

Review

Traditional Chinese Medicine Techniques for Psoriasis and Associated Anxiety.

Técnicas de Medicina Tradicional Chinesa para a psoríase e ansiedade associada.

Catarina Abreu^{1*} , Manuela Abreu¹ , Fernanda Neves¹ , Margarita Domingues¹ , and Ana Moreira².

¹ ABS – Health Level Atlântico Business School, Vila Nova de Gaia, Porto, Portugal;

² Portuguese Institute of Naturology, Porto, Portugal;

* Correspondence: abreucatarina01@gmail.com

Abstract: Psoriasis is a chronic autoimmune dermatological disease that negatively impacts patients' quality of life and is often accompanied by psychological disorders such as anxiety, depression, and stress. Studies reveal a complex relationship between inflammation, which is characteristic of psoriasis, and psychological distress, suggesting that treating emotional conditions may positively influence the course of the disease. This article investigates the efficacy of Traditional Chinese Medicine (TCM) therapies, particularly acupuncture, herbal medicine, Qigong, and TuiNa, in treating psoriasis and associated anxiety. Acupuncture has shown potential in improving well-being by regulating neurotransmitters and lowering cortisol levels, a hormone associated with stress. Additionally, Chinese herbal medicine has been effective in modulating the immune system and reducing inflammation, treating psoriasis and with possible benefits for anxiety. Moreover, practices such as Qigong and TuiNa offer mind-body approaches that can help reduce anxiety levels and improve the overall mental health of patients. Qigong, with its breathing exercises and meditation, promotes relaxation and emotional balance, while TuiNa, through therapeutic massage techniques, has shown to relieve both the physical and emotional symptoms of psoriasis. In conclusion, TCM may represent a promising complementary approach to managing psoriasis, addressing both the physiological and psychological aspects of the disease. However, further studies are needed to solidify the effectiveness of these therapies in a clinical context.

Keywords: Anxiety; Psoriasis; Acupuncture; TuiNa; Medicinal Herbs; Qigong; Traditional Chinese Medicine.

Resumo: A psoríase é uma doença dermatológica crónica e autoimune que afeta negativamente a qualidade de vida dos pacientes, sendo frequentemente acompanhada de distúrbios psicológicos como ansiedade, depressão e stress. Estudos revelam uma relação complexa entre a inflamação, característica da psoríase, e o sofrimento psicológico, sugerindo que o tratamento das condições emocionais pode ter um impacto positivo no curso da doença. Este artigo investiga a eficácia das terapias da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), em particular a acupuntura, a fitoterapia, o Qigong e o TuiNa, no tratamento da psoríase e ansiedade associada. A acupuntura tem mostrado potencial em melhorar o bem-estar ao regular neurotransmissores e reduzir os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress. Paralelamente, a fitoterapia chinesa, mostrou-se eficaz na modulação do sistema imunitário e na redução da inflamação, tratando a psoríase e com possíveis benefícios para a ansiedade. Adicionalmente, práticas como o Qigong e o TuiNa oferecem abordagens mente-corpo que podem ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e melhorar a saúde mental geral dos pacientes. O Qigong, com os seus exercícios de respiração e meditação, promove o relaxamento e o equilíbrio emocional, enquanto o TuiNa, através de técnicas de massagem terapêutica, tem demonstrado aliviar tanto os sintomas físicos como emocionais da psoríase. Conclui-se que a MTC pode representar uma abordagem complementar promissora para o manejo da psoríase, abordando simultaneamente os aspetos fisiológicos e psicológicos da doença. Contudo, são necessários mais estudos para consolidar a eficácia destas terapias no contexto clínico.

Citation: Abreu C., Abreu M., Neves F., Domingues M., Moreira A. Traditional Chinese Medicine Techniques for Psoriasis and Associated Anxiety. Journal of Complementary Therapies in Health. 2024;2(2) 10.5281/zenodo.13923810

Academic Editor: Jorge Rodrigues

Received: 31 July 2024

Reviewed: 21 August 2024

Accepted: 8 October 2024

Published: 12 October 2024

Publisher's Note: IPTC stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: ©2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Palavras-chave: Ansiedade; Psoríase; Acupuntura; TuiNa; Ervas Medicinais; Qigong; Medicina Tradicional Chinesa.

1. Introdução

A psoríase é uma doença dermatológica que afeta negativamente a qualidade de vida dos pacientes. Esta doença é recorrente, crônica e autoimune. As manifestações clínicas mais comuns são vermelhidão com descamação ou placas ¹. A aparência física da doença resulta na estigmatização do paciente e, conseqüentemente, no seu isolamento e na evitação de interações sociais. Este comportamento alterado e a qualidade de vida diminuída podem desencadear distúrbios psicológicos, como depressão, ansiedade e stress. A ligação entre o sofrimento psicológico e a gravidade da psoríase é mútua e complexa, tendo a inflamação como fator comum ^{2,3}. Existem estudos que mostram que ao tratar certas perturbações mentais do paciente, pode levar à melhoria da psoríase ou do seu avanço ^{4,5}. A ansiedade pode ser uma resposta adequada a situações de stress, mas é considerada um distúrbio patológico quando interfere no funcionamento físico, psicológico e social quotidiano. O transtorno de ansiedade é uma das doenças mentais mais frequentemente reportadas, sendo caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrollável. Os transtornos de ansiedade estão a tornar-se recorrentes no dia de hoje, e a caracterizam-se por estados subjetivos de inquietude, stress e preocupação, que são desagradáveis e podem-se tornar crónicos ⁶⁻⁸.

Estudos recentes têm mostrado resultados promissores na utilização da MTC para reduzir a ansiedade em pacientes com psoríase. A acupuntura, por exemplo, tem demonstrado reduzir os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress, e melhorar o bem-estar geral dos pacientes ^{9,10}. A fitoterapia chinesa, com o uso de plantas medicinais como a *Scutellaria baicalensis* e o *Astragalus membranaceus*, também tem mostrado efeitos positivos na modulação do sistema imunitário e na redução da inflamação ^{11,12}.

Este artigo pretende explorar o possível contributo das técnicas de MTC para o tratamento da psoríase e ansiedade associada, fornecendo uma visão abrangente sobre algumas metodologias de tratamento.

2. Acupuntura, ansiedade e psoríase

Entre as terapias complementares mais reconhecidas, a acupuntura destaca-se como uma técnica ancestral da Medicina Tradicional Chinesa. Esta forma de medicina possui uma longa tradição no tratamento de doenças, apresentando diversas vantagens distintivas. A abordagem da acupuntura é holística, integrando a diferenciação de sintomas com métodos terapêuticos, uma coordenação adequada de três técnicas, métodos de tratamento flexíveis, baixos efeitos secundários e reduzidas taxas de recorrência após a cura clínica ^{13,14}. Com origens que remontam a mais de 4.000 anos, a acupuntura foi subsequentemente adotada no Japão, na Coreia do Norte e do Sul, e espalhou-se por toda a Ásia. No mundo ocidental, a prática começou a ser reconhecida a partir da década de 1970, altura em que a sua eficácia começou a ser amplamente debatida ¹⁵. A acupuntura visa realinhar e redirecionar o Qi (energia vital) do corpo através da estimulação de pontos específicos com agulhas metálicas finas, laser ou pressão. Este processo estimula os nervos periféricos, resultando numa alteração dos neurotransmissores do sistema nervoso central. Os tratamentos de acupuntura são direcionados, flexíveis, eficazes e seguros, desde que cumpram com as normas estabelecidas ^{8,16}.

No que diz respeito aos pacientes, às suas condições clínicas e aos eventos geradores de ansiedade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem vindo a recomendar a acupuntura desde 2002 para o tratamento de várias doenças agudas e crónicas, demonstrando eficácia em todas as faixas etárias e em diferentes níveis de cuidados de saúde. Foi verificado que esta prática é eficaz no tratamento de distúrbios respiratórios, digestivos e neurológicos, bem como em problemas psicológicos e emocionais ¹⁷⁻¹⁹.

Existem pontos de acupuntura que são comumente utilizados para tratar tanto a ansiedade quanto a psoríase. Estes pontos são usualmente escolhidos pelas suas propriedades de regulação do sistema nervoso, melhoria da circulação sanguínea e fortalecimento do sistema imunológico, tudo isto essencial para o tratamento destas condições. Alguns destes pontos são os seguintes:

- *Shenmen* (C7 / HT7) e *Yintang* (EX-HN3/EX-CP3)

- Localização: C7 - No punho, no lado ulnar do tendão do músculo flexor ulnar do carpo, e *Yintang* - No centro da testa, entre as sobrancelhas (Figura 1).

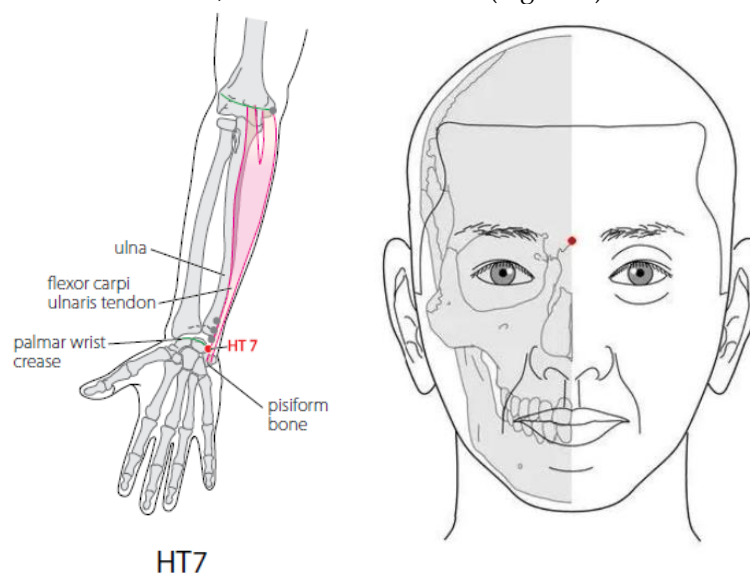


Figura 1 – Localização do ponto C7 / HT7 e *Yintang* de acordo com a OMS ²⁰.

- Ansiedade: O ponto C7 e *Yintang* são frequentemente utilizados para tratar distúrbios emocionais, incluindo ansiedade e insônia ²¹⁻²⁴.

- Psoríase: Embora não especificamente para psoríase, estes pontos podem ajudar indiretamente ao aliviar o stress e a ansiedade, fatores que podem agravar a psoríase ²⁵.

- *Neiguan* (PC6)

- Localização: No antebraço, cerca de 2 *cun* (aproximadamente dois dedos) acima do pulso, entre os tendões dos músculos palmar longo e flexor radial do carpo (Figura 2).

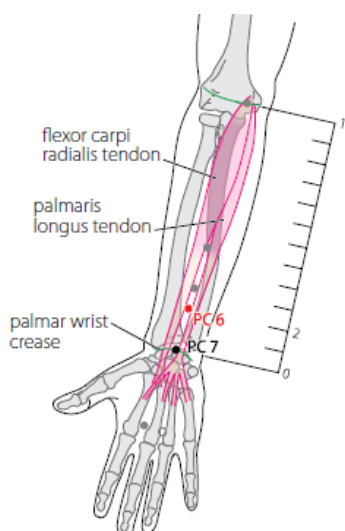


Figura 2 – Localização do ponto PC6 de acordo com a OMS ²⁰.

- Ansiedade: PC6 é utilizado para aliviar náuseas, vômitos, e sintomas emocionais como ansiedade e depressão ²⁶⁻²⁸.
- Psoríase: PC6 pode ajudar indiretamente ao aliviar a ansiedade e melhorar a circulação, o que pode beneficiar a pele ²⁹.

- *Baihui* (VG20 / GV20)

- Localização: No topo da cabeça, na linha média, aproximadamente na interseção das linhas que conectam as orelhas (Figura 3).

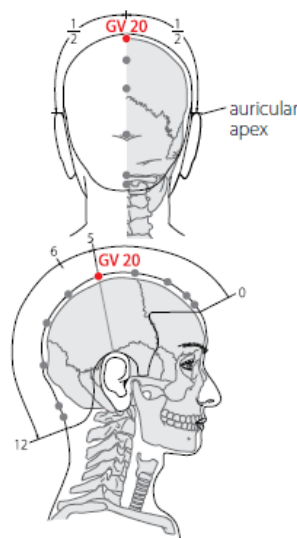


Figura 3 – Localização do ponto VG20 de acordo com a OMS ²⁰.

- Ansiedade: VG20 é usado para acalmar a mente e melhorar a função emocional ³⁰⁻³².
- Psoríase: VG20 poderá assistir influenciando a resposta imune, e assim ajudando a reduzir os sintomas da psoríase ³³.

- *Zusanli* (E36 / ST36)

- Localização: Cerca de 3 *cun* abaixo da patela e 1 *cun* lateral à crista anterior da tibia (Figura 4).

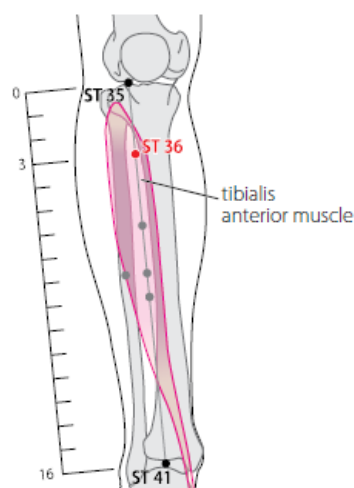


Figura 4 – Localização do ponto E36 de acordo com a OMS ²⁰.

- Ansiedade: E36 é um ponto tonificante que pode melhorar a energia geral do corpo tendo efeitos benéficos no humor e na ansiedade ³⁴⁻³⁷.

- Psoríase: O ponto E36 tem vindo a ser associado com o potencial de melhorar a resposta imunitária, essencial para esta doença ³⁸⁻⁴¹.

- *Quchi* (IG11 / LI11)

- Localização: No cotovelo, na depressão no final da prega cubital, lateral ao tendão do músculo bíceps braquial (Figura 5).

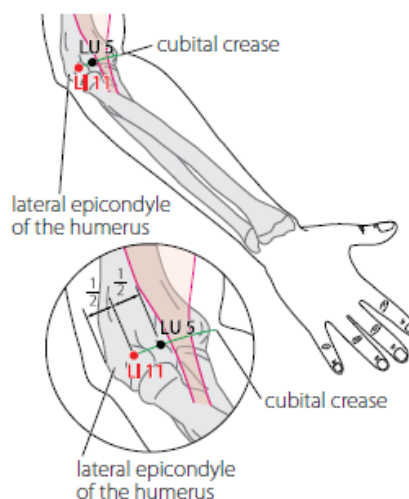


Figura 5 – Localização do ponto IG11 de acordo com a OMS ²⁰.

- Ansiedade: IG11 é utilizado para condições de calor e inflamação, incluindo distúrbios emocionais ^{42,43}.

- Psoríase: IG11 é utilizado para tratar inflamações e doenças da pele, incluindo a psoríase ^{44,45}.

3. Fitoterapia

A fitoterapia chinesa é uma das práticas mais antigas e amplamente utilizadas da MTC, com uma história que remonta a milhares de anos. Baseada em princípios holísticos, esta abordagem terapêutica utiliza uma ampla variedade de plantas medicinais para tratar e prevenir diversas doenças, promovendo o equilíbrio do corpo e da mente ⁴⁶⁻⁴⁸. A fitoterapia chinesa é fundamentalmente guiada pelos conceitos de yin-yang e dos cinco elementos, que são utilizados para diagnosticar desequilíbrios no corpo e formular tratamentos individualizados. Os preparados fitoterápicos chineses são geralmente compostos por múltiplas ervas que trabalham sinergicamente para potenciar os seus efeitos terapêuticos e reduzir possíveis efeitos adversos ^{49,50}. Estes compostos são tradicionalmente administrados em forma de decocções, pós, pílulas ou extratos, e são adaptados às necessidades específicas de cada paciente.

Na fitoterapia oriental, o tratamento frequentemente envolve a combinação de várias plantas para abordar múltiplos aspetos de uma condição, enquanto na fitoterapia ocidental é comum o uso de uma única planta ou composto ativo específico para tratar uma condição particular. No presente caso, estamos a abordar a ansiedade em pacientes com psoríase, reconhecendo que a psoríase está associada a uma deficiência de Yin do pulmão (a capacidade do sistema imunitário está estruturalmente afetado, manifestando-se na pele) e que a ansiedade é originada por um fator interno, o medo ^{51,52}.

Vários estudos foram realizados para estudar a eficácia da fitoterapia Chinesa em doenças de pele ⁴⁶.

Na psoríase, alguns exemplos são importantes para esta análise.

No estudo de Guo *et al.* ⁵³ explorou-se a eficácia de uma pasta tópica hidratante da pele em comparação com um placebo em pacientes com psoríase vulgar. A pasta experimental hidratante da pele era composta por

Radix Angelica Sinensis (Danggui), *Radix lithospermi* (Zicao), *Olibanum* (Ruxiang), *Radix Salviae Miltiorrhizae* (Danshen), *Rhizoma Sparganii* (Sanleng), *Rhizoma Curcumae Phaeocaulis* (Ezhu), *Myrrh* (Moyao), *Caulis Spatholobi* (Jixueteng) e *Rhizoma Smilacis Chinae* (Tufuling).

A pasta promoveu significativamente a regressão do eritema das lesões cutâneas alvo, reduzindo a descamação, aliviando a infiltração, melhorando a função da barreira cutânea e aliviando a coceira.

Destas plantas utilizadas, algumas têm efeito anti-ansiolítico. É o exemplo da *Angelica Sinensis* ⁵⁴, *Olibanum* ^{55,56}, e *Salviae Miltiorrhizae* ^{57,58}. Neste aspeto, poderá ser interessante adaptar-se estes ingredientes numa toma interna para averiguar o seu potencial em tratar a psoríase e a ansiedade em simultâneo.

Por outro lado, três estudos exploraram o uso da fórmula chinesa de ervas orais PSORI-CM01 na psoríase ⁵⁹⁻⁶¹. O PSORI-CM01 é uma modificação da fórmula Yinxieling e é composta por *Radix Paeonia* (chi shao), *Sarcandra glabra* (zhong jie feng), *Rhizoma smilacis glabrae* (tu fu ling), *Curcuma zedoary* (e zhu), *Fructus mume* (wumei), *Radix arnebias* (zi cao), and *Radix glycyrrhiza* (gancao).

Também, nesta fórmula são utilizadas plantas que apresentam atividade biológica benéfica contra a ansiedade. É o caso da *Radix glycyrrhiza* ^{62,63}, *Curcuma* ^{64,65} e *Paeonia* ^{66,67}.

4. TuiNa/Massagem Chinesa

A massagem chinesa é tipicamente chamada de TuiNa, que significa “empurrar e agarrar”, ou AnMo que significa “pressionar e esfregar”. Todos estes termos são sinónimos, embora podemos distingui-los pela manipulação e movimentos de tecidos profundos mais fortes e firmes (TuiNa) e pelas batidas e massagens mais suaves (AnMo) ⁶⁸. Em modo geral o termo TuiNa refere-se a toda a terapia manual chinesa. (38). Esta terapia baseia-se nas teorias do Qi, Xue (sangue) e Zang Fu (órgãos internos) e guia-se pela teoria dos Jing Luo (meridianos colaterais). Desta forma, esta terapia é constituída por um variado conjunto de técnicas manipulativas mais vigorosas, onde para além das mãos é utilizado os punhos, cotovelos, antebraços e joelhos, podendo ser aplicado aos pontos supra-mencionados como forma de tratamento ⁶⁸. A TuiNa é praticada no exterior do corpo produzindo efeitos no seu interior, contribuindo para a desobstrução dos condutos, promovendo a circulação da energia e do sangue, que regula as funções dos órgãos internos e lubrifica os tendões e ossos, permite prevenir e tratar algumas patologias e melhorar o bem-estar físico e psicológico da pessoa ^{68,69}.

Já são vários os estudos a comprovar os inúmeros benefícios do toque terapêutico no tratamento da ansiedade, uma vez que reduz os níveis de cortisol (hormona do stress), promove o aumento da produção de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina (hormonas do prazer e do bem-estar) ^{70,71}. De uma forma geral, dá-se um aumento de energia geral que flui num sentido de autoconfiança e que consequentemente promove na redução de ansiedade ⁶⁸.

O uso da massagem Chinesa poderá ser uma mais valia pela redução da ansiedade, no entanto, a possibilidade de utilização de produtos aquando da aplicação desta poderá potenciar a sua ação em doenças de pele como a psoríase. Para tal, a aplicação de cremes e pastas com ações benéficas para a psoríase podem ser utilizados aquando dos tratamentos de massagem Chinesa. Um exemplo é a pasta tópica relatada anteriormente neste estudo ⁵³.

5. Qigong

O Qigong, uma atividade que exercita mente e corpo que combina movimentos suaves, respiração controlada e meditação, é eficaz na redução do stress, ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade do sono, a concentração e a qualidade de vida em geral. Essa prática é benéfica para todas as idades, desde crianças até idosos, ajudando na regulação emocional e na promoção de um envelhecimento saudável ⁷². O Qigong é uma prática promissora para aplicar em condições psicossomáticas, como a psoríase, especialmente por sua capacidade de reduzir a ansiedade ⁷³⁻⁷⁶. A redução da ansiedade proporcionada pelo Qigong pode auxiliar no tratamento da psoríase, tornando-o uma ferramenta complementar valiosa tanto para o bem-estar mental quanto físico ⁷⁷. Estudos indicam que o Qigong pode ser comparável a outras terapias na redução da depressão, mas são necessários mais estudos rigorosos para validar seus benefícios de longo prazo ¹⁴, especialmente no tratamento da ansiedade relacionada à psoríase.

Alguns exercícios estudados e que podem ser aplicados para a redução da ansiedade e stress foram os do sistema da bola branca ^{73,78,79}. É importante também referir que o Qigong parece ter efeitos positivos para a imunidade ^{80,81}. Passamos a indicar a progressão técnica do sistema da bola branca:

- **O homem entre o Céu e a Terra**

- Estabelecer o eixo interno para encontrarmos a nossa subconsciência através da inteligência intuitiva. Para isso deve-se seguir as seguintes indicações:
- Sentir o eixo interno do corpo que passa através do ponto R1 (fons scatens), localizado na planta do pé (Figura 6);
- Colocar as costas em posição ereta;
- Ajustar os joelhos de modo a que se ajuste o eixo interno do corpo;
- Ajustar a posição corporal oscilando ligeiramente para a frente e para trás.



Figura 6 - Ponto R1 / KI1 de acordo com a OMS ²⁰.

- Conectar o ponto Rg20 “*Conventus Omnium Yang*” / VG20 / GV20 (Figura 4), localizado no alto da cabeça, com o eixo interno;
- Sentir o prolongamento do eixo interno em direção ao centro da terra.

- **A “Bola Branca” para relaxar e purificar o fluxo de Qi**

- Fechar os olhos;
- Manter os braços arqueados em frente ao Dantien;
- Ajustar a distância entre as mãos de forma a sentir o fluxo de Qi;
- Expirar sete vezes para os homens ou oito vezes para mulheres, procurando sentir a melhoria do fluxo.

- **O Guerreiro**

- Estar de pé, descontraído, com os joelhos ligeiramente fletidos e a coluna vertebral alinhada na vertical;
- Colocar os braços em extensão e em linha descendente, os ombros relaxados e a cabeça virada para o lado em que a mão está mais alta;
- Posicionar os dedos indicador e médio em extensão (para a frente), e os dedos anelar, mínimo e polegar juntos (para trás);
- Repetir o exercício para o lado oposto.

- **Abraçar a árvore**

- Estar de pé, descontraído, com os pés à largura dos ombros, paralelos e profundamente enraizados e os joelhos levemente dobrados;
- Alinhar a coluna vertebral na vertical;
- Realizar a anteversão da bacia gentilmente;
- Erguer os braços em frente ao corpo, como se segurasse uma bola entre as mãos.

- **Alimentar a região renal para fortalecer a matéria/ substância**

- Fechar os olhos;
- Relaxar os ombros para melhorar o fluxo;
- Receber o calor através das mãos sobre a zona dos rins;
- Respirar profundamente (mas relaxadamente) para melhorar o fluxo de qi.

- **Fechar o círculo**

- Mover as mãos suavemente;
- Ligar os pontos PC8 *Medium Palmae* (Figura 7), colocando uma mão sobre a outra, sendo a mão direita sobre a esquerda para os homens e a mão esquerda sobre a mão direita para as mulheres de acordo com a tradição;
- Conectar os pontos PC8 das duas mãos com o *Dantien*, considerado o centro energético do corpo, associado à embriogénese;
- Relaxar os olhos, olhando para o “infinito”.

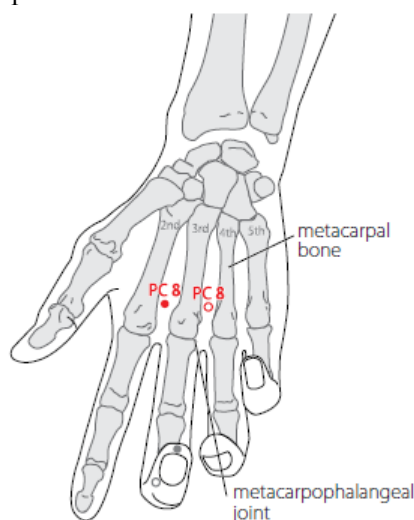


Figura 7 - Ponto PC8 (*Medium Palmae/Laogong*) de acordo com a OMS ²⁰.

- **Fazer os agradecimentos para encontrar a relação apropriada com o universo**

- Dobrar os pulsos perpendicularmente encostando as palmas uma na outra;
- Girar os punhos para baixo;
- Acompanhar o movimento das mãos com o corpo todo.

6. Considerações finais

Através deste estudo compreende-se que o tratamento do transtorno de ansiedade e da psoríase pode estar interligado e pode ser realizado de forma integrada. As técnicas

que podemos utilizar da MTC como a acupuntura, a fitoterapia, a massagem Chinesa e o Qigong ou até mesmo complementar as mesmas com os tratamentos convencionais farmacológicos e psicoterápicos. Entre os farmacológicos, os que se salientam são os benzodiazepínicos, que são os medicamentos mais prescritos no mundo, utilizados como ansiolíticos e hipnóticos⁸². A utilização destes medicamentos está a originar preocupação uma vez que podem levar á dependência física, química e psicológica, principalmente quando o uso dos mesmos é de forma prolongada e abusiva. É também importante referir que estes medicamentos sintéticos causam diversos efeitos adversos, tais como náuseas, diarreia, diminuição do apetite, inquietação, insónia, sonolência, disfunção sexual e hiponatremia. Então, através do uso destas técnicas complementares é possível diminuir o tempo ou até mesmo a necessidade de utilização destes medicamentos.

Da mesma forma, os medicamentos mais comuns para a psoríase, como os corticosteroides, têm também certos efeitos adversos⁸³⁻⁸⁵, pelo que tratamentos inovadores que permitam evitar ou diminuir a utilização destes, serão benéficos.

Ao reconhecermos que a inflamação é um fator comum e que tratando distúrbios mentais pode levar a uma melhoria da psoríase ou até mesmo da sua progressão²⁻⁵.

7. Conclusões

Embora sejam necessárias mais investigações sobre o tema, a utilização de técnicas de MTC podem ser benéficas para o tratamento da psoríase e ansiedade associada. Estas poderão ser utilizadas complementarmente ao tratamento convencional

Contribuições dos Autores: Conceptualização, análise formal, metodologia, e supervisão: C.A.; investigação: C.A., F.N., e M.A.; escrita – preparação do rascunho original: C.A., M.A., e F.N.; escrita – revisão e edição: C.A., M.A., F.N., M.D., A.M. Todos os autores fizeram a leitura e concordaram com a versão desde manuscrito a ser publicado.

Conflitos de Interesse: Os autores declaram não ter nenhum conflito de interesse.

Financiamento: Este estudo não recebeu qualquer financiamento.

Agradecimentos/considerações: Este trabalho de investigação foi apresentado no 1º Simpósio Nacional de Terapias Não Convencionais para a Saúde Mental a 15 de Julho de 2024.

Referencias

1. Guo X, Zhou D, Sun L, Wang P, Qu J, Zhang C, et al. Traditional Chinese medicine for psoriasis vulgaris: A Protocol of a prospective, multicenter cohort study. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(41):e21913. doi: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000021913>
2. Soliman M. Depressive, anxiety, stress, and insomnia symptoms in patients with psoriasis: a cross-sectional study. *Advances in Dermatology and Allergology/Postępy Dermatologii i Alergologii*. 2021;38(3):510-9.
3. Del Toro NP, Wu JJ, Han G. New Treatments for Psoriasis: An Update on a Therapeutic Frontier. *Cutis*. 2023;111(2):101-4. doi: <https://doi.org/10.12788/cutis.0701>
4. Fried RG. Nonpharmacologic treatments in psychodermatology. *Dermatologic clinics*. 2002;20(1):177-85. doi: [https://doi.org/10.1016/s0733-8635\(03\)00055-x](https://doi.org/10.1016/s0733-8635(03)00055-x)
5. Langley RG, Krueger GG, Griffiths CE. Psoriasis: epidemiology, clinical features, and quality of life. *Annals of the rheumatic diseases*. 2005;64 Suppl 2(Suppl 2):ii18-23; discussion ii4-5. doi: <https://doi.org/10.1136/ard.2004.033217>
6. Schmidt DRC, Dantas RAS, Marziale MHP. Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2011;45.
7. Sniezek DP, Siddiqui IJ. Acupuncture for Treating Anxiety and Depression in Women: A Clinical Systematic Review. *Medical acupuncture*. 2013;25(3):164-72. doi: <https://doi.org/10.1089/acu.2012.0900>
8. Silva ALPd. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2010;30.

9. Magarelli PC, Cridennda DK, Cohen M. Changes in serum cortisol and prolactin associated with acupuncture during controlled ovarian hyperstimulation in women undergoing in vitro fertilization–embryo transfer treatment. *Fertility and Sterility*. 2009;92(6):1870-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2008.10.067>
10. Vázquez RD, González-Macías L, Berlanga C, Aedo FJ. Effect of acupuncture treatment on depression: Correlation between psychological outcomes and salivary cortisol levels. *Salud mental*. 2011;34(1):21-6.
11. Gulyaev SM, Turtueva TA, Nikolaeva GG. Evaluation of the Antioxidant Activity and Anti-Inflammatory Effect of Root Extracts of *Astragalus Membranaceus*, *Scutellaria Baicalensis*, and *Phlojodicarpus Sibiricus*. *Pharmaceutical Chemistry Journal*. 2023;57(3):378-81. doi: <https://doi.org/10.1007/s11094-023-02893-2>
12. Park HM, Lee JY, Kim MY, Kang C-H, Hwang HS. Anti-Oxidative and Anti-Inflammatory Activities of *Astragalus membranaceus* Fermented by *Lactiplantibacillus plantarum* on LPS-Induced RAW 264.7 Cells. *Fermentation* [Internet]. 2021; 7(4). doi: <https://doi.org/10.3390/fermentation7040252>
13. Li M, Liu X, Ye X, Zhuang L. Efficacy of acupuncture for generalized anxiety disorder: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2022;101(49):e30076. doi: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000030076>
14. Rodrigues JM, Santos C, Ribeiro V, Silva A, Lopes L, Machado JP. Mental health benefits of traditional Chinese medicine – An umbrella review of meta-analyses. *Brain Behavior and Immunity Integrative*. 2023;2:100013. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2023.100013>
15. Haddad ML, Medeiros M, Marcon SS. [Sleep quality of obese workers of a teaching hospital: acupuncture as a complementary therapy]. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*. 2012;46(1):82-8. doi: <https://doi.org/10.1590/s0080-62342012000100011>
16. Kurebayashi LF, de Freitas GF, Oguisso T. [Nurses' perception about diseases that are treated by acupuncture]. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*. 2009;43(4):930-6. doi: <https://doi.org/10.1590/s0080-62342009000400027>
17. Bodeker G, Organization WH, Ong CK. WHO Global Atlas of Traditional, Complementary and Alternative Medicine: WHO Centre for Health Development; 2005. 9789241562867.
18. Legal Status of Traditional Medicine and Complementary/Alternative Medicine: A Worldwide Review, I (2001).
19. Organization WH. Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials: World Health Organization; 2002. 9789241545433.
20. World Health Organization. WHO international standard terminologies on traditional medicine in the western pacific region. 2007.
21. Fleckenstein J, Krüger P, Ittner K-P. Effects of single-point acupuncture (HT7) in the prevention of test anxiety: Results of a RCT. *PloS one*. 2018;13(8):e0202659. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202659>
22. Son CG. Clinical application of single acupoint (HT7). *Integr Med Res*. 2019;8(4):227-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2019.08.005>
23. Spence DW, Kayumov L, Chen A, Lowe A, Jain U, Katzman MA, et al. Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces insomnia and anxiety: a preliminary report. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*. 2004;16(1):19-28. doi: <https://doi.org/10.1176/jnp.16.1.19>
24. Acar HV, Cuvuş Ö, Ceyhan A, Dikmen B. Acupuncture on Yintang point decreases preoperative anxiety. *The journal of alternative and complementary medicine*. 2013;19(5):420-4.
25. Rousset L, Halioua B. Stress and psoriasis. *International journal of dermatology*. 2018;57(10):1165-72.
26. Prasetya H, Yatmihatun S. The difference of Neiguan Acupressure Points (Pc6), hypnotherapy, and hypnoprasure in reducing anxiety of hemodialysis patients. 2023.
27. Kim H, Park H-J, Han S-M, Hahm D-H, Lee H-J, Kim K-S, et al. The effects of acupuncture stimulation at PC6 (Neiguan) on chronic mild stress-induced biochemical and behavioral responses. *Neuroscience letters*. 2009;460(1):56-60.
28. Lee A, Chan SK, Fan LT. Stimulation of the wrist acupuncture point PC6 for preventing postoperative nausea and vomiting. *Cochrane database of systematic reviews*. 2015(11).
29. Dai J, Ji B, Lu Y-W, Zhao G-Z, Wang D, Yan M-N, et al. Effect of electroacupuncture at "Neiguan"(PC 6) on skin microcirculation blood perfusion volume of heart-related acupoints and heart-irrelevant acupoints in myocardial ischemia rats. *Zhen ci yan jiu= Acupuncture Research*. 2017;42(5):434-8.
30. Lee J-H, Kim J-Y, Kim S-J, Seo J-H, Sung W-Y. Effects of acupuncture at GV 20 (Baihui) evaluated by the second derivative of photoplethysmogram waveform under stress. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2010;21(3):19-27.
31. Deng D, Liao H, Duan G, Liu Y, He Q, Liu H, et al. Modulation of the default mode network in first-episode, drug-naïve major depressive disorder via acupuncture at Baihui (GV20) acupoint. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016;10:230.
32. Ju Y-L, Xu C, Liu J-X. Forty cases of insomnia treated by suspended moxibustion at Baihui (GV 20). *Journal of Traditional Chinese Medicine*. 2009;29(2):95-6.
33. Liu J, Liu J, Wang Ga, Liu G, Zhou H, Fan Y, et al. Electroacupuncture at Guanyuan (CV 4), Zusanli (ST 36) and Baihui (DU 20) regulate the aging-related changes in gene expression profile of the hippocampus in sub-acutely aging rats. *PloS one*. 2018;13(1):e0191623.
34. Han J-S. Acupuncture: neuropeptide release produced by electrical stimulation of different frequencies. *Trends in neurosciences*. 2003;26(1):17-22.

35. Oh J-E, Kim S-N. Anti-inflammatory effects of acupuncture at ST36 point: a literature review in animal studies. *Frontiers in Immunology*. 2022;12:813748.
36. Chang F-C, Tsai H-Y, Yu M-C, Yi P-L, Lin J-G. The central serotonergic system mediates the analgesic effect of electroacupuncture on ZUSANLI (ST36) acupoints. *Journal of biomedical science*. 2004;11(2):179-85.
37. Qu X, Liu H, Yang Y, Liu L, Shen X, Liu S. The effects of laser stimulation at acupoint ST36 on anxiety-like behaviors and anterior cingulate cortex c-Fos expression in a rat post-traumatic stress disorder model. *Lasers in Medical Science*. 2021;36:279-87.
38. Wu B. Effect of acupuncture on the regulation of cell-mediated immunity in the patients with malignant tumors. *Zhen ci yan jiu= Acupuncture Research*. 1995;20(3):67-71.
39. Liang F, Cooper EL, Wang H, Jing X, Quispe-Cabanillas JG, Kondo T. Acupuncture and immunity. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*. 2015;2015.
40. Zhang Z, Yu Q, Zhang X, Wang X, Su Y, He W, et al. Electroacupuncture regulates inflammatory cytokines by activating the vagus nerve to enhance antitumor immunity in mice with breast tumors. *Life sciences*. 2021;272:119259.
41. Hu D, Shen W, Gong C, Fang C, Yao C, Zhu X, et al. Grain-sized moxibustion promotes NK cell antitumour immunity by inhibiting adrenergic signalling in non-small cell lung cancer. *Journal of cellular and molecular medicine*. 2021;25(6):2900-8.
42. Zhang K, Yang H. Altered brain functional networks after Quchi (LI 11) acupuncture: An EEG analysis. *Technology and Health Care*. 2023;31(S1):429-40.
43. Yang TY, Jang EY, Ryu Y, Lee GW, Lee EB, Chang S, et al. Effect of acupuncture on Lipopolysaccharide-induced anxiety-like behavioral changes: involvement of serotonin system in dorsal Raphe nucleus. *BMC complementary and alternative medicine*. 2017;17:1-8.
44. Che-yi C, Wen CY, Min-Tsung K, Chiu-Ching H. Acupuncture in haemodialysis patients at the Quchi (LI11) acupoint for refractory uraemic pruritus. *Nephrology Dialysis Transplantation*. 2005;20(9):1912-5. doi: <https://doi.org/10.1093/ndt/gfh955>
45. Coyle M, Deng J, Zhang AL, Yu J, Guo X, Xue CC, et al. Acupuncture therapies for psoriasis vulgaris: a systematic review of randomized controlled trials. *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*. 2015;22(2):102-9.
46. Rodrigues JM, Santos C, Ribeiro V, Alvarenga A, Santos RV. Chinese Phytopharmacology in dermatology - A Systematic Review. *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine*. 2023;7:100255. doi: <https://doi.org/10.1016/j.prmcm.2023.100255>
47. Wachtel-Galor S, Benzie IFF. Herbal Medicine: An Introduction to Its History, Usage, Regulation, Current Trends, and Research Needs. In: Wachtel-Galor S, Benzie I, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition ed. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. 9781439807132.
48. Shenefelt P. Herbal Treatment for Dermatologic Disorders. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd ed. Boca Raton (FL)2011. 9781439807132.
49. Hon KL, Leung TF, Ng PC, Lam MC, Kam WY, Wong KY, et al. Efficacy and tolerability of a Chinese herbal medicine concoction for treatment of atopic dermatitis: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Br J Dermatol*. 2007;157(2):357-63. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2133.2007.07941.x>
50. Maciocia G. *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists*: Elsevier Churchill Livingstone; 2005. 9780443074899.
51. Rodrigues J, Mestre M, Matos LC, Machado JP. Effects of taijiquan and qigong practice over behavioural disorders in school-age children: A pilot study. *J Bodyw Mov Ther*. 2019;23(1):11-5. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.01.019>
52. Rodrigues JM, Lopes L, Goncalves M, Machado JP. Taijiquan and qigong as a mindfulness cognitive-behavioural based therapy on the treatment of cothymia in school-age children - A preliminary study. *J Bodyw Mov Ther*. 2021;26:329-38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.024>
53. Guo X, Lang N, Li G, Li P, Qu J, Zhou D, et al. Effectiveness of flesh-moistening paste in psoriasis vulgaris patients with symptom pattern of blood stasis: a randomized and parallel-controlled trial. *J Tradit Chin Med*. 2020;40(6):1018-25. doi: <https://doi.org/10.19852/j.cnki.jtcm.2020.06.013>
54. Chen SW, Min L, Li WJ, Kong WX, Li JF, Zhang YJ. The effects of angelica essential oil in three murine tests of anxiety. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2004;79(2):377-82. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2004.08.017>
55. Van Rooyen RM. The use of essential oils for pain relief and anxiety during childbirth: a systematic review: North-West University (South-Africa); 2021.
56. Moon SA, Bae J, Kim K, Cho SY, Kwon G, Lee R, et al. Essential oil fragrances positively affect menopausal depressive and anxiety symptoms: An EEG study for mid-life women ER. 2019. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ibror.2019.07.594>
57. Fang XS, Hao JF, Zhou HY, Zhu LX, Wang JH, Song FQ. Pharmacological studies on the sedative-hypnotic effect of Semen Ziziphi spinosae (Suanzaoren) and Radix et Rhizoma Salviae miltiorrhizae (Danshen) extracts and the synergistic effect of their combinations. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*. 2010;17(1):75-80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2009.07.004>
58. Kwon C-Y, Lee B, Chung S-Y, Kim JW. Herbal medicine for post-stroke anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019;35:237-52. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.02.015>

59. Yao DN, Lu CJ, Wen ZH, Yan YH, Xuan ML, Li XY, et al. Oral PSORI-CM01, a Chinese herbal formula, plus topical sequential therapy for moderate-to-severe psoriasis vulgaris: pilot study for a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Trials*. 2016;17(1):140. doi: <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1272-x>
60. Parker S, Zhang AL, Zhang CS, Goodman G, Wen Z, Yan Y, et al. Add-on effect of PSORI-CM01 to topical calcipotriol for moderate psoriasis vulgaris: A multi-center, randomized, double-blind pilot study. *Clin Transl Med*. 2021;11(1):e286. doi: <https://doi.org/10.1002/ctm2.286>
61. Yao DN, Lu CJ, Wen ZH, Yan YH, Lu LM, Wu HM, et al. Comparison of PSORI-CM01 granules and Yinxieling tablets for patients with chronic plaque psoriasis: a pilot study for a randomized, double-blinded, double-dummy, multicentre trial. *Ann Palliat Med*. 2021;10(2):2036-47. doi: <https://doi.org/10.21037/apm-20-2575>
62. Ramalingam M, Kim H, Lee Y, Lee Y-I. Phytochemical and pharmacological role of liquiritigenin and isoliquiritigenin from radix glycyrrhizae in human health and disease models. *Frontiers in aging neuroscience*. 2018;10:348.
63. Park H-J, Shim HS, Kim H, Kim KS, Lee H, Hahm D-H, et al. Effects of Glycyrrhizae Radix on repeated restraint stress-induced neurochemical and behavioral responses. *The Korean Journal of Physiology & Pharmacology*. 2010;14(6):371-8.
64. Sirajudeen M, Najeeb B. A literary review of single drug White Zedoary (*Curcuma zedoaria*) commonly used in indigenous medicine. 2016.
65. Fuloria S, Mehta J, Chandel A, Sekar M, Rani NNIM, Begum MY, et al. A comprehensive review on the therapeutic potential of *Curcuma longa* Linn. in relation to its major active constituent curcumin. *Frontiers in pharmacology*. 2022;13:820806.
66. Wang J, Song C, Gao D, Wei S, Sun W, Guo Y, et al. Effects of *Paeonia lactiflora* Extract on Estrogen Receptor β , TPH2, and SERT in Rats with PMS Anxiety. *BioMed Research International*. 2020;2020(1):4690504. doi: <https://doi.org/10.1155/2020/4690504>
67. Renlin Z, Yanlong Z, Xi W, Lixin NIU. Effects of *Paeonia suffruticosa* Viewing on Physiology and Psychology of University Students. *Landscape Architecture*. 2019;26(6):109-13.
68. Magalhães OJR. Qigong e Tuina no controlo da ansiedade antes dos exames em crianças do 1º ciclo. 2016.
69. Ergil MC, Ergil KV. *Medicina Chinesa: Guia Ilustrado*: Artmed; 2010. 9788536323039.
70. Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*. 2005;115(10):1397-413. doi: <https://doi.org/10.1080/00207450590956459>
71. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M. Massage therapy research. *Developmental Review*. 2007;27(1):75-89. doi: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2005.12.002>
72. Nobre A, Abreu M, Pinto AP, Vilaça L, Lasca MM. Qigong for all Ages - A Narrative Review on Stress and Quality of Life. *Journal of Complementary Therapies in Health*. 2024;2(1). doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11123752>
73. Gonçalves M, Duarte L, Rodrigues JM, Greten HJ, Machado J. Can Qigong Be a Tool to Assist Students in Handling COVID-19's Resulting Academic Stress? *Healthcare*. 2023;11(3):307.
74. Rodrigues JM, Santos C, Ventura C, Machado J. Mental Health Benefits of a Traditional Vegetative Biofeedback Therapy Online Program during the COVID-19 Lockdown: A Controlled Trial. *Healthcare [Internet]*. 2022; 10(10). doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare10101843>
75. Rodrigues JM, Lopes LT, Goncalves M, Machado JP. Perceived Health Benefits of Taijiquan and Qigong. *Altern Ther Health Med*. 2022;28(12).
76. Rodrigues JM, Matos LC, Francisco N, Dias A, Azevedo J, Machado J. Assessment of Qigong Effects on Anxiety of High-school Students: A Randomized Controlled Trial. *Adv Mind Body Med*. 2021;35(3):10-9.
77. Wang C-W, Chan CLW, Ho RT, Tsang HW, Chan CHY, Ng S-M. The effect of qigong on depressive and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013;2013(1):716094.
78. Oliveira RP. Qi Gong na escola como método de controlo da ansiedade nos professores. Porto, Portugal: ICBAS; 2014.
79. Seïça A, Gonçalves M, Magalhães Leite J, Pereira Machado J, Magalhães Rodrigues J, Johannes Greten H. Qigong for the Emotional Exhaustion in Nurses: Implications of a Prospective Randomized Controlled Trial in the COVID-19 Pandemic. *Altern Ther Health Med*. 2022;29(4).
80. Oh B, Bae K, Lamoury G, Eade T, Boyle F, Corless B, et al. The Effects of Tai Chi and Qigong on Immune Responses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicines [Internet]*. 2020; 7(7). doi: <https://doi.org/10.3390/medicines7070039>
81. Wang C-W, Ng S-M, Ho RTH, Ziea ETC, Wong VCW, Chan CLW. The Effect of Qigong Exercise on Immunity and Infections: A Systematic Review of Controlled Trials. *The American Journal of Chinese Medicine*. 2012;40(06):1143-56. doi: <https://doi.org/10.1142/S0192415X1250084X>
82. Marchi KC, Bárbaro AM, Miaso AI, Tirapelli CR. Anxiety and the consumption of anxiolytics among nursing students of a public university. *Revista Eletronica de Enfermagem*. 2013;15(3).
83. Bruner CR, Feldman SR, Ventrapragada M, Fleischer Jr AB. A systematic review of adverse effects associated with topical treatments for psoriasis. *Dermatology Online Journal*. 2003;9(1).
84. Parish JL. Topical vitamin D3 analogues: unapproved uses, dosages, or indications. *Clinics in dermatology*. 2002;20(5):558-62.
85. Fisher DA. Adverse effects of topical corticosteroid use. *The Western journal of medicine*. 1995;162(2):123-6.

