

Acupuntura como Terapia Complementar na Redução da Ansiedade em Estudantes Universitários

Maria Rita Abrão Antonioli – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gabriele Vitória da Silva Gonçalves – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Danieli Duran Batista – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Annelise Ciconello Lima – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Eduarda Stefany Alves da Cruz – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Aline Santi – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil. E-mail: alinesanti@grupointegrado.br

Larissa Alvares – Curso de Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil. E-mail: larissa.alavarse@grupointegrado.br

Resumo: A saúde mental de estudantes universitários tem recebido crescente atenção diante da elevada prevalência de sintomas ansiosos relacionados à sobrecarga acadêmica, demandas socioeconômicas e insegurança profissional. A acupuntura, integrada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), demonstra evidências de atuação sobre o sistema nervoso autônomo e na liberação de neurotransmissores associados ao relaxamento. Este estudo avaliou os resultados de duas sessões de acupuntura na ansiedade de um estudante universitário, por meio de um delineamento de estudo de caso, com aplicação da escala Beck Anxiety Inventory (BAI) antes e após a intervenção. Os resultados indicaram redução dos escores de ansiedade e melhora subjetiva do bem-estar, sugerindo o potencial da acupuntura como abordagem complementar no cuidado à saúde mental de universitários. Esses achados reforçam a importância das PICS no contexto acadêmico.

Palavras-chave: acupuntura; ansiedade; saúde mental; universitários.

Resumo em inglês: The mental health of university students has received increasing attention due to the high prevalence of anxiety symptoms related to academic overload, socioeconomic demands, and professional insecurity. Acupuncture, integrated into Integrative and Complementary Health Practices (PICS), shows evidence of acting on the autonomic nervous system and promoting the release of neurotransmitters associated with relaxation. This study evaluated the results of two acupuncture sessions on the anxiety of a university student through a case study design, using the Beck Anxiety Inventory (BAI) before and after the intervention. The results indicated a reduction in anxiety scores and a subjective improvement in well-being, suggesting the potential of acupuncture as a complementary approach to mental healthcare for university students. These findings reinforce the importance of PICS within the academic context.

Keywords:acupuncture; anxiety; mental health; universitystudents.

INTRODUÇÃO

A saúde mental de universitários tem sido motivo de preocupação devido à alta prevalência de sintomas de ansiedade associados à sobrecarga acadêmica, pressões socioeconômicas e insegurança profissional (DEMENECH et al., 2021). Nesse cenário, cresce o interesse por intervenções não farmacológicas que auxiliem no manejo do estresse.

A acupuntura, prática integrante das PICS, apresenta evidências de eficácia na modulação do sistema nervoso autônomo e na liberação de neurotransmissores relacionados ao relaxamento, como endorfinas e serotonina (OAKLANDER, 2015; MILLARD, 2022). Estudos demonstram redução dos sintomas ansiosos e melhora do bem-estar após sua aplicação (LEMOS; GREGORIO; SILVA, 2019).

Assim, este estudo teve como objetivo avaliar o efeito imediato de uma sessão de acupuntura sobre os níveis de ansiedade de um estudante universitário, utilizando a escala Beck AnxietyInventory (BAI).

MÉTODO

Trata-se de um estudo de caso com delineamento pré e pós-intervenção, realizado no Centro Universitário Integrado (Campo Mourão – PR). Participou da pesquisa um estudante voluntário do curso de Medicina, selecionado pela escala Beck AnxietyInventory (BAI) que apresentava sintomas de ansiedade. Antes da intervenção, o participante foi informado sobre os procedimentos e assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O estudo consistiu em duas sessões de acupuntura, com duração aproximada de 40 minutos. Antes e após a intervenção, o nível de ansiedade foi avaliado pela escala BAI, instrumento validado para mensurar sintomas ansiosos em adultos. A sessão foi conduzida em ambiente clínico supervisionado, utilizando agulhas estéreis descartáveis conforme prática padrão.

Os pontos utilizados na intervenção foram aqueles previstos no projeto original: Yintang (EX-HN3), VG20 (Baihui), F2 (Xingjian), F3 (Taichong), E36 (Zusanli) e C7 (Shenmen) P9 CS6 CS7 Rim 3 (R3) Rim 9 (R9) Fígado 2(F2) Fígado 3 (F3) Fígado 8 (F8). Esses pontos foram selecionados a partir de protocolos clínicos amplamente empregados em tratamentos de ansiedade, sem aprofundamento teórico no método, uma vez que fundamentações fisiológicas pertencem à discussão.A análise dos dados foi realizada por comparação descritiva entre os escores obtidos antes e após a sessão.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado, instituição de ensino superior privada localizada em Campo Mourão (PR), Brasil. As atividades ocorreram no ambiente acadêmico do curso de Biomedicina, como parte do ensino prático vinculado às disciplinas da área da saúde. O projeto fez uso da acupuntura como prática integrativa e complementar, com o objetivo de proporcionar aos estudantes a vivência clínica e científica da técnica aplicada à redução dos sintomas de ansiedade em acadêmicos voluntários. Essa experiência permitiu unir conhecimento teórico e prática profissional, estimulando o aprendizado ético, técnico e humanizado no cuidado à saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O participante era um estudante de 21 anos, regularmente matriculado no curso de Medicina, com carga horária média de 8 horas diárias de estudo. Relatava tensão muscular, inquietação, preocupação excessiva e dificuldade de relaxamento, sintomas compatíveis com o padrão ansioso avaliado pela escala BAI.

Antes da sessão, seu escore total na escala Beck AnxietyInventory foi de 26 pontos, valor correspondente a ansiedade moderada. Após a intervenção, o escore reduziu para 13 pontos, indicando nível mínimo de ansiedade.

Tabela 1 — Comparação dos escores pré e pós-intervenção (BAI)

| Avaliação | Escore total | Classificação |
|-----------------|--------------|--------------------|
| Pré-intervenção | 26 | Ansiedade moderada |
| Pós-intervenção | 13 | Ansiedade mínima |

A redução de 50% no escore total sugere um efeito imediato positivo da acupuntura sobre os sintomas de ansiedade do participante. Esses achados estão alinhados com estudos que demonstram melhora significativa após sessões isoladas de acupuntura em pacientes com ansiedade leve a moderada, sobretudo pela modulação autonômica e redução da hiperativação fisiológica associada ao estresse (OAKLANDER, 2015; HSU et al., 2021).

Além da melhora mensurada pela BAI, o participante relatou sensação de relaxamento corporal e leveza ao término da sessão, resultado semelhante ao observado em pesquisas que investigam os efeitos imediatos da estimulação de pontos como Yintang, CS7 e F3, conhecidos por atuarem em circuitos neurais relacionados à regulação emocional (ZHAO, 2018).

A resposta clínica observada corrobora estudos que apontam que mesmo intervenções únicas podem produzir efeitos rápidos na redução da atividade

simpática e favorecer o equilíbrio emocional (LEMOS; GREGORIO; SILVA, 2019). No entanto, por se tratar de estudo de caso, os resultados não podem ser generalizados e devem ser interpretados com cautela. A continuidade do projeto, incluindo sessões adicionais e acompanhamento longitudinal, poderá oferecer maior robustez aos achados e permitir análises estatísticas mais amplas.



Figura 1- VG20 efeito tratamento que acalma o yang e tranquiliza o shen.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados sugerem que a acupuntura pode ser considerada uma estratégia complementar potencialmente útil no manejo da ansiedade em estudantes universitários. Porém é necessárias mais pesquisas futuras a fim de ampliar a compreensão sobre a eficácia também devem empregar análises estatísticas mais robustas para fortalecer a evidência científica sobre a aplicação da acupuntura no contexto acadêmico. Conclui-se que a acupuntura apresenta potencial terapêutico a ser explorado em estudos controlados, podendo integrar práticas complementares voltadas à promoção da saúde mental.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário Integrado pela infraestrutura e apoio oferecidos para a realização deste trabalho. Agradecemos também as professoras e orientadoras Larissa Alavarse e Aline Santi pela orientação e incentivo ao longo do projeto.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

REFERÊNCIAS

DEMENECH, L.M; OLIVEIRA, A. T.; NEIVA-SILVA, L; DUMITH, S. C. *Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: a systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders*, v. 282, p. 147-159, 1 Mar. 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2020.12.108.

LEMONS, L.; GREGORIO, C.; SILVA, K. A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse/ Efficiency of auriculotherapy in stress treatment. 2019.

OAKLANDER, Mandy. *This May Be How Acupuncture Tamps Down Stress*. TIME, 21 Jul. 2015.

MILLARD, Elizabeth. *Why Acupuncture is Going Mainstream in Medicine*. TIME, 29 Apr. 2022.