



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA

CURSO DE FISIOTERAPIA

RUAN RANYERY MISSIAS JERÔNIMO

BENEFÍCIOS DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

**CAMPINA GRANDE
2019**

RUAN RANYERY MISSIAS JERÔNIMO

BENEFÍCIOS DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Trabalho de Conclusão de Curso
(Artigo) apresentado a/ao
Coordenação /Departamento do
Curso Fisioterapia da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Graduando em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Rosalba Maria dos Santos

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

J55b Jerônimo, Ruan Ranyery Missias.
Benefícios da auriculoterapia no tratamento da ansiedade
[manuscrito] / Ruan Ranyery Missias Jeronimo. - 2019.
24 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba,
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Ma. Rosalba Maria dos
Santos, Departamento de Fisioterapia -CCBS."

1. Transtorno de ansiedade. 2. Medicina Tradicional Chinesa. 3.
Auriculoterapia. I. Título

21. ed. CDD 615.892

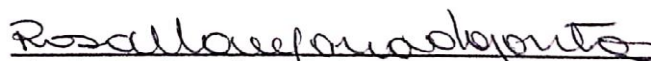
RUAN RANYERY MISSIAS JERÔNIMO

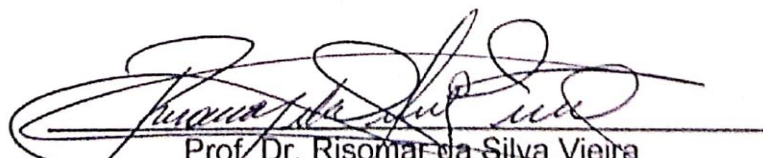
BENEFÍCIOS DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

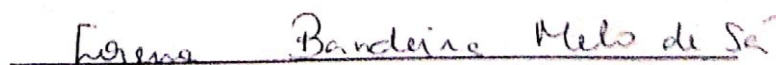
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Graduando em Fisioterapia.

Aprovada em: 10/06/2019.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Me. Rosalba Maria dos Santos (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Risomar da Silva Vieira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. Lorena Bandeira Melo de Sá
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1 – Organograma sobre metodologia de organização de GI/GC/GP.... 15
- Figura 2 – Mapa e disposição de alguns pontos da auriculoterapia..... 17

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Listagem dos artigos encontrados e selecionados.....	13
Tabela 2 – Protocolo de Pontos.....	15
Quadro 1 - Resumo das informações contidos nos artigos selecionados.....	13

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. METODOLOGIA.....	12
3. RESULTADOS	13
4. DISCUSSÃO	17
4.1. A Ansiedade como um fator de preocupação	17
4.2. A Medicina Tradicional Chinesa e Suas Técnicas.....	18
4.3. A Auriculoterapia como Tratamento da Ansiedade	19
5. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

BENEFÍCIOS DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

JERÔNIMO, Ruan Ranyery Missias¹

SANTOS, Rosalba Maria dos²

RESUMO

Introdução: a ansiedade é uma das psicopatologias que mais cresce ultimamente, sendo considerada um risco mundial a saúde. Pelo grande número de casos de ansiedade, a procura por métodos de sanar e/ou prevenir esse grande mal vem sendo estudado, um desses métodos é a auriculoterapia. A auriculoterapia é um método da Medicina Tradicional Chinesa que se utiliza de estimulações de pontos estratégicos, chamados como *acupontos*, localizados no pavilhão auricular. A auriculoterapia é baseado no tratamento energético, estudado e abordado pela acupuntura. **Objetivo:** descrever os efeitos da auriculoterapia como um tratamento para a ansiedade. **Metodologia:** realizou-se uma busca de artigos nos bancos de dados: LILACS, Scielo, PubMed, Medline e World Journal Traditional Chinese Medicine, através dos seguintes descritores: *Auricular Acupuncture, Anxiety AND Acupuncture*, em inglês e português. **Resultados:** Foram encontrados o total de 228 artigos, porém apenas 6 estavam elegíveis para o estudo. **Discussão:** a presente revisão encontrou resultados favoráveis da auriculoterapia no tratamento para a ansiedade, sendo observado que os pontos *Shenmen, Tronco Encefálico e Simpático* foram os mais utilizados dentro dos protocolos de cada estudo. Todos os autores revelaram em seus resultados que a auriculoterapia diminui exponencialmente os efeitos da ansiedade. **Conclusão:** a auriculoterapia se mostrou como um tratamento para a ansiedade bem efetivo, sendo observado resultados promissores durante e após a terapia. Foi observado a presença de lacunas em meio a pesquisas no tema, é sugerido a realização de mais pesquisas no futuro.

Palavras-Chave: Transtorno de Ansiedade, Medicina Tradicional Chinesa, Auriculoterapia.

¹ Acadêmico do curso de Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba. Email: ruanranyery@gmail.com.

² Docente Mestre da Universidade Estadual da Paraíba. Email: rosalbasmaria@gmail.com.

ABSTRACT

Introduction: the anxiety it is the pathology that fastest grows lately, being considered a global health risk. Because of the large number of cases of anxiety, the search for preventing or healing methods has been studied, and one of this method it is the auriculotherapy. The auriculotherapy is a Traditional Chinese Medicine method which use strategical points, in auricle, called acupoints. The auriculotherapy it is based in an energetic treatment, studied and approached in acupuncture. **Objective:** describe the effects of auriculotherapy on anxiety. **Methodology:** the databases where the articles were found: LILACS, Scielo, PubMed, Medline and World Journal Traditional Chinese Medicine, through the following keywords: *Auricular Acupuncture, Anxiety AND Acupuncture*, in English and Portuguese. **Results:** Was found 228 articles in all databases, however just 6 articles were eligible for research. **Discussion:** the presente review found propitious results about the treatment for anxiety using the auriculotherapy, being observed that the most used points were: *Shenmen, Brainstem and Sympathetic*. All authors revealed in their results that auriculotherapy significantly decreases the effects of anxiety. **Conclusion:** auriculotherapy was shown to be a very effective anxiety treatment and promising results were observed during and after therapy. It was observed the presence of gaps in the middle of research on the theme, it is suggested to carry out further research in the future.

1. INTRODUÇÃO

Vivenciar uma boa saúde significa gozar de uma boa relação ente corpo e mente, principalmente nas áreas sociais como: as habilidades interpessoais e participações em atividades socioculturais. Hoje em dia, a saúde emprega a ideologia do ser biopsicossocial e espiritual, onde todas essas características são de suma importância para se alcançar a homeostase (CAPITÃO, SCORTENAGNA e BAPTISTA; 2005).

Existe um consenso significativo, onde os fatores psicológicos podem ser capazes de ocasionar problemas danosos à saúde física dos indivíduos, e dentro dessas situações de estresse, os métodos de *Escape Mental* podem ser determinantes para a saúde mental, física e social (KUREBAYASHI, *et al*; 2012).

A relação entre a integração social e pessoal pode trazer para os indivíduos uma vida agitada de trabalhos, rotina excessiva, o que causa o desenvolvimento de quadros de estresse e ansiedade, e podem facilmente comprometer não apenas a saúde mental como também a física. A ansiedade é um sentimento de temor e desconforto exorbitante que é capaz de aumentar ou diminuir dependendo de vários fatores que são impostos para e pelo indivíduo, dessa maneira essa condição acaba por ser considerada patológica quando apresenta um quadro de maior intensidade e duração (MOURA, *et al*; 2015).

A ansiedade é definida por dois conceitos diferentes: a ansiedade-estado, referindo-se a sentimentos transitórios que variam de acordo com o tempo e a intensidade disposta por uma ação estressante; e a ansiedade-traço sendo essa representada por uma característica pessoal e estável, demonstrando como o indivíduo se porta durante uma ação estressante (GAMA, *et al*; 2008).

A OMS revelou o Transtorno de Ansiedade (TA) prevalece com 3,6% em toda a população mundial. No continente americano, mais especificamente no Brasil, essa estimativa gira em torno de 9,3% da população total (dados obtidos no período ente 2017-2018), assim sendo marcado como o país com o maior índice de ansiedade do mundo.

De acordo com Neves (2005) a ansiedade é uma experiência vivenciada por todos, sendo definida como um sentimento iminente de tensão, inquietação e medo. Essa condição pode ser caracterizada como um transtorno e que

engloba diversas outras condições como: síndrome do pânico, fobias, estresse pós-traumático entre diversos outros.

Dentro do âmbito social, Depresbiteris (2004) explica que as interações com o meio social estão amplamente ligadas as condições de ansiedade, como nos casos das avaliações escolares, dentro de locais de trabalho como hospitais e que acaba facilmente levando as condições de estresse entre os indivíduos inseridos nesses ambientes.

No intuito de solucionar os transtornos de ansiedade e seus sintomas, na maioria das vezes os indivíduos procuram por várias terapias complementares, ganhando uma grande credibilidade nos meios científicos e também na cultura popular. Dentro das práticas mais utilizadas para o combate da ansiedade, a acupuntura se sobressai, pela sua simplicidade, custo-benefício e resolutividade em aceitação pela população (PRADO, KUREBAYASHI e SILVA, 2012; PILKINTON, 2010).

Segundo Wen (1989), a acupuntura é uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que tem como base curar as doenças através da aplicação de agulhas, moxas e outras técnicas no indivíduo, onde fazem parte da teoria energética abordada pela acupuntura. A teoria energética aborda a doutrina onde o nosso corpo possui dois tipos de energia: uma positiva (Yang) e outra negativa (Yin), elas encontram-se em equilíbrio no corpo. Quando há o acometimento por uma doença um desequilíbrio energético ocorre no corpo, impulsionando o aparecimento dos sinais e sintomas da doença.

Brasil *et al* (2008) comentam que a terapia da acupuntura tem como principal objetivo promover a cura das enfermidades e/ou o alívio dos sintomas apresentados. A sua procura vem crescendo mundialmente, sendo justificada pelo seu custo-benefício que abre um leque de oportunidades para diversos indivíduos procurarem o serviço, como também por esse tratamento ter um percentual baixo de efeitos colaterais.

De acordo com Gonzáles (1999) Dentro dos microssistemas da Acupuntura, a auriculoterapia é um dos mais populares método que conseguiu impor-se pelos resultados obtidos e por ser pouco invasivo, o que faz com que seja bem aceito pelos pacientes.

De acordo com a MTC o pavilhão auricular é uma estrutura que está relacionado com as partes do corpo humano, sendo pontos reflexos que são

resultados da convergência entre os meridianos na orelha. Durante uma minuciosa pesquisa, o neurocirurgião Paúl Nogier, observou que a orelha pode ser representada como uma ilustração de um feto invertido, onde pode ser descrito diversos pontos que respondem a estímulos neurais (MIRABAL, PADILLA e SEMANA; 2014).

Gonzáles (1999) explana, que o trajeto de todos os meridianos tem uma estreita relação com o pavilhão auricular, O que nos mostra que todos os doze canais convergem de alguma forma na região da orelha.

Para Kurebayashi *et al* (2017) a auriculoterapia, é um método de intervenção facilmente inclusiva como conduta profilática e com uma redução de riscos para o aparecimento de patologias futuras.

A terapêutica da auriculoacupuntura possui diversas vantagens importantes e que ajudam a disseminação da técnica pelo mundo, podendo citar: fácil administração, rápida aplicação, um bom custo-benefício e a utilização DE materiais não invasivos, assim possuindo mínimos efeitos adversos (ZHAO, *et al*; 2015).

Kurebayashi *et al* (2011) explicam que a auriculoterapia, na maioria das pesquisas, vem sendo utilizado protocolos pré-definidos para a aplicação nos indivíduos, porém, dentro desses aspectos não se é observada a vivência e experiência dos aplicadores. Mesmo sendo vista com uma técnica prática e de fácil aplicação, não se pode descartar a visão experiente do aplicador desta terapêutica.

Então, este estudo teve como objetivo observar e reunir na literatura, pesquisas que utilizaram da auriculoterapia como tratamento para ansiedade.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica. Foi realizada uma busca nas bases de dados: Scielo, PubMed, Medline, Lilacs e World Journal Traditional Chinese Medicine (WJTCM). A pesquisa foi fundamentada na questão: “A utilização da auriculoterapia é eficaz no tratamento da ansiedade?”. Foram utilizados como descritores para a pesquisa: “Anxiety/Ansiedade”, “Auricular Acupuncture/Auriculoterapia”, “Acupuntura/Acupuntura”.

O período de realização da pesquisa foi datado de fevereiro de 2019 a maio de 2019. Os critérios de inclusão estabelecidos e adotados foram: estudos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis nos idiomas Inglês, Português e Espanhol, que abordem o tema de auriculoterapia, estudos que falem sobre a ansiedade como doença ou enfermidade base, que relatem o tratamento da auriculoterapia. Os critérios de exclusão adotados foram: estudos que abordam o tratamento de outras patologias além da ansiedade, dissertações e teses.

A escolha dos artigos iniciou a partir da leitura dos títulos dos mesmos, após isso os resumos foram lidos e por fim os artigos lidos na íntegra para conhecer o desenvolvimento do estudo. Os artigos encontrados foram separados e catalogados de acordo com os seguintes critérios:

- O ano da sua publicação;
- Autor/autores;
- Tema abordado dentro da pesquisa,
- Tipo de trabalho proposto;
- Banco de dados onde foram encontrados.

Todos foram revisados, descritos e delimitados previamente, onde foram selecionados aqueles que possuíam mais coerência para o estudo proposto nesta revisão.

3. RESULTADOS

Durante a pesquisa, inicialmente foram encontrados o total de 228 artigos, sendo dividido nos bancos de dados: Lilacs (100), PubMed (77), MedLine (29), WJTCM (20). Foram examinados todos os artigos, lidos os títulos e os resumos na íntegra onde foram selecionados no total 15 artigos. foram selecionados 6 artigos que cumpriram com as exigências dos critérios de inclusão, mostrando-se, elegíveis para a pesquisa desse estudo. Dos 7 artigos que foram excluídos, 5 abordavam o tratamento da ansiedade concomitantemente com o estresse e os outros 2 abordavam a auriculoterapia, porém sem nenhuma descrição de tratamento do método. Os artigos selecionados para a pesquisa estão dispostos na tabela 1:

TABELA 1: Listagem dos artigos encontrados e selecionados

Banco de Dados	Nº de Artigos Encontrados	Nº de Artigos Selecionados
Lilacs	100	5
PUBMED	77	1
MEDLINE	29	0
Scielo	2	0
World Journal Traditional Chinese Medicine	20	0
Total	228	6

Fonte: Elaborado pelo Autor, 2019.

Os resultados encontrados nos artigos selecionados, foram dispostos no quadro a seguir (Quadro 1):

Quadro 1: Resumo das informações contidos nos artigos selecionados

Autor(es) e Ano de Publicação	Tipo de Estudo	Público Alvo	Metodologia	Resultados
lunes et al (2015)	Caso controle	Indivíduos portadores de DTM e que sofrem de Ansiedade (n=44)	Os indivíduos foram selecionados e separados em dois grupos (AA e Sham), o grupo AA utilizou 5 pontos: shenmen, fígado, simpático, tronco cerebral e TMJ; o grupo Sham utilizou dois pontos por sessão.	Estudo realizado em 10 sessões, onde foi observado a diminuição significativa da ansiedade no grupo AA ($p < 0.01$).
Santos et al (2015)	Relato de caso-experimental	Alunos universitários (n=4)	Foram acompanhados por 4 meses com utilização dos pontos: shenmen, simpático e rim	Diferenciação significativa ($p < 0.05$) durante o antes, durante e após o tratamento
Prado, Kurebayashi e Silva (2012)	Ensaio clínico-experimental	Estudantes de Enfermagem (n=71)	Foram realizadas 12 sessões, sendo separados em: GA, GC e GP. Foram utilizados os pontos shenmen e tronco cerebral no GA;	Foi observado uma diminuição significativa na ansiedade no GA

			ouvido externo e punho no GP.	
Sintjago et al (2018)	Estudo de caso-experimental	Indivíduos adultos com desnutrição (n=21)	07 semanas de auriculoterapia nos indivíduos, onde os mesmos foram separados em GI e GC, utilizando no GI os pontos shenmen e simpático e no GC um placebo.	Diminuição significativa da ansiedade (P=0.036), porém foi visto a necessidade de mais tempo para o tratamento
Mirabal, Padilha e Semana (2014)	Estudo descritivo, prospectivo e longitudinal	Mulheres que realizariam aborto voluntário (n=53)	Foi utilizado o IDARE para avaliar o nível de ansiedade antes e depois da conduta. Os pontos utilizados foram: pontos coração 1 e 2, ansiedade e shenmen, frequência das sessões: três vezes ao dia, por 7 dias.	Observou-se que após o tratamento 4 mulheres relataram ansiedade em nível médio (1) e baixo (3)
Mafetoni et al (2018)	Ensaio clínico randomizado	Mulheres durante o trabalho de parto (n=102)	As parturientes selecionadas e separadas em três grupos (GI, GP e GC), o GI foi utilizado os pontos shenmen, útero e a área da neuroastenia; o GP utilizou-se de pontos <i>sham</i> que foram joelho, mandíbula, dente e tornozelo.	As parturientes do GI relataram um menor índice de ansiedade 120 minutos após o parto, em relação ao GP.

Fonte: Elaborada pelo Autor, 2019.

Todos os artigos selecionados aplicaram de forma coesa a auriculoterapia como tratamento único e principal para a obtenção dos resultados. Cada estudo criou seu próprio protocolo de pontos para a utilização durante a pesquisa, obtendo-se assim diversas combinações de pontos utilizados durante as aplicações.

Na tabela 2, são apresentadas quais os pontos foram utilizados em cada artigo:

TABELA 2 – Protocolo de Pontos

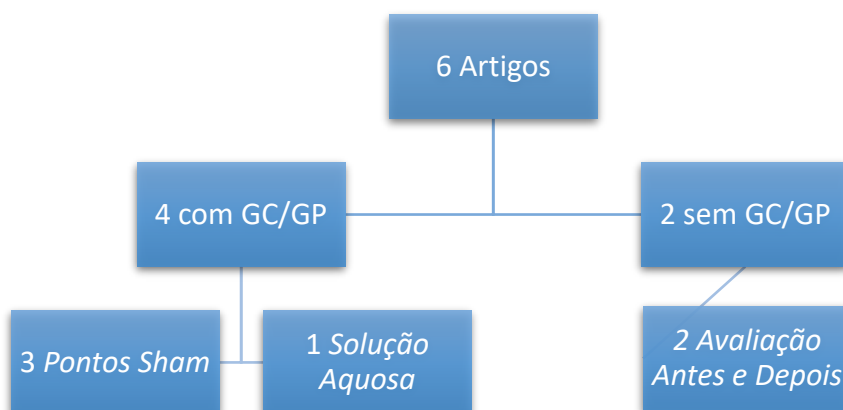
Autor(es) e Ano de Publicação	Pontos Utilizados para Tratamento Durante a Pesquisa
<i>lunes et al (2015)</i>	Shenmen, Fígado, Simpático, Tronco Cerebral e TMJ
<i>Santos et al (2015)</i>	Shenmen, Simpático e Rim
<i>Prado, Kurebayashi e Silva (2012)</i>	Shenmen e Tronco Cerebral
<i>Sintjago et al (2018)</i>	Shenmen e Simpático
<i>Mirabal, Padilha e Semana (2014)</i>	Coação 1 e 2, Ponto da Ansiedade e Shenmen
<i>Mafetoni et al (2018)</i>	Shenmen, Útero, Área da Neurastenia e Endócrino

Fonte: Elaborada pelo Autor, 2019.

É observado que o ponto *Shenmen* foi o mais utilizado dentre todos os estudos, sendo conhecido por ser um ponto que tem alta ligação com a ansiedade, estresse e distúrbios do pânico. O *Simpático* também é outro ponto que foi repetido em alguns estudos, juntamente com o *Tronco Cerebral*. Existem então os pontos específicos que não foram repetidos em nenhum outro estudo, sendo exclusivo apenas daquele protocolo de atendimento.

Nos estudos selecionados, 4 utilizaram o método de grupo controle/placebo para a verificação da veracidade dos resultados obtidos, sendo que 3 utilizaram a sistemática da utilização dos pontos *sham* para a margem de segurança, e apenas 1 utilizou um método de placebo que não envolvia a auriculoterapia (Organograma 1).

FIGURA 1 - Organograma sobre metodologia de organização de GI/GC/GP.



Fonte: Elaborado pelo Autor, 2019.

Os autores desenvolveram suas pesquisas utilizando um diverso público alvo, trabalhando com indivíduos portadores de DTM, parturientes, mulheres que estavam para realizar interrupção voluntária da gravidez, estudantes de ensino superior e indivíduos com desnutrição extrema. Todos os públicos alvos foram diagnosticados com ansiedade, para que o plano de tratamento fosse traçado e realizado o estudo.

4. DISCUSSÃO

4.1. A Ansiedade como um fator de preocupação

A ansiedade é uma emoção que cerca a sociedade, e tem como objetivo aumentar as respostas fisiológicas do corpo para se ter um estado de alerta e preocupação mais elevada (RIVADENEIRA, *et al.* 2015). Com isso, a ansiedade passa a ser reconhecido como patológico, recebendo o nome de Transtorno de Ansiedade, quando são totalmente exagerados, e criando respostas fisiológicas que são em um nível mais elevado do que esperado, causando pânico em excesso e diminuindo o desempenho mental-físico do indivíduo (CASTILHO, *et al.* 2000).

Hoje em dia a própria sociedade acaba por sofrer do mal da ansiedade cada vez. É apontado que o nível de informações que está presente no nosso dia-a-dia acaba por afetar o rendimento pessoal, social, emocional, laboral e físico de todos, causando assim um desgaste causado pela exposição exagerada ao *normose*, um conceito criado em 1995 para justificar a *Ansiedade por Informações* que vem crescendo a cada dia em níveis elevados (LELOUP & WEIL. 1995; ALVES, BEZERRA E SAMPAIO. 2015).

Com os níveis de informações elevadas dentro do cotidiano das pessoas, é normalmente visto como a ansiedade descarrilha-se não só na vida íntima da pessoa, como também traz disfunções na vida laboral, diminuindo o rendimento e aumentando a carga de estresse nos trabalhadores. Rotta *et al* (2017) fala sobre como o nível de ansiedade e estresse acaba por transmitir para os profissionais da saúde o sentimento de incapacidade e insegurança no dia-a-dia do trabalho, sendo essa ideia corroborada por Franco *et al* (2011) e Hurst *et al*

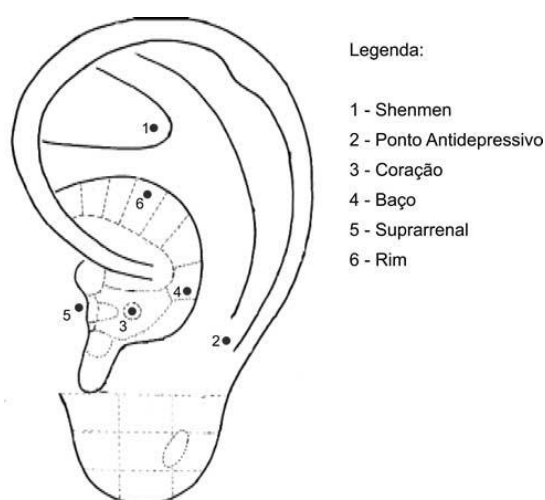
(2013) que comentam como esses fatores pode desencadear uma série de transtornos que podem causar perdas graves para o indivíduo.

4.2. A Medicina Tradicional Chinesa e Suas Técnicas

Pensando sobre a periculosidade da ansiedade, os tratamentos para ela vêm sendo estudadas fervorosamente para se ter uma resolução rápida e bem-sucedida, e um das técnicas que está crescendo hoje em dia é a utilização da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), mais especificamente a Auriculoterapia, que também faz parte das PICS, programa criado pelo SUS para implementar as terapias complementares como tratamento de diversas patologias (CUNHA, FRIZZO E SOUZA. 2016; KUREBAIASHI, *et al.* 2012).

A auriculoterapia entra como uma técnica da MTC que segue os preceitos de reorganização dos campos energéticos que cercam e caminham pelo nosso corpo pelos meridianos, que percorrem e convergem no pavilhão auricular, portanto, um local onde se pode trabalhar a energia do indivíduo como um todo, por meio de estimulações (KUREBAYASHI, *et al.* 2012). Podemos observar um exemplo de como os pontos da auriculoterapia são dispostos no pavilhão auricular na figura 2:

FIGURA 2 – Mapa e disposição de alguns pontos da auriculoterapia



Fonte: Kurebayashi, 2019.

Em 2006 o Ministério da Saúde, através da portaria GM/MS no 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi aprovada. Sendo assim, as Práticas Integrativas (PICs) adentraram no SUS, sendo oferecido gratuitamente e integralmente para a população.

E com a aprovação das PICS no SUS, a Medicina Tradicional Chinesa se tornou mais forte, ganhando mais seguidores e aumentando a curiosidade para a utilização dela para diversos tratamentos. No ocidente, pesquisas e estudos já foram e estão sendo realizadas para divulgar os efeitos da terapêutica chinesa, mostrando suas resolutividades em diversas patologias

4.3. A Auriculoterapia como Tratamento da Ansiedade

Na pesquisa realizada por *lunes et al* (2015), foi implementado o tratamento da auriculoterapia com o intuito de se observar os seus efeitos em indivíduos que sofriam constantemente de ansiedade, causado pelo Distúrbio Temporomandibular (DTM). Esses indivíduos foram alocados em dois grupos: o Grupo Intervenção (GI = 40) e o Grupo Controle (GC = 16). O GI recebeu o tratamento proposto com a auriculoterapia, onde receberam estímulos nos pontos: Shenmen, Fígado, Simpático, Tronco Cerebral e TMJ. O GC recebeu os pontos *sham*, que implica em acupontos que não tem nenhuma ligação com a patologia proposta para o tratamento. Os autores não especificaram o período que foi realizado o tratamento. Porém, declararam que os resultados foram satisfatórios, onde observaram que o GI relatou uma diminuição significativa na ansiedade durante e após o período de tratamento (GI: $p < 0,01$ e o GC: $p < 0,58$).

Na pesquisa de Prado, Kurebayashi e Silva de 2012, foi realizado um estudo randomizado que trabalhou com a hipótese da auriculoterapia como um tratamento para os estudantes de enfermagem tratar e diminuir suas crises de ansiedade, o que é corroborado pelo estudo de Santos *et al*, de 2015, onde também foi realizado com estudantes de nível superior com o intuito de combater a ansiedade provocado pelo dia-a-dia agitado desses indivíduos. Prado, Kurebayashi e Silva (2012) diferenciam sua metodologia de trabalho pela utilização de uma sistemática de análise de dados mais elaborada para se obter

uma margem de segurança dos resultados mais fidedigno, onde é visto a utilização de 3 grupos: Intervenção, com 24 participantes (GI); Placebo, com 22 (GP) e Controle com 26 (GC), enfatizando a organização randomizada dos participantes em cada grupo, para se ter o mínimo de viés possível nos resultados da pesquisa. Silva *et al* (2015) trabalha com um único grupo de intervenção, sendo no total de 4 indivíduos, realizando o tratamento da auriculoterapia avaliando o antes e o depois de cada paciente.

Santos *et al* (2015) descreveu os resultados semelhantes ao de Prado, Kurebayashi e Silva (2012), obtendo sucesso na diminuição da ansiedade nos estudantes de nível superior com a auriculoterapia, favorecendo e impulsionando ainda mais a utilização dessa técnica. Observando, assim, que a auriculoterapia foi eficaz para os estudantes universitários, melhorando seu rendimento e diminuindo os sinais e sintomas que podem aparecer com o Transtorno de Ansiedade.

No estudo realizado por Sintjiago *et al* (2018) foi utilizado um tratamento com auriculoterapia direcionado para indivíduos adultos que sofrem de ansiedade e tendo como o fator causal a desnutrição extrema. Nesse estudo, experimental e probabilística, os indivíduos (n= 21) foram separados aleatoriamente em dois grupos: GI (n= 11) e o GC (n= 10), e foram submetidos a auriculoterapia por 7 semanas utilizando dos pontos: Shenmen e Simpático para o tratamento da ansiedade. Em seus resultados foi visto que o GI relatou uma diminuição significativa da ansiedade durante e após o tratamento proposto, viabilizando assim o tratamento da auriculoterapia para combater a ansiedade causado por disfunções nutricionais, alimentícias e psicológicas. A auriculoterapia começa a abranja cada vez mais um número maior de público em cada estudo que é realizado.

A chave do estudo de Sintjiago *et al* (2018) é o cuidado com os indivíduos com distúrbios nutricionais, onde a ansiedade é um fator que acaba por influenciar negativamente. Souza *et al* (2011) corrobora com essa ideia, ao comentar que os portadores de distúrbios nutricionais e/ou alimentares podem desenvolver problemas psicológicos como ansiedade e depressão, também como os Transtornos de Ansiedade (TA) podem levar ao desenvolvimento desses distúrbios, dependendo do grau do TA.

Já no estudo realizado por Mafetoni *et al* (2018) a população escolhida para a realização do estudo foi as parturientes que estavam em meio ao trabalho de parto e que sofriam de ansiedade naquele momento. A pesquisa foi realizada com 102 parturientes que estavam em trabalho de parto, elas foram separadas em 3 grupos: GI (intervenção), GP (placebo), GC (controle), sendo utilizadas os pontos: Shenmen, Simpático, Útero e Endócrino. Foi realizado um questionário para avaliar a ansiedade com todas as parturientes antes dos procedimentos e 120 minutos após cada parto. Foi observado durante os resultados que as mulheres pertencentes do GI obtiveram um menor índice de ansiedade em comparação com os outros grupos (GP e GC), sendo assim, os autores afirmam que a auriculoterapia é um método eficaz para ser trabalhado durante a prática obstétrica.

Mirabal, Padilla e Semana (2014) desenvolveram em sua pesquisa um tratamento de auriculoterapia para mulheres que estavam prestes a passar e que já passaram pelo procedimento de interrupção da gravidez voluntária, com o intuito de amenizar os efeitos causados pela ansiedade que era desenvolvido antes e depois do procedimento. Em seus estudos participaram o total de 53 voluntários, sendo utilizado o protocolo de pontos: Shenmen, Coração 1 e 2 e o ponto da Ansiedade. Utilizaram como instrumento de avaliação o inventário de auto avaliação IDARE, para. Foi realizado o tratamento no período de 7 dias, sendo orientado as pacientes para estimular cada ponto por 1 minuto cada, por 3 vezes ao dia. Em seus resultados foi observado uma diminuição significativa das queixas de ansiedade pelas participantes, sendo afirmado pelos autores do estudo que a auriculoterapia é uma boa alternativa para diminuir as tensões do pré e pós-operatório.

5. CONCLUSÃO

A auriculoterapia é considerada como uma técnica de tratamento eficaz para o tratamento da ansiedade. Os estudos levantados aqui demonstraram eficácia durante e após as condutas, evidenciando protocolos com os pontos *shenmen* e *simpático*, como também acupontos diferenciados. A falta de estudos na área impede uma pesquisa mais aprofundada no tema, sendo importante a iniciativa de usufruir de projetos que utilizem as técnicas da Medicina Tradicional Chinesa, especialmente a Auriculoterapia.

Estudos de casos experimentais, randomizados e controlados devem ser realizados com mais frequência abordando esse tema. Assim, esta revisão mostrou a eficácia da Auriculoterapia, mesmo com as lacunas existentes no tema, que podem ser preenchidas com pesquisas futuras.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Amamentação e uso de drogas**. Brasília, DF, 2000.

BRASIL, V. V.; et al. Qualidade de vida de portadores de dores crônicas em tratamento com acupuntura. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 2, 2008.

CASTILLO, A. R. G. L.; et al. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000

DEPRESBITERIS, L. **Avaliação educacional em três atos**. 3a ed. São Paulo: SENAC; 2004.

DÍAZ, M. O. et al. Efectividad de la auriculoterapia en el tratamiento de la ansiedad en el adulto mayor. **Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta**, [S.l.], v. 40, n. 6, may. 2015. ISSN 1029-3027

FERREIRA, Camomila Lira et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 973-981, 2009.

FRANCO, G.P.; et al. Burnout en residentes de enfermería. **Rev Esc Enferm USP**. 2011; 45(1):12-8

GONZÁLES, G. E. **Auriculoterapia: Escola Huang Li Chun**. São Paulo: Roca, 1999.

HURST, K. D.; RUETALO, M.; EDWARDS, S. A year in transition: a qualitative study examining the trajectory of first year residents' well-being. **BMC Med Educ**. S.n. S.l.

IUNES, D. H.; et al. Role of auriculotherapy in the treatment of temporomandibular disorders with anxiety in university students. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015.

MAFETONI, R. R. et al. Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical trial. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 26, 2018.

MIRABAL, M. E.; PADILLA, K. R.; SEMANA, J. P. Auriculopuntura como tratamiento de la ansiedad para la interrupción voluntaria del embarazo. **Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río**, v. 18, n. 4, p. 590-597, 2014.

PILKINTONG, K. Anxiety, depression and acupuncture: a review of the clinical research. **Auton Neurosci.** 2010;157(1-2):91-5.

PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, p. 1200-1206, 2012.

ROTTA, D. S.; et al. Níveis de ansiedade e depressão entre residentes multiprofissionais em saúde. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 17, n. 3, p. 372-377, 2016.

SANTOS, R. F.; et al. Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de casos. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 4, n. 7, p. 65-71, 2017.

SINTJAGO, E. M. et al. La auriculopuntura disminuye los niveles de ansiedad en adultos chilenos con malnutrición por exceso. **Universidad y Salud**, v. 20, n. 3, p. 304-311, 2018.

SOUZA, A. S.; de et al. **O comportamento alimentar e os distúrbios psicológicos.** S.n, S.l. 2011.

WEIL, P.; LELOUP, J.Y.; CREMA, R. **Normose: a patologia da normalidade.** Editora Vozes Limitada, 2017.

WEN, Tom Sintan. **Acupuntura clássica chinesa.** Editora Cultrix, 1989.