

Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares na gestação: uma revisão de literatura

Contributions of Integrative and Complementary Practices in pregnancy: a literature review

Aportaciones de las Prácticas Integradoras y Complementarias en el embarazo: una revisión bibliográfica

Recebido: 23/05/2022 | Revisado: 31/05/2022 | Aceito: 19/06/2022 | Publicado: 02/07/2022

Maria Clara Gomes Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8469-1034>
Centro Universitário UniFacid Wyden, Brasil
E-mail: mc.claragomes.mc@hotmail.com

João Lúcio Macário Lira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0043-6125>
Centro Universitário CESMAC, Brasil
E-mail: joaoluciomacario@gmail.com

Débora Silva Amorim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0894-9635>
Fundação Oswaldo Cruz, Brasil
E-mail: amorimdebora_@outlook.com

Rafaela da Silva Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7772-1397>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: rafaelamores820@gmail.com

Wesley de Jesus Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5462-5805>
Universidade Estadual de Feira de Santana, Brasil
E-mail: wesley.santos.biomed@gmail.com

Flávia Nunes Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0436-0797>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: fernandesnflavia@gmail.com

Priscilla Ferreira Calado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9125-7236>
Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil
E-mail: priscillacalado_16@hotmail.com

Felicion Leonardo Oliveira Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5256-6768>
Universidade Estadual de Feira de Santana, Brasil
E-mail: felicionleonardo@hotmail.com

Jailton Lobo da Costa Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5500-1129>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: jailton.lima@ufpe.br

Ana Carolina Santana de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8335-2359>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: anasantanoli@yahoo.com

Emanuela Avelar Silva de Siqueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2184-4929>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: eavelarsiqueira@gmail.com

Adriano Referino da Silva Sobrinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4733-3430>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: adriano.referino@upe.br

Resumo

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são técnicas que visam o retorno do equilíbrio do corpo e do bem-estar, quando aplicada em gestantes torna-se uma terapia que visa diminuir os efeitos emocionais, físicos e psicológicos gerados pela gestação. Dessa maneira, o objetivo da pesquisa é analisar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares durante a gestação. Trata-se de uma revisão integrativa, descritiva e qualitativa, a pesquisa utilizou

como plataformas de busca a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PUBMED e Scielo. O recorte temporal inclui os anos de 2015 a 2020 e as palavras-chave foram combinadas nas línguas inglesa e portuguesa. Realizou-se um fluxograma com seleção dos artigos e estes foram organizados em um quadro. Os autores relatam que a eletroacupuntura pode reduzir as dores ou que o uso de fitoterápicos pode auxiliar no reforço do leite materno. Por outro lado, a preocupação era a redução das dores lombares que pode ser melhorada com a auriculoterapia. Além disso, demonstrou-se o efeito destas técnicas sofre a ansiedade e depressão desenvolvidas durante a gravidez. Ressalta-se que não foram relatados efeitos adversos significativos. Por fim, as PICS podem atuar como terapia alternativa para gestantes e que é de suma importância a aplicação destas pelos sistemas de saúde e que seja de conhecimento tanto do profissional de saúde quanto da paciente. De fato, houve melhora da insônia e da disposição pelas mulheres que utilizaram as técnicas.

Palavras-chave: Acupuntura; Auriculoterapia; Gravidez; Medicina tradicional chinesa; Terapias complementares.

Abstract

Integrative and Complementary Practices (ICPs) are techniques aimed at restoring the body's balance and well-being. When applied to pregnant women, they become a therapy that aims to reduce the emotional, physical, and psychological effects generated by pregnancy. Thus, the objective of this research is to analyze the benefits of Integrative and Complementary Practices during pregnancy. This is an integrative, descriptive and qualitative review. The research used as search platforms the Virtual Health Library (VHL), PUBMED and Scielo. The time frame includes the years 2015 to 2020 and the keywords were combined in English and Portuguese. A flowchart was performed with the selection of articles and these were organized in a table. The authors reported that electroacupuncture can reduce pain or that the use of herbal medicines can help to reinforce breast milk. On the other hand, the concern was the reduction of low back pain that can be improved with auriculotherapy. In addition, the effect of these techniques has been shown to suffer anxiety and depression developed during pregnancy. It is emphasized that no significant adverse effects were reported. Finally, the PICS can act as an alternative therapy for pregnant women and that it is of utmost importance that these techniques be applied by health systems and that they be known by both health professionals and patients. In fact, there was no improvement in insomnia and mood among the women Who used the techniques.

Keywords: Acupuncture; Auriculotherapy; Pregnancy; Medicine, Chinese traditional; Complementary therapies.

Resumen

Las Prácticas Integradoras y Complementarias (PIC) son técnicas destinadas a restablecer el equilibrio y el bienestar del organismo. Cuando se aplican a las mujeres embarazadas, se convierten en una terapia que pretende reducir los efectos emocionales, físicos y psicológicos generados por el embarazo. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es analizar los beneficios de las prácticas integradoras y complementarias durante el embarazo. Se trata de una revisión integradora, descriptiva y cualitativa, la investigación utilizó como plataformas de búsqueda la Biblioteca Virtual de Salud (BVS), PUBMED y Scielo. El recorte temporal incluye los años 2015 a 2020 y las palabras clave se combinan en inglés y portugués. Se realizó un diagrama de flujo con la selección de artículos y éstos se organizaron en una tabla. Los autores informaron de que la electroacupuntura puede reducir el dolor o que el uso de fitoterapias puede ayudar a reforzar la leche materna. Por otro lado, la preocupación era la reducción del dolor lumbar que puede mejorar con la auriculoterapia. Además, se demostró el efecto de estas técnicas sufre la ansiedad y la depresión desarrolladas durante el embarazo. Se subraya que no se notificaron efectos adversos significativos. Por último, el PICS puede actuar como una terapia alternativa para las mujeres embarazadas y que es de suma importancia que estas técnicas sean aplicadas por los sistemas de salud y que sean conocidas tanto por los profesionales de la salud como por los pacientes. De hecho, hubo una mejora del insomnio y del estado de ánimo entre las mujeres que utilizaron las técnicas.

Palabras clave: Acupuntura; Auriculoterapia; Embarazo; Medicina china tradicional; Terapias complementarias.

1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) vêm sendo executadas na atenção primária à saúde com o objetivo de revalorização coletiva e humanização do Sistema Único de Saúde (SUS). A filosofia das PICS baseia-se na ideia de que o corpo vive em um equilíbrio e a alteração deste, ou seja, a quebra da harmonia é resultado de uma doença (Nascimento et al., 2018). Segundo o Ministério da Saúde (2018), a Medicina Tradicional Chinesa faz parte do Programa Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC). O objetivo dessas práticas baseia-se nos conceitos de *yin-yang*, do Qi e dos canais de energia. Dessa maneira, as técnicas de moxabustão, eletroestimulação, acupuntura e ventosaterapia buscam o retorno do equilíbrio energético do corpo através de estímulos de pontos corporais.

Durante a gestação o corpo apresenta elevação dos níveis hormonais e algumas disfunções posturais, além de insônia e estresse. Algumas mulheres podem apresentar alterações emocionais que acarretam em ansiedade e, até mesmo, em depressão. Por tal motivo, as PICS intervêm para reduzir os efeitos sobre o corpo feminino e do feto, assim, a gestação pode ocorrer de

forma tranquila e sem prejuízos físicos, psicológicos ou emocionais (Rodrigues et al., 2018).

As mulheres passaram a utilizar a medicina alternativa durante e após a gestação. Por exemplo, o controle ou redução da dor pós-cesariana pode ocorrer através de terapias alternativas complementares. O uso de acupuntura ou acupressão em associação a analgésicos obtiveram efeitos sobre a redução da dor, o uso de terapia eletromagnética ou de aromaterapia. No entanto, para potencializar o efeito em alguns casos foi necessária a aplicação de analgésicos. Além disso, não foram relatados os efeitos adversos (Zimpel et al., 2020).

Alguns estudos demonstraram a presença da ansiedade durante a gestação e seus impactos sobre as flutuações hormonais e as emoções da mulher. Dessa maneira, a busca pelas técnicas da Medicina Tradicional Chinesa aumentou, o objetivo passou a ser o retorno do equilíbrio energético da mulher e evitar que as consequências da ansiedade fossem transmitidas ao bebê. Um dos métodos aplicados foi a auriculoterapia, uma técnica que atua na região do pavilhão auditivo. Os resultados apresentados foram positivos, com a redução dos níveis de ansiedade (Silva et al., 2020).

Além disso, também existem técnicas voltadas especificamente para o tratamento da dor lombar nas gestantes como, por exemplo, a acupuntura. Por meio da estimulação de pontos específicos são liberados neurotransmissores que provocam efeitos analgésicos. Dessa maneira, a terapia evita o uso de medicamentos e previne dores crônicas, além de melhorar a qualidade da gestação. Através dos benefícios ofertados é possível compreender a eficácia desse tratamento e assim poder expandir o seu uso como método alternativo (Martins, 2017).

Nessa perspectiva, ainda são necessários mais estudos para avaliar melhor os efeitos positivos e negativos das PICS, além de aumentar o conteúdo da literatura científica. Pois, essas práticas estão ganhando bastante destaque nos últimos anos. Portanto, o presente trabalho teve como objetivo analisar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares durante a gestação.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo. Esse modelo de revisão consiste em busca criteriosa pelas bases de dados, com seleção de critérios que irão definir quais artigos vão ser discutidos. O levantamento de dados será realizado com base nos resultados encontrados nos artigos selecionados pelo autor da pesquisa (Neto et al., 2016).

Para o levantamento dos artigos, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: PUBMED, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações na língua inglesa e portuguesa para a busca dos artigos: “Acupuntura”, “Auriculoterapia”, “Gravidez”, “Medicina Tradicional Chinesa” e “Terapias Complementares”. Estes estão cadastrados no portal de Descritores das Ciências da Saúde (DeCS). Para a busca foram utilizados os operadores booleanos “AND” e “OR”.

A busca da coleta de dados ocorreu durante o mês de abril de 2021. Os critérios de inclusão definidos para a definição dos artigos foram: artigos que expliquem e demonstrem a aplicação das PICS em mulheres gestantes sendo estes relatos de caso, artigos observacionais ou retrospectivos. Além disso, foram incluídos artigos nas línguas portuguesa e inglesa, listados nos bancos de dados mencionados no intervalo de anos de 2015 a 2020.

Quanto aos critérios de exclusão foram retiradas publicações duplicadas nas bases de dados selecionadas, artigos de revisão ou materiais de livros, artigos que não abordassem o conteúdo principal da pesquisa ou que estejam fora do recorte temporal selecionado, além de trabalhos publicados em anais de eventos. Além disso, foram recortados documentos de difícil acesso tanto online quanto impresso.

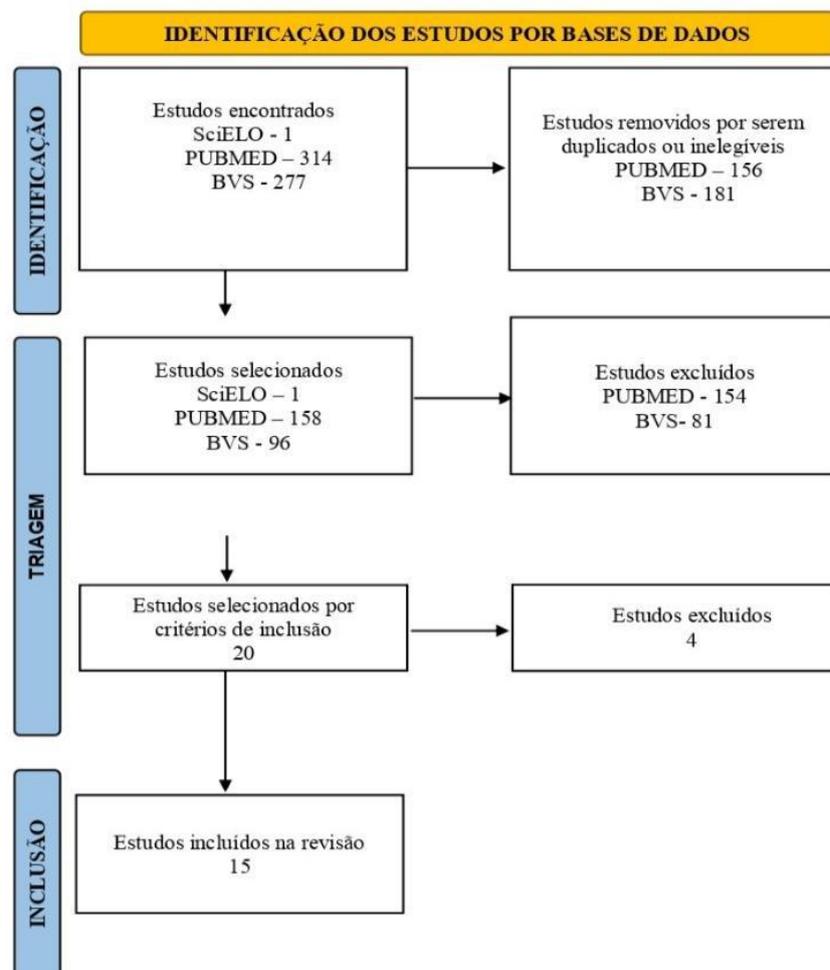
Inicialmente foi realizada uma busca na literatura por artigos que se adequassem ao tema e em seguida, foram contabilizados 592 artigos. Destes, 20 foram selecionados como elegíveis pela pesquisa, mas apenas 15 foram escalados para a

pesquisa. Esses valores foram apresentados no formato de fluxograma para demonstrar o processo de seleção dos artigos para análise final. Em seguida, os artigos foram organizados por autor/ano, título, objetivos e as suas contribuições e seus resultados expressos em quadros.

3. Resultados e Discussão

Inicialmente foi realizada uma identificação dos estudos nas bases de dados, destes foram removidos os inelegíveis ou duplicados. A partir disso, iniciou o processo de triagem para seleção via critérios de inclusão e exclusão. E por fim, através de uma leitura detalhada dos artigos foram selecionados os que seriam incluídos na revisão. Através da Figura 1 é possível analisar esse detalhamento.

Figura 1. Fluxograma de seleção e inclusão dos estudos.



Fonte: Prisma (2020, adaptado).

Em seguida, foi realizado um levantamento de dados, apresentados no quadro a seguir, com os principais artigos que contribuem para o conteúdo da pesquisa e demonstram como as Práticas Integrativas e Complementares podem ser eficazes na redução dos efeitos gerados pela gestação.

Quadro 1. Autor/Ano, título, objetivos e contribuições dos autores.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	CONTRIBUIÇÕES
(Dong et al., 2015)	Effects of electro-acupuncture on labor pain management	Avaliar os efeitos de um método não farmacológico de eletroacupuntura em diferentes pontos de acupuntura no tratamento da dor do parto	A eletroestimulação de pontos específicos por meio da acupuntura tem eficácia na redução da dor e do trabalho de parto.
(Kaygusuz et al., 2020)	TCM use in pregnant women and nursing mothers: A study from Turkey	Especificar a frequência de uso da medicina tradicional e complementar (MTC) e os métodos mais comumente usados pelas gestantes	Durante a gestação foi analisado um aumento pela busca por fitoterápicos associados as práticas da Medicina Tradicional Chinesa, por serem práticas novas é importante aumentar o conhecimento dos seus usuários.
(Mafetoni et al., 2018)	Eficácia da auriculoterapia na ansiedade durante o trabalho de parto: um ensaio clínico randomizado 1	Avaliar a eficácia da auriculoterapia na ansiedade da mulher durante o trabalho de parto	Através desse ensaio clínico randomizado triplo-cego, um grupo de mulheres foi submetido a intervenção com auriculoterapia. Os resultados focaram na redução da dor proveniente da gestação.
(Mafetoni; Shimo, 2015)	Efeitos da acupressão na evolução do parto e taxa de cesárea: ensaio clínico randomizado	Analisar os efeitos da acupressão no ponto BP6 no tempo de trabalho de parto e na taxa de cesárea, em parturientes atendidas em maternidade pública	Para o estudo foram selecionadas gestantes próximas ao trabalho de parto, um grupo recebeu acupressão por pressão com o polegar no ponto BP6 (ponto Sayinjiao, região da perna). Esse grupo, obteve redução no trabalho de parto porém ainda é desconhecida a relação da acupressão com esse efeito.
(Mafetoni; Shimo, 2016)	Efeitos da auriculoterapia na dor do parto: um ensaio clínico randomizado	Avaliar os efeitos da auriculoterapia no controle da dor e seus resultados na duração do trabalho de parto	O trabalho visou aplicar a auriculoterapia na redução da dor, resultado que foi obtido com êxito, e na redução do tempo de trabalho de parto (TP), no entanto, não houve mudanças nesse tempo.
(Martins et al., 2018)	Tratamento com acupuntura: avaliação multidimensional da dor lombar em gestantes	Avaliar os efeitos da acupuntura no tratamento da dor lombar em gestantes no segundo e terceiro trimestre de gravidez	O estudo utilizou gestantes entre as semanas 14 e 37 e com histórico de dor lombar. Os registros confirmaram que eram mães jovens e a partir da aplicação da acupuntura, ao longo das sessões, os efeitos foram apresentados.
(Martins et al., 2020)	Efeito da acupuntura para alívio dos desconfortos físicos e emocionais na gestação	Analisar os efeitos da acupuntura nos desconfortos físicos e emocionais presentes na gestação	Esse estudo utilizou a estimulação dos pontos B57, B40, VB30, B60, VG20 e B23. O objetivo tornou-se a promoção do relaxamento, tratamento da insônia, aumento da força vital e redução das dores de cabeça.
(Osmrby et al., 2016)	Evaluation of an antenatal acupuncture intervention as an adjunct therapy for antenatal depression (AcuAnteDep): study protocol for a pragmatic randomised controlled trial	Investigar esta possibilidade de tratamento, com um exame adicional de um potencial efeito biomecânico da acupuntura	O ensaio voltou-se para estudo da relação da acupuntura com mulheres com depressão pré-natal. No geral, observou-se a baixa taxa de adesão ao tratamento e não foi estabelecido o mecanismo pelo qual a acupuntura reduz os efeitos depressivos.
(Silva et al., 2016)	Uso de Práticas Integrativas e Complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP)	Analisar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) utilizadas por doulas nos municípios de Fortaleza (CE) e Campinas (SP)	O estudo focou na aplicação das PICS por doulas durante a gestação, o objetivo tornou-se a redução do uso de medicamentos e promoção de um modelo humanizado.
(Silva et al., 2020)	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco	Avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco	O ensaio clínico randomizado aplicou a auriculoterapia com estimulação do Triângulo Cibernético para relaxar a mente e diminuir a ansiedade.

(Soliday; Betts, 2018)	Treating Pain in Pregnancy with Acupuncture: Observational Study Results from a Free Clinic in New Zealand	Observar os resultados do tratamento e eventos adversos (AEs) que as mulheres relataram após receber acupuntura para LPP apropriado para gravidez em uma clínica hospitalar gratuita na Nova Zelândia	O estudo observacional buscou aplicar a acupuntura no tratamento de efeitos incômodos advindos da gravidez como, por exemplo, a dor lombopélvica.
(Waterfield et al., 2015)	Physical Therapists' Views and Experiences of Pregnancy-Related Low Back Pain and the Role of Acupuncture: Qualitative Exploration	Explorar as percepções e experiências de fisioterapeutas envolvidos no tratamento de mulheres grávidas e com dor lombar com o objetivo de informar o programa de treinamento pré-julgamento para um ensaio piloto randomizado	Avaliação dos fisioterapeutas sobre a aplicação da acupuntura nas mulheres na fase da gestação. O objetivo era saber o nível de conhecimento e a experiência na aplicação do tratamento. No entanto, alguns dos profissionais mostram-se preocupados com o uso dessa técnica.
(Williams; Sweet; Graham, 2020)	Acupuncture during pregnancy and the perinatal period: Women's attitudes, beliefs and practices	Compreender as atitudes, crenças e práticas de mulheres em idade reprodutiva quanto ao uso da acupuntura durante a gravidez e no período perinatal, e a possível aceitação de uma parteira que oferece tratamentos de acupuntura	O artigo considerou 2 grupos, o primeiro que apoia o uso da acupuntura e o segundo que prefere o acompanhamento de parteiras. Ademais, as mulheres mostraram-se mais suscetíveis ao uso das PICS evitando o uso de fármacos.
(Wen et al., 2020)	Prescription patterns and factors influencing the use of Chinese herbal medicine among pregnant women in Taiwan: a population-based retrospective study	Investigar os padrões de prescrição e os fatores que influenciam o uso de CHM durante a gravidez usando este conjunto de dados	Uma pesquisa com gestantes dos 18 aos 50 anos foi realizada com base na pesquisa dos fitoterápicos usados como, por exemplo, <i>Eucommiae cortex</i> . No entanto, mulheres com doenças pré-existent apresentaram efeitos adversos.
(Negarandeh et al., 2020)	Auriculotherapy as a means of managing nausea and vomiting in pregnancy: a Double-blind randomized controlled clinical trial	Avaliar a eficácia da auriculoterapia no controle de náuseas e vômitos durante a gravidez	O ensaio clínico selecionou 128 mulheres na fase inicial da gestação principalmente aquelas que sofriam com náuseas e vômitos. Através da intervenção com auriculoterapia foi possível avaliar uma melhora dos sintomas.

Fonte: Autores (2022).

Para Dong et al. (2015), as dores provenientes da gestação podem ser reduzidas pela combinação da acupuntura com pequenos choques elétricos. Através dos pontos EX-B2 e SP6, as mulheres foram avaliadas por um período de 2 horas. Foi explicado que em cerca de 30 minutos, os resultados da eletroacupuntura já surgiam, dessa maneira, ocorreu redução das fases ativas do trabalho de parto e da dor local. Portanto, os resultados serviram como estímulo para a procura por terapias alternativas na redução dos efeitos gestacionais.

Kaguysuz et al. (2021), relataram que a busca por técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) aumentaram por gestantes e mulheres no pós-parto, os usos ocorreram principalmente por uso de fitoterápicos. As mulheres passaram a utilizar plantas como hortelã, anis ou tomilho para redução dos enjoos e para melhorar os nutrientes do leite do qual a criança se alimenta. No entanto, os autores ressaltam que é necessário entender os mecanismos e aplicações da MTC para que não ocorram erros no seu uso e prejudique a gravidez.

Já Manfeton et al. (2019), aplicaram em um grupo de gestantes a auriculoterapia, para controle um grupo recebeu placebo e o outro não sofreu nenhuma intervenção. A auriculoterapia é uma prática direcionada para a região do pavilhão auditivo, porém ainda existem poucos estudos trabalhando esse método em parturientes. O resultado geral foi o esperado, o objetivo era a redução da dor lombar e a dor do parto. Além disso, foram avaliados os efeitos sobre a duração e intensidade das contrações. Não foram relatados efeitos adversos, logo foi demonstrado que ainda é necessário explorar mais pontos de estimulação.

Por outro lado, Manfeton e Shimo (2015) realizaram um ensaio clínico randomizado do qual 156 gestantes foram voluntárias. Foram divididas em 3 grupos, o primeiro recebeu intervenção via acupressão, o segundo recebeu um toque para estímulo do fluxo energético (placebo) e o terceiro foi o grupo controle. Todas as participantes estavam próximas ao trabalho de parto, ou seja, em cerca de 37 semanas e aproximadamente 4 centímetros de dilatação. O grupo com intervenção da acupressão recebeu estimulação do Ponto de Sayinjiao ou ponto BP6. Ademais, os resultados observados foram redução do tempo no trabalho de parto, no entanto, algumas participantes necessitaram de ocitocina para promover as contrações uterinas. Por fim, não houveram relatos de efeitos adversos, dessa maneira, essa prática pode ser uma alternativa para mulheres que não querem meios invasivos ou de longa duração durante a concepção do filho.

Já na avaliação da redução da dor e do tempo do trabalho de parto (TP), Manfeton e Shimo (2016), aplicaram uma intervenção via auriculoterapia. Por terem utilizado um tamanho amostral pequeno, não foi possível estabelecer resultados mais concisos. Porém, foi percebido que a dor reduziu-se no grupo com essa intervenção, mas houve necessidade de medicamentos para indução das contrações. Além disso, não foi detectada mudanças tanto no tempo quanto na via do parto. Após, o nascimento do filho as mulheres não registraram tanto desconforto quanto o esperado por um parto sem intervenção.

Além da dor no parto, durante a gestação algumas mulheres sentem dores na coluna como, por exemplo, a dor lombar. No estudo apresentado por Martins et al. (2018), algumas gestantes jovens apresentavam quadros de dor lombar, os autores associaram a idade destas que estava entre 20 e 29 anos. Portanto, a intervenção baseou-se em sessões de acupuntura tanto auricular quanto a sistêmica. Dessa maneira, os resultados foram promissores e puderam ser observados a partir da segunda sessão. Logo, os resultados positivos dessa pesquisa demonstram como as PICS podem ser positivas quando aplicadas em gestantes.

Martins et al. (2020) aplicaram a acupuntura na melhora do estado físico e emocional da grávida, os pontos estimulados foram os B57, B40, VB30, B60, VG20 e B23. Esses pontos estão relacionados ao relaxamento muscular, estímulo da circulação sanguínea, diminuição da lombalgia, acalmar o *shen*, melhora da energia ou *Qi* e redução do medo e cefaleia. Primeiramente observou-se que a insônia e a dor de cabeça diminuíram, as mulheres passaram a ter mais disposição, apresentaram sensação de relaxamento e melhora das dores no corpo. Apesar dos efeitos proporcionados, algumas participantes relataram piora dos sintomas. No entanto, o resultado confirmou que a acupuntura é uma prática eficaz na melhora de sintomas físicos e emocionais das grávidas.

Outro fator que dificulta uma gestação é a depressão, Osmrby et al. (2016) relataram que algumas gestantes são diagnosticadas com depressão pré-natal e não realizam o tratamento adequado, portanto passam a buscar por métodos sem interferência farmacológica. Dessa forma, a escolha foi a acupuntura para promover a liberação de oxitocina por possuir efeitos antidepressivos. Porém, ainda não existem muitas comprovações acerca de como a acupuntura pode reduzir a depressão, logo são necessárias mais pesquisas para conhecer os benefícios e prejuízo antes de iniciar uma terapia alternativa.

No entanto, Silva et al. (2016) buscaram entender como é o cenário dos profissionais que utilizam dessas práticas nas unidades de saúde. A pesquisa ocorreu em maternidades em Fortaleza e Campinas estudando o trabalho das doulas. Essas profissionais se responsabilizam pelo acompanhamento da gestante durante o desenvolvimento do bebê e auxiliam na humanização do parto. Dessa maneira, como os resultados, apesar de poucos, são benéficos e auxiliam no aumento da integração dessas práticas na realidade das gestantes.

Ademais Silva et al. (2020) demonstraram que a estimulação do Triângulo Cibernético (pontos do tronco cerebral, baço e ansiedade) via auriculoterapia apresentavam efeitos sobre o decaimento dos níveis de ansiedade e liberação de efeitos analgésicos. As gestantes em pré-natal de baixo risco foram bem sucedidas no tratamento com essa técnica, em consequência da redução da ansiedade foi observado também à queda das alterações hormonais. Por fim, essa técnica foi bem aceita e passa a ser integrada pelo Sistema Único de Saúde para acesso livre e gratuito as gestantes.

Mais uma vez foi possível estabelecer uma relação entre a acupuntura e promoção da analgesia. Dessa vez Solliday e Betts (2018), demonstraram que a dor lombo-pélvica pode ser reduzida ou extinguida através do estímulo principalmente dos pontos LI4 e B60, através de agulhas e ventosas. Por fim, os autores confirmaram a segurança do uso da acupuntura na gravidez. No entanto, no Reino Unido os profissionais fisioterapeutas ainda se mostram resistentes em utilizar essa prática por ainda ser necessário conhecimento tanto pelas mulheres quanto pelos fisioterapeutas, pois é importante ter um treinamento (Waterfield et al. 2015).

A procura por métodos da Medicina Tradicional Chinesa aumentou, principalmente, entre mulheres grávidas por não ser uma técnica tão invasiva ou basear-se prioritariamente no uso de medicamentos. Williams, Doce e Graham (2020), concluíram que desde o pré-natal já existe uma busca por métodos como a acupuntura. Além disso, foi obtido diversas respostas positivas com relação a satisfação e eficácia.

Wen, Chang, Shen e Wu (2020) estudaram os efeitos de fitoterápicos chineses em gestantes. Os profissionais recomendaram ervas ou extratos de ervas com base nos preceitos da fitoterapia chinesa, logo os efeitos observados foram nasofaringite aguda, sangramento anormal no sistema digestivo e tosse. Ademais, algumas das usuárias das ervas medicinais tinham histórico de doenças crônicas. Portanto, é importante entender que podem ocorrer efeitos adversos, logo são necessários mais estudos acerca dos sintomas causados pelos fitoterápicos.

Por fim, tratando-se da redução de êmese e náuseas Negarandeh et al. (2020) avaliaram como a auriculoterapia poderia interferir. Normalmente as prescrições recomendam o uso de vitaminas, gengibre ou até mesmo de anti-histamínicos, no entanto, acupressão no pavilhão auditivo tem relação com a diminuição das náuseas e alguns efeitos são observados sobre a êmese. Dessa maneira, por ser um método não invasivo e com menos custos é o mais escolhido, porém devem ser avaliadas outras opções antes e ter conhecimento de como essas técnicas atuam no corpo.

4. Conclusão

Com base nos dados expostos, é possível averiguar que as técnicas da Medicina Tradicional Chinesa podem ser usadas por mulheres durante a gestação. No entanto, devem ser realizadas por profissionais capacitados e as mulheres devem ter conhecimento de como as técnicas são realizadas. Ademais, são necessários mais estudos acerca do mecanismo de ação e da segurança dessas práticas para que sua adesão aumente ainda mais.

As principais técnicas utilizadas são acupuntura e auticuloterapia, estas apresentam relações com redução de náuseas, lombalgia, dores de cabeça, ansiedade e depressão em casos leves. Além disso, foram correlacionadas com aumento da disposição e do sono, melhorando as alterações hormonais causadas pela gravidez. Em alguns casos, são utilizadas plantas medicinais, mas é alertado que seu uso pode conter efeitos adversos e não há eficácia comprovada.

Espera-se que futuramente as PICS possam ser melhor reconhecidas no meio acadêmico, meio da saúde e entre as gestantes, e acima de tudo, que os profissionais estejam plenamente capacitados para aplicar de maneira eficaz as técnicas e assim possibilitar resultados positivos. Dessa maneira, os próximos trabalhos podem esclarecer mais acerca dos efeitos de tais práticas.

Referências

- Dong, C., Hu, L., Liang, F., & Zhang, S. (2015). Effects of electro-acupuncture on labor pain management. *Arch. Gynecol. Obstet.*, 291(3), 531-536.
- Kaygusuz, M., Gümustakim, R. S., Kus, C., Ipek, S., & Tok, A. (2020). TMC use in pregnant women and nursing mothers: a study from Turkey, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42(101300).
- Manfeton, R. R., Rodrigues, M. H., Jacob, L. M. S., & Shimo, A. K. K. (2018). Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical Trial. *Rev. Lat. Am. Enfermagem*, 26(e3030), 1-9.

- Manfetoni, R. R., & Shimo, A. K. K. (2015). Efeitos da acupressão na evolução do parto e taxa de cesárea: ensaio clínico randomizado. *Rev. Saúde Pública*, 49(9), 1-9.
- Manfetoni, R. R., & Shimo, A. K. K. (2016). Effects of auriculotherapy on labour pain: a randomized clinical Trial. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 50(5), 726-732.
- Martins, E. S. (2017). *Efeitos da acupuntura no tratamento de dor lombar em gestantes (Mestrado em Enfermagem)*, Fortaleza, CE, Universidade Federal do Ceará.
- Martins, E. S., Rocha, L. M. A., Araújo, A. P. J., Tavares, T. M. C. L., Castro, R. C. M. B., & Pinheiro, A. K. B. (2020). Efeito da acupuntura para alívio dos desconfortos físicos e emocionais na gestação. *R. Pesq. Cuid. Fundam. Online*, 12, 227-232.
- Martins, E. S., Tavares, T. M. C. L., Lessa, P. R. A., Aquino, P. S., Castro, R. C. M. B., & Pinheiro, A. N. K. (2018). Tratamento com acupuntura: avaliação multidimensional da dor lombar em gestante. *Rev. Esc. Enferm.*, 52(e03323), 1-9.
- Ministério da Saúde. (2018). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares* [Web Page]. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/politica_nacional_praticas_sus_chinesa_folder.pdf.
- Nascimento, M. C., Romano, V. F., Chazan, A. C. S., & Quaresmas, C. H. (2018). Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. *Trab. Educ. Saúde*, 16(2), 751-772.
- Negarandeh, R., Edhballi, M., Janari, L., Dastaran, F., & Staachi, K. (2020). Auriculotherapy as a means of managing nausea and vomiting in pregnancy: a Double-blind randomized controlled clinical Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40(101177), 1-6.
- Neto, J. M. R., Marques, D. K. A., Fernandes, M. G. M., & Nóbrega, M. M. L. (2016). Análise de teorias de enfermagem de Meleis: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm.*, 69(1), 174-181.
- Ormsby, S. M., Smith, C. A., Dahlen, H. G., Hay, P. J., & Lind, J. M., (2016). Evaluation of an antenatal acupuncture intervention as an adjunct therapy for antenatal depression (AcuAnteDep): study protocol for a pragmatic randomised controlled Trial. *Trials*, 17(93), 1-14.
- Rodrigues, J. P. C., Lima, M. H. C., Januario, J. F., & Guedes, T. S. R. (2018). Práticas Integrativas em saúde no período gestacional. *Brazilian Journal of Health Review*, 1(2), 268-274.
- Silva, H. L., Almeida, M. V. S., Diniz, J. S. P., Leite, F. M. C., Moura, M. A. V., Bringuente, M. E. O., Brandão-Souza, C., & Amorim, M. H. C. (2020). Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. *Acta Paul. Enferm.*, 33, 1-8.
- Silva, F. C. B., Brito, R. S., Carvalho, J. B. L., & Lopes, T. R. G. (2016). Uso da acupressão para minimizar desconfortos na gestação. *Rev. Gaúcha Enferm.*, 37(2), 1-7.
- Silva, R. M., Jorge, H. M. F., Matsue, R. Y., Ferreira Junior, A. R., & Barros, N. F. (2016). Uso de práticas integrativas e complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP). *Saúde Soc.*, 25(1), 108-120.
- Soliday, E., & Betts, D. (2018). Treating Pain in Pregnancy with Acupuncture: Observational Study Results from a Free Clinic in New Zealand. *J. Acupunct. Meridian Stud.*, 11(1), 25-30.
- Waterfield, J., Bartlam, B., Bishop, A., Holden, M. A., Barlas, P., & Foster, N. E. (2015). Physical Therapists' Views and Experiences of Pregnancy-Related Low Back Pain and the Role of Acupuncture: Qualitative Exploration. *Phys. Ther.*, 95(9), 1234-1243.
- Wen, S. H., Chang, W. C., Shen, H. S., & Wu, H. C. (2020). Prescription patterns and factors influencing the use of Chinese herbal medicine among pregnant women in Taiwan: a population-based retrospective study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(240), 1-10.
- Williams, H., Doce, L., & Graham, K. (2020). Acupuncture during pregnancy and the perinatal period: Women's attitudes, beliefs and practices. *Women Birth.*, 33(3), e286-e294.
- Zimpel, S. A., Torloni, M. R., Profirio, G. J. M., Flumignan, R. L. G., & Silva E. M. K. (2020). Complementary and alternative therapies for post-caesarean pain. *Cochrane Library*, 9(CD011216), 1-115.