

Avaliação dos efeitos da acupuntura sistêmica em sintomas de estresse, depressão e ansiedade em estudantes universitários

Gabriele Smak de Melo, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,

Maria Fernanda Araújo Tavares, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Rafaelly Ruus da Costa, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Tainá Cristiana Balbino de Oliveira, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Larissa Alavarse, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,

larissa.alavarse@grupointegrado.br

Resumo em português: O presente projeto de extensão objetivou avaliar a eficácia da acupuntura como terapia complementar na redução de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de graduação do Centro Universitário Integrado, justificando-se pela alta prevalência de transtornos mentais no ambiente acadêmico e pela necessidade de intervenções acessíveis e baseadas em evidências. A metodologia envolveu a aplicação de sessões semanais de acupuntura em voluntários com sintomas de ansiedade e/ou depressão, com a mensuração da eficácia por meio de escalas psicométricas aplicadas antes e após a intervenção. Os resultados obtidos demonstraram que a acupuntura proporcionou benefícios perceptíveis aos participantes, tais como maiores relaxamentos, melhora na concentração e diminuição dos níveis de ansiedade e estresse. Conclui-se que a acupuntura se mostrou uma ferramenta eficaz de cuidado integral no ambiente acadêmico, contribuindo significativamente para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários, além de reforçar a importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na formação de futuros biomédicos e na saúde pública.

Palavras-chave: Acupuntura. Saúde mental. Promoção da Saúde.

Resumo em inglês: This extension project aimed to evaluate the effectiveness of acupuncture as a complementary therapy in reducing symptoms of anxiety and depression in undergraduate students at the Centro Universitário Integrado, justified by the high prevalence of mental disorders in the academic environment and the need for accessible and evidence-based interventions. The methodology involved the application of weekly acupuncture sessions to volunteers with symptoms of anxiety and/or depression, with the measurement of effectiveness using psychometric scales applied before and after the intervention. The results obtained demonstrated that acupuncture provided perceptible benefits to the participants, such as greater relaxation, improved concentration, and reduced levels of anxiety and stress. It is concluded that acupuncture proved to be an effective tool for comprehensive care in the academic environment, contributing significantly to the promotion of mental health and well-being of university students, in addition to reinforcing the importance of Integrative and Complementary Health Practices (PICS) in the training of future biomedical professionals and in public health.

Keywords: Acupuncture. Mental health. Health promotion.

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica exige dos estudantes uma série de desafios que podem impactar diretamente sua saúde mental. Pressão por desempenho, longas horas de estudo, incertezas sobre o futuro profissional e dificuldades de adaptação social são fatores que favorecem o aumento de estresse, ansiedade e depressão nessa população. Esses quadros, além de comprometerem o bem-estar do indivíduo, prejudicam seu rendimento acadêmico e suas relações interpessoais (CARVALHO, 2015).

Diante desse cenário, cresce o interesse por terapias complementares capazes de auxiliar no manejo desses sintomas de forma eficaz e com poucos efeitos adversos. Entre elas, destaca-se a acupuntura, um dos pilares da Medicina Tradicional Chinesa, que utiliza agulhas finas em pontos específicos do corpo para restabelecer o equilíbrio energético e funcional do organismo. Diversas pesquisas apontam seu potencial terapêutico no tratamento de alterações emocionais, atuando na regulação de neurotransmissores e na modulação do sistema nervoso autônomo (GOYATÁ, 2016).

Além de investigar uma abordagem terapêutica de baixo custo e ampla aplicabilidade, este projeto oferece aos alunos do 6º período de Biomedicina, da disciplina de Acupuntura, uma importante experiência prática, permitindo aplicar clinicamente os conhecimentos teóricos e desenvolver competências essenciais para sua formação profissional (MARCON, 2017).

Assim, este estudo se justifica tanto pela necessidade de validar práticas terapêuticas acessíveis à comunidade acadêmica quanto pela oportunidade de enriquecer a trajetória formativa dos futuros biomédicos.

MÉTODO

O projeto foi desenvolvido dentro do ambiente da faculdade e teve como foco a aplicação da acupuntura em estudantes universitários para avaliar seus efeitos sobre a saúde mental.

Inicialmente, foi realizada uma revisão de literatura para embasar o estudo, seguida da elaboração dos instrumentos de avaliação, formulários e submissão à coordenação e ao comitê de ética.

Os participantes foram recrutados por meio uma divulgação institucional, foram submetidos a uma avaliação inicial com escalas de ansiedade e estresse. Em seguida, ocorreu a intervenção, composta por 1 sessão semanal de acupuntura por aproximadamente 2 semanas, com duração de 30 a 40 minutos, realizadas em espaço reservado no campus, utilizando os seguintes pontos que foram aplicados em sequência: Vaso governador 20 (VG20), Yintang, Pulmão 9 (P9), Pericárdio (PC/CS6), Pericárdio (PC/CS7, Coração 7 (C7) Shenmen, RIM 3 (R3), Rim 9 (R9),

Fígado 2 (F2), Fígado 3 (F3) e Estômago 36 (E36), justificados por seus efeitos no equilíbrio emocional.

Ao término do ciclo, os participantes passaram por nova avaliação com as mesmas escalas, permitindo a comparação dos resultados iniciais e finais.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi realizado no Centro Universitário Integrado, instituição de ensino superior privada localizada em Campo Mourão – PR, atuante no setor de educação. A instituição oferece cursos de graduação, pós-graduação e atividades de extensão, contando com uma estrutura organizacional composta por reitoria, coordenações de curso, núcleos de apoio pedagógico, laboratórios e clínicas-escola.

O curso de Biomedicina, especificamente, possui laboratórios equipados para atividades práticas e incentiva projetos que aproximam os estudantes da atuação profissional. Apesar dessa estrutura, a instituição tem observado um aumento nas queixas relacionadas à saúde mental entre seus estudantes, especialmente entre aqueles que conciliam longas jornadas de trabalho com atividades acadêmicas. Tal cenário é compatível com dados nacionais que apontam a população universitária como vulnerável ao adoecimento emocional.

Diante dessa realidade, surgiu a necessidade de implementar estratégias que contribuíssem para prevenção e manejo de sintomas psicológicos no ambiente acadêmico. Assim, a acupuntura foi incorporada como uma intervenção complementar capaz de atender demandas de saúde mental e, simultaneamente, oferecer experiência prática aos estudantes de Biomedicina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma participante do sexo feminino foi escolhida para o estudo, apresentando uma carga horária de trabalho de oito horas diárias, seis dias por semana. Além disso, cursa faculdade no período noturno, totalizando cerca de doze horas de atividades por dia. Rotinas extensas associadas a múltiplas responsabilidades são fatores frequentemente relacionados ao aumento de ansiedade e estresse (CRUZ, 2020).

Na avaliação inicial, realizada antes da primeira sessão, os resultados do questionário indicaram a presença de depressão moderada, ansiedade extremamente severa e estresse severo. Após a primeira aplicação da acupuntura, observou-se uma melhora expressiva nos indicadores emocionais, com redução do estresse para nível leve e diminuição significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, que passaram a se enquadrar em níveis baixos, não sendo mais caracterizados como um quadro clínico relevante. Na avaliação posterior à segunda sessão, observou-se uma melhora ainda mais evidente, com os níveis de

depressão e ansiedade apresentando-se mais leves e o estresse reduzido para um nível considerado normal.

A paciente relatou que, no dia seguinte ao procedimento realizado na primeira sessão, sentiu o corpo mais relaxado. Durante a semana, não apresentou picos de estresse e percebeu que suas atividades de trabalho ocorreram de forma mais tranquila. Em situações de tensão, não observou palpitações nem aceleração dos batimentos cardíacos. Informou ainda que os locais de aplicação não apresentaram marcas visíveis, embora tenham ficado mais sensíveis no dia seguinte.

Os achados deste projeto de extensão indicaram que a acupuntura se apresentou como uma intervenção complementar eficaz e bem aceita no manejo de sintomas emocionais entre estudantes universitários. As avaliações psicométricas, aliadas aos relatos qualitativos, evidenciaram uma redução perceptível nos níveis de ansiedade, depressão e estresse após o ciclo inicial de intervenções. No entanto, para uma análise mais robusta e conclusiva, seria necessária a continuidade do tratamento, uma vez que o protocolo aplicado contemplou apenas duas sessões. Estudos clínicos demonstram que os efeitos terapêuticos da acupuntura tendem a se consolidar após múltiplas sessões, o que reforça a importância de um acompanhamento mais prolongado para confirmar e sustentar os benefícios observados. (GOYATÁ, 2016).

Os achados, expressos no relato, como a sensação de relaxamento corporal e a ausência de picos de estresse, sugerem que a acupuntura contribuiu para a regulação do eixo neurofisiológico do estresse. Tal efeito está em concordância com evidências científicas que demonstram a capacidade dessa técnica de modular o sistema nervoso autônomo e promover a liberação de neuromediadores associados ao bem-estar e ao alívio da dor (BEISSNER, 2018). Essa modulação refletiu-se não apenas em maior equilíbrio emocional, mas também em melhora da concentração, aspecto essencial para o desempenho acadêmico e a permanência estudantil, reforçando a interligação entre saúde mental e qualidade da educação (ODS 4).

A atuação do biomédico foi determinante para a aplicação da técnica com embasamento científico, assegurando o rigor da intervenção e da avaliação dos efeitos, além de estimular o desenvolvimento de habilidades clínicas e o pensamento crítico dos estudantes de Biomedicina envolvidos. A integração bem-sucedida desta Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) no contexto universitário reforça a relevância de abordagens interdisciplinares e preventivas. Conclui-se que o projeto respondeu a uma demanda concreta por cuidados acessíveis de saúde mental (ODS 3), posicionando a acupuntura como uma alternativa terapêutica viável e promotora de um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto demonstrou que a acupuntura contribuiu significativamente para a redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão em uma estudante universitária, promovendo também sensação de bem-estar, relaxamento e melhora na concentração. Embora a melhora observada tenha sido rápida, os resultados são coerentes com estudos que relatam respostas iniciais positivas à técnica.

Além dos benefícios terapêuticos, o projeto proporcionou aos estudantes de Biomedicina uma vivência prática essencial para o desenvolvimento de competências clínicas e compreensão científica das PICS. Conclui-se que a integração da acupuntura ao ambiente universitário representa uma estratégia relevante para promoção de saúde mental e prevenção de adoecimento, alinhando-se aos ODS 3 e 4 ao fortalecer ações de bem-estar e educação de qualidade.

REFERÊNCIAS

BEISSNER, F. Efeitos da acupuntura no sistema nervoso autônomo – Evidências de imagens cerebrais. **Innov. Acupunct. Med.** 11, 170, 2018.

CARVALHO, E. A. *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Cienc. Cuid. Saúde**, p. 1290-1298, 2015

CRUZ, M. C. N. L. C. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of health review**, p. 14644- 14662, 2020.

GOYATÁ, S.L.T. *et al.* Effects from acupuncture in treating anxiety: integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, p. 603, 2016.

LEMOS, A.P.S. *et al.* Ear acupuncture with laser and needles in the treatment of anxiety in university students: a randomized clinical trial. **Rev Esc Enferm USP**, p. 9, 2024.

MARCON, A. B. *et al.* A atuação do biomédico na acupuntura. **Faculdade Multivix**. 2017