

Acupuntura para o tratamento de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos de um centro universitário

Acupuncture for the treatment of stress, anxiety, and depression in academic students of a university center

André Ricardo Peron dos Santos¹ , Ana Claudia Ferreira Ribeiro¹ , Alana Aléia Nascimento Stevanelli¹ , Ariane Pereira de Souza¹ , Samara Santos Bueno¹ , Aline Natália de Santi² , Lais de Souza Braga² 

Uma rotina de estudos desbalanceada pode afetar o desempenho acadêmico e desencadear transtornos emocionais como o estresse, a ansiedade e a depressão. A Medicina Tradicional Chinesa engloba várias vertentes terapêuticas que são aliadas promissoras no tratamento dessas desordens. Uma delas é a acupuntura, uma prática bastante popular cuja técnica parte do princípio da aplicação de pequenas agulhas em pontos específicos do corpo. Este estudo teve como objetivo analisar a eficácia da acupuntura no tratamento de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos. Foram aplicados questionários referentes ao teste DASS-21 para avaliação do nível de estresse, ansiedade e depressão dos pacientes e dosagem de cortisol por método de quimioluminescência, antes e após as sessões de acupuntura. Os pontos utilizados foram o VG20, Yintang, P9, CS6, CS7, C7, R3, R9, F2, F3, F8 e E36 com estimulação por cerca de 20 minutos, durante uma vez na semana. Os voluntários relataram melhora no humor, diminuição do estresse, maior estabilidade emocional e sensação de bem-estar. Além dos benefícios emocionais, a prática da acupuntura também auxiliou na redução de dores musculares, dados esses que apontam para sua eficácia na saúde física e mental.

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

An unbalanced study routine can affect academic performance and trigger emotional disorders such as stress, anxiety, and depression. Traditional Chinese Medicine encompasses several therapeutic approaches that are promising allies in treating these disorders. One of them is acupuncture, a very popular practice whose technique is based on the principle of applying small needles to specific points on the body. This study aimed to analyze the effectiveness of acupuncture in the treatment of stress, anxiety, and depression in academics. Questionnaires related to the DASS-21 test were applied to assess the levels of stress, anxiety, and depression of patients and to measure cortisol levels using the chemiluminescence method, before and after the acupuncture sessions. The points used were VG20, Yintang, P9, CS6, CS7, C7, KI3, KI9, F2, F3, F8, and ST36, with stimulation for approximately 20 minutes, once a week. The volunteers reported improved mood, reduced stress, greater emotional stability, and a sense of well-being. In addition to the emotional benefits, acupuncture also helped reduce muscle pain, data that points to its effectiveness in physical and mental health.

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

Autor Correspondente:

Lais de Souza Braga

E-mail:

biomedicina@grupointe-grado.br

Endereço: Av. Irmãos Pereira,
670 - Centro, Campo Mourão
- PR, 87301-010

Declaração de Interesses: Os autores certificam que não possuem implicação comercial ou associativa que represente conflito de interesses em relação ao manuscrito.

¹ Centro Universitário Integrado, Biomedicina, Paraná, Brasil.

² Docente no Centro Universitário Integrado, Biomedicina, Paraná, Brasil.

INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) originou-se há mais de 3.000 anos, e é considerada uma das formas mais antigas de cura conhecidas. Entretanto, para a população ocidental, tal prática foi impulsionada somente na década de 60 e 70 (1). A acupuntura é uma das vertentes da MTC, baseada na aplicação de pequenas agulhas ou na pressão sobre pontos específicos do corpo para estimular e regular o fluxo do "Qi". Seu objetivo é restaurar o equilíbrio energético ao remover bloqueios ou reduzir excessos de energia nos meridianos. A promoção da cura e do bem-estar ocorre pela estimulação desses pontos, que estão distribuídos ao longo dos meridianos do corpo (2,3).

A acupuntura pode atuar na regulação de regiões cerebrais, bem como em suas substâncias, mediando assim efeitos antídor, antiansiedade e antidepressão. Condições estressoras são inevitáveis e fazem parte da vida dos indivíduos ao longo da vida. Dentre elas, o período acadêmico pode envolver uma combinação de desafios sociais, que podem ser classificados como estressores, assim como os desafios relacionados às tarefas acadêmicas (4).

De acordo com o relatório do Institute for Health Metrics and Evaluation (2021), os transtornos mentais estão elencados entre as 10 principais causas de perda de saúde no mundo e, tanto a depressão quanto a ansiedade possuem impacto significativo na carga global. A ansiedade é a condição psiquiátrica mais prevalente na União Europeia e está classificada entre as dez principais causas de incapacidade em todo o mundo (5).

Ao se tratar de condições psicológicas ou psiquiátricas, é realizada uma análise inicial dos desequilíbrios energéticos baseados nos preceitos da MTC. Nesse processo, é dada atenção especial aos pensamentos, sentimentos, emoções e memórias que contribuíram para o atual estado. O não processamento (reconhecimento e liberação) de uma emoção intensa e persistente gera desequilíbrios energéticos. Assim, as emoções podem se tornar fatores patogênicos endógenos, causando desarmonias energéticas que podem levar ao surgimento de sintomas ou doenças (6).

Geralmente, o humor deprimido e a sensação de ansiedade são considerados como reflexo de uma interrupção no fluxo de Qi e está atrelado a uma série de fatores. Desse modo, pacientes com sintomas de ansiedade e/ou depressão podem receber diferentes diagnósticos de síndromes pela MTC, o que conduz a tratamentos distintos (4).

Os tratamentos de transtornos psicológicos com acupuntura mostraram-se eficazes e com poucos efeitos colaterais (7,8). Por esse motivo, a OMS (Organização Mundial da Saúde) atribui benefícios ao uso da acupuntura no tratamento da depressão, por meio da estimulação de pontos específicos, proporcionando alívio dos sintomas da depressão (9).

Assim, investigar os efeitos da acupuntura sistêmica no tratamento de transtornos emocionais em acadêmicos é fundamental, visto que, este tratamento pode contribuir para o alívio dos sintomas psicológicos comuns nesse período. Por conseguinte, o presente trabalho busca avaliar a eficácia da acupuntura na diminuição dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão de acadêmicos de um Centro Universitário na cidade de Campo Mourão, Paraná.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo clínico experimental, aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Integrado para pesquisa com seres humanos (CAAE: 58892022.3.0000.0092). Todos os participantes foram devidamente informados sobre os procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes do início das intervenções.

Para avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, foi utilizado o teste DASS-21 em sua versão portuguesa, validada por Vignola e Tucci em 2014. O instrumento é composto por três domínios: Depressão (itens 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), Ansiedade (itens 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) e Estresse (itens 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18) (10).

Os participantes foram submetidos à coleta de sangue para dosagem de cortisol basal em um Laboratório de Análises Clínicas na cidade de Campo Mourão, antes do início do tratamento. O protocolo de intervenção consistiu em 10 sessões semanais de acupuntura. Em cada sessão, após higienização da pele, foram utilizadas agulhas estéreis (0,25 x 40 mm) nos pontos de acupuntura sistêmica por 20 minutos.

Os pontos selecionados e seus respectivos efeitos terapêuticos foram: 1. Vaso Governador 20 (VG20): Ponto calmante que beneficia o cérebro, tranquiliza o Shen e alivia sintomas como tontura, zumbido, cefaleia, distúrbios psíquicos e do sono, e abstinência. 2. Yintang: Ponto para acalmar a mente, beneficiando o alívio de cefaleias, tonturas e sensação de peso na cabeça. 3. Pulmão 9 (P9): Fortalece os vasos sanguíneos e a circulação do sangue, tonifica o Qi e o Yin do pulmão. 4. Circulação Sexualidade 6 e 7 (CS6 e CS7): CS6 é indicado para dor, choque e traumatismo; CS7 acalma o espírito e relaciona-se ao Qi do coração e estômago. 5. Coração 7 (C7): Acalma a mente e as emoções, equilibrando o Yin e o Yang. 6. Rim 3 e 9 (R3 e R9): R3 equilibra Yin e Yang, estabiliza mente e emoções, supre deficiência do Qi do rim; R9 indicado para distúrbios psíquicos como depressão, inquietação, mania e agitação. 7. Fígado 2, 3 e 8 (F2, F3 e F8): F2 indicado para epilepsia, convulsões, cefaleia, enxaqueca e inquietação; F3 tonifica o sangue e acalma o espírito; F8 beneficia o útero e previne distúrbios urogenitais. 8. Estômago 36 (E36): Estabiliza a mente e as emoções, eleva e regulariza o Qi defensivo e nutritivo, tonifica o sangue (11).

Ao término do protocolo de tratamento, os participantes foram reavaliados através de nova coleta de sangue para dosagem de cortisol basal no mesmo laboratório inicial, além da reaplicação do teste DASS-21.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo iniciou-se com 10 voluntários de ambos os sexos, sendo que apenas duas participantes do sexo feminino, com idades de 21 e 30 anos, completaram todas as etapas do protocolo experimental. O índice de desistência de 80% foi atribuído a três fatores principais: indisponibilidade de tempo para comparecer às sessões semanais, dificuldade de acesso ao local de tratamento e desconforto relatado com a aplicação das agulhas.

Os participantes relataram melhorias tanto em sintomas físicos quanto emocionais após o tratamento com acupuntura. Entre os benefícios físicos, destacou-se a redução de dores musculares nas regiões das costas e pescoço. Na esfera emocional, foi observada

diminuição na intensidade das crises de ansiedade, redução de preocupações e melhora no estado de humor.

Na avaliação pelo teste DASS-21, que possui escala de 1 a 21 pontos somando os níveis de estresse, ansiedade e depressão, ambas as participantes apresentaram melhora. A voluntária 1 demonstrou redução de 3 pontos, indicando discreta melhora, enquanto a voluntária 2 apresentou redução de 7 pontos, evidenciando melhora significativa (Tabela 1). Estes resultados sugerem a efetividade da acupuntura sistêmica na atenuação de manifestações relacionadas a distúrbios emocionais (4,12). Estudos anteriores, como o de Bussel et al. (13), corroboram estes achados, especialmente em relação aos pontos C7 e R3, associados a melhorias na memória, redução dos sintomas de ansiedade e aprimoramento do desempenho acadêmico (13,14).

Tabela 1 - Pontuação do Teste Psicológico DASS-21 Pré-tratamento e Pós-tratamento com acupuntura sistêmica.

Voluntários	Pré-tratamento	Pós-tratamento
1	21	18
2	21	14

Em relação aos níveis de cortisol, hormônio esteroide produzido pelas glândulas suprarrenais em resposta ao estresse (14), foram observados resultados distintos entre as participantes. A voluntária 1 apresentou nível inicial normal (13,73 µg/dL), com elevação após o tratamento (25,65 µg/dL) (Tabela 2). Este aumento foi contextualizado pela presença de situações estressoras no período da coleta final, embora o participante tenha relatado melhora das dores relacionadas ao estresse, alinhando-se aos achados de Schroeder et al. (12). A voluntária 2 apresentou redução nos níveis de cortisol, de 13,78 µg/dL para 12,16 µg/dL, acompanhada de relato de menor sensação de estresse frente a situações desencadeadoras. A eficácia observada, particularmente com o uso dos pontos E36, Yin Tang e PS6, corrobora os resultados de Schroeder et al. (12).

Tabela 2 - Níveis de cortisol pré-tratamento e pós-tratamento com acupuntura sistêmica.

Voluntários	VR (ug/dL)	Pré-tratamento (ug/dL)	Pós-tratamento (ug/dL)	Média (ug/dL)
Voluntária 1	6,70 a 22,60	13,73	25,65	19,69
Voluntária 2		13,78	12,16	12,97

Valor de referência (VR) para cortisol segundo o laboratório de análises clínicas.

O estudo de Schroeder et al. (12), que avaliou 62 voluntários com alto nível de estresse pela escala PSS-14, destacou a complexidade do tratamento do estresse, considerando sua manifestação em diversos ambientes (acadêmico, profissional e

doméstico). Seus resultados demonstraram que a acupuntura sistêmica proporcionou efeitos benéficos e duradouros na redução dos sintomas de estresse, com diminuição de 40,2% na pontuação do teste PSS-14, mantendo-se por até 6 semanas após o término do tratamento (12).

É importante ressaltar que há evidências científicas de que homens e mulheres apresentam ativações cerebrais distintas em resposta à acupuntura, o que sugere modulação distinta entre os gêneros (15). A amostra limitada a duas participantes do sexo feminino restringe a generalização dos resultados. Estudos futuros, com amostras maiores e diversificadas, são necessários para confirmar estes achados e investigar possíveis diferenças na resposta à acupuntura entre os gêneros.

Além disso, destaca-se que o gênero feminino demonstra maior ativação do córtex pré-frontal e do giro angular em resposta ao estresse do que o gênero masculino, o que pode influenciar na forma como experimentam a ansiedade e respondem a terapias (16).

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que a acupuntura sistêmica pode representar uma alternativa terapêutica complementar no manejo de distúrbios emocionais. Apesar da significativa limitação amostral, com taxa de desistência de 80% (apenas duas participantes das dez inicialmente selecionadas completaram o protocolo), foram observadas melhorias nos aspectos físicos e emocionais das voluntárias que concluíram o tratamento.

A eficácia da intervenção foi evidenciada pela redução na pontuação do teste DASS-21 em ambas as participantes, com destaque para a diminuição de 7 pontos na voluntária 2, além dos relatos de melhora em sintomas específicos como dores musculares na região cervical e dorsal, redução nas crises de ansiedade e melhora no estado geral de humor.

Em relação aos níveis de cortisol, os resultados foram heterogêneos: enquanto a voluntária 2 apresentou redução nos níveis deste hormônio (de 13,78 µg/dL para 12,16 µg/dL) após o tratamento, acompanhada de diminuição do estresse percebido, a voluntária 1 demonstrou elevação (de 13,73 µg/dL para 25,65 µg/dL), possivelmente associada a fatores estressores externos coincidentes com o período da coleta final. No entanto, mesmo com esta elevação, a voluntária 1 relatou melhora sintomática, particularmente na redução das dores associadas ao estresse.

Embora os resultados iniciais sejam promissores e corroborem os estudos prévios sobre a eficácia dos pontos de acupuntura utilizados, especialmente C7, R3, E36, Yin Tang e PS6, são necessários estudos adicionais com maior amostragem, grupo controle e acompanhamento prolongado para estabelecer conclusões mais robustas sobre a efetividade da acupuntura sistêmica no tratamento de distúrbios emocionais, bem como para melhor compreensão dos fatores associados à elevada taxa de desistência observada neste estudo.

REFERÊNCIAS

- (1) NESTLER, G. Traditional Chinese medicine. **Medical Clinics of North America**, Carolina do Sul, v. 86, n. 1, p. 63-73, Jan., 2002.

- (2) VAN HAL, M.; DYDYK, A.M.; GREEN, M.S. **Acupuncture**. Treasure Island: StatPearls Publishing, 2025.
- (3) LONGHURST, J.C. et al. Defining Meridians: a modern basis of understanding. **Journal of Acupuncture And Meridian Studies**, California, v. 3, n. 2, p. 67-74, Jun., 2010.
- (4) PILKINGTON, K. et al. Anxiety, depression and acupuncture: a review of the clinical research. **Autonomic Neuroscience**, London, v. 157, n. 1-2, p. 91-95, Out., 2010.
- (5) AMORIM, D. et al. Acupuncture and electroacupuncture for anxiety disorders: a systematic review of the clinical research. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, Portugal, v. 31, p. 31-37, Mai., 2018.
- (6) AUNG, S.K.H. et al. Traditional Chinese Medicine as a Basis for Treating Psychiatric Disorders: a review of theory with illustrative cases. **Medical Acupuncture**, Canada, v. 25, n. 6, p. 398-406, Dez., 2013.
- (7) FENG, J. et al. Acupuncture for perimenopausal depressive disorder: A systematic review and meta-analysis protocol. **Medicine**, Yunnan, v. 98, n. 7, p. e14574, fev. 2019.
- (8) WEN, X. et al. Randomized single-blind multicenter trial comparing the effects of standard and augmented acupuncture protocols on sleep quality and depressive symptoms in patients with depression. **Psychology, Health & Medicine**, China, v. 23, n. 4, p. 375–390, 21 abr. 2018
- (9) LING, F. et al. Curative effect of acupuncture on quality of life in patients with depression: a clinical randomized single-blind placebo-controlled study. **Journal of Traditional Chinese Medicine**, China, v. 36, n. 2, p. 151-159, Abr., 2016.
- (10) MARTINS, B.G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Araquara, v. 68, n. 1, p. 32-41, 2019.
- (11) FOCKS, C. **Guia prático de acupuntura**. São Paulo: Manole, 2018.
- (12) SCHROEDER, S. et al. Effectiveness of Acupuncture Therapy on Stress in a Large Urban College Population. **JAM- Journal of Traditional Chinese Medicine**, Arizona, v.10, n.3, p. 165-170, 2017.
- (13) BUSSEL, B. The Effect of Acupuncture on Working Memory and Anxiety. **JAM- Journal of Traditional Chinese Medicine**, Lombard, v.6, n.5, p. 241-246, 2013.
- (14) SILVEIRA, F.A. et al. Percepção dos efeitos da acupuntura auricular sobre o estresse em recepcionistas de um complexo hospitalar. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, São Paulo, v.8, n.1, p.78-82, 2018.
- (15) YEO, S. et al. Gender differences in the neural response to acupuncture: clinical implications. **Acupuncture in Medicine**, Korea, v.34, n.5, p.364-372, 2016.
- (16) SEO, D. et al. Gender Differences in Neural Correlates of Stress-Induced Anxiety. **Journal of Neuroscience Research**, New Haven, v.95, n.1-2, p. 1-23, 2017.

Recebido: 11 de dezembro de 2023

Aprovado: 06 de junho de 2025



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.