

# UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DOS SINAIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Gisely Lohayne Santos Leite e Silva<sup>1</sup>; Denise da Costa Boamorte Cortela<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduada em Enfermagem, Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Cáceres, Mato Grosso; <sup>2</sup>Doutora, Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Cáceres, Mato Grosso.

DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/56

**PALAVRAS-CHAVE:** Medicina tradicional chinesa. Ansiedade. Terapias integrativas e complementares.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde Física e Mental

**INSTITUIÇÃO DE FOMENTO:** FAPEMAT PIBIC/CNPq

## INTRODUÇÃO

A auriculoterapia faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas baseada nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e é uma prática integrativa e complementar aprovada no Sistema Único de Saúde (SUS), pela Portaria nº 971, no âmbito da prevenção e promoção da saúde. (PRADO; KUREBAYASHI; SILVA, 2018).

O uso da aurícula para diagnóstico e recurso terapêutico tem se mostrado eficaz no tratamento de várias condições de saúde e fundamenta-se pelo estímulo em sua inervação periférica e a interferência neural central em distintas fibras sensoriais originárias do tronco cerebral e do tálamo liberando endorfinas que atuarão no sistema corporal e no comportamento do indivíduo (ARAÚJO; DOMINGOS; BRAGA, 2018).

A auriculoterapia apresenta vantagens sobre outras práticas, pois é possível ser realizada com materiais não invasivos, de fácil aplicabilidade e com efeitos secundários mínimos (PRADO; KUREBAYASHI; SILVA, 2018).

Estudos orientais e ocidentais comprovam a efetividade da auriculoterapia na melhora de diversos quadros psicoemocionais. Dentre os benefícios, é possível citar alguns, tais como: diminuição de estresse e ansiedade de estudantes universitários, melhora nos transtornos generalizados de ansiedade, diminuição de ansiedade, entre muitos outros (KUREBAYASHI et al, 2012).

De acordo com o exposto, entende-se que a auriculoterapia pode ser uma ferramenta de grande utilidade no combate dos sintomas e sinais de estresse e ansiedade, dessa forma, o presente estudo tem por objetivo identificar evidências dos benefícios da auriculoterapia e sua eficácia na redução do estresse e da ansiedade por meio de uma revisão literária.

## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a eficácia da auriculoterapia na redução dos sinais de estresse e ansiedade, realizada a partir da busca por artigos indexados em bancos de dados como: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de dados em enfermagem (BDENF), Scholar Google e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), acessados pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Os descritores utilizados nas buscas foram: Auriculoterapia; Ansiedade; Estresse; Medicina Tradicional Chinesa; Redução; Terapias Complementares. Os critérios para seleção dos artigos foram eles terem sido publicados nos últimos 6 anos (2016-2021), e o de exclusão foi não ser possível ter acesso ao texto completo. Dentre esses, foram selecionados 8 artigos para compor a amostra, sendo descartados artigos repetidos e em línguas estrangeiras.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram revisados 8 artigos, sendo 1 publicado no ano de 2016; 2 publicados em 2017; 1 publicado em 2018; 2 publicados em 2020 e 2 publicados em 2021.

Todos os artigos tinham como objetivo em comum analisar a eficácia da auriculoterapia e suas contribuições em suas determinadas populações de estudo. Dos artigos que compuseram a amostra, 2 se tratavam de um estudo piloto para um futuro ensaio clínico, 2 eram um ensaio clínico randomizado, 2 pesquisas experimentais, 1 revisão sistemática e um estudo de intervenção.

De acordo com as evidências levantadas e analisadas nos 8 artigos revisados, todos concordam em seus resultados e conclusões que a auriculoterapia apresentou eficácia significativa na redução dos níveis de estresse e ansiedade.

Os estudos que dividiram sua população em grupos de controle, também perceberam essa melhora nos sintomas nos grupos que sofreram intervenção verdadeira.

O principal público alvo dos estudos foram profissionais da área da saúde (n=4), profissionais da educação (n=2), profissionais do sistema penitenciário (n=1) e adultos e idosos sem levar em consideração a profissão (n=1). Isso acontece segundo uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association em 2015, policiais, professores, jornalistas, médicos e enfermeiros estão entre as profissões mais afetadas física e mentalmente.

Um dos pontos levantados como vantagem e corroborado por Prado; Kurebayashi; Silva, 2018 foi que por ser uma intervenção rápida e de fácil aplicação é possível o seu uso no ambiente de trabalho dos profissionais analisados, o que se mostra como uma vantagem a outras técnicas no qual é necessário a locomoção até outro lugar e um tempo mais longo para sua execução.

Os protocolos de pontos utilizados pelos estudos foram variados, respeitando a individualidade de cada um, porém os pontos mais utilizados foram: rim, shenmen, ansiedade, coração, fígado, tronco cerebral, sistema nervoso autônomo e/ou simpático e relaxante muscular.

## CONCLUSÃO

De acordo com os artigos revisados foi possível concluir que a auriculoterapia contribui de forma positiva, uma vez que em todos os artigos foi possível notar uma melhora na condição psicoemocional das pessoas avaliadas e uma redução significativa dos sinais e sintomas existentes contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

Foi observada também, a necessidade de mais pesquisas no tema, uma vez que houve uma dificuldade de se encontrar uma de artigos atualizados centrados no tema, sendo a maioria das pesquisas realizadas há mais de seis anos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, J. S. DE; DOMINGOS, T. DA S.; BRAGA, E. M. **Auriculoterapia para o estresse da equipe de enfermagem na média complexidade hospitalar**. Rev. enferm. UFPE on line, p. 371–378, 2018.

DANTAS JALES, Renata et al. **A auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse**. Enferm. glob. [online]. 2021, vol.20, n.62 [citado 2021-10-01], pp.345-389. Disponível em: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412021000200011&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000200011&lng=es&nrm=iso)>. DOI: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.448521>.

CORREIA, Hérica Pinheiro et al. **Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 54,2020

GRAÇA, Bianca Carvalho da et al. **Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia,**

**ansiedade e estresse de profissionais do sistema penitenciário.** BrJP, v. 3, p. 142-146, 2020.

LOPES, Graciana de Sousa. **Auriculoterapia no Combate ao Estresse em Professores Universitários: Estudo Piloto.** 2016. 77 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal do Amazonas - Universidade do Estado do Pará, Manaus, 2016.

KUREBAYASHI, L. Fumiko Sato; GNATTA, Juliana Rizzo; BORGES, Talita Pavarini; BELISSE, Geysa; MINAMI, Suzana Cocaakemi; SOUZA, Telma Moreira; SILVA, Maria Júlia Paes Da. **Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem.** Rev. esc. enferm. USP 46 (1), Fev 2012, DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000100012>

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. **Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 25, 2017.