

EFICÁCIA DA ACUPUNTURA AURICULAR COM LASER E COM AGULHAS NO TRATAMENTO DE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO: ESTUDO PILOTO

Autoras: Bárbara Guimarães Lourenço, Lara Gonçalves Assunção, Sthefanie Caroline Pereira da Silva Freitas, Sílvia Almeida Cardoso, Talita Prado Simão Miranda e Caroline de Castro Moura
ODS 3: Saúde e bem-estar | **Categoria:** Pesquisa

Introdução

A pós-graduação brasileira vem crescendo expressivamente desde os anos 2000 (PRADO; FREITAS, 2022). Em 2019, o país possuía 4.570 programas nos níveis de mestrado e doutorado (BRASIL, 2021). Apesar do número expressivo de estudantes de pós-graduação, sua saúde mental só começou a ser destacada recentemente (CRUZ, 2020), mostrando evidências de considerável sofrimento emocional (COSTA; NEBEL, 2018; COLOMBO, 2019; FARO, 2013). Neste cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm se mostrado eficazes no controle e no tratamento das desordens emocionais (WHO, 2002). Dentre elas, destaca-se a acupuntura auricular, que se baseia na estimulação de pontos específicos na orelha, gerando reflexos neurológicos no sistema nervoso central (GORI; FIRENZUOLI; 2007; ZHAO et al., 2012; LIN; HSIEH, 2014).

Objetivo

Comparar a eficácia da acupuntura auricular com laser em relação a acupuntura auricular com agulhas no tratamento de estresse, ansiedade e depressão em estudantes de pós-graduação *Strictu sensu*.

Metodologia

- Estudo piloto de um ensaio clínico randomizado, aprovado por comitê de ética em pesquisa (parecer 7.585.146), realizado entre março e julho de 2025 com pós-graduandos de uma universidade pública da Zona da Mata mineira.
- Os participantes foram randomizados em dois grupos: “Agulha” (controle) e “Laser” (experimental).
- Foram realizadas cinco sessões de acupuntura auricular, uma vez por semana, com agulhas semi-permanentes ou laser vermelho (comprimento de onda 606nm), quatro joules, nos acupontos: *Shenmen*, Sistema Nervoso Simpático, Rim, Fígado, Baço, Coração, Pulmão 1, Tronco cerebral e *Yang* do fígado 2.
- Os níveis de ansiedade, estresse e depressão antes e depois da intervenção foram avaliados por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) (VIGNOLA; TUCCI, 2014).
- Os dados foram comparados por meio dos testes Wilcoxon emparelhado, T pareado e Mann-Whitney, à 5% de significância.

Apoio Financeiro



Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Participaram do estudo 28 estudantes, sendo que a maioria era do sexo feminino (75,5%) e a média de idade foi 29,4 anos ($\pm 5,7$).

Tabela 1 - Eficácia da acupuntura auricular sobre os níveis de estresse, ansiedade e depressão, Viçosa, Minas Gerais, 2025. (n= 28)

VARIÁVEIS	AGULHAS (n=13)			LASER (n=15)		
	Avaliação inicial	Avaliação final	Valor p	Avaliação inicial	Avaliação final	Valor p
	\bar{x} (s)	\bar{x} (s)		\bar{x} (s)	\bar{x} (s)	
Estresse	24,4 (5,3)	15,0 (7,7)	0,002	16,8 (7,0)	13,7 (7,7)	0,134
Ansiedade	12,0 (6,6)	6,9 (5,1)	0,033	9,6 (7,2)	6,9 (8,8)	0,066
Depressão	19,3 (9,9)	11,8 (8,0)	0,017	14,0 (10,3)	8,9 (7,3)	0,074

Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos nas avaliações inicial e final ($p > 0,05$) para estresse, ansiedade e depressão.

Conclusões

Apesar da redução dos valores no grupo “Laser” não serem estatisticamente significativas, ambas as intervenções proporcionaram diminuição da média dos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos estudantes. Faz-se necessário a realização de estudos com amostras maiores para comprovação destes achados.

Bibliografia

- BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. GEOCAPES – Sistema de Informações Georreferenciadas. Brasília-DF: MEC, 2021. Disponível em: <https://geocapes.capes.gov.br/geocapes/>. Acesso em: 05 outubro 2024.
- COLOMBO, D. G. A Trajetória dos Estudantes de Pós-Graduação Stricto Sensu no Brasil: atrito e tempo para conclusão nos cursos de mestrado e doutorado. Cadernos de Estudos e Pesquisas Em Políticas Educacionais, pp.199-237, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5151/iv-enei-2019-5.8-013>. Acesso em: 20 agosto 2025.
- COSTA, E. G.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. Polis (Santiago), v.17, n.50, pp.207-227, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>. Acesso em: 20 agosto 2025.
- CRUZ, R. N. Bloqueio da escrita acadêmica: caminhos para escrever com conforto e sentido. Belo Horizonte: Artesã, 2020.
- FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v.29, n.1, pp.51-60, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>. Acesso em: 20 agosto 2025.
- GORI, L; FIRENZUOLI, F. Ear acupuncture in European traditional medicine. **EvidenceBased Complementary and Alternative Medicine**, v. 4, supplement 1, p. 13–16, 2007.
- LIN, Y. W.; HSIEH, C. L. Auricular electroacupuncture reduced inflammation-related epilepsy accompanied by altered TRPA1, pPKC α , pPKC ϵ , and pERK1/2 signaling pathways in kainic acid-treated rats. **Mediators of Inflammation**, v. 2014, n. 493480, p. 1-9, 2014.
- PRADO, A. S; FREITAS, J. L. O sistema de pós-graduação brasileiro e a saúde mental dos estudantes: que fragilidades a pandemia da covid-19 revela? **REVASE**, v. 12, n. 28, p. 1-36, 2022.
- VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **J Affect Disord.**, v. 155, p. 104-109, 2014.
- ZHAO, Y. X. et al. Transcutaneous auricular vagus nerve stimulation protects endotoxemic rat from lipopolysaccharide-induced inflammation. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2012, p. 1-10, 2012.