



Como Funciona o Tapping - Infográfico

Um dos maiores obstáculos à aceitação de psicoterapias que utilizam Tapping em pontos de acupuntura, como EFT e TFT, tem sido a resposta convincente a uma dúvida persistente: de que modo é que tocar ou bater suavemente na pele pode gerar mudanças psicológicas?

Há décadas que os profissionais sabem que as terapias e abordagens de autoajuda que incluem Tapping em pontos de acupuntura são invulgarmente rápidas e eficazes, mas formular uma explicação clara e cientificamente fundamentada tem sido mais difícil. Nas últimas duas décadas, investigadores como Dawson Church, Peta Stapleton e David Feinstein expandiram continuamente a base de evidência através de estudos revistos por pares. Em novembro de 2025, David publicou uma síntese pioneira desta investigação, oferecendo a descrição científica mais coerente e abrangente até à data dos mecanismos fisiológicos e psicológicos subjacentes ao EFT e TFT.

Reconhecendo a importância deste trabalho — e sabendo que a maioria dos profissionais não tem tempo para ler longos artigos académicos — Nick Ortnier utilizou IA para transformar a investigação num infográfico ilustrado de 10 páginas com design apelativo. David reviu posteriormente toda a obra e fez numerosas correções e aperfeiçoamentos para garantir a precisão científica. João Pestana, psicólogo clínico e pioneiro na utilização do EFT/Tapping em Portugal, garantiu que a tradução para o Português mantinha-se fiel ao espírito original.

É talvez a forma mais apelativa, acessível e eficiente de se familiarizar com a ciência por detrás do Tapping. O infográfico encontra-se abaixo. E aqui está o [artigo académico](#) no qual se baseia. Para ver o infográfico em inglês e participar numa discussão internacional sobre o mesmo, clique em <https://energytapping.com/how-tapping-works-infographic/>

Uma Abordagem Inovadora com Resultados Convincentes Coloca uma **Questão Científica**: Como Funciona?



A **Psicologia Energética**, particularmente **Emotional Freedom Techniques (EFT)**, demonstrou resultados sólidos em mais de 300 ensaios clínicos revistos por pares. O procedimento central envolve Tapping em pontos de acupuntura (acupontos) enquanto se evocam memórias, emoções ou objetivos específicos.

Mais de **300** ensaios clínicos revistos por pares mostram **melhorias estatisticamente significativas**.

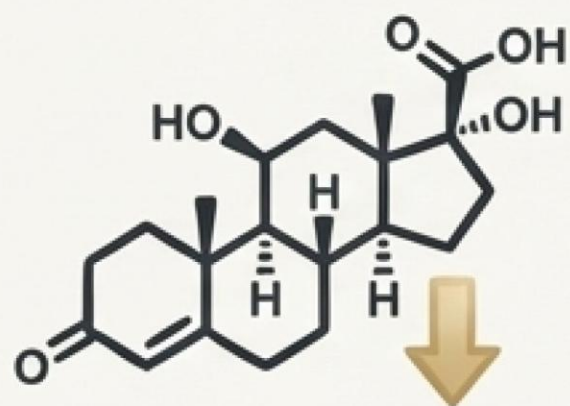


Este **método não convencional** tem enfrentado ceticismo, em grande parte devido à falta de um mecanismo de ação claramente articulado e cientificamente plausível. Esta apresentação revelará a **jornada fisiológica**, passo a passo, desde o Tapping na pele até à **mudança psicológica** duradoura.

BASEADO EM [How Tapping Works: Physiological and Psychological Mechanisms in Energy Psychology Treatments](#) por David Feinstein, Ph.D. (Frontiers in Psychology, Vol 16, November 2025).

Os Efeitos São Mensuráveis — O Tapping Produz Alterações Biológicas Objetivas.

Para além de relatos subjetivos, sessões de Tapping em acupontos produzem consistentemente alterações quantificáveis na fisiologia do corpo. Estes marcadores biológicos não são o mecanismo primário, mas sim a **evidência objetiva** de um efeito clínico. Demonstram que um processo fisiológico real foi iniciado.



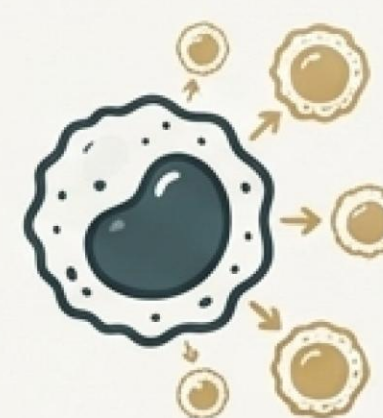
Redução do Stress:
Redução significativa da hormona do stress, o cortisol.



Saúde Cardiovascular:
Redução da pressão arterial e melhoria da variabilidade da frequência cardíaca.



Expressão Genética:
Expressão favorável de genes que influenciam a regulação emocional, neuroplasticidade e conectividade sináptica.



Resposta Imunológica:
Aumento da produção de linfócitos.



Regulação Neurológica:
Regulação de microRNA, como os associados à ansiedade e à depressão.

O Mecanismo Revelado: Uma Jornada em Cinco Etapas, desde o Sinal Físico à Mudança Neurológica Duradoura.

Seguiremos o sinal terapêutico desde a sua origem até ao seu efeito final. Este caminho empiricamente sustentado explica como o Tapping em acupontos cria mudanças cognitivas e comportamentais duradouras. Cada etapa deste processo é sustentada por investigação em fisiologia, neurologia e psicologia.

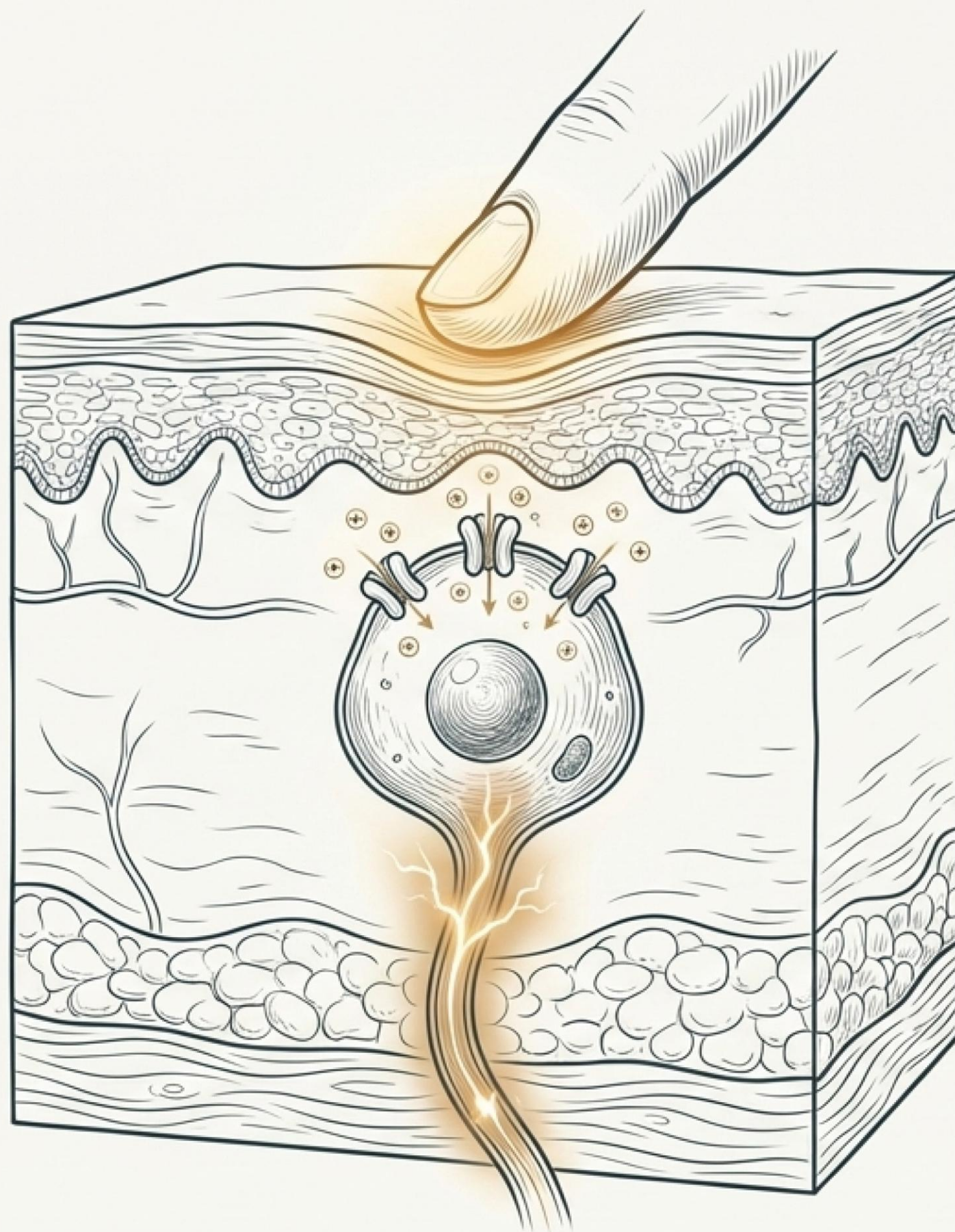
2. Transmissão do Sinal

Os sinais viajam pelo tecido conjuntivo e vias neurais específicas em direção às regiões cerebrais ativadas.

1. Geração do Sinal:

O Tapping físico cria sinais eletroquímicos através de transdução mecanossensorial.





Etapa 1: A Jornada Começa Quando a Força Física Se Transforma num Sinal Elétrico

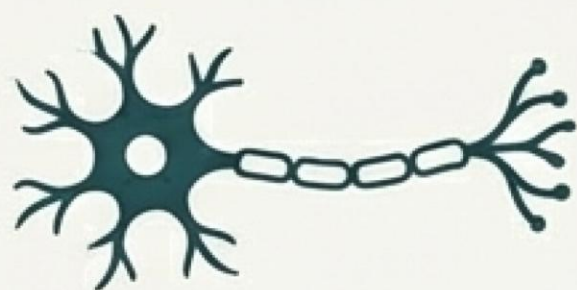
Como é que o Tapping cria um sinal? O processo chama-se **transdução mecanossensorial**, um mecanismo biológico fundamental. Acupontos têm maior densidade de células mecanossensoriais e maior condutividade elétrica do que o tecido circundante. Quando estimulados pelo Tapping, proteínas especializadas nas membranas celulares abrem-se, permitindo o fluxo de iões e convertendo a pressão mecânica num sinal eletromagnético.

Conceitos Científicos Fundamentais

- > **Acupontos:** Maior condutividade elétrica e densidade de células mecanossensoriais.
- > **Transdução Mecanossensorial:** O processo biológico estabelecido de conversão de força mecânica em sinal elétrico. É o mesmo mecanismo utilizado na audição, no tato e no equilíbrio.

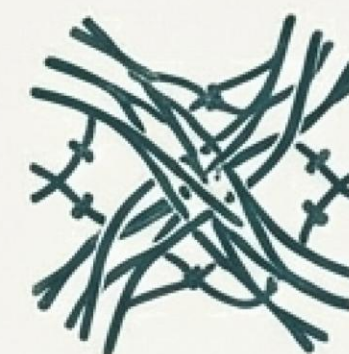
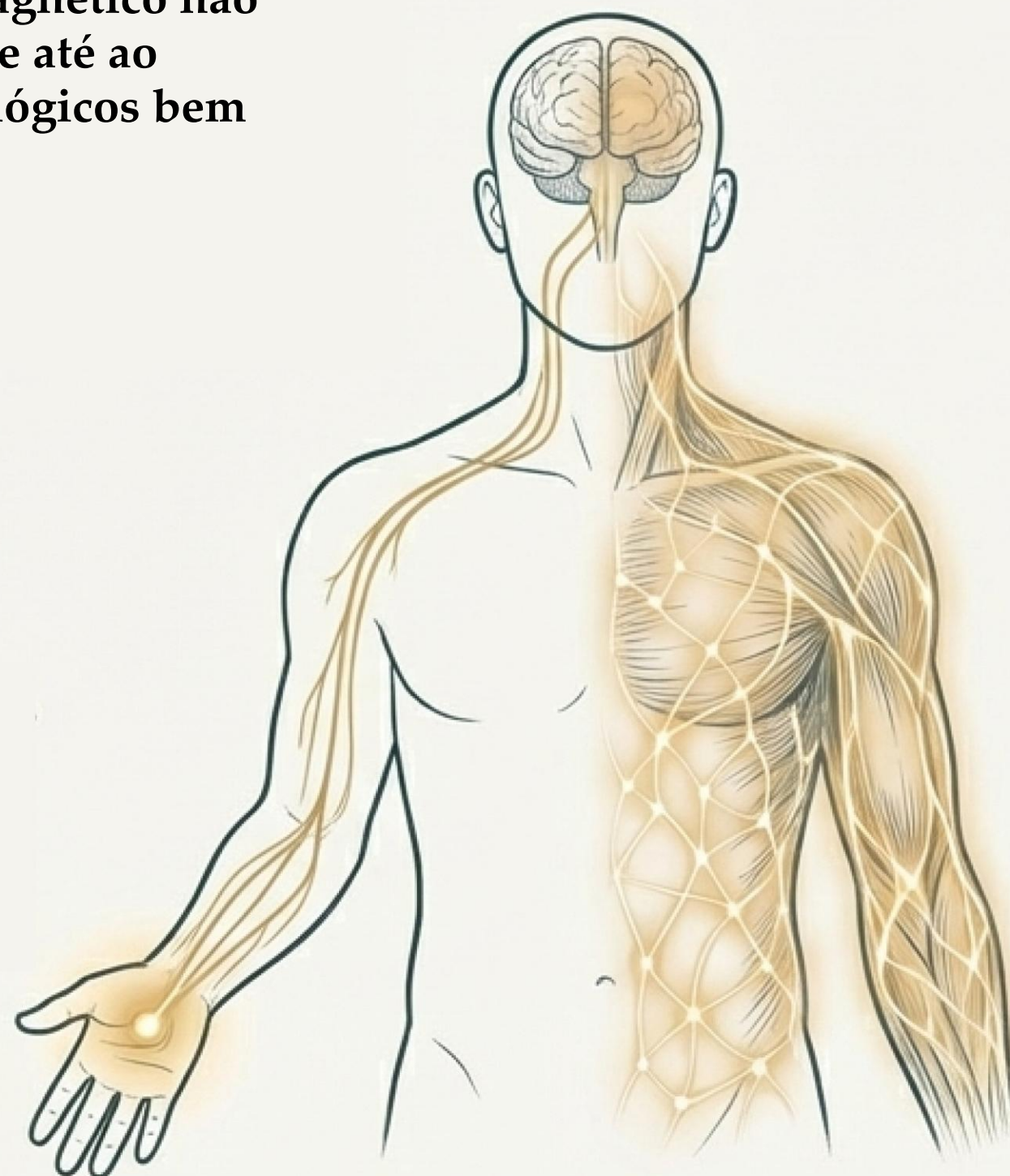
Etapa 2: O Sinal Viaja até ao Cérebro por Duas Vias Biológicas Distintas

Uma vez gerado, o sinal eletromagnético não se perde; propaga-se rapidamente até ao cérebro através de sistemas fisiológicos bem documentados.



Via 1: O Sistema Nervoso.

O sinal é transportado por **nervos aferentes**, a rede de comunicação padrão que envia informação sensorial do corpo ao cérebro.



Via 2: Tecido Conjuntivo.

A investigação sugere um mecanismo de sinalização potencialmente mais rápido através do tecido conjuntivo do corpo, cujo colagénio transmite sinais elétricos. As fibras de colagénio circundam os acupontos e são recetores primários de força mecânica durante a estimulação dos acupontos.

Etapas 3 e 4: O Sinal Intervém e Impacta Exatamente as Regiões Cerebrais Ativadas Durante o Tapping

Durante o Tapping, o cliente/paciente concentra-se numa memória, imagem ou pensamento específico, ativando circuitos neurais relevantes (por exemplo, o circuito amígdala-hipocampo-córtex pré-frontal para o medo). Estudos de neuroimagem confirmam que os sinais gerados pelo Tapping se dirigem a essas mesmas *regiões ativadas*. Uma vez aí, os sinais modulam a sua atividade — reduzindo a atividade de áreas hiperativadas e aumentando a de áreas hipoativas, promovendo o equilíbrio neurológico.

Pensamento Perturbador Ativado



Durante o Tapping em Acupontos



fMRI (Dor): Diminuição da conectividade entre o córtex pré-frontal medial e o tálamo, correspondendo à redução da dor relatada (Stapleton et al., 2022).



fMRI (Compulsão): Redução do fluxo sanguíneo para o giro temporal superior (cognição) e córtex orbitofrontal lateral (recompensa) ao visualizar imagens de alimentos, correspondendo à diminuição da compulsão (Stapleton et al., 2019).



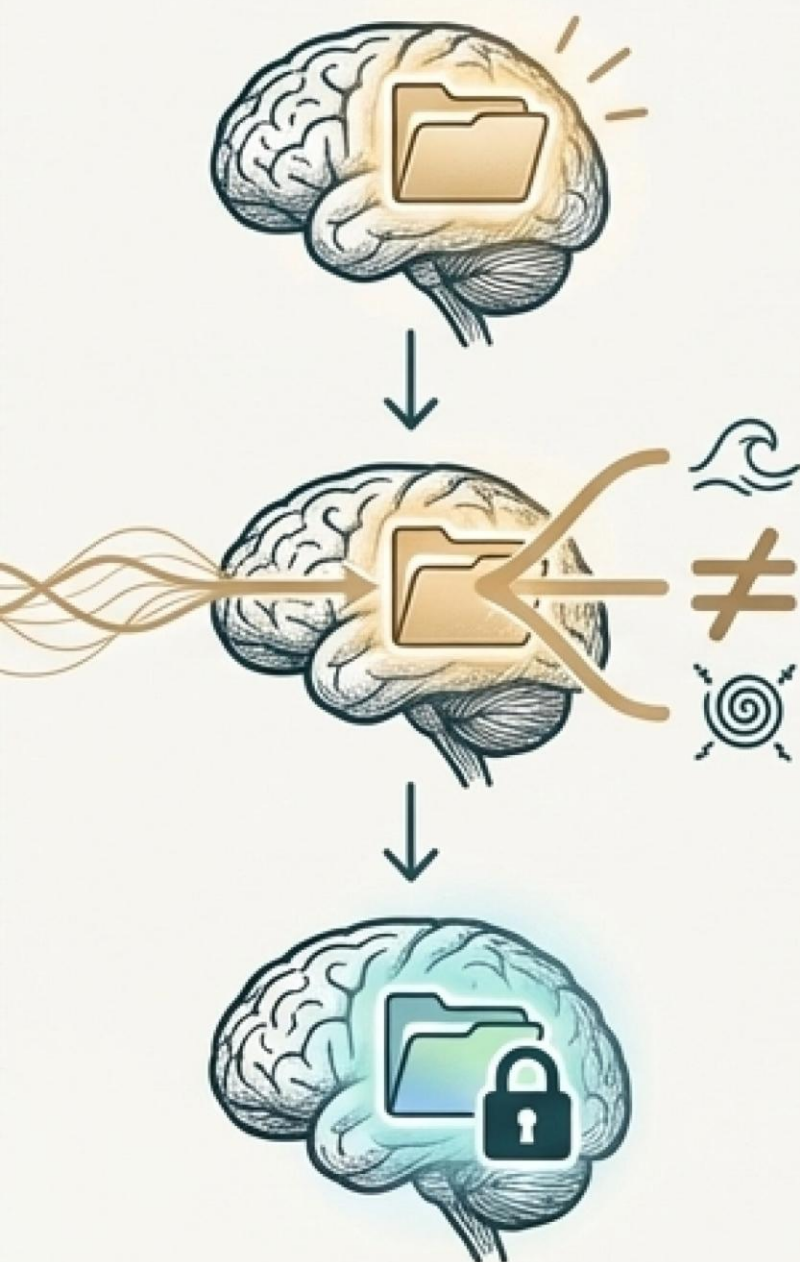
fMRI (Medo/Repulsa): Modulação seletiva no giro temporal médio e córtex cingulado médio posterior, correspondendo à diminuição da intensidade das reações a imagens perturbadoras (Wittfoth et al., 2020).



MEG (Fobia): Regulação negativa neural da resposta de ameaça e ativação de regiões executivas frontais (Di Rienzo et al., 2020).

Etapa 5: A Mudança Torna-se Permanente Através da Reconsolidação Neuronal

Sentir calma ou confiança durante o Tapping é inicialmente apenas temporário. A mudança duradoura requer a atualização da aprendizagem emocional original do cérebro. Isto acontece através da reconsolidação neuronal. Quando uma memória ou modelo mental é ativado, torna-se temporariamente "lábil" ou modificável. O Tapping introduz uma nova experiência contraditória: calma onde se esperava ansiedade, confiança onde se esperava dúvida, etc. Esta discrepância cria um "erro de previsão" que força o cérebro a atualizar a memória ou modelo. O novo estado atualizado é então "reconsolidado" como o novo normal.



1. Ativar

Uma memória perturbadora ou modelo mental autossabotador é evocado, tornando-o lábil.

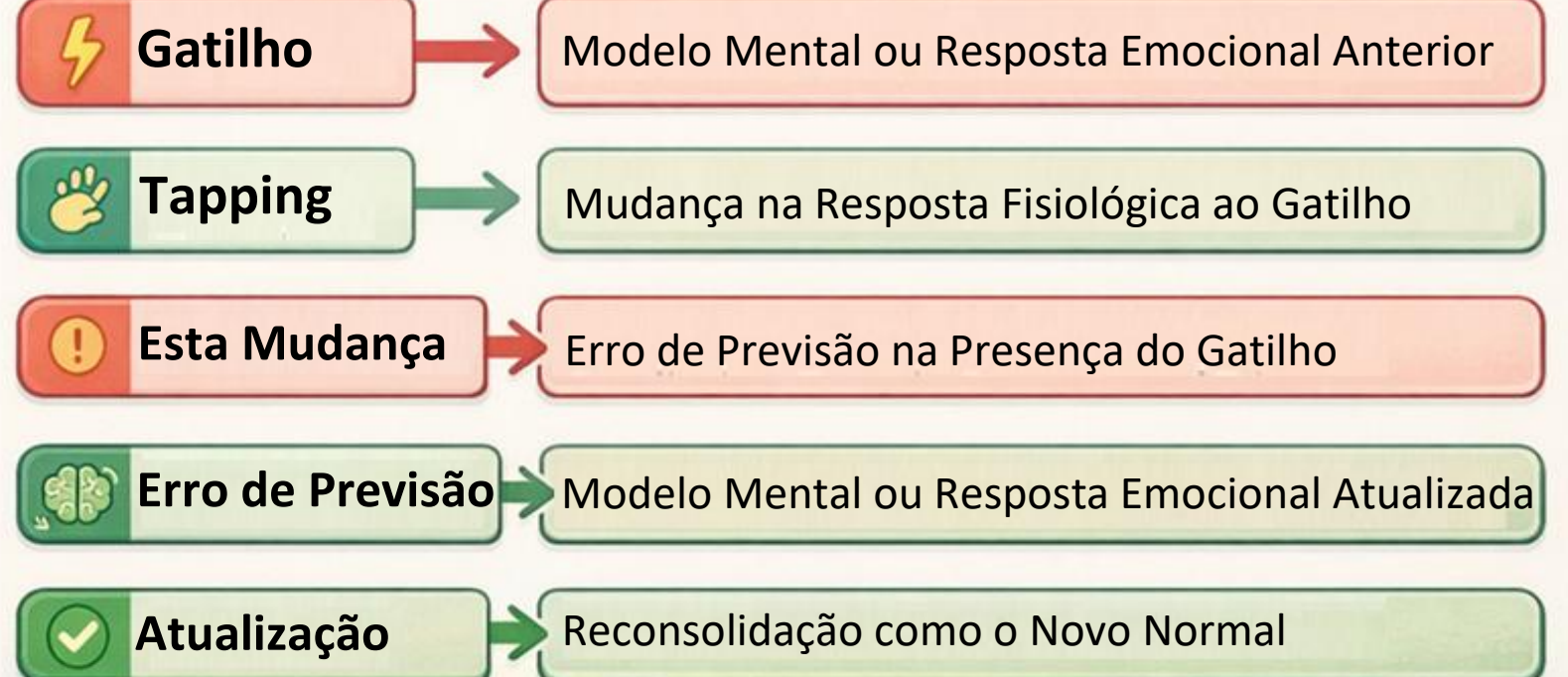
2. Discrepância

O Tapping induz uma nova resposta, criando um "erro de previsão" (o sofrimento ou desânimo esperado não ocorre).

3. Reconsolidar

O cérebro atualiza a memória ou modelo mental com a nova associação mais adaptativa, tornando a mudança duradoura.

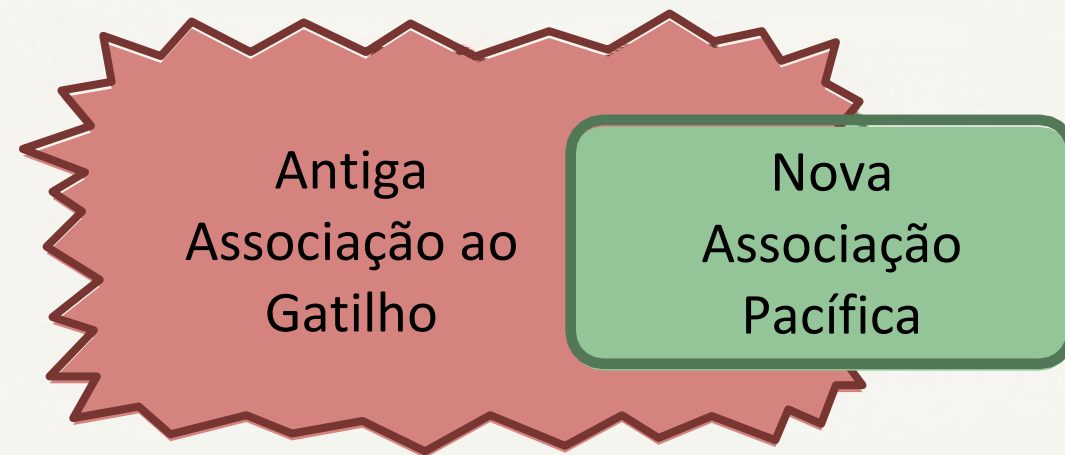
O Tapping Torna a Terapia de Exposição Mais Rápida, Eficaz e Duradoura



O Tapping Torna a Terapia de Exposição Mais Rápida, Eficaz e Duradoura

Os críticos frequentemente atribuem o sucesso da Psicologia Energética ao uso de exposição imaginária. No entanto, as evidências mostram que o Tapping acelera o uso terapêutico da exposição e torna as melhorias mais duradouras. **A exposição convencional baseia-se na habituação lenta**, suprimindo a resposta antiga. O Tapping envia sinais calmantes ou estimulantes às áreas cerebrais pertinentes a cada repetição, acelerando o processo. Isto conduz à **despotenciação** — erradicação da antiga associação de medo ao nível neurológico, em vez de apenas a suprimir, tornando a recorrência menos provável.

Exposição Convencional



Suprime em vez de substituir a associação antiga ao criar a nova.
Vulnerável à recorrência.

Exposição com Tapping



Elimina ("despotencia") a associação original de medo. Resultados mais duradouros.

Evidência de Suporte

- **Rapidez:** TFT obteve resultados na agorafobia em 5 sessões contra 12 na TCC (Irgens et al., 2017).
- **Durabilidade:** Em estudos sobre depressão/ansiedade, os resultados da TCC não se mantiveram no seguimento, enquanto os resultados com EFT mantiveram-se e até melhoraram (Chatwin et al., 2016; Stapleton et al., 2016).

Avançar na Ciência: Limitações e o Caminho a Seguir para a Investigação

Embora este modelo de sete premissas forneça um enquadramento plausível, não é definitivo. De facto, os mecanismos da maioria das psicoterapias eficazes, incluindo a TCC, ainda não são totalmente compreendidos. A compreensão evoluirá com mais investigação.

Limitações Atuais



Amostras pequenas em alguns estudos de neuroimagem.



Os estudos iniciais foram conduzidos por defensores do método.



A maior parte da investigação focou na eficácia clínica em vez de mecanismos.



Dificuldade em isolar efeitos específicos dos componentes não-Tapping da PE, como exposição psicológica, reestruturação cognitiva e aliança terapêutica.

Direções Futuras de Investigação



Medir e rastrear diretamente os sinais eletromagnéticos gerados pelo Tapping.



Usar neuroimagem em tempo real durante sessões de tratamento.



Examinar a interação precisa entre o Tapping e a reconsolidação de memória.

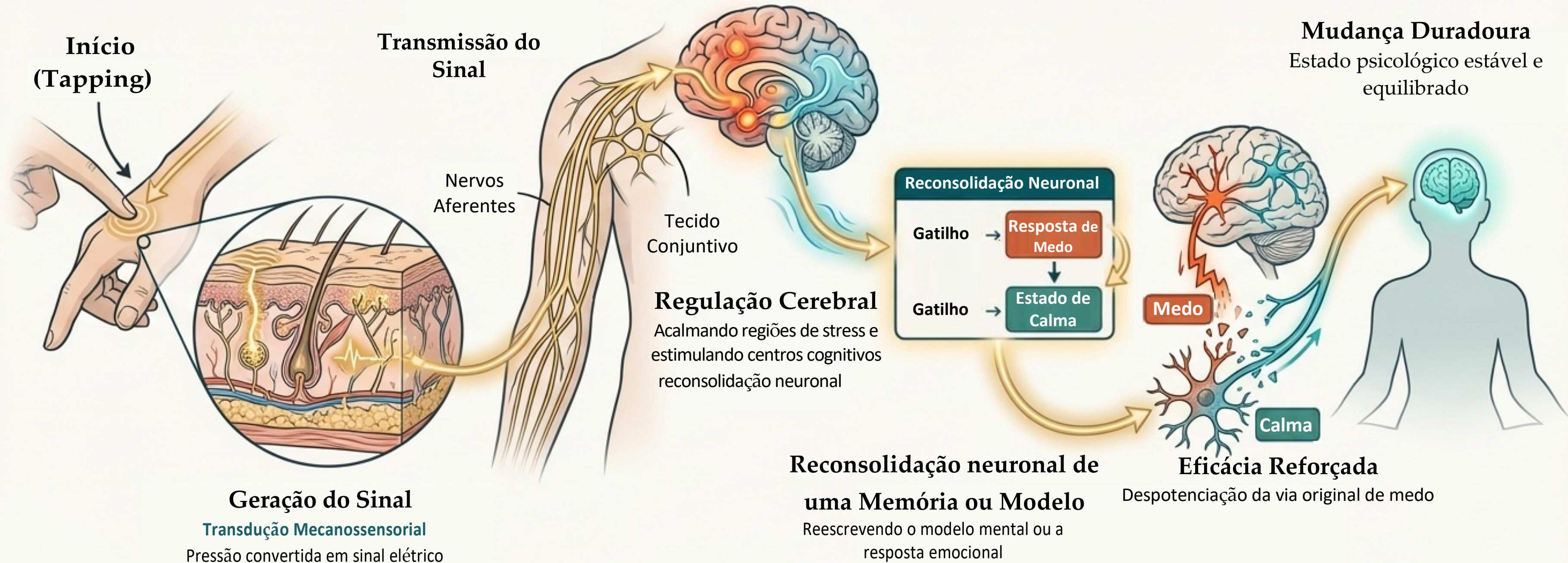


Explorar os efeitos diferenciais dos acupontos específicos utilizados em protocolos de Psicologia Energética.



Realizar estudos longitudinais sobre neuroplasticidade a longo prazo.

O Caminho Completo: Do Tapping à Memória Transformada



Alinhar um Método Não Convencional com a Neurociência Moderna

A afirmação de que o Tapping na pele pode curar traumas já não é relegada a "energias subtis" ou constructos inverificáveis. Os mecanismos fisiológicos — da transdução mecanossensorial à propagação do sinal, modulação cerebral e reconsolidação de memória — fornecem uma explicação baseada em evidências para os resultados rápidos e duradouros observados na prática clínica. Esta compreensão emergente preenche a lacuna entre eficácia e explicação, abrindo caminho para uma maior integração da Psicologia Energética na saúde mental convencional.