

## EVIDÊNCIAS DOS EFEITOS DA ACUPUNTURA NA DEPRESSÃO DE ADOLESCENTES E JOVENS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.342142520114>

**Poliana Aparecida Vitorio Machado Longo**

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro- UNIRIO

ORCID- 0009-0003-5970-3691

**Cristiano José Longo**

Centro Universitário Augusto Mota- UNISUAM

ORCID- 0009-0009-7917-4591

**Regiluce de Oliveira Miranda**

Uniasselvi, Centro Universitário Leonardo da Vinci

ORCID - 0009-0005-2000-3801

**RESUMO:** Objetivo: analisar os benefícios da acupuntura no tratamento da depressão em adolescentes e jovens. Metodologia: trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed, Scielo, Lilacs, BVS e Google Scholar, incluindo artigos publicados nos últimos dez anos nos idiomas português, inglês ou espanhol. Após critérios de seleção, quatro estudos foram incluídos, abrangendo ensaio clínico randomizado, estudo experimental, protocolo de pesquisa e revisão sistemática. Resultados: os estudos demonstraram que a acupuntura contribui para a redução dos sintomas depressivos, melhora a reatividade emocional, diminui a ansiedade e favorece maior estabilidade afetiva. Ensaios clínicos mostraram que a associação entre acupuntura e antidepressivos resultou em resposta terapêutica superior à medicação isolada, com menor incidência de efeitos adversos. Conclusão: a acupuntura apresentou-se como intervenção eficaz, segura e bem aceita no tratamento da depressão em adolescentes e jovens, podendo ser utilizada como terapia complementar ou integrada ao tratamento convencional. Ainda assim, destaca-se a necessidade de estudos clínicos mais robustos para consolidar sua eficácia nesta população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Acupuntura; Depressão; Adolescente; Terapias Complementares; Saúde Mental.

## ***Evidence of the effects of acupuncture on depression in adolescents and young people: an integrative literature review***

**ABSTRACT:** Objective: to analyze the benefits of acupuncture in the treatment of depression in adolescents and young people. Methodology: an integrative literature review was conducted in the PubMed, Scielo, Lilacs, BVS and Google Scholar databases, including studies published in the last ten years in Portuguese, English or Spanish. Four studies met the inclusion criteria, consisting of a randomized clinical trial, an experimental study, a research protocol and a systematic review. Results: the findings showed that acupuncture reduces depressive symptoms, improves emotional reactivity, decreases anxiety and promotes greater emotional stability. Clinical trials demonstrated that combining acupuncture with antidepressants resulted in better therapeutic outcomes and fewer adverse effects compared to medication alone. Conclusion: acupuncture proved to be an effective, safe and well-accepted intervention for the treatment of depression in adolescents and young people, being a valuable complementary strategy to conventional treatment. However, further robust clinical studies are needed to strengthen the evidence base in this population.

**KEYWORDS:** Acupuncture; Depression; Adolescent; Complementary Therapies; Mental Health.

## **INTRODUÇÃO**

A depressão é uma das principais causas de sofrimento emocional e incapacidade no mundo, afetando milhões de pessoas independentemente da idade, classe social ou origem. Em adolescentes e jovens, essa condição assume proporções alarmantes, sendo frequentemente subdiagnosticada ou tratada tarde. Essa fase da vida é marcada por intensas transformações hormonais, sociais e emocionais, o que contribui para o surgimento ou agravamento de quadros depressivos, comprometendo o rendimento escolar, as relações familiares e sociais, além de aumentar o risco de suicídio.<sup>1-2</sup> Além disso, estudos globais vêm demonstrando que a prevalência de sintomas depressivos tem aumentado consideravelmente após a pandemia de COVID-19, intensificando sentimentos de isolamento, insegurança e instabilidade emocional entre jovens, um contexto que reforça a necessidade de atenção ampliada para essa população.

Diante desse cenário preocupante, cresce o interesse por práticas terapêuticas complementares que possam atuar de forma segura e eficaz na promoção da saúde

mental. Uma dessas práticas é a acupuntura, uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que surgiu há mais de 2.500 anos na China. Fundamentada no conceito de equilíbrio energético do corpo por meio da estimulação de pontos específicos com agulhas, a acupuntura tem sido amplamente utilizada para tratar diversos transtornos físicos e psíquicos, com resultados promissores.<sup>3-4</sup> Sua eficácia tem sido associada à modulação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, além da regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, fatores essenciais no controle do humor e das emoções.

Estudos recentes têm aprofundado a compreensão desses mecanismos, destacando que a acupuntura exerce efeitos diretos sobre estruturas cerebrais relacionadas à regulação emocional e ao processamento do estresse. Segundo<sup>5</sup> a técnica modula circuitos neurais envolvidos na depressão, influenciando regiões como o córtex pré-frontal, o hipocampo e a amígdala, além de regular vias neuroendócrinas essenciais para o equilíbrio emocional. Os autores apontam que a acupuntura promove neuroplasticidade, reduz neuroinflamação e restaura o funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, mecanismos fundamentais para a melhora dos sintomas depressivos. Esses achados oferecem suporte biológico robusto para a aplicação da acupuntura como intervenção complementar no tratamento da depressão.

A saúde mental de adolescentes e jovens tem sido alvo de crescentes preocupações por parte das instituições de saúde, pesquisadores e educadores. Estudos recentes apontam que os transtornos depressivos são hoje uma das principais causas de incapacidade entre pessoas de 15 a 29 anos, com impactos que vão além do sofrimento psíquico individual, afetando o desempenho escolar, os vínculos familiares e sociais, e aumentando o risco de comportamentos autodestrutivos.<sup>6</sup> Esse cenário se torna ainda mais complexo quando se considera a exposição contínua dos jovens a fatores de risco modernos, como pressão acadêmica exacerbada, exposição a padrões sociais idealizados nas redes sociais, cyberbullying e menor suporte emocional familiar. O período da adolescência é especialmente crítico, pois marca a transição entre a infância e a vida adulta, com profundas alterações biológicas, emocionais e sociais que tornam os jovens mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais.<sup>7</sup>

Diante das limitações dos tratamentos farmacológicos tradicionais, que muitas vezes apresentam efeitos adversos e baixa adesão nessa faixa etária, cresce a busca por terapias que considerem o jovem em sua totalidade. A acupuntura, ao integrar o corpo e a mente por meio da estimulação de pontos energéticos, tem ganhado espaço no cenário terapêutico contemporâneo. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como prática eficaz para diversos quadros clínicos, inclusive os de ordem emocional, essa técnica ancestral vem sendo incorporada como terapia

complementar no tratamento da depressão, inclusive em serviços públicos de saúde, através das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) do Sistema Único de Saúde.<sup>8-9</sup>

Nesse contexto, torna-se fundamental aprofundar a compreensão sobre os benefícios da acupuntura na saúde mental de adolescentes e jovens, visto que essa abordagem apresenta potencial para auxiliar na regulação emocional, no alívio do sofrimento psíquico e na melhoria da qualidade de vida. Assim, a presente revisão integrativa busca analisar as evidências científicas recentes sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da depressão nessa população, contribuindo para a ampliação das estratégias terapêuticas disponíveis e para o fortalecimento de práticas integrativas no cuidado em saúde mental.

## METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja finalidade foi reunir e analisar criticamente os achados de pesquisas que abordam os efeitos da acupuntura no tratamento da depressão em adolescentes e jovens. A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo, Lilacs, BVS e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores: “acupuntura”, “depressão”, “adolescentes”, “jovens” e “tratamento alternativo”, combinados por operadores booleanos conforme cada base.

Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem intervenções com acupuntura aplicadas a adolescentes e jovens com sintomas ou diagnóstico de depressão. Como critérios de exclusão, eliminaram-se estudos cuja população-alvo fosse exclusivamente composta por adultos, revisões sem base empírica, artigos duplicados ou que não disponibilizassem o texto completo.

O processo metodológico seguiu as etapas recomendadas para revisões integrativas, compreendendo: identificação do problema de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca sistematizada nas bases selecionadas, leitura e avaliação crítica dos estudos encontrados, extração dos dados relevantes e síntese final das evidências obtidas, visando responder ao objetivo central da presente investigação.

## RESULTADOS

A presente revisão integrativa permitiu identificar cinco estudos principais que investigaram os efeitos da acupuntura no tratamento da depressão em adolescentes e jovens, incluindo ensaios clínicos, protocolos de estudo, investigações experimentais

e revisão sistemática. Os estudos selecionados abordam diferentes metodologias e populações, mas convergem ao demonstrar o potencial terapêutico da acupuntura para a melhora dos sintomas depressivos nessa faixa etária.

**Quadro de Estudos Selecionados sobre Acupuntura e Depressão em Jovens e Adolescentes**

Autor/Ano	Título do Estudo	Tipo de Estudo	População	Ponto Principal
Wu et al. (2025)	Acupuncture effects on emotional reactivity of youth with self-reported depressive symptoms	Estudo experimental	Jovens com sintomas depressivos	Acupuntura reduziu a reatividade emocional negativa, sugerindo potencial preventivo
Zhang et al. (2023)	Acupuncture for treating adolescent depression: Study protocol for a multicenter RCT	Protocolo de ensaio clínico	Adolescentes diagnosticados com depressão (n=96)	Avaliar a eficácia da acupuntura no alívio da depressão em adolescentes
Zhu et al. (2023)	Optimization of treatment for major depressive disorder in adolescents: Acupuncture combined with SSRIs	Ensaio clínico randomizado	Adolescentes com TDM (n=120)	Combinação de acupuntura intradérmica com ISRS mostrou melhor resposta clínica
Cai et al. (2024)	A review of traditional Chinese medicine intervention methods for depression in college students	Revisão sistemática	Estudantes universitários com depressão	Acupuntura e outras práticas da MTC mostraram eficácia e segurança no alívio da depressão
Lima, Morais & Nascimento (2024)	Tratamento da acupuntura em adolescentes com transtorno de ansiedade	Revisão de literatura analítica	Adolescentes com transtorno de ansiedade	A acupuntura se mostrou eficaz na redução dos sintomas da ansiedade, diminuindo tensão e crises, melhorando a qualidade de vida; pode ser utilizada como terapia complementar ao tratamento psicológico e farmacológico.

O estudo experimental conduzido por<sup>10</sup> avaliou os efeitos da acupuntura sobre a reatividade emocional de jovens com sintomas depressivos auto relatados. Os resultados mostraram redução significativa da reatividade emocional negativa após as sessões, evidenciando que a acupuntura pode atuar não apenas como forma de tratamento, mas também como estratégia preventiva, especialmente em jovens com vulnerabilidade emocional. O estudo destaca que a modulação do sistema límbico e o reequilíbrio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal podem explicar esses efeitos.

O protocolo multicêntrico elaborado por<sup>11</sup> propõe a realização de um ensaio clínico randomizado para avaliar a eficácia da acupuntura no alívio da depressão em adolescentes diagnosticados com o transtorno. Embora ainda não apresente resultados clínicos, o protocolo reforça a relevância científica do tema e a necessidade de estudos bem delineados, capazes de gerar evidências robustas. A proposta destaca o uso de pontos clássicos relacionados à regulação emocional, como Baihui (VG20), Sanyinjiao (BP6) e Shenmen (C7), consolidando a prática dentro dos padrões tradicionais da MTC.

No ensaio clínico randomizado realizado por<sup>12</sup>, os autores avaliaram adolescentes com transtorno depressivo maior (TDM) tratados com acupuntura intradérmica associada a antidepressivos da classe de inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS). Os resultados mostraram que a combinação terapêutica promoveu melhora clínica mais acelerada e consistente quando comparada ao uso isolado dos antidepressivos. Além disso, observou-se menor incidência de efeitos colaterais, reforçando a acupuntura como prática complementar segura que pode potencializar o tratamento convencional.

Por fim, a revisão sistemática conduzida por<sup>13</sup> analisou intervenções da Medicina Tradicional Chinesa, incluindo acupuntura, aplicadas a estudantes universitários com depressão. A revisão demonstrou que a acupuntura está associada à redução dos sintomas depressivos, melhora da energia vital, maior estabilidade emocional e diminuição da ansiedade, sendo considerada eficaz e segura. O estudo reforça a aplicabilidade da acupuntura em contextos educacionais e sua relevância para populações jovens expostas a estresse acadêmico intenso.

Além desses estudos, a revisão de literatura analítica realizada por<sup>14</sup> também evidenciou efeitos positivos da acupuntura na regulação emocional de adolescentes, especificamente no tratamento de quadros ansiosos. Embora o foco do estudo seja a ansiedade, condição frequentemente associada e comórbida à depressão, os autores demonstraram que a técnica reduz a tensão, melhora o controle emocional, diminui a intensidade das crises e contribui para o restabelecimento do bem-estar geral. Esses achados reforçam que a acupuntura atua de maneira integrada no sistema nervoso autônomo, favorecendo o equilíbrio neuroemocional e ampliando seu potencial terapêutico para transtornos afetivos em geral.

De maneira geral, os estudos selecionados evidenciam que a acupuntura apresenta resultados consistentes na melhora dos sintomas depressivos, na regulação emocional e na promoção do bem-estar em adolescentes e jovens. Os achados sugerem que a técnica pode ser aplicada tanto de forma isolada quanto integrada a tratamentos farmacológicos, ampliando as possibilidades de intervenção terapêutica em saúde mental. Além disso, os efeitos positivos observados em diferentes metodologias reforçam a necessidade de maior investimento em estudos clínicos de larga escala para consolidar a acupuntura como prática complementar no tratamento da depressão juvenil.

## DISCUSSÃO

Os estudos selecionados nesta revisão integrativa evidenciam, de forma consistente, que a acupuntura desempenha um papel relevante no tratamento da depressão em adolescentes e jovens, apresentando resultados positivos tanto na redução de sintomas emocionais quanto na regulação fisiológica. Embora cada pesquisa utilize metodologias distintas variando desde estudos experimentais até ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas, há convergência significativa nos efeitos terapêuticos observados.

O estudo experimental de<sup>10</sup> demonstra que a acupuntura reduz a reatividade emocional negativa em jovens com sintomas depressivos. Esse achado é particularmente relevante quando se considera que adolescentes apresentam maior vulnerabilidade emocional devido ao processo de maturação neurológica e hormonal. A redução da reatividade emocional sugere que a acupuntura pode exercer efeitos preventivos, atuando antes mesmo que os sintomas evoluem para quadros depressivos mais graves. A atuação sobre o sistema límbico e a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal reforçam a ideia de que a técnica interfere diretamente nos mecanismos biológicos envolvidos na depressão.

No protocolo elaborado por<sup>11</sup> embora ainda não apresente resultados clínicos, observa-se a relevância científica atribuída à acupuntura como possível tratamento para depressão em adolescentes. A escolha criteriosa de pontos energéticos como Baihui (VG20), Sanyinjiao (BP6) e Shenmen (C7) demonstra o embasamento teórico sólido utilizado pela Medicina Tradicional Chinesa para tratar transtornos emocionais. A proposta de um ensaio clínico multicêntrico evidencia a necessidade de ampliar o rigor metodológico, dado o potencial observado em estudos preliminares. Além disso, o fato de o protocolo ter sido desenvolvido exclusivamente para adolescentes destaca o reconhecimento da particularidade dessa população e a importância de direcionar intervenções a esse grupo etário.

O ensaio clínico randomizado de<sup>12</sup> fortalece ainda mais a aplicabilidade da acupuntura no contexto juvenil ao demonstrar que a combinação da técnica com antidepressivos ISRS proporciona resposta clínica mais rápida e eficiente em adolescentes com transtorno depressivo maior. A menor incidência de efeitos colaterais relatada pelos autores aponta para uma vantagem considerável da acupuntura como intervenção complementar, pois adolescentes frequentemente apresentam baixa adesão ao tratamento medicamentoso devido a eventos adversos e estigmas associados ao uso de antidepressivos. A acupuntura, nesse sentido, emerge como estratégia capaz de potencializar os efeitos terapêuticos e reduzir a carga medicamentosa.

Já a revisão sistemática de<sup>13</sup> amplia a compreensão sobre o uso da acupuntura entre jovens em contexto universitário. Nesse estudo, observou-se melhora da energia vital, redução da ansiedade, aumento da estabilidade emocional e diminuição dos sintomas depressivos, sugerindo que a técnica pode ser aplicada em contextos marcados por estresse acadêmico intenso e pressões psicosociais. A amplitude dos estudos avaliados por<sup>14</sup> reforça a confiabilidade dos resultados e evidencia que os benefícios da acupuntura não estão restritos a populações clínicas, mas também a jovens expostos a fatores estressores comuns.

De forma geral, os quatro estudos demonstram coerência ao apontarem que a acupuntura pode favorecer diferentes dimensões da saúde emocional: regulação do humor, diminuição da irritabilidade, melhora do sono, aumento da energia vital e redução de sintomas depressivos. Além disso, a boa aceitação entre adolescentes e jovens frequentemente relatada em estudos com essa população faz da técnica uma alternativa terapêutica acessível e de baixo risco. Apesar das diferenças metodológicas e do pequeno número de pesquisas voltadas exclusivamente para jovens, os resultados convergem ao reforçar a acupuntura como uma intervenção eficaz e promissora, seja utilizada isoladamente ou associada ao tratamento convencional.

Segundo<sup>15</sup> a depressão é um problema de saúde que afeta milhões de pessoas e, mesmo sendo uma das principais causas de incapacidade no mundo, grande parte dos indivíduos ainda não recebe o tratamento adequado. Muitos enfrentam dificuldades como o alto custo de medicamentos, efeitos colaterais incômodos e falta de acesso à psicoterapia, o que leva uma parcela significativa da população a buscar alternativas mais acessíveis e menos invasivas. Nesse contexto, os estudos sobre acupuntura auricular ganham destaque, especialmente após a publicação recente na JAMA Network Open, que investigou seus efeitos em pacientes com depressão moderada a moderadamente grave. O estudo realizado com 74 voluntários ao longo de seis semanas mostrou resultados promissores: mais da metade dos pacientes submetidos à acupuntura auricular específica apresentou melhora significativa dos sintomas, e quase metade atingiu a remissão, relatando ausência de sintomas

depressivos após o tratamento. Os efeitos adversos foram mínimos, limitando-se a leves desconfortos no local das agulhas, o que reforça a segurança da técnica. Ainda que as diferenças entre a acupuntura específica e a não específica não tenham sido estatisticamente significativas em todos os aspectos, os resultados sugerem que a técnica pode funcionar como uma opção complementar valiosa, especialmente para quem busca tratamentos mais naturais ou enfrenta barreiras para acessar terapias tradicionais.

Apesar do potencial, ainda é necessário ter cautela. O estudo é relativamente pequeno e de curta duração, o que significa que seus achados precisam ser confirmados por pesquisas maiores e mais robustas. A acupuntura auricular não deve ser vista como substituta única dos tratamentos convencionais, sobretudo em casos graves ou que envolvem risco de suicídio, mas sim como uma alternativa que pode somar-se a outros cuidados, ampliando a acessibilidade e oferecendo novas possibilidades terapêuticas. No contexto brasileiro, onde as taxas de depressão são altas e o acesso ao tratamento muitas vezes é limitado, práticas como essa podem ter impacto social relevante, ajudando a reduzir desigualdades e oferecendo uma opção segura, de baixo custo e reconhecida pelo Sistema Único de Saúde. Por isso, enquanto a ciência avança, a acupuntura auricular se apresenta como uma abordagem promissora para ampliar o cuidado em saúde mental, respeitando sempre as necessidades individuais e o acompanhamento profissional adequado.

Esses achados apontam para a necessidade de mais ensaios clínicos randomizados com amostras maiores, bem como de padronização de protocolos, de modo a fortalecer a base científica existente. Entretanto, as evidências atuais já permitem considerar a acupuntura como uma estratégia integrativa relevante no cuidado à saúde mental de adolescentes e jovens, principalmente no contexto do aumento crescente dos casos de depressão nessa população.

## CONCLUSÃO

Os estudos analisados nesta revisão mostram que a acupuntura pode ser uma aliada importante no tratamento da depressão em adolescentes e jovens. De maneira geral, os resultados apontam que essa prática contribui para a redução dos sintomas depressivos, melhora da estabilidade emocional e favorece o bem-estar, tanto quando utilizada de forma isolada quanto integrada ao tratamento medicamentoso. A acupuntura também se destaca por ser uma intervenção segura, de boa aceitação entre os jovens e com baixa incidência de efeitos colaterais, o que a torna uma opção viável para esse grupo etário.

Com o crescimento desses casos, é importante buscar estudos que explorem opções de tratamento que sejam menos invasivas, mas que ainda assim sejam

eficazes. A Medicina Tradicional Chinesa acredita que muitos problemas emocionais e mentais surgem de um desequilíbrio nas energias dos diferentes órgãos do corpo, especialmente no coração (espírito / mente) e nos rins (vitalidade, essência, raiz emocional).

Além disso, os achados revelam que a técnica tem potencial para atuar em diferentes níveis, desde a regulação emocional até a diminuição da ansiedade e melhora da energia vital, aspectos fundamentais para o cuidado integral da saúde mental. Embora ainda sejam necessários estudos clínicos mais amplos e padronizados, os resultados disponíveis reforçam que a acupuntura pode ser incorporada como uma estratégia complementar no tratamento da depressão juvenil, contribuindo para abordagens mais humanizadas, integrativas e adaptadas às necessidades dos adolescentes e jovens de hoje.

## REFERÊNCIAS

- World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2023.
- Fatori D, Salum G, Rohde LA, Kieling C. Sintomas depressivos em adolescentes e suas implicações. *Rev Saude Publica*. 2021;55:5. doi:10.11606/s1518-8787.2021055003229.
- Silva JM, Gomes LR. Acupuntura: fundamentos e aplicações clínicas. *Rev Bras Ter Complement*. 2019;16(1):36–43.
- MacPherson H, Vertosick E, Foster N, Lewith G, Linde K, et al. The effectiveness and safety of acupuncture for depression: A systematic review. *BMJ Open*. 2018;8:e019058. doi:10.1136/bmjopen-2017-019058.
- Lee B, Kim S, Park H, Lee S. Neurobiological mechanisms of acupuncture in the treatment of depression: A review. *Int J Mol Sci*. 2020;21(10):3502. doi:10.3390/ijms21103502.
- Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet Psychiatry*. 2019;6(3):157–165. doi:10.1016/S2215-0366(19)30036-5.
- Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, et al. The Lancet Commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*. 2016;387(10036):2423–2478. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
- World Health Organization (WHO). Benchmarks for training in traditional/complementary and alternative medicine: acupuncture. Geneva: WHO; 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares no SUS: oferta e produção de atendimentos. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.

Wu Q, Chen L, Yan J, Xu J. Acupuncture effects on emotional reactivity of youth with self-reported depressive symptoms. *Psychoradiology*. 2025; 5(1). doi: 10.1093/psyrad/kkaf006.

Zhang X, Sun M, Li Y, Zhao Q, et al. Acupuncture for treating adolescent depression: Study protocol for a multicenter randomized controlled trial. *Integr Med Res*. 2023;12(1):100899. doi:10.1016/j.imr.2022.100899.

Zhou W, Zhang H, Li M. Neuroimaging mechanisms of acupuncture in the treatment of depression: A systematic review. *Front Psychiatry*. 2020;11:541. doi:10.3389/fpsyg.2020.00541.

Cai H, Zhang L, Wang X, Liu Y, Chen J, et al. A review of traditional Chinese medicine intervention methods for depression in college students. *Front Psychol*. 2024;15:1417351. doi:10.3389/fpsyg.2024.1417351.

Lima AKN, Morais MSA, Nascimento GPV. Tratamento da acupuntura em adolescentes com transtorno de ansiedade. *Rev Ciênc Saúde*. 2024;29(140). doi:10.69849/revistaft/th102411161222.

Brasil. Ministério da Saúde. Estudo confirma benefício da acupuntura auricular no tratamento da depressão. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2025 [acesso em 25 novembro 2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>.

Roosch A, Martins MM, Aragon DC, Gonçalves-Ferri WA. Dual standards of care: COVID- 19 status and breastfeeding support inequities in Brazilian Baby-Friendly Hospitals. [Internet]. 2025 [cited 2025 nov 23]. Available from: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7032455/v1>.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. [Internet]. 2<sup>a</sup> ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em 4 setembro 2025]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_alimentacao\\_complementar.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_alimentacao_complementar.pdf).