Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: O USO DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA INSÔNIA: UM RELATO DE CASO

Relatoria: Vera Beatriz da Silva Oliveira
Joseilze Santos de Andrade
Cláudia Andréa de Carvalho Costa Rodrigues

Autores: Beatriz Martins Carvalho
Gabriele Costa dos Santos
João Vitor de Jesus Andrade

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Estudo de caso

Resumo:

Introdução: A insônia é a inabilidade de começar ou conservar o sono. A medicina tradicional chinesa (MTC) aborda de maneira holística e ancestral o tratamento da insônia, não se limitando apenas aos sintomas visíveis, mas também investigando as causas profundas desse distúrbio do sono. De acordo com os princípios da MTC, a insônia pode surgir devido a desequilíbrios no fluxo de energia vital (Qi) e nos padrões de Yin-Yang do corpo humano. Um dos tratamentos mais utilizados pela MTC é a acupuntura na qual sua aplicação proporciona o equilíbrio do fluxo de Qi através da estimulação de pontos específicos do corpo, o que pode ajudar a regular o sono. Objetivo: Relatar a efetividade da acupuntura no tratamento da insônia. Método: O estudo foi realizado no período de 17 de fevereiro a 27 de março de 2024, totalizando 6 sessões de aplicação da técnica em uma paciente com diagnóstico de insônia severa, a domicílio em Barra dos Coqueiros-SE. Para definição do protocolo foi realizado o embasamento teórico em uma série de estudos, dentre eles, da Escola Brasileira de Medicina Chinesa (EBRAMEC), após esse processo, adotou-se os seguintes pontos: F3, R3, E36, C7, VG20 e YANTANG. Para a execução da puntura utilizou-se, agulhas estéreis de calibre 0,25 x 30, álcool a 70% e algodão para antissepsia do local e relógio para cronometragem do tempo de ação da técnica, nesse caso, 20 minutos. Resultados: A maior problemática da paciente não era em iniciar o sono, mas sim mantê-lo. Anteriormente às aplicações, a participante possuía um período de sono de 4 horas com uma média de 3 interrupções por noite e na maioria das vezes possuía dificuldade em retornar a dormir, no decorrer das sessões o padrão de sono melhorou, obtendo-se 5 horas com apenas 2 interrupções por noite e com rápido retorno ao adormecimento. Além disso, observou-se uma diminuição nos pesadelos, passando de 2 a 3 episódios por semana, para 2 episódios por mês. Conclusão: Pode-se inferir que a técnica da acupuntura melhorou significativamente o padrão de sono da participante tratando dessa forma o quadro de insônia obtendo-se uma melhoria na qualidade de vida da mesma.