 2023; Rebouça Junior, 2024).

Além disso, grande parte das pesquisas indicou uma diminuição na necessidade de medicamentos analgésicos, destacando a acupuntura como uma opção terapêutica eficaz e complementar para o manejo da enxaqueca crônica (Xu et al., 2020).

A maioria das pesquisas revisadas aponta que pacientes submetidos à acupuntura

apresentam uma redução significativa no número de dias com dor de cabeça por mês, quando comparados a grupos que não receberam tratamento ou que receberam apenas cuidados convencionais (Li et al, 2022).

Além disso, muitos estudos demonstram que a acupuntura contribui para a diminuição da necessidade de medicamentos analgésicos, o que reduz a exposição dos pacientes aos efeitos colaterais associados ao uso prolongado de fármacos (Verhagen et al, 2023).

Em relação à intensidade da dor, os pacientes que receberam tratamento com acupuntura relataram alívio expressivo e uma melhora geral na qualidade de vida, evidenciando que a acupuntura pode ser um recurso eficaz no manejo dos sintomas da enxaqueca crônica (Xu et al, 2020).

Os achados desta revisão corroboram a crescente aceitação da acupuntura como uma terapia complementar eficaz para o tratamento da enxaqueca crônica. Os mecanismos de ação da acupuntura, que incluem a modulação do sistema nervoso, a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, parecem contribuir de maneira significativa para a redução dos sintomas da enxaqueca (Costa et al; 2021; Li et al, 2022).

Tais mecanismos explicam os resultados positivos observados, indicando que a acupuntura não apenas alivia a dor, mas também atua em fatores subjacentes que desencadeiam as crises (Rebouça Junior, 2024).

Um ponto relevante é que a acupuntura se mostrou segura, com poucos efeitos colaterais relatados, geralmente limitados a pequenos hematomas ou desconforto temporário no local de inserção das agulhas (Verhagen et al, 2023).

Este perfil de segurança, aliado à eficácia na redução dos sintomas, torna a acupuntura uma opção viável para pacientes que não respondem bem aos tratamentos convencionais ou que buscam abordagens mais naturais e menos invasivas para o manejo da enxaqueca (Xu et al, 2020).

Apesar dos resultados positivos, vale destacar que a eficácia da acupuntura pode variar de acordo com fatores como a habilidade do profissional, o número de sessões e a regularidade do tratamento (Li et al, 2022).

Além disso, alguns estudos apresentaram limitações metodológicas, como tamanho reduzido da amostra e ausência de grupos controle adequados, indicando a necessidade de

pesquisas futuras mais robustas para confirmar e ampliar os conhecimentos sobre o papel da acupuntura no tratamento da enxaqueca crônica (Verhagen et al, 2023; Figueiredo et al, 2023; Rebouça Junior, 2024).

Ainda assim, os dados atuais reforçam que a acupuntura é uma intervenção que pode oferecer benefícios significativos, sendo recomendada como parte de um plano de tratamento multidisciplinar para a enxaqueca (Rebouça Junior, 2024).

CONCLUSÃO

A acupuntura demonstra ser uma abordagem terapêutica eficaz e segura no tratamento da enxaqueca crônica, proporcionando uma redução significativa na frequência, intensidade e duração das crises, além de diminuir a necessidade de medicamentos e seus efeitos colaterais.

Os mecanismos de ação da acupuntura, que incluem a liberação de neurotransmissores e a modulação do sistema nervoso, contribuem para um alívio duradouro dos sintomas, oferecendo uma alternativa valiosa para pacientes que não respondem adequadamente aos tratamentos convencionais.

Apesar de a eficácia da acupuntura poder variar conforme fatores como a regularidade das sessões e a habilidade do profissional, os resultados positivos observados sugerem que ela pode ser integrada de forma complementar a um plano de tratamento multidisciplinar para a enxaqueca.

No entanto, são necessárias mais pesquisas com metodologias robustas para confirmar esses benefícios e estabelecer diretrizes claras sobre o uso da acupuntura no manejo dessa condição.

A partir dos dados disponíveis, fica evidente que a acupuntura é uma intervenção promissora que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de quem sofre com a enxaqueca crônica.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J., KANAN, L. A., & MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde em Debate*, 43(123), 1205–1218, 2021.

AGUILAR-SHEA, A. L.; MEMBRILLA, J. A.; TERAN, J. D. Migraine review for general practice. *Atención primaria* (Barcelona. Ed. impresa), v. 54, n. 2, p. 102208–102208, 2022.

BATISTA MD, COELHO JHS, SILVA BPN, MELO FILHO PL, SOUZA MAO, SILVA FMV. Práticas integrativas e complementares como tratamento não-farmacológico para a enxaqueca. **Enferm Bras.**22(4):479-91, 2023.

BRAGA JL. Cefaleia enxaqueca: Diagnóstico e tratamento. Thieme Revinter Publicações LTDA, 2017.

COSTA M.E.F. et al. Aplicação da acupuntura auricular e seus efeitos neurofisiológicos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.4, p.16512-16523, 2021.

FIGUEIREDO, N. O., GUIMARÃES, L. P., COSTA, A. L. M. P., COELHO, B. V., & MENDONÇA, J. P. S. Cefaleias: Diagnóstico Diferencial e Abordagens Terapêuticas: Um estudo dos diferentes tipos de cefaleias, incluindo enxaqueca e cefaleia tensional, e suas opções de tratamento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, 5(5), 262-277, 2023.

LI, Q., FENG, J., ZHANG, X., WANG, Y., ZHAO, S., XING, C., SONG, Y., ZENG, X., KONG, M., ZHENG, Y., ZHAO, L., & GUO, T. Efficacy of contralateral acupuncture in women with migraine without aura: protocol for a randomised controlled trial. **BMJ Open**, 12, 061287, 2022.

OLIVEIRA AA, OLIVEIRA LC. A efetividade da acupuntura no tratamento dos portadores de cefaléia. *Revista Hórus*, 6(1):77-91, 2017.

REBOUÇAS JÚNIOR, H. J et al. Acupuntura na profilaxia da enxaqueca sem aura comparada com a terapia farmacológica: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, 6(6), 804-822, 2024.

VERHAGEN, I. E. et al. Migraine with and without aura in relation to the menstrual cycle and other hormonal milestones: A prospective cohort study. **Cephalalgia** (Oslo), v. 43, n. 6, p. 033310242311643-033310242311643, 2023.

VIKELIS M, SPINGOS KC, RAPOPORT AM. A new era in headache treatment. **Neurological Sciences**. 2018.

VOLPATO AN, NORONHA SM, BERTOLINI GL. Tratamento da enxaqueca. *Revista Uningá*. Oct 18;17(1), 2017.

WEN, T. S. **Acupuntura Clássica Chinesa**. [s.l.] Grupo Pensamento, 2020.

XU, S. et al. Manual acupuncture versus sham acupuncture and usual care for prophylaxis of episodic migraine without aura: multicentre, randomised clinical trial. **BMJ (Online)**, p. 697-697, 2020.