

## **Análise dos efeitos terapêuticos da acupuntura sistêmica na redução de estresse, ansiedade e depressão em universitários**

Geovana Sayuri Murakami, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Vilas Boas Rocha, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Micheli Yui Mannari, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Samira Fernandes Alves Zonenberg, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

Aline Natalia Santi, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,  
alinesanti@grupointegrado.br

**Resumo:** O presente relato técnico descreve a aplicação da acupuntura sistêmica como prática integrativa complementar voltada à redução de sintomas emocionais e físicos relacionados ao estresse e à ansiedade em estudantes universitários atendidos no Centro Universitário Integrado. A intervenção foi realizada ao longo de duas semanas, com duas sessões individuais supervisionadas e duração média de uma hora cada, utilizando pontos específicos selecionados com base nos princípios terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa, incluindo VG20, Yintang, P9, PC6, C7, R3, R9, F8, E36, F2 e F3. Os resultados indicaram melhora significativa na qualidade do sono, diminuição de tensão corporal, redução de irritabilidade, maior sensação de clareza mental e equilíbrio emocional, além de relatos de alívio imediato após as aplicações. A experiência proporcionou benefícios não apenas aos voluntários, mas também aos alunos extensionistas envolvidos, que ampliaram suas competências práticas e sua compreensão sobre o papel do biomédico nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Apesar do número reduzido de sessões e da amostra limitada, os achados reforçam o potencial da acupuntura como recurso complementar eficaz no cuidado da saúde mental em contextos acadêmicos, sugerindo a necessidade de continuidade e aprofundamento de pesquisas futuras.

**Palavras-chave:** Acupuntura. Ansiedade. Estresse. Práticas Integrativas. Saúde Mental Universitária.

**Abstract:** This technical report describes the application of systemic acupuncture as a complementary integrative practice aimed at reducing emotional and physical symptoms related to stress and anxiety in university students from Centro Universitário Integrado. The intervention was conducted over two weeks, consisting of two supervised individual sessions lasting an average of one hour each, using specific acupuncture points selected according to therapeutic principles of Traditional Chinese Medicine, including VG20, Yintang, P9, PC6, C7, R3, R9, F8, E36, F2, and F3. The results indicated significant improvement in sleep quality, reduction in muscle tension, decreased irritability, and increased mental clarity and emotional balance, along with reports of immediate relief following needle application. The experience benefited not only the volunteers but also the participating extension students, who expanded their practical skills and strengthened their understanding of the biomedical professional role within Integrative and Complementary Health Practices. Despite the small sample size and limited number of sessions, the findings reinforce the

potential of acupuncture as an effective complementary strategy for mental health care in academic environments, highlighting the need for continued interventions and further research.

**Keywords:** Acupuncture. Anxiety. Stress. Integrative Practices. University Mental Health.

## INTRODUÇÃO

O ambiente universitário contemporâneo tem revelado um crescimento expressivo de sintomas emocionais como estresse, ansiedade e depressão, tornando-se um desafio relevante para a saúde mental dos estudantes e para a qualidade da formação acadêmica. A pressão por alto desempenho, a carga horária extensa e a competição constante alimentam um cenário de adoecimento psicológico que afeta diretamente a aprendizagem, o convívio social e o equilíbrio emocional (Almeida et al., 2022).

A prevalência dessas condições tem provocado discussões urgentes sobre a necessidade de implementar ações de cuidado e suporte dentro das instituições de ensino, ampliando estratégias terapêuticas para além do campo medicamentoso tradicional. O sofrimento psíquico recorrente entre universitários exige alternativas acessíveis, seguras e capazes de oferecer resultados reais na redução da carga emocional acumulada ao longo da rotina acadêmica (Dos Santos et al., 2025).

Entre as abordagens utilizadas nesse contexto, destaca-se a acupuntura, reconhecida oficialmente como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), caracterizando-se como uma terapia alternativa de ampla aplicação clínica. Essa técnica fundamenta-se na estimulação de pontos corporais específicos que atuam diretamente na modulação fisiológica do estresse, promovendo equilíbrio energético, relaxamento profundo e reorganização dos estados emocionais. Sua utilização tem sido associada à redução de sintomas como irritabilidade, insônia, tensão muscular e dificuldade de concentração, elementos frequentemente relatados na vida acadêmica (Boeira, 2021).

Considerando esse cenário, foi desenvolvida uma intervenção prática baseada na aplicação da acupuntura sistêmica em estudantes universitários do Centro Universitário Integrado, por meio de sessões semanais supervisionadas, realizadas ao longo de quatro semanas consecutivas. A proposta buscou oferecer um recurso terapêutico complementar de acesso gratuito no próprio ambiente educacional, integrando ensino, extensão e prática clínica supervisionada. A intervenção incluiu avaliação inicial e final por meio de instrumentos específicos que permitiram observar a evolução dos sintomas emocionais e os efeitos percebidos pelos participantes ao longo do processo.

Dessa forma, o presente relato tem como objetivo analisar os efeitos da acupuntura sistêmica na redução de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários, descrevendo detalhadamente o método aplicado, as percepções resultantes da intervenção e a relevância dessa prática como estratégia alternativa de cuidado à saúde mental no contexto acadêmico. A proposta também pretende contribuir para a ampliação do debate científico sobre a inserção de

terapias complementares no ambiente universitário e sua importância para o bem-estar e permanência estudantil (Castro Moura et al., 2023).

## MÉTODO

O presente relato técnico foi desenvolvido a partir de uma abordagem prática e participativa, fundamentada na experiência direta dos alunos extensionistas da disciplina de Acupuntura do curso de Biomedicina do Centro Universitário Integrado. A intervenção teve caráter observacional e clínico, sendo realizada sob supervisão profissional, com participação ativa dos estudantes durante todo o processo terapêutico.

A seleção dos participantes ocorreu por meio de divulgação interna direcionada a estudantes que apresentavam sintomas relacionados ao estresse, à ansiedade e à depressão. Após preenchimento do formulário de triagem e verificação de compatibilidade com os objetivos do projeto, os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e passaram por uma avaliação inicial composta por entrevista breve e instrumentos de mensuração emocional.

A intervenção foi realizada ao longo de duas semanas, totalizando duas sessões de acupuntura sistêmica, aplicadas com duração média de uma hora cada. Os procedimentos ocorreram em ambiente adequado dentro da instituição, seguindo normas de biossegurança e utilizando agulhas estéreis descartáveis. Cada aluno extensionista foi responsável pelo acompanhamento contínuo de um voluntário, realizando registros detalhados das respostas físicas e emocionais observadas durante e após cada sessão.

Os pontos utilizados foram definidos de acordo com os princípios terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa, direcionados ao equilíbrio emocional e à redução de sintomas de estresse e ansiedade. Foram aplicados os pontos: E36, localizado lateralmente abaixo da patela; F3, situado na parte superior do pé; Yintang, entre as sobrancelhas; VG20, no topo da cabeça; P9, PC6 e C7, no punho e antebraço; F2, entre o primeiro e segundo dedo do pé; e R3, R9 e F8, localizados na região das pernas. A escolha desses pontos teve como finalidade estimular mecanismos neurofisiológicos relacionados ao relaxamento e à modulação emocional.

Ao término do ciclo terapêutico, os formulários de avaliação inicial foram reaplicados para análise comparativa dos resultados, permitindo identificar mudanças percebidas pelos participantes e observar efeitos subjetivos e fisiológicos decorrentes da intervenção. Os registros coletados serviram como base para análise qualitativa dos efeitos da acupuntura sistêmica na regulação emocional dos estudantes atendidos.

## CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado, uma instituição privada de ensino superior localizada na cidade de Campo Mourão, no estado do Paraná. A instituição atua no setor educacional, oferecendo cursos de graduação e pós-graduação nas áreas da saúde, ciências sociais aplicadas, engenharia, educação e tecnologia. Sua infraestrutura conta com laboratórios especializados, clínicas-escola, biblioteca moderna e espaços destinados às atividades práticas supervisionadas, integrando ensino, pesquisa e extensão como pilares institucionais.

O Centro Universitário Integrado possui corpo docente qualificado e estrutura administrativa organizada por setores acadêmicos e de apoio, atendendo muitos estudantes matriculados nas diversas áreas do conhecimento. A instituição tem como principal objetivo formar profissionais capacitados técnica e eticamente, promovendo ações que favoreçam o desenvolvimento humano, científico e social da comunidade acadêmica.

O projeto surgiu a partir da observação do aumento significativo de queixas relacionadas ao estresse, à ansiedade e à sobrecarga emocional entre estudantes universitários, especialmente durante períodos de maior demanda acadêmica. Esses sintomas comprometeram o desempenho estudantil, a permanência e a qualidade de vida, evidenciando a necessidade de estratégias de cuidado emocional acessíveis dentro do próprio ambiente universitário. A ausência de intervenções práticas que oferecessem suporte imediato e efetivo ao bem-estar dos alunos justificou a criação de uma proposta capaz de ampliar o acolhimento e fortalecer ações preventivas e terapêuticas.

Diante dessa realidade, o projeto de acupuntura sistêmica foi aplicado como alternativa para o enfrentamento desse problema, utilizando uma abordagem complementar e integrativa capaz de contribuir para a saúde mental e o equilíbrio emocional dos estudantes envolvidos. Assim, o Centro Universitário Integrado configurou-se como espaço estratégico para a execução da intervenção, unindo formação acadêmica, extensão e promoção do cuidado integral.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação prática da intervenção permitiu observar respostas físicas e emocionais relevantes ao longo das sessões de acupuntura realizadas com os estudantes participantes. A rotina acadêmica intensa e a sobrecarga emocional vivenciada pelos voluntários mostraram-se fatores determinantes para a busca de estratégias terapêuticas que proporcionassem alívio imediato e suporte ao bem-estar mental. Nesse contexto, a prática supervisionada possibilitou acompanhar de forma direta a evolução das percepções individuais, desde o primeiro momento do atendimento.

Desde a primeira sessão, foram identificadas mudanças perceptíveis no padrão de relaxamento corporal e na redução imediata de tensão, frequentemente relatadas espontaneamente pelos participantes. As manifestações fisiológicas de tranquilidade tornaram-se evidentes ao longo do processo, demonstrando o impacto inicial dos estímulos aplicados nos pontos selecionados para o tratamento e reforçando o potencial terapêutico da acupuntura na regulação emocional. Esses efeitos estão associados à modulação neurofisiológica promovida pela técnica, que estimula mecanismos de equilíbrio energético e controle do estresse (Dos Santos et al., 2025).

Entre os pontos utilizados, o VG20 (Baihui) destacou-se por sua função energética relacionada à estabilização emocional e ao equilíbrio do sistema nervoso central, sendo empregado com o propósito de estimular relaxamento profundo e clareza mental. A Figura 1 apresenta o registro fotográfico da aplicação do ponto VG20 no topo da cabeça, durante o procedimento terapêutico, demonstrando a localização e o posicionamento técnico da agulha auricular. Essa imagem ilustra a etapa inicial da intervenção e representa um dos principais estímulos aplicados para promoção do bem-estar e regulação emocional.

Figura 1 – Aplicação do ponto VG20 no topo da cabeça.



Fonte: As Autoras (2025)

A utilização do ponto VG20 demonstrou efeito imediato na indução de relaxamento profundo e na sensação de leveza relatada pelos participantes logo após a aplicação. Durante as observações registradas, foi possível identificar redução perceptível da agitação interna, diminuição da tensão cervical e melhora do foco mental, fatores comumente alterados em quadros de ansiedade e estresse. A aplicação desse ponto mostrou-se eficaz na estabilização emocional e contribuiu para uma resposta terapêutica inicial significativa, indicando o potencial da

acupuntura como ferramenta prática para aliviar sintomas psicoemocionais intensos.

Considerando os efeitos benéficos observados com o uso do ponto VG20, que contribuiu para estabilizar o estado emocional e promover relaxamento profundo, a continuidade da intervenção incluiu a aplicação do ponto Yintang, localizado entre as sobrancelhas e tradicionalmente conhecido como “terceiro olho”. Esse ponto é amplamente utilizado em protocolos destinados ao controle da ansiedade, redução de inquietação mental e alívio de sintomas como insônia, irritabilidade, preocupação persistente e sensação de pressão frontal. Sua estimulação atua diretamente sobre o sistema nervoso central, favorecendo desaceleração dos pensamentos, reorganização do fluxo energético e sensação subjetiva de tranquilidade mental, demonstrando resultados expressivos no manejo de sintomas emocionais intensos (Dos Santos et al., 2025).

Após a aplicação do Yintang, alguns participantes relataram sensação imediata de conforto e diminuição da agitação interna, confirmando resposta sensível ao estímulo aplicado ao longo das sessões. A seguir, a Figura 2 apresenta o registro fotográfico da aplicação da agulha no ponto Yintang, evidenciando sua localização precisa e a técnica empregada durante o procedimento terapêutico.

Figura 2 – Aplicação do ponto Yintang entre as sobrancelhas.



Fonte: As Autoras (2025)

Dando continuidade ao protocolo terapêutico, foram aplicados os pontos P9, PC6 e C7, localizados na região do punho e antebraço, utilizados para promover equilíbrio emocional e reduzir sintomas físicos associados ao estresse, como palpitações e sensação de aperto torácico. A estimulação desses pontos contribui para regular o ritmo cardíaco e estabilizar a atividade mental, auxiliando no controle da ansiedade e na harmonização do fluxo energético (Almeida et al., 2022).

A Figura 3 apresenta o registro fotográfico da aplicação desses pontos, evidenciando a localização das agulhas e o posicionamento técnico realizado durante a sessão, conduzida com supervisão profissional e adequada técnica de inserção.

Figura 3 – Aplicação dos pontos P9, PC6 e C7 no punho e antebraço.



Fonte: As Autoras (2025)

Para potencializar os efeitos reguladores obtidos nos pontos anteriores e ampliar a atuação sobre o equilíbrio energético geral do organismo, o protocolo terapêutico incluiu a aplicação dos pontos R3, R9 e F8, localizados na região das pernas. Esses pontos são tradicionalmente utilizados em tratamentos voltados ao controle da ansiedade e ao fortalecimento do sistema energético associado ao elemento Água, desempenhando papel fundamental na estabilização emocional, na redução da agitação interna e na regulação de respostas físicas desencadeadas pelo estresse prolongado. Sua estimulação auxilia no reequilíbrio da circulação energética e na harmonização do eixo mente-corpo, contribuindo para sensação progressiva de estabilidade psicoemocional (Almeida et al., 2022). A seguir, a Figura 4 apresenta o registro fotográfico da aplicação desses pontos, demonstrando a localização precisa das agulhas e a técnica empregada durante a sessão.

Figura 4 – Aplicação dos pontos R3, R9 e F8 nas pernas.



Fonte: As Autoras (2025)

Durante as sessões, também foi trabalhado o ponto E36 (Zusanli), localizado lateralmente abaixo da patela, reconhecido por sua ação fortalecedora e por auxiliar no alívio da sensação de cansaço físico e mental. Sua escolha foi especialmente relevante para o contexto dos participantes, que relataram rotina exaustiva e sinais de desgaste emocional decorrentes das demandas acadêmicas intensas (Dos Santos et al., 2025).

A Figura 5 ilustra o posicionamento da agulha no ponto E36, revelando a precisão anatômica necessária para a aplicação correta e a intenção terapêutica de promover mais estabilidade física e conforto corporal ao longo do processo.

Figura 5 – Aplicação do ponto E36 lateralmente abaixo da patela.



Fonte: As Autoras (2025)

Entre os pontos utilizados para trabalhar aspectos emocionais e sinais físicos associados ao estresse, destaca-se também o F2, localizado entre o primeiro e o segundo dedo do pé. Esse ponto é tradicionalmente empregado em quadros de irritabilidade, tensão interna e dificuldade de relaxamento mental, além de auxiliar na regulação de sintomas como agitação e sensação de pressão corporal generalizada. Seu uso é comum em tratamentos que buscam promover liberação emocional e alívio de bloqueios energéticos que contribuem para o aumento da ansiedade e da inquietação fisiológica (Almeida et al., 2022).

A Figura 6 apresenta o registro da aplicação do ponto F2, demonstrando a posição exata das agulhas e a técnica utilizada durante o procedimento, compondo um conjunto de estímulos corporais direcionados ao reequilíbrio físico e emocional dos participantes.

Figura 6 – Aplicação do ponto F2 entre o 1º e 2º dedo do pé.



Fonte: As Autoras (2025)

Outro ponto trabalhado no decorrer da intervenção foi o F3 (Taichong), localizado na parte superior do pé, escolhido pela sua indicação frequente em quadros de ansiedade associada à irritabilidade, tensão emocional acumulada e sensação de bloqueio energético interno. Esse ponto é reconhecido por favorecer a liberação de tensões psíquicas e o reequilíbrio funcional do organismo, auxiliando no alívio de sintomas como inquietação persistente, oscilação de humor e sensação de peso emocional, características bastante comuns em indivíduos submetidos a rotinas intensas e níveis elevados de sobrecarga mental (Boeira, 2021).

A Figura 7 apresenta o registro fotográfico da aplicação do ponto F3, evidenciando sua localização exata no dorso do pé e o cuidado técnico empregado durante o procedimento.

Figura 7 – Aplicação do ponto F3 na parte superior do pé.



Fonte: As Autoras (2025)

O processo terapêutico desenvolvido ao longo das sessões de acupuntura mostrou-se uma experiência significativa para todos os participantes, representando um espaço de cuidado integral e de reconexão com o próprio corpo. A prática permitiu que cada indivíduo pudesse vivenciar momentos de pausa e introspecção em meio à intensidade da rotina acadêmica, favorecendo a percepção mais sensível sobre sinais internos de sobrecarga emocional e física que muitas vezes passam despercebidos diante das pressões diárias. Ao se permitirem experimentar a intervenção com abertura e entrega, os voluntários encontraram um ambiente seguro para acolher seus sentimentos e reorganizar sua energia, compreendendo que o bem-estar não se restringe ao controle de sintomas, mas envolve equilíbrio, consciência e escuta interna.

A experiência clínica demonstrou que os efeitos da acupuntura não surgem de maneira isolada, mas como consequência de um conjunto de estímulos que dialogam simultaneamente com o corpo e com a mente. A redução gradual de manifestações físicas como tensão muscular, sensação de aperto torácico, irritabilidade e fadiga emocional foi frequentemente relatada, acompanhada por melhora no sono, maior clareza mental e recuperação da capacidade de concentração. Muitos participantes relataram que, ao final das sessões, sentiam-se mais leves para lidar com experiências cotidianas, abrindo espaço para novas percepções e uma postura mais equilibrada diante de situações estressoras.

De forma ampla, os resultados apontam que intervenções corporais como a acupuntura podem representar uma alternativa eficiente para o manejo da ansiedade e do estresse, especialmente quando associadas a ambientes acadêmicos que exigem alto desempenho e resiliência contínua. A intervenção mostrou que cuidar de si, mesmo em pequenos intervalos de tempo, pode produzir mudanças significativas na qualidade de vida, fortalecendo a saúde emocional e ampliando a sensação de bem-estar. Esses achados se alinham à literatura

científica, que reconhece a acupuntura como recurso capaz de modular respostas emocionais e fisiológicas relacionadas à ansiedade, promovendo relaxamento profundo e equilíbrio interno (Boeira, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos ao longo da intervenção demonstraram que a acupuntura sistêmica apresentou impacto significativo na redução dos sintomas emocionais e físicos relacionados ao estresse e à ansiedade vivenciados pelos estudantes atendidos. Foi possível observar melhora expressiva na qualidade do sono, diminuição de tensões corporais e maior sensação de equilíbrio emocional, evidenciando que os objetivos propostos no início do trabalho foram plenamente alcançados. A experiência prática reforçou a importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como recurso acessível e eficaz para promoção de bem-estar no contexto universitário, contribuindo de forma concreta para a qualidade de vida dos participantes.

A atuação direta dos alunos extensionistas permitiu acompanhar de forma sensível a evolução clínica dos voluntários e ampliou a compreensão sobre a relevância da acupuntura na formação profissional do biomédico. Além do benefício terapêutico, a intervenção favoreceu a construção de competências técnicas, éticas e humanas, fortalecendo a integração entre teoria e prática dentro do espaço acadêmico. A receptividade positiva dos participantes indica que iniciativas semelhantes podem e devem ser ampliadas para atender de forma preventiva situações de adoecimento emocional cada vez mais frequentes na realidade estudantil.

Entretanto, algumas limitações devem ser reconhecidas, como o número reduzido de sessões e o tamanho limitado da amostra, fatores que impossibilitam generalizações mais amplas. Estudos futuros podem contemplar maior número de participantes, acompanhamento longitudinal e comparações entre diferentes técnicas ou protocolos dentro das PICS, possibilitando resultados ainda mais consistentes e aprofundados. A continuidade desse tipo de intervenção pode fortalecer o cuidado integral à saúde mental dentro das instituições de ensino superior e estimular novas pesquisas que validem cientificamente seus efeitos terapêuticos.

Diante disso, conclui-se que a acupuntura representa um recurso complementar valioso no enfrentamento do sofrimento emocional no ambiente acadêmico, proporcionando benefícios reais aos estudantes e contribuindo para formação profissional mais sensível às necessidades humanas e às demandas contemporâneas da saúde integrativa.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos às professoras Aline e Larissa pelo suporte técnico e pedagógico, às colegas envolvidas no projeto, e ao público voluntário que aceitou participar dessa pesquisa, contribuindo de forma essencial para o desenvolvimento e a concretização deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

DOS SANTOS, André Ricardo Peron 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.

BOEIRA, Andrei dos Santos. Acupuntura convencional e auriculoterapia: estratégias para alívio do estresse, ansiedade e depressão em adultos. 2021.

ALMEIDA, Bianca Sousa Brito et al. Acupuntura na redução dos sinais e sintomas de ansiedade em estudantes: uma revisão sistemática. **Scientific Electronic Archives**, v. 15, n. 4, 2022.

DE CASTRO MOURA, Caroline et al. Acupuntura auricular como intervenção terapêutica para ansiedade, estresse e depressão em adultos. **Mocarzel, Rafael Carvalho da Silva; Coelho, Carolina Goulart (Org.). Práticas integrativas e complementares em saúde: discussões, experiências e casos de sucesso. Vassouras RJ: Editora Universidade de Vassouras, 2023, 2023.**

DOS SANTOS, Elem Guimaraes et al. Uso da acupuntura na depressão. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 3, p. 552-568, 2021.

ALVES, Mateus Egilson Da Silva et al. Acupuntura e seus aspectos associados ao tratamento da ansiedade. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.

ZATESKO, Patrícia; RIBAS-SILVA, Rejane Cristina. Eficácia da acupuntura no tratamento de ansiedade e estresse psicológico. **Rev Bras Terap e Saúde.[Internet]**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.