



NEUROPSYQUE®



20 benefícios da Acupuntura

• GUIA INFORMATIVO •

Descubra como a acupuntura pode
promover equilíbrio, bem-estar
e qualidade de vida.



• Medicina Tradicional Chinesa
Ciência, Equilíbrio e Saúde Integrativa



Equilíbrio



Bem-estar



Saúde Integrativa

NEUROPSYQUE[®]



GUIA - ACUPUNTURA

Apresentação

Uma introdução clara, acessível e integrativa

Este guia foi criado para apresentar, de forma clara e acessível, alguns dos principais benefícios da acupuntura. Ao longo das próximas páginas, encontrará 20 benefícios organizados por áreas — sistema nervoso e bem-estar, dor e corpo, e cuidado personalizado e integrativo — além de 10 curiosidades que ajudam a compreender melhor esta prática.

A acupuntura é uma abordagem terapêutica com raízes na Medicina Tradicional Chinesa e é hoje utilizada, em muitos contextos, como complemento a uma visão clínica integrada. Quando realizada por profissionais qualificados, pode contribuir para o alívio de sintomas, para a promoção do equilíbrio e para uma melhor qualidade de vida.

Este material tem caráter informativo e não substitui uma avaliação clínica individualizada. Cada pessoa é única, e a indicação de acupuntura deve ser enquadrada nas suas necessidades, história clínica e objetivos de saúde.



Neste guia vai encontrar:



20 benefícios

Organizados por áreas para facilitar a leitura.



10 curiosidades

Informações breves para compreender melhor a acupuntura.



Visão integrativa

Uma abordagem informativa, centrada na pessoa e no bem-estar.

VISÃO GERAL DO GUIA

Índice

Estrutura e organização das próximas páginas

Capa	01
Apresentação	02
Índice	03

Sistema Nervoso e Bem-Estar

01	Promove relaxamento físico e mental	04
02	Ajuda na regulação do sistema nervoso	05
03	Pode ajudar em sintomas associados ao stress	06
04	Pode favorecer a qualidade do sono	07
05	Pode complementar o tratamento da ansiedade	08
06	Pode apoiar pessoas com sintomas depressivos ligeiros a moderados, como complemento	09
07	Ajuda a reduzir a sensação de corpo em alerta permanente	10

Cuidado Personalizado e Integrativo

16	Pode contribuir para menor necessidade de estratégias exclusivamente farmacológicas	19
17	Pode ser útil em náuseas em contextos específicos	20
18	Tem geralmente boa tolerabilidade quando realizada por profissionais qualificados	21
19	Permite uma abordagem personalizada	22
20	Integra-se bem numa abordagem multidisciplinar	23

Dor e Corpo

08	Ajuda no alívio da dor crónica	11
09	Pode reduzir dores lombares	12
10	Pode ajudar na dor cervical e tensão no pescoço	13
11	Apoia o tratamento de cefaleias de tensão	14
12	Pode ajudar na prevenção da enxaqueca	15
13	Pode aliviar dor associada à osteoartrose	16
14	Ajuda a reduzir tensão muscular	17
15	Pode melhorar a mobilidade e a funcionalidade	18

Curiosidades

01	A acupuntura tem origem na Medicina Tradicional Chinesa	24
02	A palavra “acupuntura” refere-se à estimulação de pontos específicos do corpo	25
03	O objetivo tradicional é restaurar equilíbrio	26
04	A acupuntura e a moxibustão foram reconhecidas pela UNESCO como património cultural imaterial	27
05	Nem toda a acupuntura é igual	28
06	Uma sessão vai muito além da aplicação das agulhas	29
07	A escolha dos pontos é personalizada	30
08	Tradicionalmente, foi usada em dor, tensão, digestão, sono e equilíbrio emocional	31
09	Também tem sido estudada em sintomas não dolorosos	32
10	A Organização Mundial da Saúde publicou referências para a prática segura da acupuntura	33





01

Promove relaxamento físico e mental



A acupuntura pode ajudar a reduzir a tensão corporal, favorecer uma sensação de calma e apoiar o relaxamento global. Ao equilibrar o fluxo energético e promover respostas naturais do organismo, contribui para um estado de maior tranquilidade e bem-estar.

Não substitui tratamentos médicos nem promete curas, sendo uma prática complementar de apoio ao equilíbrio físico e emocional.



Como pode ajudar



Menor tensão muscular



Maior sensação de calma



Pausa terapêutica no dia a dia



02



Ajuda na regulação do sistema nervoso

A acupuntura pode apoiar o equilíbrio entre ativação e relaxamento, promovendo uma resposta mais adaptada aos estímulos do dia a dia. Ao atuar sobre redes neurossensoriais, pode favorecer a redução de tensão e a melhoria da regulação interna. Pode ser útil para pessoas que sentem o organismo sob pressão constante, com dificuldade em desligar ou recuperar uma sensação de tranquilidade.



Em contexto clínico



Pode complementar outras abordagens



Foco no equilíbrio global



Abordagem individualizada



• Medicina Tradicional Chinesa
Ciência, Equilíbrio e Saúde Integrativa



Equilíbrio



Bem-estar



Saúde Integrativa



03

Pode ajudar em sintomas associados ao stress

A acupuntura pode ser uma aliada no apoio ao equilíbrio emocional e físico em períodos de maior exigência. Ao complementar estratégias de bem-estar e o acompanhamento clínico, pode contribuir para reduzir a tensão, a irritabilidade e a sensação de sobrecarga, promovendo uma maior capacidade de adaptação ao stress do dia a dia e uma sensação geral de alívio e estabilidade.



Sinais frequentes

-  Tensão
-  Sobrecarga
-  Irritabilidade





Sistema Nervoso e Bem-Estar



04

Pode favorecer a qualidade do sono

Ao promover relaxamento e regulação fisiológica, a acupuntura pode favorecer um sono mais reparador e ajudar algumas pessoas a adormecer com mais facilidade ou a reduzir despertares noturnos, como complemento. Esta abordagem atua sobre os mecanismos de stress, tensão e equilíbrio do sistema nervoso, contribuindo para rotinas de descanso mais saudáveis e para o bem-estar geral.



Possíveis efeitos percebidos



- Maior relaxamento ao deitar
- Sono mais reparador
- Melhor rotina de descanso



• Medicina Tradicional Chinesa
Ciência, Equilíbrio e Saúde Integrativa



Equilíbrio



Bem-estar



Saúde Integrativa



05

Pode complementar o tratamento da ansiedade

A acupuntura pode ser integrada, como complemento, num plano terapêutico mais amplo, podendo ajudar a atenuar sintomas físicos associados à ansiedade, como inquietação, tensão e sensação de aperto, sempre com enquadramento clínico adequado.



Importante



Não substitui avaliação clínica



Pode integrar um plano terapêutico



Abordagem centrada na pessoa



Pequenas mudanças, quando integradas de forma consciente, podem promover maior equilíbrio e bem-estar.





06

Pode apoiar pessoas com sintomas depressivos ligeiros a moderados, como complemento

Em casos selecionados, a acupuntura pode ser utilizada como complemento a outras estratégias terapêuticas. Pode apoiar o bem-estar global, a regulação do sono e a redução da tensão associada a sintomas depressivos ligeiros a moderados, promovendo equilíbrio físico e emocional, sem substituir o acompanhamento clínico adequado.



Abordagem complementar



Integra-se com outras intervenções



Apoio ao bem-estar global



Requer enquadramento profissional



07

Ajuda a reduzir a sensação de corpo em alerta permanente

Algumas pessoas vivem com hipervigilância, tensão e dificuldade em desligar, como se o corpo estivesse sempre preparado para responder a ameaças, reais ou imaginadas. A acupuntura pode ajudar a suavizar esta sensação de ativação contínua, promovendo maior conforto corporal, presença e confiança no ritmo natural do organismo, como complemento a uma abordagem integrada de bem-estar.



Quando isto se sente



Dificuldade em desligar



Tensão persistente



Sensação de alerta constante



08

Ajuda no alívio da dor crónica

Na dor crónica, a acupuntura é frequentemente integrada em planos multimodais de cuidados. Pode ajudar a modular a perceção da dor, melhorar o conforto diário e apoiar a qualidade de vida. A abordagem é individualizada, tendo sempre em conta a história clínica, o contexto físico e emocional e os objetivos de cada pessoa.



Objetivos frequentes



Mais conforto diário



Melhor funcionalidade



Abordagem multimodal





DOR E CORPO

09

Pode reduzir dores lombares



A lombalgia é uma queixa muito frequente e pode impactar a qualidade de vida e a autonomia. A acupuntura tem mostrado, em alguns casos, potencial para ajudar a aliviar a dor, reduzir a rigidez e facilitar o movimento, promovendo maior conforto e funcionalidade. Deve ser utilizada como complemento de uma abordagem clínica adequada, que pode incluir avaliação médica, exercício terapêutico e outras intervenções.



Pode ser útil para



Rigidez lombar



Desconforto no movimento



Dor persistente



• Medicina Tradicional Chinesa
Ciência, Equilíbrio e Saúde Integrativa



Equilíbrio



Bem-estar



Saúde Integrativa



Pode ajudar na dor cervical e tensão no pescoço

Em pessoas com rigidez cervical, desconforto postural ou tensão acumulada, a acupuntura pode contribuir para aliviar dor e melhorar o conforto na região do pescoço e ombros, como complemento. Através da estimulação de pontos específicos, pode ajudar a promover relaxamento muscular, melhorar a circulação local e reduzir a sensação de peso ou aperto no pescoço.



Queixas associadas



- Rigidez cervical
- Tensão nos ombros
- Desconforto postural





11

Apoia o tratamento de cefaleias de tensão



Nas cefaleias de tensão, a acupuntura pode ser usada como complemento para ajudar a reduzir a dor, a sensação de aperto e a tensão muscular associada, sobretudo na região da cabeça, pescoço e ombros. Em algumas pessoas, pode contribuir para maior conforto no dia a dia e para menor frequência dos episódios, sempre integrada num plano clínico adequado.

Pode ser útil em



Sensação de aperto na cabeça



Tensão cervical e dos ombros



Desconforto recorrente



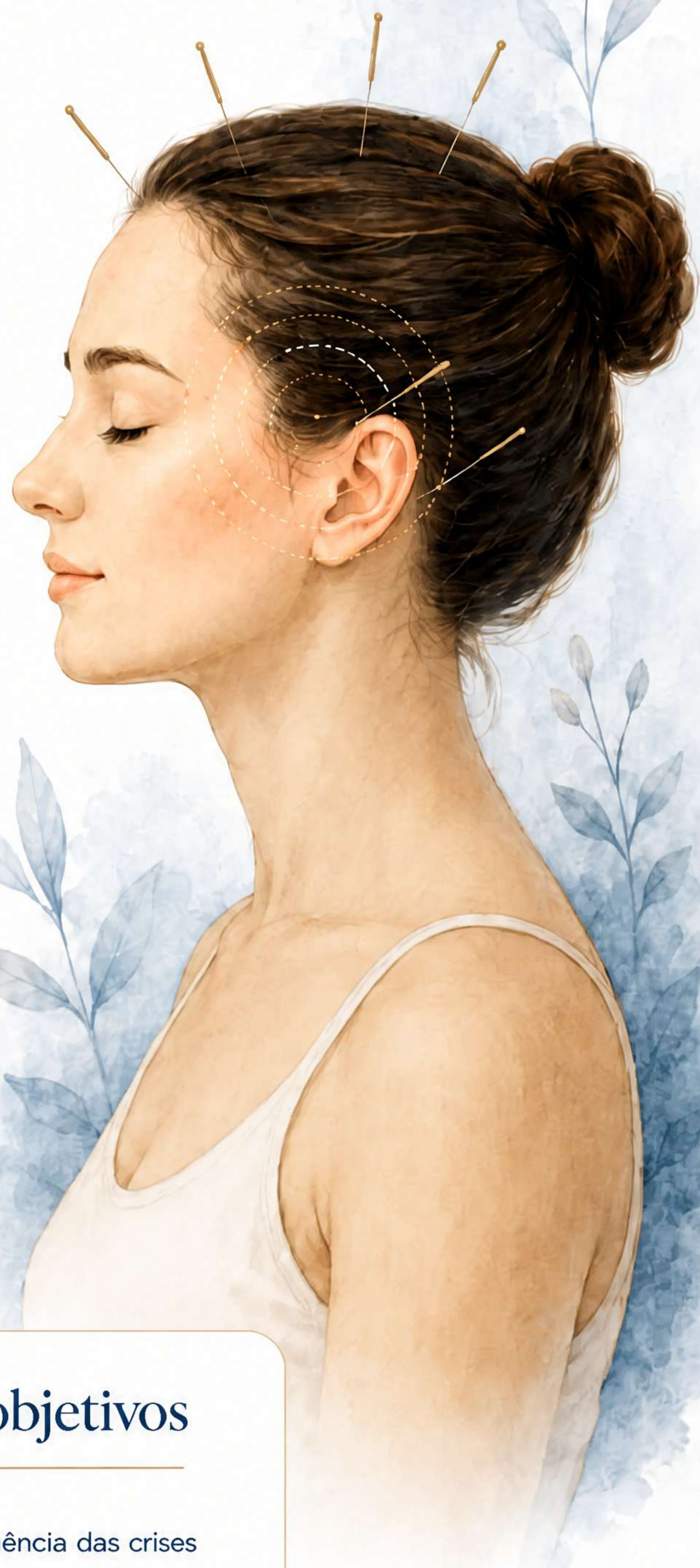


12

Pode ajudar na prevenção da enxaqueca



Em pessoas com enxaqueca, a acupuntura pode ser considerada como complemento em estratégias de prevenção. Em alguns casos, pode ajudar a reduzir a frequência das crises e a intensidade do impacto no cotidiano, promovendo maior regulação do organismo e melhor gestão de fatores desencadeantes, com enquadramento clínico individualizado.



Possíveis objetivos



Menor frequência das crises



Menor impacto no dia a dia



Abordagem preventiva complementar





13

Pode aliviar dor associada à osteoartrose



Na osteoartrose, a acupuntura pode ser integrada como complemento para apoiar o controlo da dor e melhorar o conforto em articulações afetadas, como joelhos, mãos ou ancas. Em algumas pessoas, pode contribuir para reduzir rigidez e facilitar movimentos do dia a dia, sempre articulada com exercício, avaliação clínica e outras estratégias terapêuticas.

Áreas frequentemente afetadas



Joelhos



Mãos



Ancas





14

Ajuda a reduzir tensão muscular



Quando existe tensão muscular persistente, a acupuntura pode ajudar a promover relaxamento dos tecidos e a diminuir a sensação de rigidez ou peso corporal. Ao atuar sobre pontos específicos, pode contribuir para aliviar desconforto muscular e favorecer uma recuperação mais confortável, sobretudo em contextos de stress, postura mantida ou sobrecarga física.

Queixas associadas



Rigidez muscular



Sensação de peso



Desconforto pós-esforço





15

Pode melhorar a mobilidade e a funcionalidade



Ao reduzir dor e tensão e ao favorecer maior conforto corporal, a acupuntura pode contribuir para melhorar a mobilidade e a funcionalidade em algumas pessoas. Como complemento de um plano terapêutico mais amplo, pode ajudar a facilitar movimentos, aumentar a autonomia e apoiar atividades do dia a dia com mais confiança.

Impacto funcional



Maior conforto no movimento



Mais autonomia



Apoio às atividades diárias





16

Pode contribuir para menor necessidade de estratégias exclusivamente farmacológicas



Em alguns casos, a acupuntura pode integrar um plano terapêutico que combine várias abordagens, contribuindo para que a gestão dos sintomas não dependa apenas de estratégias farmacológicas. Não substitui medicação quando esta é necessária, mas pode funcionar como complemento dentro de uma visão clínica integrada e centrada na pessoa.



Importante



Não substitui indicação médica



Integra-se num plano clínico



Abordagem complementar





17

Pode ser útil em náuseas em contextos específicos



A acupuntura tem sido utilizada, em contextos específicos, como complemento no alívio de náuseas. Em algumas situações, pode ajudar a reduzir o desconforto e melhorar o bem-estar geral, sempre com enquadramento adequado e tendo em conta a causa das queixas. A indicação deve ser individualizada e integrada numa avaliação clínica.

Em que contexto



Avaliação individual



Aplicação complementar



Foco no conforto





18

Tem geralmente boa tolerabilidade quando realizada por profissionais qualificados



Quando é realizada por profissionais qualificados e com avaliação adequada, a acupuntura apresenta, em geral, boa tolerabilidade. A prática deve respeitar princípios de segurança, higiene, seleção cuidadosa dos pontos e acompanhamento da resposta de cada pessoa, para proporcionar uma experiência terapêutica segura e ajustada ao contexto clínico.

Boas práticas



Profissionais qualificados



Higiene e segurança



Acompanhamento individual





19

Permite uma abordagem personalizada

A acupuntura não segue um modelo igual para todas as pessoas. A escolha dos pontos, a frequência das sessões e os objetivos terapêuticos são ajustados às necessidades, sintomas, história clínica e contexto de vida de cada pessoa. Esta personalização ajuda a enquadrar a intervenção de forma mais coerente e centrada no indivíduo.

A personalização considera



Sintomas e objetivos



História clínica



Contexto individual



Equilíbrio



Bem-estar



Saúde Integrativa





20

Integra-se bem numa abordagem multidisciplinar



A acupuntura pode ser integrada de forma harmoniosa com outras áreas da saúde, como medicina, fisioterapia, psicologia ou exercício terapêutico. Esta articulação permite construir planos de cuidado mais completos, coerentes e centrados na pessoa, valorizando diferentes competências para responder às suas necessidades.



Pode articular-se com



Medicina



Fisioterapia



Psicologia e outras áreas





01

A acupuntura tem origem na Medicina Tradicional Chinesa



A acupuntura desenvolveu-se no seio da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) ao longo de milhares de anos. Nasceu num contexto cultural e clínico que valoriza a observação atenta do corpo, dos sintomas e das relações entre as suas funções.

Através da experiência clínica acumulada, os praticantes da MTC identificaram padrões de equilíbrio e desequilíbrio que orientam a aplicação da acupuntura como parte de uma abordagem integrada do cuidado.

Ideia-chave



Tradição milenar



Base observacional



Visão integrada do corpo





02

A palavra “acupuntura” refere-se à estimulação de pontos específicos do corpo



O termo acupuntura é, tradicionalmente, associado à estimulação de pontos específicos no corpo que, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, se relacionam com funções orgânicas e emocionais. Consoante a abordagem clínica, essa estimulação pode ser realizada com agulhas finas ou através de outras técnicas complementares, como a moxibustão, ventosas, auriculoterapia ou laser.



Em destaque



Pontos específicos

Cada ponto tem uma função e uma localização precisas.



Estimulação dirigida

A abordagem é personalizada à necessidade de cada pessoa.



Aplicação clínica

Pode recorrer a agulhas ou a outras técnicas terapêuticas complementares.





03

O objetivo tradicional é restaurar equilíbrio



Na visão tradicional, a intervenção procura favorecer o equilíbrio do corpo e da mente, promover a harmonia funcional dos sistemas e apoiar a capacidade natural de adaptação do organismo. Quando o fluxo é livre e coordenado, o bem-estar tende a instalar-se de forma mais estável e duradoura.

Conceitos associados



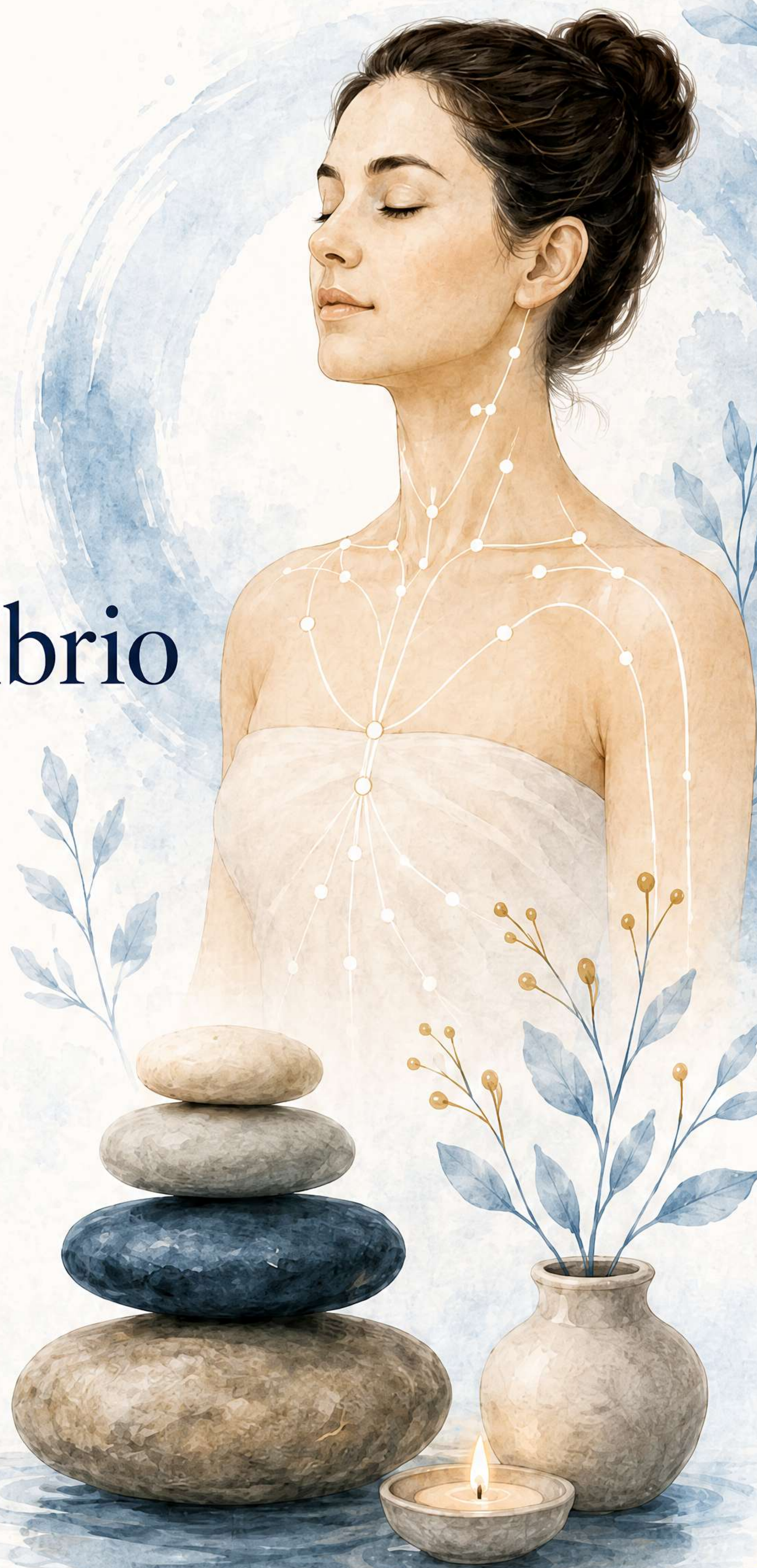
Equilíbrio



Harmonia



Regulação





04

A acupuntura e a moxibustão foram reconhecidas pela UNESCO como património cultural imaterial



Este reconhecimento destaca o valor histórico, cultural e humano da acupuntura e da moxibustão, práticas milenares que promovem o equilíbrio e o bem-estar. É um tributo à sabedoria das tradições terapêuticas e ao seu contributo para a saúde e a qualidade de vida em todo o mundo.



Porque é relevante



Valor cultural



Transmissão de saber



Reconhecimento internacional





05

Nem toda a acupuntura é igual

Existem diferentes escolas, técnicas e enfoques clínicos dentro da acupuntura. Cada abordagem pode avaliar o seu caso de forma distinta, escolher pontos diferentes e conduzir a sessão de acordo com os seus princípios e experiência. O mais importante é encontrar um profissional qualificado com quem se sinta compreendido e em confiança.



Pode variar em



Técnica



Escola



Objetivo clínico





06

Uma sessão vai muito além da aplicação das agulhas



Na NeuroPsyque®, cada sessão é cuidadosamente estruturada para promover equilíbrio e bem-estar. Mais do que aplicar agulhas, o processo envolve escuta, análise e acompanhamento atento da sua resposta ao tratamento.

Por isso, uma sessão inclui, normalmente, avaliação, seleção dos pontos, aplicação, período de repouso e reavaliação da resposta da pessoa.

Etapas frequentes



Avaliação



Seleção dos pontos



Aplicação



Repouso



Reavaliação



Este cuidado integrado permite tratamentos mais assertivos, personalizados e alinhados às suas necessidades.





07

A escolha dos pontos é personalizada



Na acupuntura, não existe um protocolo igual para todas as pessoas. O profissional seleciona os pontos com base nos sintomas, nos objetivos do tratamento, no contexto clínico e na resposta individual de cada pessoa, construindo assim um plano verdadeiramente adaptado às suas necessidades.

A personalização considera



Sintomas



Objetivos



Resposta individual





08

Tradicionalmente,
foi usada em dor,
tensão, digestão,
sono e equilíbrio
emocional



Ao longo de milhares de anos, a acupuntura foi aplicada em diversas áreas do bem-estar e da gestão de sintomas. Esta tradição ampla reflete uma visão integrativa do corpo e da mente, onde o equilíbrio dos sistemas e funções contribui para a saúde e a qualidade de vida.



Áreas frequentemente associadas



Dor



Digestão



Sono



Bem-estar emocional





09

Também tem sido estudada em sintomas não dolorosos



A investigação tem mostrado que a acupuntura pode ser estudada e utilizada em contextos que vão além da dor, incluindo áreas como o sono, as náuseas, o stress e o bem-estar geral. Estes efeitos podem estar associados a mecanismos neurofisiológicos complexos, como a modulação do sistema nervoso e a regulação hormonal. A interpretação dos resultados deve ser sempre feita no contexto clínico individual de cada pessoa.



Para além da dor



Sono



Náuseas



Stress e bem-estar





10

A Organização Mundial da Saúde publicou referências para a prática segura da acupuntura

Estas orientações internacionais servem como referência para profissionais e instituições, ajudando a reforçar princípios fundamentais como a segurança do doente, a higiene, a formação adequada e a responsabilidade clínica. A sua aplicação consistente contribui para práticas mais seguras, eficazes e éticas, promovendo a confiança e a qualidade na acupuntura.

Princípios essenciais



Segurança



Higiene



Formação



Responsabilidade clínica



BOAS PRÁTICAS EM ACUPUNTURA

- Segurança
- Higiene
- Formação
- Responsabilidade



DESINFECÇÃO
DAS MÃOS

AGULHAS ESTÉREIS

RESÍDUOS
CORTANTES



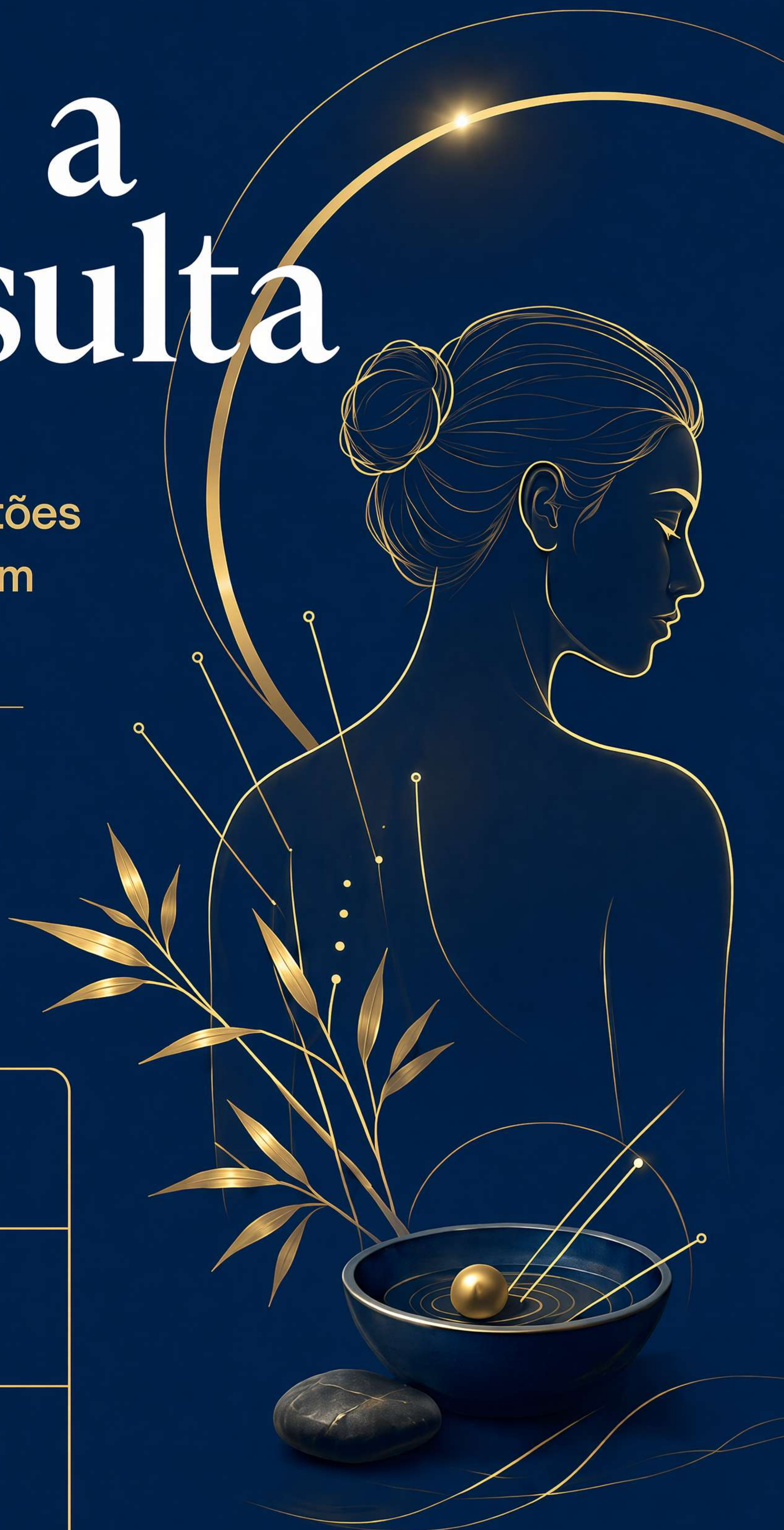
NEUROPSYQUE®

Marque a sua consulta

Iremos responder às suas questões e ajudar a encontrar a abordagem mais adequada para si.

A nossa equipa especializada está disponível para o(a) acompanhar de forma informada. Entre em contacto connosco para mais informações ou para marcar a sua consulta.

	info@neuropsiquiatria.pt
	+351 928 240 865
	Rua Dr. Bastos Gonçalves, 5B R/C, 1600-898, Lisboa



NEUROPSYQUE — ciência, equilíbrio e saúde integrativa.