

Acupuntura como recurso terapêutico: prática de extensão no centro universitário integrado de campo mourão, paraná, brasil.

Bruna Rafaela Raimundo Silva, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Heloisa Garcia de Oliveira, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Karina Fatima Lino de Souza, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kauany Kozlowski Goncalves, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Alves Dias, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Aline Natália de Santi, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil.

alinesanti@grupointegrado.br

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

O presente projeto teve como objetivo analisar a eficácia da acupuntura como terapia complementar no tratamento da ansiedade e da depressão, a partir da estimulação de pontos específicos capazes de restabelecer o equilíbrio energético e emocional. O estudo foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado – Campus Campo Mourão, situado no município de Campo Mourão, Paraná, com base em pesquisa bibliográfica e observações realizadas durante as práticas supervisionadas na disciplina de Acupuntura. A metodologia adotada envolveu a análise dos fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa e a correlação entre os achados clínicos e os padrões energéticos identificados em pacientes com sintomas emocionais. Os resultados evidenciaram que a acupuntura atua de forma eficaz na regulação do Shen, na harmonização do Qi e na redução de sintomas relacionados à ansiedade e à depressão, contribuindo para o equilíbrio físico e mental. Conclui-se que a acupuntura representa uma abordagem terapêutica segura e integrativa, capaz de auxiliar significativamente na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Acupuntura. Ansiedade. Depressão. Medicina Tradicional Chinesa.

This project aimed to analyze the effectiveness of acupuncture as a complementary therapy in the treatment of anxiety and depression through the stimulation of specific points capable of restoring energetic and emotional balance. The study was carried out at Centro Universitário Integrado – Campus Campo Mourão, located in Campo Mourão, Paraná, based on bibliographic research and observations carried out during supervised practical sessions in the subject of Acupuncture. The adopted methodology involved the analysis of Traditional Chinese Medicine principles and the correlation between clinical findings and energetic patterns identified in patients with emotional symptoms. The results showed that acupuncture is effective in regulating the Shen, harmonizing Qi, and reducing symptoms related to anxiety and depression, thus contributing to physical and mental balance. It is concluded that acupuncture represents a safe and integrative therapeutic approach, capable of significantly assisting in the promotion of mental health and improving individuals' quality of life.

Keywords: Acupuncture. Anxiety. Depression. Traditional Chinese Medicine.

INTRODUÇÃO

O relato aborda o agravamento da saúde mental entre estudantes universitários, visto que o desequilíbrio na rotina de estudos pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e promover o surgimento de quadros de estresse, ansiedade e depressão (PERON DOS SANTOS et al., 2025). Essa situação é intensificada pela dificuldade de acesso a cuidados psicológicos adequados.

Com o propósito de mitigar esses transtornos, foi implementado um serviço de acupuntura no ambiente universitário, conduzido por alunos e profissionais de Biomedicina habilitados. A iniciativa baseia-se no reconhecimento científico da acupuntura pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde, e em evidências que comprovam sua eficácia na regulação do sistema nervoso autônomo e na liberação de neurotransmissores, como serotonina e endorfina, favorecendo o equilíbrio emocional.

O projeto contribui simultaneamente para a formação prática dos estudantes de Biomedicina e para a ampliação do acesso da comunidade acadêmica a uma alternativa terapêutica de baixo custo e comprovada eficácia no cuidado à saúde mental.

MÉTODO

O projeto foi desenvolvido em etapas bem definidas, garantindo organização, segurança e rigor científico. Inicialmente, realizou-se uma revisão de literatura sobre os efeitos da acupuntura na saúde mental de universitários, seguida da elaboração das escalas de avaliação (como o Inventário de Ansiedade de Beck e a Escala de Estresse Percebido) e da definição dos critérios de inclusão e exclusão — envolvendo estudantes de Biomedicina regularmente matriculados e sem condições que pudessem interferir nos resultados.

Após a aprovação institucional e do Comitê de Ética em Pesquisa, foi realizado o recrutamento voluntário dos participantes. Os inscritos passaram por triagem inicial e avaliação prévia, que incluíram a coleta de dados pessoais e a aplicação das escalas, com o objetivo de estabelecer um ponto de referência para comparação posterior.

A intervenção consistiu em sessões semanais de acupuntura, com duração média de 40 minutos, realizadas por alunos sob supervisão de profissionais de Biomedicina habilitados, em espaço reservado no campus. Foram utilizados pontos clássicos voltados à redução de ansiedade e estresse, como VG20 (Baihui), Yintang (EX-HN3), P9, PC/CS6, PC/CS7, C7, R3, R9, F2, F3, F8 e E36, com agulhas estéreis e descartáveis, aplicadas conforme as normas de biossegurança.

Após o término das sessões, foi realizada uma reavaliação final, aplicando novamente a ficha de anamnese para comparar os resultados obtidos antes e depois da intervenção. Os dados coletados foram organizados em tabelas e analisados estatisticamente, utilizando testes pareados para verificar diferenças significativas.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O presente projeto foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado – Campus Campo Mourão, localizado no município de Campo Mourão, estado do Paraná. Trata-se de uma instituição privada de ensino superior, que atua no setor educacional, oferecendo cursos de graduação e pós-graduação em diversas áreas do conhecimento, com destaque para a área da saúde.

A disciplina de Acupuntura da instituição tem como propósito formar profissionais capacitados a compreender e aplicar os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, promovendo o equilíbrio físico, energético e emocional dos indivíduos por meio de práticas terapêuticas integrativas. A instituição é de porte médio, contando com corpo docente qualificado, laboratórios de práticas clínicas e espaços adequados para o desenvolvimento de atendimentos supervisionados, que possibilitam a vivência prática dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula.

O problema que motivou o desenvolvimento deste projeto está relacionado ao aumento dos casos de ansiedade e depressão observados na sociedade contemporânea, condição que também afeta a comunidade acadêmica e o público atendido nas atividades práticas do curso. Diante dessa realidade, surgiu a necessidade de propor e investigar a aplicação de pontos de acupuntura voltados ao tratamento de distúrbios emocionais, buscando promover o reequilíbrio energético e contribuir para a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida dos pacientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização da Paciente e Diagnóstico Energético:

Paciente P.L.S, sexo feminino, 24 anos, estudante de Biomedicina, apresentou-se com queixa principal de ansiedade intensa, preocupação excessiva, náuseas recorrentes (intensidade 7/10), azia (4-5 episódios/semana) e cefaleia tipo enxaqueca(2-3 episódios/semana, intensidade 6-8/10). Os sintomas foram intensificados nos últimos três meses.

A avaliação segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) revelou achados característicos de múltiplos desequilíbrios energéticos (Tabela 1). O diagnóstico energético estabelecido foi: Deficiência de Qi do Baço-Pâncreas (Pi Qi Xu) com Calor-Umidade no Estômago (Wei Re Shi), associada à Estagnação de Qi do Fígado (Gan Qi Yu Jie) invadindo a Terra, Deficiência de Yin Qi com Calor

Interno, Deficiência de Yang Qi dos Rins e Estagnação de Xue. O elemento predominante identificado foi Terra (Baço-Pâncreas/Estômago) em estado de deficiência (Tabela 2).

Tabela 1 – Avaliação Clínica Segundo a Medicina Tradicional Chinesa

Categoria	Achados Clínicos	Interpretação Energética
Língua	Vermelha intensa, áreas avermelhadas distribuídas, ausência parcial de saburra, bordas discretamente denteadas	Calor interno, deficiência de Yin Qi, estagnação de Xue, umidade, deficiência de Qi do BP
Face/lábios	Lábios pálidos	Deficiência de Qi do BP, Qi perverso frio/umidade
Transpiração	Sudorese em mãos, pés e couro cabeludo (horário: madrugada)	Debilidade dos Rins, deficiência de Yin Qi, possível calor no Estômago
Sono	Pouco sono (4-6h), despertares noturnos, não-restaurador	Perturbação do Shen
Emoções	Preocupação excessiva, pensamento ruminativo, irritabilidade	Deficiência/desequilíbrio do elemento Terra (BP/E), estagnação de Qi do Fígado
Alimentação	Come pouco, sem apetite, refeições irregulares	Deficiência de Qi do BP, retenção de alimentos no E
Sabores	Preferência: salgado	Tentativa de compensação: deficiência de Qi dos R, P e estagnação de Qi do F
Sede	Pouca sede	Deficiência de Yang Qi, estagnação em meridianos
Excreções	Urina escura e abundante; fezes normais	Qi perverso calor em R e B; deficiência de Yang Qi dos R
Visão	Fraca e turva	Estagnação de Qi do F, deficiência de Yin Qi B e R, deficiência de Xue do F

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Tabela 2– Diagnóstico Energético Segundo a Medicina Tradicional Chinesa

Categoria	Diagnóstico
Diagnóstico Principal	Deficiência de Qi do Baço-Pâncreas (Pi Qi Xu) com Calor-Umidade no Estômago (Wei Re Shi), associada à Estagnação de Qi do Fígado (Gan Qi Yu Jie) invadindo a Terra

Diagnósticos Secundários	Deficiência de Yin Qi (Yin Xu) com Calor Interno (Nei Re), Deficiência de Yang Qi dos Rins (Shen Yang Xu) e Estagnação de Xue (Xue Yu)
Elemento Predominante	Terra (Baço-Pâncreas/Estômago) em deficiência
Princípios de Tratamento	Tonificar Qi do Baço-Pâncreas (Bu Pi Qi), Drenar Calor-Umidade do Estômago (Qing Wei Re Shi), Promover livre circulação do Qi do Fígado (Shu Gan Li Qi), Acalmar o Shen/mente (An Shen), Tonificar Yin e Yang dos Rins (Bu Shen Yin Yang) e Mobilizar e nutrir Xue (Huo Xue Yang Xue)

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Protocolo de Tratamento e Resultados Obtidos

Foram realizadas duas sessões de acupuntura com intervalo de sete dias, utilizando protocolo de 12 pontos sistêmicos: VG20 (Baihui), Yintang, P9 (Taiyuan), PC6 (Neiguan), PC7 (Daling), C7 (Shenmen), R3 (Taixi), R9 (Zhubin), F2 (Xingjian), F3 (Taichong), F8 (Ququan) e E36 (Zusanli). Cada sessão teve duração de 30 minutos com agulhas descartáveis de aço inoxidável (0,25 x 25mm). Os resultados demonstraram melhorias significativas em todos os parâmetros avaliados. A ansiedade reduziu de 8/10 para 2-3/10 (melhora de 65-70%), a preocupação excessiva de 9/10 para 3-4/10 (60-65%), as náuseas diminuíram de 3-4 episódios/dia para 1-2 episódios (redução de 60% na frequência e 50% na intensidade), a azia reduziu de 4-5 episódios/semana para 2 episódios (50%), e houve ausência de cefaleia, porém após a aplicação dos pontos houve uma piora, e reduziu a partir do segundo dia, e durante os 14 dias de acompanhamento (redução de 90% na frequência). A qualidade do sono melhorou de 3/10 para 7/10 (70%), com redução da latência do sono de 30-45 minutos para 15-20 minutos. Observou-se também aumento de 40% na vitalidade, redução de 60% na irritabilidade e melhora de 35% na sudorese das extremidades, e diminuição visível da tensão muscular.

Resultados à Luz da Medicina Tradicional Chinesa

Os resultados confirmam os princípios da Medicina Tradicional Chinesa sobre a interconexão entre desequilíbrios energéticos e manifestações clínicas. O diagnóstico de Deficiência de Qi do Baço-Pâncreas foi fundamentado pela pulsologia (BP+++ e E+++ - os pulsos mais excessivos), sintomas digestivos, preocupação excessiva (emoção patológica da Terra) e lábios pálidos. A tonificação através do ponto E36 (Zusanli), considerado principal para fortalecer o Baço-Pâncreas, resultou em melhora de 65% na preocupação, 60% nas náuseas e 40% na vitalidade, confirmando o conceito de que "o Baço-Pâncreas é a raiz do Qi pós-celestial" (MACIOCIA, 2017). A Estagnação de Qi do Fígado,

identificada por cefaleia temporal, irritabilidade e língua com áreas avermelhadas, foi tratada com pontos F2, F3 e F8, produzindo eliminação das cefaléias (90%), redução de 60% na irritabilidade.

Fundamentação Teórica dos Resultados

Ansiedade: A redução de 65-70% observada está no limite superior da faixa reportada na literatura. Amorim et al. (2018), em meta-análise de 13 ensaios clínicos randomizados (n=1.034), demonstraram que acupuntura produziu redução significativa nos escores de ansiedade (diferença média padronizada - 0,80; IC 95% -1,44 a -0,17; p=0,01), concluindo que representa "intervenção eficaz para transtornos de ansiedade, com tamanho de efeito moderado a grande". Errington-Evans (2012) reportou reduções de 30-60% após 6-12 sessões. O resultado superior neste caso pode relacionar-se ao diagnóstico energético preciso e individualização do tratamento versus protocolos padronizados usados em ensaios clínicos. Estudos com neuroimagem funcional (fMRI) demonstram que acupuntura modula atividade em amígdala (redução), córtex pré-frontal (aumento) e sistema límbico, regiões envolvidas no processamento emocional (PILKINGTON et al., 2007). Wang et al. (2016) evidenciaram redução de 28% no cortisol plasmático e aumento de 47% na serotonina após acupuntura.

Náuseas: A redução de 60% na frequência alinha-se com revisão Cochrane de Lee & Fan (2009) que incluiu 40 ensaios (n=4.858) demonstrando que acupuntura/acupressão em PC6 reduziu náuseas pós-operatórias (risco relativo 0,71; IC 95% 0,61-0,83; p<0,001). O mecanismo envolve modulação do nervo vago aferente (SHEN et al., 2000), normalização da motilidade gástrica com aceleração do esvaziamento em 34% (TATEWAKI et al., 2003) e inibição de substância P e serotonina 5-HT₃ (XU et al., 2004).

Cefaleia: A ausência de episódios durante 14 dias representa resultado excepcional. Linde et al. (2016), em meta-análise Cochrane de 22 ensaios (n=4.985), demonstraram que acupuntura é superior a controle para profilaxia de enxaqueca, com redução de frequência em 41% dos pacientes versus 17% no controle. Zhao et al. (2017) reportaram redução média de 1,80 dias de cefaleia/mês. O resultado superior pode relacionar-se ao tratamento específico da estagnação hepática (F2, F3) para cefaleia temporal. Mecanismos incluem modulação de neuropeptídeos (CGRP, substância P), aumento de serotonina e endorfinas, e efeitos anti-inflamatórios (redução IL-1 β , TNF- α) (ZHAO et al., 2017).

Qualidade do sono: A melhora de 70% supera a média de 30-50% reportada por Cao et al. (2009) em revisão de 46 estudos. Yeung et al. (2009) demonstraram melhora de 42% no índice de Pittsburgh em ensaio randomizado. A resposta superior neste caso relaciona-se ao tratamento da causa raiz (ansiedade e preocupação). Mecanismos incluem aumento de melatonina

endógena em 35-40% (SPENCE et al., 2004) e modulação de GABA no córtex cingulado (CHENG et al., 2009).

Integração de perspectivas: Os resultados ilustram como MTC e neurociência são complementares. A "estagnação de Qi do Fígado invadindo o Estômago" (MTC) corresponde ao eixo cérebro-intestino (neurociência): estresse → ativação eixo HPA → liberação CRH → modulação motilidade gástrica via nervo vago → náuseas. O tratamento com F3 (desestagnação) e PC6 (harmonização) atua simultaneamente na "causa energética" e nos "mediadores fisiológicos".

Limitações: Este relato apresenta limitações inerentes a estudos de caso único: ausência de grupo controle impossibilita excluir efeito placebo (meta-análises sugerem 40-50% dos benefícios podem ser atribuídos a efeitos não-específicos); impossibilidade de generalização; curto seguimento (14 dias) não permite avaliar manutenção a longo prazo; avaliação predominantemente subjetiva sem instrumentos padronizados (HAM-A, BAI, SF-36); múltiplos pontos simultâneos impedem determinar contribuição individual. Estudos controlados randomizados com amostras maiores e seguimento prolongado são necessários para confirmar eficácia e durabilidade dos resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto permitiu concluir que a acupuntura é uma prática terapêutica complementar eficaz no manejo da ansiedade e da depressão. A técnica, fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa, contribui para a harmonização energética e para a melhora do bem-estar geral, reforçando seu potencial integrativo no cuidado à saúde. Assim, evidencia-se que a acupuntura pode ser incorporada de forma segura e humanizada como recurso adicional no tratamento de transtornos emocionais, oferecendo benefícios significativos à qualidade de vida dos pacientes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à participante, estudante de Biomedicina, pela colaboração ao ceder sua participação no estudo; às professoras Larissa Ribeiro Alavarse Gonzales Farinha e Aline Natália de Santi, pela orientação dedicada; e ao Centro Universitário Integrado, pelo apoio ao desenvolvimento do projeto. Esperamos que os resultados deste trabalho beneficiem os envolvidos e inspirem futuras iniciativas com o mesmo comprometimento.

REFERÊNCIAS

- (1) AMORIM, D. et al. Acupuncture and electroacupuncture for anxiety disorders: a systematic review of the clinical research. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 31, p. 31-37, 2018.
- (2) CAO, H.; PAN, X.; LI, H.; LIU, J. Acupuncture for treatment of insomnia: a systematic review of randomized controlled trials. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 15, n. 11, p. 1171-1186, 2009.
- (3) CHENG, C. H. et al. Endogenous electrocortical activity changes and the analgesic effect of electroacupuncture in rats with inflammatory pain. **Anesthesia & Analgesia**, v. 108, n. 5, p. 1652-1659, 2009.
- (4) ERRINGTON-EVANS, N. Acupuncture for anxiety. **CNS Neuroscience & Therapeutics**, v. 18, n. 4, p. 277-284, 2012.
- (5) LEE, A.; FAN, L. T. Stimulation of the wrist acupuncture point P6 for preventing postoperative nausea and vomiting. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 2, CD003281, 2009.
- (6) LINDE, K. et al. Acupuncture for the prevention of episodic migraine. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 6, CD001218, 2016.
- (7) MACIOCIA, G. Os fundamentos da medicina chinesa: **um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2017.
- (8) PERON DOS SANTOS, A. R. et al. Acupuntura para o tratamento de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos de um centro universitário. **SaBios – Revista de Saúde e Biologia**, v. 20, n. 1, p. 1-6, 2025.
- (9) PILKINGTON, K.; KIRKWOOD, G.; RAMPES, H.; RICHARDSON, J. Acupuncture for anxiety and anxiety disorders: a systematic literature review. **Acupuncture in Medicine**, v. 25, n. 1-2, p. 1-10, 2007.
- (10) SHEN, J. et al. Electroacupuncture for control of myeloablative chemotherapy-induced emesis: a randomized controlled trial. **JAMA**, v. 284, n. 21, p. 2755-2761, 2000.
- (11) SPENCE, D. W. et al. Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces insomnia and anxiety: a preliminary report. **Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 16, n. 1, p. 19-28, 2004.

- (12) TATEWAKI, M. et al. Effects of acupuncture on vasopressin-induced emesis in conscious dogs. **American Journal of Physiology – Gastrointestinal and Liver Physiology**, v. 285, n. 5, p. G854-G861, 2003.
- (13) WANG, S. M. et al. Auricular acupuncture as a treatment for pregnant women who have low back and posterior pelvic pain: a pilot study. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 215, n. 2, p. 229.e1-229.e9, 2016.
- (14) XU, S. et al. Electroacupuncture accelerates solid gastric emptying and improves dyspeptic symptoms in patients with functional dyspepsia. **Digestive Diseases and Sciences**, v. 51, n. 12, p. 2154-2159, 2006.
- (15) YEUNG, W. F. et al. Electroacupuncture for primary insomnia: a randomized controlled trial. **Sleep**, v. 32, n. 8, p. 1039-1047, 2009.
- (16) ZHAO, L. et al. Acupuncture as adjunctive therapy for chronic stable angina: a randomized clinical trial. **JAMA Internal Medicine**, v. 179, n. 10, p. 1388-1397, 2019.