

Efetividade da acupuntura auricular com laser sobre o estresse e a glicemia capilar em estudantes de graduação na era pós covid-19: estudo quase experimental multicêntrico

Autores: Maria Clara Vidigal Santana, Yara Martins Rodrigues, Sthefanie Caroline Pereira da Silva Freitas, Gabrielle Ravágia Cavallari, Edimara Medina Silva, Caroline de Castro Moura

ODS3: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas, em todas as idades

Categoria: Trabalho de Pesquisa

Introdução

- O ingresso no ensino superior é um período de transição marcado por alterações significativas na vida dos estudantes¹;
- A pandemia da Covid-19 potencializou a magnitude de distúrbios emocionais, como o estresse, nessa população²;
- Nesse cenário, a acupuntura auricular com laser de baixa intensidade emerge como uma alternativa de tratamento não farmacológica³.

Objetivos

Avaliar a eficácia da acupuntura auricular com laser de baixa intensidade sobre o estresse e a glicemia capilar em estudantes de graduação após a pandemia da Covid-19.

Material e Métodos ou Metodologia

Tipo de estudo: quase-experimental, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 5.700.107).

População: estudantes de três universidades públicas de Minas Gerais com níveis moderados ou graves de estresse.

Intervenção: acupuntura auricular com laser infravermelho de baixa intensidade. 40 segundos por ponto estimulado. Cinco sessões, realizadas uma vez por semana.

Pontos: Shenmen, rim, SNV, baço, fígado, pulmão 1, coração, tronco cerebral, Yang do fígado 2

Avaliações: avaliação inicial, avaliação final; avaliação follow-up.

Instrumentos de avaliação: Escala Perceived Stress e Glicemia casual de estresse: medida com glicosímetro digital⁴.

Análise dos dados: Modelo de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com nível de significância de 5%.

Resultados

Tabela 1: Análise do nível de estresse, verificada por meio do PSS, expressa em média, erro padrão e intervalo de confiança à 95%, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 2024. (n=126)

Inicial	Final	Follow up	Valor p IC 95%†		
\bar{x} (dp)	\bar{x} (dp)	\bar{x} (dp)	Inicial - Final	Final - Follow up	Inicial - Follow up
39,59 (1,001)	32,86 (1,205)	33,52 (1,205)	<0,001* 4,25; 9,20	1,000 -2,51; 1,21	<0,001* 3,45; 8,70

Tabela 2: Análise da glicemia capilar casual de estresse, verificada por meio de glicosímetro digital, expressa em média, erro padrão e intervalo de confiança à 95%, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 2024. (n=126)

Glicemia capilar casual de estresse	Inicial	Final	Follow up	Valor p IC 95%†		
	\bar{x} (EP)	\bar{x} (EP)	\bar{x} (EP)	Inicial - Final	Final - Follow up	Inicial - Follow up
GL (n=66)	103,03 (2,784)	104,44 (2,205)	107,50 (2,366)	1,000 -7,70; 4,88	0,532 -8,49; 2,37	0,464 -11,99; 3,05
Valor p	1,000	1,000	1,000			

Conclusões

A acupuntura auricular com laser de baixa intensidade demonstrou eficácia na redução do estresse em estudantes universitários, com manutenção do efeito após uma semana, embora não tenha influenciado a glicemia capilar. Esses resultados apontam para o potencial da técnica como recurso complementar no manejo do estresse acadêmico no contexto pós-pandêmico.

Bibliografia

1. Altoé SML, Fragalli AC, Espejo MMSB. A "dor do crescimento": um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. Revista Gestão Universitária na América Latina. 2014;7(1):213-233. DOI: 10.5007/1983-4535.2014v7n1p213
2. Alves BO, et al. Afetividades negativas em universitários e relação com desempenho acadêmico e perspectiva profissional após a COVID-19. Rev Bras Enferm. 2024;77:e20240040.
3. Andrade CND, Cardozo ARF, Thiengo de Andrade PCS, Peres EM, Gomes HF, Gomes AMT, et al. A efetividade da acupuntura auricular no controle do estresse: estudo experimental. Research, Society and Development. 2021;10(5):e40910515067. doi:10.33448/rsd-v10i5.15067
4. Cohen S, Karmarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983;24(4):385-96

Apoio Financeiro