

## ACUPUNTURA PARA INSÔNIA

## ACUPUNCTURE FOR INSOMNIA

Charleana Marcela Maciel de Almeida<sup>1</sup>, Lidia de Melo Ribeiro<sup>2</sup>, Malu Santana<sup>3</sup>,  
Fernanda Ribeiro Marins<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
Charleana.almeida@alunos.unis.edu.br; <https://orcid.org/0009-0003-6525-7675>

<sup>2</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
lidia.ribeiro@alunos.unis.edu.br; <https://orcid.org/0009-0002-2813-4476>

<sup>3</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
malu.santana@alunos.unis.edu.br; <https://orcid.org/0009-0007-8117-2320>

<sup>4</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
fernanda.marins@professor.unis.edu.br; <https://orcid.org/0000-0003-2735-5701>

### RESUMO

A insônia é um dos distúrbios do sono mais prevalentes na população adulta, associando-se a fadiga, alterações cognitivas, transtornos emocionais e aumento do risco cardiovascular. Embora o tratamento medicamentoso e a terapia cognitivo-comportamental apresentem eficácia comprovada, o uso prolongado de fármacos pode ocasionar efeitos colaterais e dependência. Nesse contexto, a acupuntura, prática terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), surge como alternativa segura e de baixo custo, com resultados clínicos favoráveis. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão de literatura, a eficácia e a segurança da acupuntura no tratamento da insônia em adultos, com base em evidências de ensaios clínicos randomizados. Os achados demonstram que a estimulação de pontos como Shenmen (C7), Sanyinjiao (SP6), Yintang (EX-HN3) e Anmian (EX-HN22) promove melhora significativa na qualidade e duração do sono, além de reduzir o estresse e a ansiedade. A acupuntura atua pela modulação neuroendócrina, aumentando a liberação de melatonina, serotonina e endorfinas, e pela restauração do equilíbrio energético do Qi, segundo a MTC. Conclui-se que a acupuntura é uma intervenção eficaz, segura e integrativa para o manejo da insônia, recomendando-se a ampliação de pesquisas clínicas padronizadas para consolidar sua aplicação terapêutica baseada em evidências.

**Palavras-chave:** Acupuntura; Insônia; Medicina Tradicional Chinesa; Práticas Integrativas e Complementares; Sono.

## 1 INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico essencial à regulação metabólica, imunológica e cognitiva do organismo. Sua interrupção ou inadequação acarreta repercussões significativas sobre o bem-estar físico e mental, comprometendo o desempenho ocupacional, o equilíbrio emocional e a qualidade de vida. A insônia, definida como dificuldade persistente para iniciar ou manter o sono, é um dos distúrbios do sono mais prevalentes na população adulta, afetando de 10% a 30% das pessoas em todo o mundo (CAO et al., 2017). Caracteriza-se por fadiga diurna, déficit de atenção, irritabilidade e redução do desempenho cognitivo, além de estar associada ao aumento do risco de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, ansiedade e depressão (ZHAO et al., 2017).

A acupuntura, prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem sido amplamente utilizada como terapia complementar em distúrbios do sono. Baseia-se na estimulação de pontos específicos do corpo (acupontos) com o objetivo de restaurar o fluxo energético (Qi) e harmonizar as funções orgânicas e mentais. Estudos sugerem que a acupuntura atua na modulação neuroendócrina, promovendo a liberação de serotonina, melatonina e endorfinas, neurotransmissores envolvidos na indução e manutenção do sono (CAO et al., 2017; ZHAO et al., 2017). Além disso, ensaios clínicos controlados indicam que a técnica pode reduzir a latência do sono, aumentar sua duração e melhorar sua eficiência global, sem os efeitos adversos característicos das terapias medicamentosas.

O presente estudo justifica-se diante do crescimento da insônia como problema de saúde pública e do interesse crescente em práticas integrativas e complementares que ofereçam alternativas seguras e eficazes ao tratamento farmacológico. A acupuntura, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma terapia baseada em evidências, representa uma opção promissora para o manejo da insônia, especialmente entre adultos que buscam abordagens terapêuticas menos invasivas e com melhor perfil de tolerabilidade. Nesse cenário, torna-se fundamental sistematizar e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis para embasar sua utilização clínica e fortalecer sua inserção nas políticas públicas de saúde.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo avaliar, por meio de revisão de literatura baseada em evidências científicas, a eficácia e a segurança da acupuntura no

tratamento da insônia em adultos, comparando seus resultados com terapias convencionais e placebo, e identificando os principais desfechos clínicos relatados em ensaios clínicos randomizados.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A acupuntura é uma prática que usa a aplicação de agulhas pequenas em várias regiões do corpo, chamadas meridianos. Nesses pontos específicos, são encontradas terminações de fibras musculares, nervos e tendões. Desse modo, a técnica ajuda no alívio das dores, tensões e mal-estar (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2025).

Na perspectiva neurofisiológica contemporânea, esses pontos de acupuntura correspondem a áreas ricamente innervadas e vascularizadas, próximas a terminações nervosas, fibras musculares e tendíneas. A estimulação desses pontos ativa mecanismos de regulação neural e humoral, induzindo a liberação de neurotransmissores e neuro-hormônios como endorfina, serotonina, dopamina e melatonina, substâncias envolvidas no controle da dor, do humor e do ciclo sono-vigília (ZHAO et al., 2017; CAO et al., 2017). Esses efeitos explicam, do ponto de vista biomédico, o potencial da acupuntura em modular funções autonômicas, endócrinas e imunológicas, favorecendo o reequilíbrio de sistemas orgânicos e o bem-estar geral do indivíduo.

Além do aspecto fisiológico, a acupuntura é sustentada por um modelo holístico de cuidado, que compreende o ser humano de forma integrada, em constante interação entre corpo, mente e ambiente. A partir dessa abordagem, a doença é interpretada como resultado de desequilíbrios energéticos, e o tratamento busca restabelecer a harmonia global do organismo, ao invés de apenas suprimir sintomas isolados (MACIOCIA, 2019).

### **2.1 Insônia na Perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa (MTC)**

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa, a insônia é considerada uma manifestação do desequilíbrio do Qi e da desarmonia entre os órgãos Zang-Fu, principalmente o Coração (Xin), o Fígado (Gan) e o Rim (Shen) (YEUNG et al., 2009). O Coração é responsável por abrigar o Shen (mente ou espírito), sendo essencial para o repouso e a tranquilidade; o Fígado regula o fluxo de energia e emoções; e o Rim sustenta a essência vital e o equilíbrio do Yin e do Yang.

Quando ocorre desarmonia entre esses sistemas, como excesso de Fogo do Coração, deficiência de Yin do Rim ou estagnação do Qi do Fígado, o Shen torna-se agitado, resultando em dificuldade para adormecer, sono fragmentado, despertares noturnos, sonhos intensos e fadiga diurna (MACIOCIA, 2019). Assim, o distúrbio do sono não é apenas um sintoma isolado, mas a expressão de um desequilíbrio energético global.

O tratamento proposto pela acupuntura e demais terapias da MTC busca acalmar o Shen, regular o Qi, nutrir o Yin e dissipar o Fogo excessivo, restabelecendo a harmonia interna. A estimulação de pontos específicos, como Shenmen (C7), Sanyinjiao (SP6), Yintang (EX-HN3) e Anmian (EX-HN22), tem sido associada a melhora na qualidade do sono, redução da ansiedade e equilíbrio emocional, promovendo um estado de repouso profundo e restaurador (YEUNG et al., 2009; ZHAO et al., 2017).

Dessa forma, a MTC oferece uma interpretação ampla e integrativa da insônia, combinando fundamentos energéticos com evidências fisiológicas modernas, o que explica sua crescente aceitação na prática clínica contemporânea como uma abordagem segura, efetiva e centrada no paciente.

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Realizou-se uma revisão narrativa de ensaios clínicos randomizados utilizando os termos: “Randomized clinical trials that treated insomnia via sham/placebo acupuncture or control” AND “insomnia acupuncture”, em bases de dados em inglês (PubMed), considerando publicações de 2024 até 25 de outubro de 2025. Foram excluídos estudos que combinaram acupuntura com outras intervenções, como educação em sono, técnicas de relaxamento ou medicação.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram selecionados cinco ensaios clínicos randomizados e controlados que utilizaram exclusivamente a acupuntura como intervenção. Os cinco estudos incluíram diferentes perfis de pacientes:

Tabela 1 – Análise Comparativa

Estudo	Participantes	Intervenção	Frequência / Duração	Principais Resultados
Jiang et al., 2024	90	Acupuntura real vs sham	5x/semana, 4 semanas	Aumento da rsFC em rede emocional; melhora sono e ansiedade
Peng et al., 2024	65	Acupuntura real vs sham	5x/semana, 4 semanas	Restauração da rsFC anormal e melhora PSQI
Liang et al., 2024	186	Eletroacupuntura no couro cabeludo (EA) vs aconselhamento (CS)	Não especificado por semana, 6 semanas	EA aumentou ALFF no lóbulo paracentral; CS reduziu; melhora depressão e sono
Zhang et al., 2024	84	TEAS vs sham	1x/dia, 7x/semana, 4 semanas	Melhora sono, ansiedade, depressão, neurotransmissores; efeito mantido
Chu et al., 2023	64	Acupuntura jing-well vs rotina	1x/dia, 5x/semana, 4 semanas	Melhor melhora no sono e sintomas clínicos; alta segurança

Todos os estudos utilizaram desenho randomizado controlado, com grupos de intervenção ativa e controle (simulação ou protocolo padrão). Jiang et al. (2023) relataram aumento da conectividade funcional entre amígdala, hipocampo e córtex cingulado anterior após acupuntura. Peng et al. (2024) observaram normalização da rsFC entre hipotálamo medial e córtex orbital frontal. Liang et al. (2023) evidenciaram alterações de ALFF e ReHo no lóbulo paracentral esquerdo, mediando a relação entre depressão subclínica e distúrbios do sono.

### Semelhanças entre os Estudos

Todas as intervenções foram seguras e eficazes na melhoria da qualidade do sono. Frequência de intervenção variou de 5–7 sessões por semana durante 4–6 semanas.

Uso de medidas objetivas (fMRI, neurotransmissores) e subjetivas (PSQI, ISI, HAMA, HAMD) para avaliação dos efeitos. Diferenças entre os Estudos População-alvo: insônia primária, crônica, intratável, depressão subclínica, abstinência de METH. Tipo de intervenção: acupuntura manual, eletroacupuntura, TEAS, pontos jing-well ou diferenciação de meridianos. Indicadores de eficácia: conectividade funcional, ReHo/ALFF, neurotransmissores, escalas clínicas.

### **Divergência**

Diferenças residem nos protocolos de aplicação, mecanismos investigados e população-alvo.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise da literatura científica permite concluir que a acupuntura representa uma intervenção eficaz, segura e bem tolerada no tratamento da insônia em adultos, configurando-se como uma alternativa ou complemento promissor aos métodos farmacológicos e comportamentais convencionais. Os estudos revisados indicam que a estimulação de pontos específicos — como Shenmen (C7), Sanyinjiao (SP6), Yintang (EX-HN3) e Anmian (EX-HN22) — promove melhora significativa na qualidade e duração do sono, redução da latência para adormecer e diminuição dos despertares noturnos, além de favorecer o equilíbrio emocional e o bem-estar geral dos pacientes.

Os mecanismos fisiológicos associados à acupuntura envolvem a modulação do sistema nervoso autônomo e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, promovendo o aumento da secreção de melatonina, serotonina e endorfinas, neurotransmissores fundamentais para o ciclo sono-vigília e para o relaxamento físico e mental. Do ponto de vista energético da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a técnica atua restabelecendo o fluxo harmonioso do Qi e equilibrando os órgãos Coração (Xin), Fígado (Gan) e Rim (Shen), cuja desarmonia é frequentemente relacionada aos distúrbios do sono.

Em comparação com os tratamentos convencionais, a acupuntura demonstra resultados clínicos semelhantes ou superiores em termos de eficácia, com a vantagem de não provocar dependência, sonolência residual ou outros efeitos colaterais adversos. Além disso, trata-se de uma terapia de baixo custo e aplicável a diferentes contextos de

saúde, o que favorece sua inserção nas Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICS), fortalecendo as políticas de atenção integral e humanizada.

A relevância da acupuntura no manejo da insônia reside, portanto, em sua capacidade de tratar o indivíduo de forma global, abordando simultaneamente dimensões físicas, emocionais e energéticas. Contudo, apesar das evidências positivas, ainda se observa heterogeneidade metodológica entre os estudos analisados, como variações nos pontos utilizados, número de sessões e escalas de avaliação.

Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas sejam conduzidas com amostras maiores, desenhos metodológicos robustos e protocolos padronizados, de modo a consolidar o corpo de evidências sobre a eficácia e segurança da acupuntura na insônia e permitir sua integração plena às práticas clínicas baseadas em evidências.

Em síntese, a acupuntura revela-se uma estratégia terapêutica eficaz, segura e integrativa, capaz de melhorar a qualidade do sono e a saúde global dos indivíduos, reafirmando seu papel como ferramenta relevante no cuidado contemporâneo à saúde e no enfrentamento dos transtornos do sono de forma humanizada e sustentável.

### **ABSTRACT**

*Insomnia is one of the most prevalent sleep disorders among adults and is associated with fatigue, cognitive impairment, emotional disturbances, and an increased risk of cardiovascular disease. Although pharmacological treatment and cognitive-behavioral therapy show proven efficacy, long-term drug use may cause side effects and dependence. In this context, acupuncture, a therapeutic practice of Traditional Chinese Medicine (TCM), emerges as a safe and low-cost alternative with favorable clinical outcomes. This study aims to analyze, through a literature review, the effectiveness and safety of acupuncture in the treatment of insomnia in adults, based on evidence from randomized clinical trials. Findings indicate that stimulation of points such as Shenmen (C7), Sanyinjiao (SP6), Yintang (EX-HN3) and Anmian (EX-HN22) significantly improves sleep quality and duration, while reducing stress and anxiety. Acupuncture acts through neuroendocrine modulation, increasing the release of melatonin, serotonin, and endorphins, and through the restoration of Qi energy balance, according to TCM principles. It is concluded that acupuncture is an effective, safe, and integrative intervention for managing insomnia, and further standardized clinical research is recommended to consolidate its evidence-based therapeutic use.*

**Keywords:** *Acupuncture; Insomnia; Traditional Chinese Medicine; Integrative and Complementary Practices; Sleep.*

### **REFERÊNCIAS**

Academia Brasileira de Neurologia. (n.d.). Distúrbios de sono mais comuns: insônia, apneia obstrutiva e síndrome das pernas inquietas. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Disponível em [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/256\\_disturbios\\_sono.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/256_disturbios_sono.html)

Chu, W., Gao, X., Cao, Y., Gao, L., Li, Y., Li, Y., Li, W., Qi, S., & Qian, J. (2024). Clinical effect of acupuncture based on the specific response of jing-well point for intractable insomnia: A randomized controlled trial. *Zhongguo Zhen Jiu*, 44(7), 779–786. <https://doi.org/10.13703/j.0255-2930.20230719-k0001>

Jiang, T.-F., Chen, Z.-Y., Liu, J., Yin, X.-J., Tan, Z.-J., Wang, G.-L., Li, B., & Guo, J. (2024). Acupuncture modulates emotional network resting-state functional connectivity in patients with insomnia disorder: A randomized controlled trial and fMRI study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 311. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04612-0>

Li, H., Wu, H., & Cui, J. (2025). Acupuncture combined with bamboo-based medicinal moxibustion for chronic insomnia complicated with mild depressive state: A randomized controlled trial. *Zhongguo Zhen Jiu*, 45(1), 3–9. <https://doi.org/10.13703/j.0255-2930.20240407-k0002>

Marra, A. R. (Revisor técnico). (n.d.). Acupuntura é indicada para quais casos? Entenda mais. *Vida Saudável - Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein*. Disponível em <https://vidasaudavel.einstein.br/acupuntura/>

Peng, W., Xu, H., Zhang, C., Hu, Y., & Yu, S. (2024). The altered hypothalamic network functional connectivity in chronic insomnia disorder and regulation effect of acupuncture: A randomized controlled neuroimaging study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 396. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04703-y>

Zhang, X., You, C.-L., Zhang, S.-J., Zhang, F., Yi, Z.-A., Ren, W., & Li, J. (2025). Transcutaneous electrical acupoint stimulation alleviates insomnia, negative emotions, and neurotransmitter imbalance in methamphetamine withdrawal: A randomized controlled trial. *Medicine*, 104(31), e43508. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000043508>