



Efeitos de um protocolo de intervenção de acupuntura sobre sintomas psicológicos, qualidade do sono e imunossenescência em idosos

Andressa P. Barbosa¹, Carina Zuppa², Moises E. Bauer² (orientador)

1Faculdade de Medicina PUCRS, 2 Instituto de Pesquisas Biomédicas PUCRS.

Resumo

Introdução: A acupuntura é uma terapia oriental que tem demonstrado em muitos estudos ser benéfica no tratamento de diversas condições como, por exemplo, o stress, a depressão e a melhora do sono. No entanto, poucos destes estudos têm um bom design ou grupos de controle robustos, diminuindo sua qualidade de evidência.

Objetivos: o presente trabalho visa analisar o efeito da acupuntura sobre o stress, a depressão e a qualidade do sono, bem como sobre o sistema imunológico.

Métodos: quarenta e oito idosos residentes na comunidade foram recrutados em um estudo único cego, randomizado e controlado por placebo. A intervenção consistiu em um total de dez sessões de acupuntura que foram realizadas duas vezes por semana, sendo um grupo verdadeiro (n = 24) e um grupo placebo (n = 24). Os pontos de acupuntura envolvidos foram SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), ST36 (Zusanli), LR3 (Taichong), PC6 (Neiguan) e EX - NH3 (Yintang). O grupo Placebo também recebeu as agulhas normalmente, porém elas foram inseridas em pontos superficiais longe dos pontos verdadeiros de acupuntura. A qualidade do sono foi avaliada pelo questionário PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), e o estresse e a depressão foram avaliados através de questionários clínicos específicos Beck Depression Scale e BDI - II. O sangue periférico foi coletado e os linfócitos foram isolados a partir de células mononucleares do sangue periférico (PBMC) e imunofenotipados por citometria de fluxo para vários subtipos de linfócitos: células B, células T ativadas, células T regulatórias, células Natural Killers (NK) e células T associadas à senescência. A coleta do sangue periférico foi realizada duas vezes em cada paciente: uma antes de iniciar as dez

sessões e outra ao término de toda a intervenção, quando o paciente já havia terminado todas as dez sessões. Os grupos foram homogêneos no início do estudo.

Resultados: a acupuntura é altamente eficaz para melhorar a qualidade do sono (-53,23 %, $p < 0,01$), a depressão (-48,41 %, $p < 0,01$) e o estresse (-25,46 %, $p < 0,01$). No entanto, nenhum efeito sobre o sistema imunológico pode ser observado.

Conclusão: A acupuntura foi eficaz para melhorar a qualidade do sono e para diminuir o estresse e a depressão em idosos. No entanto, mais estudos são necessários para investigar o impacto da acupuntura sobre a imunidade.