

FORMATO DO RELATO TÉCNICO

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

Andressa Antunes Barbosa, Centro Universitário Integrado, Biomedicina, Brasil

Ana Julia Nascimento Marçal, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Camilly da Silva Leite, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

Resumo em português: O presente projeto de extensão teve como objetivo promover cuidado integral aos estudantes do ensino superior diante da crescente sobrecarga emocional vivenciada na vida acadêmica. A intervenção foi realizada por meio de Práticas Integrativas e Complementares, com ênfase na acupuntura sistêmica, pertencente à Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Foram aplicados protocolos específicos para sintomas como ansiedade, cefaleia, distúrbios do sono e estresse. Os resultados demonstraram melhora significativa no estado emocional, qualidade do sono, energia vital e estabilidade mental da participante. Conclui-se que a acupuntura sistêmica mostrou-se uma estratégia segura, acessível e eficaz na promoção da saúde mental entre universitários, fortalecendo a importância de abordagens integrativas no ambiente acadêmico (BARROS; PEIXOTO, 2022).

Palavras chave: Saúde mental; Acadêmicos do ensino superior; Medicina Tradicional Chinesa; Acupuntura Sistêmica;

Abstract: The present extension project aimed to promote comprehensive care for higher education students in light of the increasing emotional overload experienced in academic life. The intervention was carried out through Integrative and Complementary Practices, with an emphasis on systemic acupuncture, which belongs to Traditional Chinese Medicine (TCM). Specific protocols were applied to address symptoms such as anxiety, headache, sleep disorders, and stress. The results showed significant improvement in the participant's emotional state, sleep quality, vital energy, and mental stability. It is concluded that systemic acupuncture proved to be a safe, accessible, and effective strategy for promoting mental health among university students, reinforcing the importance of integrative approaches within the academic environment (BARROS; PEIXOTO, 2022).

Keywords: Mental health; Higher education students; Traditional Chinese Medicine; Systemic Acupuncture;

INTRODUÇÃO

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



Estudantes do ensino superior frequentemente enfrentam sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, exigências sociais e desafios pessoais, configurando um período de intensa transição e vulnerabilidade emocional. A literatura demonstra que essa fase está associada ao aumento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão, o que reforça a necessidade de intervenções preventivas e terapêuticas adequadas (FRAGELLI, 2021). Embora muitas instituições de ensino ofereçam suporte psicológico, ainda se observa baixa busca espontânea por parte dos estudantes.

Nesse contexto, torna-se essencial ampliar o acesso a alternativas terapêuticas seguras e eficazes. Entre elas, destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), nas quais se insere a acupuntura — técnica milenar da MTC amplamente reconhecida por sua efetividade científica em quadros emocionais, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono (BARROS; PEIXOTO, 2022). A MTC compreende o corpo de maneira integral e fundamenta-se no equilíbrio energético para manutenção da saúde, apresentando evidências consistentes de eficácia na modulação emocional, analgesia, redução de estresse e melhora do bem-estar, conforme descrito na literatura contemporânea dedicada às PICs.

Assim, este projeto foi estruturado para oferecer suporte terapêutico aos acadêmicos da instituição por meio da acupuntura sistêmica, promovendo alívio dos sintomas emocionais e melhor qualidade de vida, alinhando-se ao que a literatura recomenda para ambientes educacionais e populacionais vulneráveis.

MÉTODO

A divulgação do projeto foi realizada presencialmente com os acadêmicos interessados. A seleção dos participantes ocorreu mediante questionário estruturado elaborado pela equipe executora, com o objetivo de identificar o perfil emocional e as principais queixas. Após a seleção, cada participante passou por uma ficha de anamnese segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, permitindo identificar sinais e sintomas energéticos. Com base nesses achados, foi definido um protocolo de acupuntura voltado para ansiedade, estresse e distúrbios do sono, seguindo fundamentos clássicos da MTC e recomendações sobre tonificação, sedação e harmonização energética descritas por autores da área.

Foram utilizados 12 pontos por sessão, incluindo VG20, Yintang, P9, PC6, PC7, R3, F2, F3, F8 e E36 todos amplamente citados na literatura tradicional e contemporânea como eficazes para modulação do Shen, analgesia, harmonização do Qi e melhora do estado emocional (BARROS; PEIXOTO,

2022). As técnicas foram aplicadas de forma leve a moderada, respeitando a sensibilidade do participante. As sessões tiveram duração média de 40 a 60 minutos, realizadas semanalmente. Após cada atendimento, o questionário inicial foi reaplicado para monitoramento da evolução clínica.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado, instituição privada do Paraná reconhecida pela qualidade de ensino. Identificou-se entre os estudantes uma elevada sobrecarga emocional decorrente da rotina acadêmica e das demandas pessoais, o que impacta diretamente a saúde mental, o desempenho e a qualidade de vida. Esse cenário é compatível com a literatura nacional, que aponta níveis elevados de sofrimento psíquico em estudantes do ensino superior (FRAGELLI, 2021). Assim, surgiu a proposta de aplicar acupuntura sistêmica como intervenção terapêutica alternativa, fundamentada nas PICs e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade). A iniciativa integrou formação prática, cuidado humanizado e promoção de saúde, alinhando-se aos princípios institucionais de bem-estar acadêmico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A voluntária atendida apresentou sintomas iniciais de ansiedade intensa, cefaleia, sono irregular, estresse e baixo nível energético. Os achados da MTC indicaram sinais como língua avermelhada, ausência de saburra e edema, sugerindo deficiência de Qi e Yang, além de acúmulo de umidade em Baço-Pâncreas, diagnóstico compatível com descrições clássicas da literatura energética chinesa. Durante as semanas de acompanhamento, houve redução progressiva dos sintomas, com melhora da qualidade do sono, diminuição das cefaleias, maior tranquilidade, estabilidade emocional e aumento da disposição diária. A participante relatou melhora na capacidade de concentração e no desempenho acadêmico.

Os pontos utilizados, como VG20, PC6, C7 e F3 mostraram-se coerentes com as indicações terapêuticas descritas em literatura contemporânea, sobretudo para ansiedade e estresse (BARROS; PEIXOTO, 2022). Diversos estudos científicos reforçam que a acupuntura atua na regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo níveis de cortisol, modulando neurotransmissores e promovendo sensação de bem-estar, mecanismos fisiológicos compatíveis com a melhora progressiva observada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos permitem afirmar que a acupuntura sistêmica é uma alternativa complementar viável e eficaz para reduzir sintomas emocionais em universitários. A técnica demonstrou potencial para promoção de saúde, alívio emocional e apoio ao desempenho acadêmico, configurando-se como uma atividade relevante dentro do ambiente universitário e justificando a continuidade do projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário Integrado pela oportunidade e pelo apoio institucional durante todas as etapas do projeto. Agradecemos às professoras Aline de Santi, idealizadora inicial da proposta, e Larissa Alavarse, que deu continuidade com orientação dedicada. Agradecemos também aos estudantes participantes, cuja colaboração foi fundamental para o desenvolvimento da atividade. Este projeto representou não apenas uma experiência de extensão, mas um processo de crescimento acadêmico e humano, reforçando a importância das práticas integrativas para o cuidado coletivo.

REFERÊNCIAS

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação (Campinas)*, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 3, p. 609-631, dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>. Acesso em: 13 Ago. 2025.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma *rapid review* de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>. Acesso em: 13 Ago, 2025

Lemos APS, Lourenço BG, Chaves ECL, Toledo LV, Chianca TCM, Moura CC. Ear acupuncture with laser and needles in the treatment of anxiety in university students: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*.

SIMPAPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

2024;58:e20240239. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0239en>. Acesso em: 15 Ago. 2025.

MARCON, Aleff Bortolote. et al. A atuação do biomédico na acupuntura. *Revista Multivix*, Cachoeiro de Itapemirim, 2017. Acesso em: 14 Ago. 2025.

NEGREIROS, Ricardo André Medeiros. et al. Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 4, p. e6921, 22 abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e6921.2021>. Acesso em: 13 Ago. 2025.

PINHEIRO, Larissa Kerlly Costa. et al. Práticas integrativas e complementares: uma estratégia na promoção da saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, e87101718147, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.18147>. Acesso em: 09 Ago. 2025

BIANCOLINO, C.A.; KNISS, C.T.; MACCARI, E.A.; RABECHINI Jr., R. Protocolo para Elaboração de Relatos de Produção Técnica. **Revista de Gestão e Projetos**, v. 3, n. 2, p 294-307, 2012.

ABESSA, D.M.S.; SOUSA, E.C.P.M.; TOMMASI, L.R. Utilização de testes de toxicidade na avaliação da qualidade de sedimentos marinhos. **Revista de Geologia**, Fortaleza, v. 19, n. 2, p. 253-261, jul./dez. 2006.