

Comparação dos efeitos da acupuntura auricular com laser e com agulhas semipermanentes na qualidade do sono de estudantes de pós-graduação: estudo piloto

Lara Gonçalves Assunção, Dr^a Caroline de Castro Moura, Dr^a Silvia Almeida Cardoso, Dr^a Luana Vieira Toledo, Bárbara Guimarães Lourenço, Gabrielle Raváglia Cavallari

ODS 03

Introdução

Estudantes de pós-graduação frequentemente enfrentam jornadas acadêmicas intensas, com elevada carga cognitiva, pressão por produtividade e prazos curtos, fatores que contribuem significativamente para a alta prevalência de distúrbios do sono nessa população. A literatura aponta que a má qualidade do sono compromete o desempenho acadêmico, agrava quadros de estresse e afeta negativamente a saúde geral.

Entre as estratégias terapêuticas utilizadas para reduzir esses efeitos, destaca-se a acupuntura auricular, técnica derivada da Medicina Tradicional Chinesa, que pode ser aplicada por diferentes estímulos, como agulhas semipermanentes ou laser de baixa intensidade.

Evidências preliminares indicam que ambas as abordagens podem modular circuitos neurofisiológicos relacionados ao sono, estresse e dor, porém poucos estudos compararam diretamente seus efeitos em contextos educacionais.

Objetivo

Comparar os efeitos da acupuntura auricular com laser e com agulhas semipermanentes sobre a qualidade do sono em estudantes de pós-graduação.

Método

- Tipo de estudo:
 - Ensaio clínico randomizado: estudo piloto
- Participantes:
 - 28 estudantes de pós-graduação *Strictu sensu*
- Grupos de intervenção:
 - Agulhas semipermanentes (n=13)
 - Laser de baixa intensidade (n=15)
- Procedimento:
 - 5 sessões semanais de acupuntura auricular, em pontos padronizados
- Instrumento de avaliação:
 - Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP)
- Coletas:
 - Aplicação do IQSP antes e após a intervenção
- Análise estatística:
 - Teste de Wilcoxon (intragrupos)
 - Teste de Mann-Whitney (intergrupos)
 - Nível de significância: 5%

Apoio Financeiro

Resultados

A amostra foi majoritariamente feminina (79%), com média de idade de 29 anos ($\pm 6,1$). No total, 68% cursavam mestrado, 29% doutorado e 3% pós-doutorado, com distribuição semelhante entre os grupos.

Tabela 1 – Eficácia da acupuntura auricular sobre a qualidade do sono, Viçosa, Minas Gerais, 2025. (n=28).

IQSP (média \pm DP)	Agulhas (n=13)		Laser (n=15)	p intergrupos
	inicial	9,85 \pm 3,95	8,07 \pm 2,15	0,210
	final	8,38 \pm 4,46	6,93 \pm 3,08	0,417
Δ (Final-Inicial)		-1,46	-1,13	
p intragrupo		0,078	0,081	

Não houve mudança estatisticamente significativa no escore do IQSP ao longo do tempo em ambos os grupos, apesar da melhora clínica. A análise intergrupos também revelou ausência de diferença estatística significativa no escore inicial e final do IQSP entre os grupos.

Conclusão

- Ambas as técnicas são potencialmente viáveis para promover qualidade do sono.
- O laser é promissor por ser não invasivo e indolor.
- Amostras maiores são necessárias para confirmar eficácia.

Bibliografia

ALLEN, Hannah K. et al. Stress and burnout among graduate students: moderation by sleep duration and quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 28, n. 1, p. 21-28, fev. 2021.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011.

EVANS, Teresa M. et al. Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, v. 36, n. 3, p. 282-284, mar. 2018.

FREITAS, Lucas Freitas de; HAMBLIN, Michael R. Proposed mechanisms of photobiomodulation or low-level light therapy. *IEEE Journal of Selected Topics in Quantum Electronics*, v. 22, n. 3, p. 348-364, maio 2016.

HE, Wei et al. Auricular acupuncture and vagal regulation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2012, p. 1-6, 2012.

ROUND, Regina; LITSCHER, Gerhard; BAHR, Frank. Auricular acupuncture with laser. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2013, p. 1-6, 2013.