

SIMPAP

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

Efeitos da Acupuntura sobre sintomas da ansiedade: Uma análise baseada em experiências práticas.

Luiz Henrique Mendes, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gabriella de Oliveira de Borba, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Beneton, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maurício Sokolowski, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Larissa Alavarse, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,
larissa.alavarse@grupointegrado.br

RESUMO

O projeto teve como objetivo avaliar os efeitos da acupuntura sistêmica na redução da ansiedade em estudantes universitários. A técnica, reconhecida pelo Sistema Único de Saúde como uma Prática Integrativa e Complementar, foi aplicada em um acadêmico selecionado por meio do questionário DASS-21. As sessões ocorreram no Laboratório de Estética Facial e Corporal, utilizando pontos como VG20, C7, P9, Yintang e E36, tradicionalmente associados ao controle do estresse. Ao final das intervenções, houve redução dos sintomas de ansiedade e melhora das queixas físicas, indicando o potencial da acupuntura como recurso complementar para a promoção da saúde mental dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE

Acupuntura Sistêmica. Terapias Integrativas. Ansiedade. Universitários.

INTRODUÇÃO

A acupuntura, originada na Medicina Tradicional Chinesa, vem sendo reconhecida pela ciência moderna pela sua capacidade de modular funções fisiológicas e reduzir sintomas emocionais, como ansiedade e estresse. Estudos demonstram que seus efeitos envolvem a liberação de neurotransmissores, a modulação do sistema neuroendócrino e o equilíbrio do sistema nervoso autônomo (Scognamillo-Szabó e Bechara, 2001; Almeida e Cavalca, 2022; Yang et al., 2021).

No ambiente universitário, essas aplicações tornam-se especialmente relevantes diante da alta prevalência de sofrimento emocional entre estudantes, que frequentemente enfrentam sobrecarga acadêmica e dificuldade de adaptação (Haruna et al., 2025). Ensaios clínicos mostram que tanto a acupuntura sistêmica quanto a auricular podem reduzir níveis de ansiedade e melhorar o bem-estar nessa população (Lemos et al., 2024).

O avanço das pesquisas também têm ampliado a compreensão biomecânica e neurofisiológica da acupuntura, reforçando seu embasamento interdisciplinar (Yunshan et al., 2025). Nesse contexto, o biomédico desempenha papel fundamental, pois sua formação em anatomia, fisiologia e análises clínicas fornece suporte técnico-científico para a aplicação segura e baseada em evidências dessa prática integrativa.

MÉTODO

O estudo foi conduzido com um acadêmico selecionado por meio do questionário DASS-21, utilizado para identificar o nível de ansiedade e estresse antes do início das intervenções. O projeto teve duração total de duas semanas e consistiu em duas sessões de acupuntura, realizadas com intervalo semanal. Cada sessão teve aproximadamente 40 minutos, incluindo anamnese breve e aplicação das técnicas. Foram utilizadas agulhas estéreis descartáveis, inseridas em pontos específicos com profundidades entre 0,25 a 0,5 cm, de acordo com a região anatômica. O tempo de retenção das agulhas foi de cerca de 20 minutos. A aplicação foi realizada junto a uma profissional especialista em acupuntura, seguindo normas de biossegurança. Os pontos principais selecionados foram: VG20, C7, P9, Yintang e E36, tradicionalmente associados à regulação emocional e ao alívio de sintomas ansiosos. Antes e após cada sessão, o participante respondeu novamente ao DASS-21, totalizando quatro coletas para comparação. Os dados foram organizados e analisados para verificar possíveis alterações nos níveis de ansiedade.

CONTEXTO DO PROJETO

A escolha de investigar os efeitos da acupuntura sistêmica em estudantes universitários partiu da crescente prevalência de quadros ansiosos nesse público, frequentemente exposto a sobrecarga acadêmica e alterações no bem-estar emocional. Diante disso, práticas integrativas como a acupuntura tornam-se relevantes por atuarem na regulação emocional, redução do estresse e melhora da qualidade de vida sem depender exclusivamente de abordagens farmacológicas. O projeto buscou demonstrar na prática como a acupuntura pode contribuir para o controle da ansiedade em um contexto real de rotina acadêmica. Para isso, foi selecionado um estudante do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão – PR, por meio do questionário DASS-21, instrumento utilizado na triagem de sintomas emocionais. A partir dessa avaliação inicial, identificou-se o nível de ansiedade predominante, possibilitando a definição dos pontos terapêuticos mais adequados para intervenção.

As sessões ocorreram no Laboratório de Estética Facial e Corporal, ambiente estruturado tanto para o atendimento clínico quanto para a coleta sistemática dos dados. O espaço foi organizado com materiais de segurança e higiene, garantindo confiabilidade ao processo. A aplicação repetida do DASS-21 antes e após cada sessão permitiu comparar de forma objetiva as respostas do participante ao tratamento, fornecendo uma visão clara da evolução dos sintomas ao longo das intervenções (Tabela 01).

O DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) é um instrumento de triagem composto por 21 afirmações divididas em três subescalas:

Depressão (itens sobre desmotivação, humor deprimido, baixa energia)

Ansiedade (itens sobre tensão, medo, hiperatividade autonômica)

Estresse (itens sobre irritabilidade, dificuldade de relaxar, pressão interna)

Cada item é pontuado de 0 a 3, dependendo da frequência dos sintomas na última semana:

0 – Não se aplicou a mim;

- 1 – Aplicou-se algumas vezes;
 2 – Aplicou-se com frequência;
 3 – Aplicou-se muito ou na maior parte do tempo;

Tabela 1 - Resultados DASS-21.

	Primeira sessão (1 ficha)	Segunda sessão (4 ficha)
Achei difícil me acalmar.	1	1
Senti minha boca seca.	1	0
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	0
Tive dificuldade em respirar (ex: respiração ofegante, falta de ar sem ter feito esforço físico).	0	0
Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.	0	0
Tendi a reagir de forma exagerada às situações.	1	0
Senti tremores (ex: nas mãos).	2	1
Senti que estava usando muita energia nervosa.	2	2
Estive preocupado com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecer ridículo(a).	1	1
Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	1	1
Senti-me agitado(a).	1	1
Tive dificuldade em relaxar.	0	0
Senti-me triste e deprimido(a).	3	2
Fui intolerante com coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.	1	0
Senti que estava prestes a entrar em pânico.	2	0
Não consegui me entusiasmar com nada.	0	0
Senti que não tinha valor	1	1

como pessoa.		
Senti que estava um pouco emotivo(a) / sensível demais.	0	0
Eu sabia que meu coração estava batendo mais forte, mesmo não tendo feito esforço físico.	2	1
Senti medo sem motivo.	1	1
Senti que a vida não tinha sentido.	3	2

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na avaliação inicial pelo DASS-21, a participante apresentou nível elevado de ansiedade, acompanhado de cefaleias frequentes, estresse acadêmico e dificuldade para dormir. Esse perfil é compatível com achados prévios em universitários, que costumam apresentar alta carga emocional e maiores índices de ansiedade (Haruna et al., 2025).

Foram selecionados pontos como VG20, Yintang, PC6, PC7, P9, C7, R3, R9, F2, F3, F8 e E36, associados na literatura à modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, liberação de neurotransmissores e redução da hiperatividade simpática (Almeida e Cavalca, 2022; Scognamillo-Szabó e Bechara, 2001). Estudos também demonstram que a acupuntura apresenta eficácia consistente na redução de sintomas ansiosos, incluindo populações universitárias (Yang et al., 2021; Lemos et al., 2024).

Ao comparar as aplicações do DASS-21 antes e após o tratamento, observou-se redução da pontuação na subescala de ansiedade, refletindo melhora objetiva do quadro. A participante também relatou melhora do sono, diminuição das dores de cabeça e maior tranquilidade no dia a dia. Esses resultados são coerentes com achados recentes que descrevem efeitos reguladores da acupuntura sobre mecanismos neurofisiológicos envolvidos no estresse e na ansiedade (Yunshan et al., 2025). Assim, mesmo com número reduzido de sessões, houve melhora mensurável e clinicamente relevante, reforçando o potencial da acupuntura como prática integrativa eficaz no manejo da ansiedade entre estudantes universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste projeto, foi possível observar de forma clara que a acupuntura sistêmica se mostrou uma abordagem eficaz no manejo de sintomas relacionados a distúrbios psíquicos. No caso analisado, o paciente apresentou uma evolução progressiva, com redução consistente das crises psicossomáticas e melhora perceptível de seu bem-estar geral. Essa resposta positiva reforça que o método utilizado atuou não apenas no alívio imediato dos sintomas, mas também na regulação emocional e na restauração do equilíbrio energético, elementos centrais dentro da prática da acupuntura. Diante dos resultados obtidos, concluímos que a metodologia aplicada teve impacto significativo e concreto na melhora do quadro clínico, evidenciando que a acupuntura pode ser considerada uma estratégia

terapêutica válida, efetiva e de grande relevância para pacientes com manifestações psicossomáticas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário Integrado de Campo Mourão por ceder o Laboratório de Estética Facial e Corporal da unidade campus para a realização das sessões, bem como os materiais utilizados. Agradecemos também a nossa orientadora, Prof^a Larissa Alavarse, pelo apoio na execução do projeto e na aplicação das técnicas dos pontos utilizados na participante. Nosso agradecimento especial vai à participante que se dispôs, de forma voluntária, a contribuir com esta pesquisa. Por fim, estendemos a todos que, de alguma forma, nos auxiliaram durante todo o processo de execução.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. DOS S. DE; CAVALCA, A. M. B. Acupuncture and anxiety: possible neural mechanisms. Research, **Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e42211629309, 2 maio 2022.

HARUNA, U.; MOHAMMED, A.-R.; BRAIMAH, M. Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. **BMC Psychiatry**, v. 25, n. 1, 1 jul. 2025.

LEMONS, A. P. DA S. et al. Ear acupuncture with laser and needles in the treatment of anxiety in university students: a randomized clinical trial. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 58, 2024.

SCOGNAMILLO-SZABÓ, M. V. R.; BECHARA, G. H. Acupuntura: bases científicas e aplicações. **Ciência Rural**, v. 31, n. 6, p. 1091–1099, dez. 2001.

YANG, X. et al. Effectiveness of acupuncture on anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Annals of General Psychiatry**, v. 20, n. 1, 30 jan. 2021.

YUNSHAN, L. et al. Integrative research on the mechanisms of acupuncture mechanics and interdisciplinary innovation. **BioMedical Engineering OnLine**, v. 24, n. 1, 7 mar. 2025.