

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA

ISABELLY NUNES DE LIRA  
LAYS HELLOISE GOMES DA SILVA SANTOS  
MARCOS ALBERTO BEZERRA LINS NETO

**ACUPUNTURA AURICULAR COMO TERAPIA  
COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA  
ANSIEDADE**

RECIFE/2023

ISABELLY NUNES DE LIRA  
LAYS HELLOISE GOMES DA SILVA SANTOS  
MARCOS ALBERTO BEZERRA LINS NETO

**ACUPUNTURA AURICULAR COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO  
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Biomedicina do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Dr. Andriu Dos Santos Catena

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L768a Lira, Isabelly Nunes de.  
Acupuntura auricular como terapia complementar no tratamento da  
ansiedade/ Isabelly Nunes de Lira; Lays Helloise Gomes da Silva Santos;  
Marcos Alberto Bezerra Lins Neto. - Recife: O Autor, 2023.  
20 p.  
  
Orientador(a): Dr. Andriu Dos Santos Catena.  
  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Biomedicina, 2023.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Medicina chinesa. 2. Ansiedade. 3. Orelha. 4. Auriculoterapia. I.  
Santos, Lays Helloise Gomes da Silva. II. Lins Neto, Marcos Alberto  
Bezerra. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 616-071

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão deste trabalho. Primeiramente, agradeço ao nosso Orientador Andriu por sua orientação e apoio ao longo deste processo. As nossas famílias pelo constante incentivo e apoio emocional durante essa longa jornada acadêmica. Aos colegas de classe, pelas trocas de conhecimento e experiências compartilhadas ao longo desses anos. Por fim, agradecemos a todos os professores e funcionários da instituição pela educação oferecida e pelos recursos disponibilizados para a realização deste trabalho. Este TCC não teria sido possível sem o apoio e a contribuição de cada um de vocês. Muito obrigado por fazerem parte desta conquista.

## RESUMO

A ansiedade está a tornar-se cada vez mais um grave problema para a sociedade moderna, à medida que o stress e a agitação da vida quotidiana afetam a qualidade de vida das pessoas. Este distúrbio emocional é caracterizado por medo, inquietação e reações autônomas constantes. Ela vem em muitas formas, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia social e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de pânico (TP), e afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Os tratamentos tradicionais para transtornos de ansiedade geralmente incluem o uso de drogas psicotrópicas, como as ansiolíticas. Porém, podem acarretar efeitos colaterais e risco de dependência química, obrigando os pacientes a buscar outras alternativas. como é o caso da auriculoterapia, técnica baseada na medicina tradicional chinesa que utiliza pontos de pressão específicos na orelha para estimular o equilíbrio do corpo. Este estudo examina os fundamentos da auriculoterapia, seu mecanismo de ação e protocolos de tratamento para transtornos de ansiedade. O nosso objetivo é fornecer os conhecimentos mais recentes sobre a utilização da acupuntura auricular como terapia complementar no tratamento dos transtornos de ansiedade, com base na literatura científica relevante sobre o assunto. Este estudo analisa de forma abrangente a literatura sobre ansiedade e auriculoterapia, considerando fontes como Pubmed, Scielo e ScienceDirect desde 2019 até o presente, e fornece uma revisão integrativa que exclui artigos que pareçam irrelevantes ao tema. Os estudos revisados destacam a eficácia da auriculoterapia na redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Além disso, esta terapia complementar pode ser utilizada em conjunto com abordagens tradicionais, como psicoterapia e farmacoterapia, sem causar efeitos colaterais.

**palavras chaves:** Medicina chinesa; ansiedade; Orelha; Auriculoterapia.

## ABSTRACT

Anxiety is increasingly becoming a serious problem for modern society, as stress and improvements in everyday life affect people's quality of life. This emotional disorder is characterized by fear, restlessness and constant autonomous reactions. It comes in many forms, including generalized anxiety disorder (GAD), social phobia and obsessive-compulsive disorder (OCD), and panic disorder (PD), and affects millions of people around the world. Traditional treatments for anxiety disorders often include the use of psychotropic drugs, such as anxiolytics. However, they can lead to side effects and the risk of chemical dependency, forcing patients to look for other alternatives. as is the case with auriculotherapy, a technique based on traditional Chinese medicine that uses specific pressure points in the ear to stimulate the body's balance. This study examines the fundamentals of auriculotherapy, its mechanism of action, and treatment protocols for anxiety disorders. Our objective is to provide the latest knowledge on the use of auricular acupuncture as a complementary therapy in the treatment of anxiety disorders, based on the relevant scientific literature on the subject. This study comprehensively analyzes the literature on anxiety and auriculotherapy, considering sources such as Pubmed, Scielo and ScienceDirect from 2019 to the present, and provides an integrative review that excludes articles that seem irrelevant to the topic. The reviewed studies highlight the effectiveness of auriculotherapy in reducing anxiety symptoms and improving patients' quality of life. Furthermore, this complementary therapy can be used in conjunction with traditional approaches, such as therapy and pharmacotherapy, without causing psychological side effects.

**Key words:** Chinese medicine; anxiety; Ear; Auriculotherapy.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Feto.....	16
Figura 2 – Pontos auriculares.....	18
Figura 3 – Protocolo utilizado para a técnica de auriculoterapia .....	19

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AA – Acupuntura auricular

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

TP – Transtorno do Pânico

TOC – Transtorno Obsessivo-Compulsivo

DSM-5 – Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.<sup>a</sup> edição

GABA – ácido gama-aminobutírico

TCC – terapia cognitivo-comportamental

MTC – Medicina tradicional chinesa

SNC – Sistema nervoso central

PICS – Práticas Integrativas e complementares



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10 - 11</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1. Objetivos Geral .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>12</b>
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>3.1. Ansiedade: conceito, tipos e fisiopatologia .....</b>	<b>13 - 14</b>
<b>3.2. Tratamento da ansiedade: abordagens convencionais e terapias complementares .....</b>	<b>14 - 15</b>
<b>3.3. Acupuntura auricular: história da medicina chinesa, fundamentos e técnica .....</b>	<b>15 - 16</b>
<b>3.4. Acupuntura auricular: mecanismo de ação da auriculoterapia no tratamento da ansiedade .....</b>	<b>16 - 17</b>
<b>3.5. Protocolos de acupuntura auricular para o tratamento da ansiedade..</b>	<b>17 - 19</b>
<b>3.6. Resolução do biomédico práticas complementares em conjunto com modelo biomédico .....</b>	<b>19 - 20</b>
<b>4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>21</b>
<b>5. RESULTADO E DISCUSSÃO .....</b>	<b>22 - 26</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>7. REFERENCIAS .....</b>	<b>28 - 30</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O número de pessoas que sentem ansiedade vem aumentando no mundo moderno, onde as pessoas vivem em um ritmo muito acelerado, carregadas de estresse e conflitos. Uma sensação desconfortável de medo ou inquietação seguida por uma reação independente é conhecida como ansiedade. A causa subjacente da ansiedade patológica afeta tanto sua duração quanto sua intensidade. A terapia farmacológica com psicofármacos como os ansiolíticos, apesar de ser o método de tratamento mais popular e procurado, pode causar efeitos adversos como cefaleia, tontura, entre outros. Além disso, o uso regular dessas substâncias pode tornar a pessoa dependente química (LELIS et al., 2020).

Milhões de pessoas em todo o mundo sofrem do transtorno psiquiátrico da ansiedade. Pelo menos 18,6 milhões de pessoas no Brasil sofrem de ansiedade, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Com o objetivo de restaurar a saúde dos órgãos danificados pela estimulação dos pontos reflexos que têm a capacidade de restaurar o equilíbrio, a acupuntura auricular é um tratamento terapêutico utilizado há milhares de anos na medicina tradicional chinesa. A aurícula e muitas partes do corpo têm conexões fisiológicas e, quando uma patologia afeta um determinado órgão, os pontos reflexos na orelha que correspondem a esse órgão mostram alterações na sensibilidade. É possível tratar a doença estimulando esses locais. Este método tem sido usado em vários tratamentos, incluindo tratamento de ansiedade, como terapia suplementar (AZEVEDO et al., 2021).

A acupuntura auricular passou por pesquisas substanciais como terapia complementar para o tratamento da ansiedade e pode ser um substituto útil ou uma adição às terapias tradicionais. A acupuntura auricular demonstrou em vários estudos ser eficaz no alívio dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida daqueles que estão lidando com essa doença. Este método de terapia também é seguro para empregar em conjunto com outras terapias porque tem poucos efeitos negativos (SOARES, 2021).

A capacidade de combinar a acupuntura auricular com outras terapias, como psicoterapia e medicamentos, sem produzir efeitos colaterais desfavoráveis, é apenas uma das vantagens que apresenta no tratamento da ansiedade. Este tratamento demonstrou ser benéfico para pacientes que não respondem bem à terapia

convencional ou que apresentam reações adversas a medicamentos. A ansiedade é uma doença psiquiátrica que afeta milhões de pessoas todos os dias e pode reduzir a qualidade de vida de uma pessoa. Apesar da disponibilidade de uma variedade de terapias, como terapia cognitivo-comportamental e medicamentos ansiolíticos, muitas pessoas recorrem a formas complementares de controle dos sintomas. Um substituto promissor para isso é a acupuntura auricular (MEIER, 2019).

Com este trabalho, temos o objetivo de fornecer informações atuais e úteis aos profissionais de saúde e pacientes que lidam com essa doença, buscamos com este trabalho realizar uma revisão estruturada sobre os efeitos da acupuntura auricular no tratamento do transtorno de ansiedade.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo geral**

Realizar um estudo sobre como a acupuntura auricular funciona como uma terapia complementar para a ansiedade.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Avaliar as várias modalidades de terapia de acupuntura auricular para o controle da ansiedade.
- Analisar os resultados de algumas pesquisas sobre a redução dos sintomas de ansiedade após a acupuntura auricular.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1. Ansiedade: conceito, tipos e fisiopatologia

A ansiedade é uma resposta emocional natural do organismo diante de situações de perigo ou ameaça, caracterizada pela sensação de apreensão, nervosismo, tensão e medo, que se manifestar em diferentes graus e intensidades e o seu tratamento pode envolver o uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, associado a psicoterapia, que visa identificar e modificar os padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a ansiedade (BARBOSA et al., 2020).

Uma ligação separada entre estresse e ansiedade ocorre no domínio emocional, ligando os dois e criando sintomas como pressão alta, trepidação, problemas digestivos, taquicardia e emoções de insegurança, medo e miséria. No contexto histórico, a ansiedade tem sido associada à evolução contínua da sociedade humana, ao aumento significativo da sobrecarga física, emocional e social, bem como à necessidade de adaptação individual num mundo com exigências e pressões crescentes da concorrência. Quando não existe uma fonte conhecida de ansiedade ou quando esta atinge níveis extremos e incapacitantes, a ansiedade é considerada patológica (DIAS, 2019).

Existem diversos tipos de ansiedade, sendo os mais comuns o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico (TP), a Fobia Social e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), além disso, tem os fatores genéticos e ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade (BOFF et al., 2021).

O TAG é caracterizado por preocupações excessivas e persistentes em relação a diferentes aspectos da vida, enquanto o TP é marcado por crises de ansiedade súbitas e intensas, acompanhadas por sintomas físicos como taquicardia, sudorese e sensação de falta de ar (SCHÖNHOFEN et al., 2020; SANTOS et al., 2022).

A Fobia Social, por sua vez, é um medo irracional e persistente de situações sociais ou de desempenho, como falar em público, e o TOC é caracterizado pela presença de obsessões e compulsões recorrentes, que geram ansiedade e desconforto significativos. (ANDRADE et al., 2023; CICARINI, 2022).

Transtornos mentais, como a ansiedade, apresentam uma fisiopatologia complexa, envolvendo alterações em múltiplos sistemas neurotransmissores, tais como a serotonina, a dopamina e o ácido gama-aminobutírico (GABA). Esses neurotransmissores modulam a atividade de diferentes circuitos neurais, incluindo o

córtex pré-frontal, o sistema límbico e o hipotálamo, dentre outros (LARANJEIRA, 2022).

O diagnóstico de transtornos de ansiedade envolve entrevistas clínicas e questionários específicos para avaliar a gravidade dos sintomas, os critérios utilizados são descritos no DSM-5 e exigem a exclusão de outras causas, histórico médico e familiar do paciente, bem como os fatores de risco e estressores envolvidos na origem do transtorno. O tratamento pode incluir terapia medicamentosa, psicoterapia ou uma combinação de ambos. (BARNHILL, 2020).

### **3.2. Tratamento da ansiedade: abordagens convencionais e terapias complementares**

O tratamento da ansiedade é uma questão de grande importância no campo da saúde mental, sendo um transtorno que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, causando sofrimento e impactando negativamente a qualidade de vida. Nesse contexto, diversas abordagens convencionais e terapias complementares tem sido utilizada para ajudar no controle e no alívio dos sintomas da ansiedade. As abordagens convencionais para o tratamento da ansiedade incluem o uso de medicamentos psicotrópicos, como os antidepressivos e ansiolíticos, que visam regular a química cerebral e reduzir os sintomas. Esses medicamentos são prescritos por profissionais de saúde mental, como psiquiatras e psicólogos, e devem ser utilizados sob supervisão médica (PAULINO, 2022).

Além dos medicamentos, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente utilizada no tratamento da ansiedade que envolve a identificação e a modificação dos padrões de pensamento negativos e distorcidos, bem como a adoção de estratégias para lidar com os sintomas da ansiedade. Essa abordagem tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento (ASSUNÇÃO, 2020).

No entanto, as terapias complementares têm ganhado destaque como opções de tratamento para a ansiedade com técnicas como a meditação, a ioga, a acupuntura e a aromaterapia, entre outras, buscando promover o equilíbrio físico, mental e emocional, proporcionando relaxamento, redução do estresse e melhora da qualidade do sono. A prática regular, da meditação (*mindfulness*), no tratamento da ansiedade pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade em pacientes com

transtornos de ansiedade generalizada, pode melhorar a atenção, a concentração e a regulação emocional (MALHEIROS et al., 2023).

Outra terapia complementar mencionada é a acupuntura, que utiliza a aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo, buscando equilibrar a energia e estimular a autorregulação do organismo. Essa abordagem pode reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida em pacientes com transtornos de ansiedade, sendo uma opção eficaz no tratamento de diversas patologias, sendo indicada para o controle da dor, insônia, cefaleia e outras condições, além disso, a acupuntura também pode ter efeitos estéticos, promovendo o rejuvenescimento da pele ao estimular a produção de colágeno e melhorar a sustentação dos músculos (Lara, 2021).

### **3.3. Acupuntura auricular: história da medicina chinesa, fundamentos e técnicas**

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema de saúde milenar que olha para o ser humano como um todo e visa a harmonia e o equilíbrio do organismo. A MTC enfatiza a integração do corpo humano e da natureza, acreditando na interação das forças yin e yang representando polaridades opostas e complementares. Esses princípios são a base da filosofia oriental, diagnóstico e tratamento. Segundo a medicina chinesa, tudo o que existe tem uma polaridade, e as forças opostas são necessárias e complementares. O céu representa o yang e a terra representa o yin. Essa compreensão da dualidade yin-yang é essencial para entender a medicina chinesa e suas abordagens terapêuticas. Yin representa feminino, passividade, interior, sombra, terra (emoção), Yang representa masculino, ativo, exterior, luz, vazio (razão). No entanto, essas polaridades não devem ser generalizadas para todas as propriedades relevantes (MELO et al., 2019).

Cada par de opostos é independente e não pode ser empilhado com outros símbolos. As polaridades dos opostos criam conflito, mas também são fontes de vida e diversidade. A solução para esses conflitos está na criação de uma nova realidade que una todos os elementos existentes e una os dois extremos. Quando yin e yang se combinam, eles formam um todo novamente, mas de uma forma diferente e única (TAVARES et al., 2019).

Na medicina chinesa, além dos conceitos de Yin e Yang, encontramos também o Wu Xing, também conhecido como os Cinco Elementos, como Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal. Esses elementos representam cinco movimentos de energia diferentes

e estão associados não apenas aos próprios elementos, mas também a várias propriedades, como cores, sabores, sons, órgãos e funções do corpo e da mente. A teoria dos cinco elementos desempenha um papel importante na medicina chinesa, pois fornece uma base para a compreensão e interpretação de vários aspectos do corpo humano, como tecidos, órgãos, fisiologia e patologia. Na prática da medicina tradicional chinesa (MTC), essa teoria é frequentemente usada como guia para diagnóstico e tratamento (CARDEAL, 2020).

#### **3.4. Acupuntura auricular: mecanismo de ação da auriculoterapia no tratamento da ansiedade**

A terapia auricular é um termo cunhado pela combinação das palavras "*auris*" (latim para "orelha") e "*therapien*" (grego para "tratamento"). Esta terapia usa pontos específicos no ouvido para diagnosticar e tratar várias condições de saúde. A auriculoterapia é um método da medicina tradicional chinesa baseado no conceito de microssistemas, em que partes específicas da orelha representam todo o organismo. Esta prática foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde em 1990 e é amplamente praticada em todo o mundo devido aos seus benefícios e oportunidades. As orelhas correspondem ao corpo humano, em forma de feto de cabeça para baixo, com a cabeça na parte inferior e o tronco e membros superiores no meio, como visto na (figura 1). A auriculoterapia é considerada um método eficiente, simples e barato, com poucos efeitos colaterais quando realizada por profissionais qualificados (RASPAS; BELASCO JR, 2018).

**Figura 1 — Feto**



Fonte: revista medicina integrativa, 2022



A auriculoterapia tem sido realizada na Europa e regiões próximas há cerca de 2.500 anos. Registros históricos mostram seu uso em várias culturas, como Egito, Itália e Arábia Saudita. Na Grécia antiga, Hipócrates mencionou o uso da auriculoterapia para tratar a impotência e aliviar dores nas pernas. Ao longo dos séculos, médicos e pesquisadores descobriram novas partes do ouvido que podem ajudar a aliviar várias doenças, como dor ao longo dos nervos ciáticos e dor de dente. Em 1957, o Dr. Paul Nogier fez descobertas importantes na identificação da resposta somática do ouvido, abrindo caminho para a prática moderna da terapia auricular (RIBEIRO et al., 2022).

A palavra "somatotopia" é usada para descrever a relação entre regiões do cérebro e áreas sistêmicas do corpo humano. Isso é exatamente o que acontece durante o tratamento de terapia auricular. O mecanismo de ação da Acupuntura auricular depende da natureza do ponto auricular. Existem dois tipos de pontos neurais: pontos nervosos especializados e pontos neuro-humorais. Quando estimuladas, essas aurículas excitam substâncias poderosas como endorfinas, encefalinas, serotonina, histamina, prostaglandinas e outras. Esses estímulos auditivos conectam o nervo auditivo ao resto do sistema nervoso do corpo. Isso promove o efeito e a dinâmica rápida do estímulo, levando à resposta rápida observada nessa técnica de tratamento. Na aplicação da técnica de Auriculoterapia, são aplicadas no pavilhão auricular sementes de mostarda, esferas, bem como agulhas metálicas tradicionais ou semipermanentes, que são injetadas no Sistema Nervoso Central (SNC) com o objetivo de aumentar a resistência orgânica (SANTOS et al., 2021).

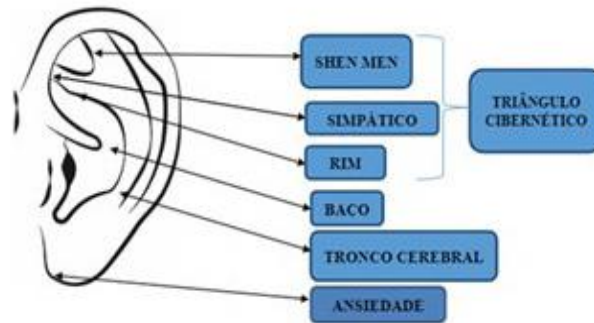
### **3.5. Protocolos de acupuntura auricular para o tratamento da ansiedade**

A anatomia externa da orelha é dividida em três zonas por Nogier, cada uma ligada a diferentes inervações neurais e tecidos embrionários, entre elas, a área endodérmica, mesodérmica e ectodérmica. O formato de feto invertido, corresponde à anatomia da orelha, indicando os pontos de estimulação neural que é relacionado ao sistema nervoso central, tratando, assim, diversas enfermidades. Um dos principais motivos da utilização da auriculoterapia para diagnóstico e tratamento de doenças é, justamente, por ser uma área de vascularização abundante (ALMEIDA et al., 2021).

A terapia auricular para ansiedade usa pontos específicos no ouvido como tronco cerebral, baço, regulação da ansiedade e "triângulo cibernético" (composto por

Shenmen, rim e pontos simpáticos) como podemos ver na (**FIGURA 2**) (SILVA et al., 2020).

**Figura 2** – Pontos auriculares



Fonte: Hercules Luz da Silva, 2020.

Ao avaliar os protocolos utilizados no tratamento da ansiedade, observa-se um longo processo que culmina com a aplicação e estimulação dos pontos, delineando os passos precisos para a realização de todo o processo: Primeiramente, foi realizado um exame clínico minucioso por meio de um questionário pré-estruturado, roteiro que incluía dados de identidade pessoal, história clínica (com foco em hábitos e estado de saúde atual) e queixas mais comuns. De acordo com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, foi realizado concomitantemente um exame do balanço energético. Isso foi feito por meio de anamnese e abordou temas como queixa principal, hábitos alimentares, preferências climáticas, emoções predominantes e problemas fisiológicos comuns. As leis de harmonização do pentagrama foram aplicadas com base nesta avaliação, e a única estratégia terapêutica recomendada para as queixas apresentadas foi a auriculoterapia. Cada sessão semanal durava trinta minutos (LEONEL et al., 2023)

As evidências de tratamento de ansiedade, estresse e insônia encontradas na literatura serviram de base para o protocolo escolhido (Assis BB, 2022; Paiva JL, 2018). Assis BB (2022) avaliou a eficácia da auriculoacupuntura no tratamento de profissionais médicos durante a pandemia, levando à aprovação do regime de tratamento que aponta os melhores locais auriculares para o tratamento da ansiedade pós-COVID-19. Como visto no estudo descrito anteriormente, as sessões de acupuntura auricular foram realizadas com agulhas 0,22 x 1,3 mm, descartáveis, esterilizadas e utilizadas após a antissepsia do pavilhão auricular com álcool etílico 70%. Os locais das orelhas foram alternados ao longo de cada sessão. Os locais

escolhidos para a auriculoterapia foram Shenmen, Rim, Sistema Nervoso Autônomo, Coração, Tronco Encefálico, Fígado, Yang 2 do Fígado, Pulmão e Baço. Esses pontos foram escolhidos com base nas orientações de Assis BB (2022) e nos achados da análise do pentagrama (LEONEL et al.,2023)

**Figura 3** – Protocolo utilizado para a técnica de auriculoterapia.



Fonte: Leonel GA, et al., 2023.

Abordando a relação do tratamento em sessões, é sugerido que ao menos três sessões iniciais são necessárias para que o paciente venha perceber melhora na sua condição, porém, em estudos que avaliaram os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade, surgiu um resultado inesperado. Esses estudos demonstraram e confirmaram estatisticamente que os níveis de ansiedade apresentaram melhora após a oitava sessão de auriculoterapia. Em média, os participantes receberam 11 sessões, com durações variando de uma a 24 sessões. Consequentemente, após a revisão da literatura existente, continua sendo um desafio determinar com precisão o regime de auriculoterapia ideal em termos de quantidade e frequência de sessões para tratamento da ansiedade (Lara et al., 2021).

### **3.6. Resolução do biomédico práticas complementares em conjunto com modelo biomédico**

A Resolução Nº 292, de 09 de agosto de 2018 do Conselho Federal de Biomedicina reconhece a acupuntura como uma especialidade da biomedicina, e estabelece normas e critérios para a atuação dos profissionais biomédicos na prática da acupuntura. Ela define a competência, habilitação e capacitação necessárias para que os biomédicos possam realizar essa técnica terapêutica, assegurando a segurança e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, bem como a

importância do contínuo aprimoramento profissional nessa área específica da saúde (CFBM, 2018).

Analisando as Práticas Integrativas e complementares (PICS), têm suas raízes e fundamentos na cultura oriental, com seu histórico milenar. porém, nas últimas décadas, essas práticas têm sido (re)descobertas e espalhadas de maneira única no meio ocidental, esse movimento é resultado de compartilhamento do modelo de cuidado centrado no biocurativismo para uma abordagem holística, mesmo sendo técnicas milenares só nos últimos 30 anos que as PICS têm ganhado visibilidade, força e reconhecimento na atual sociedade e devido a resultados evidenciais de pesquisas científicas (DO SUL et al., 2019).

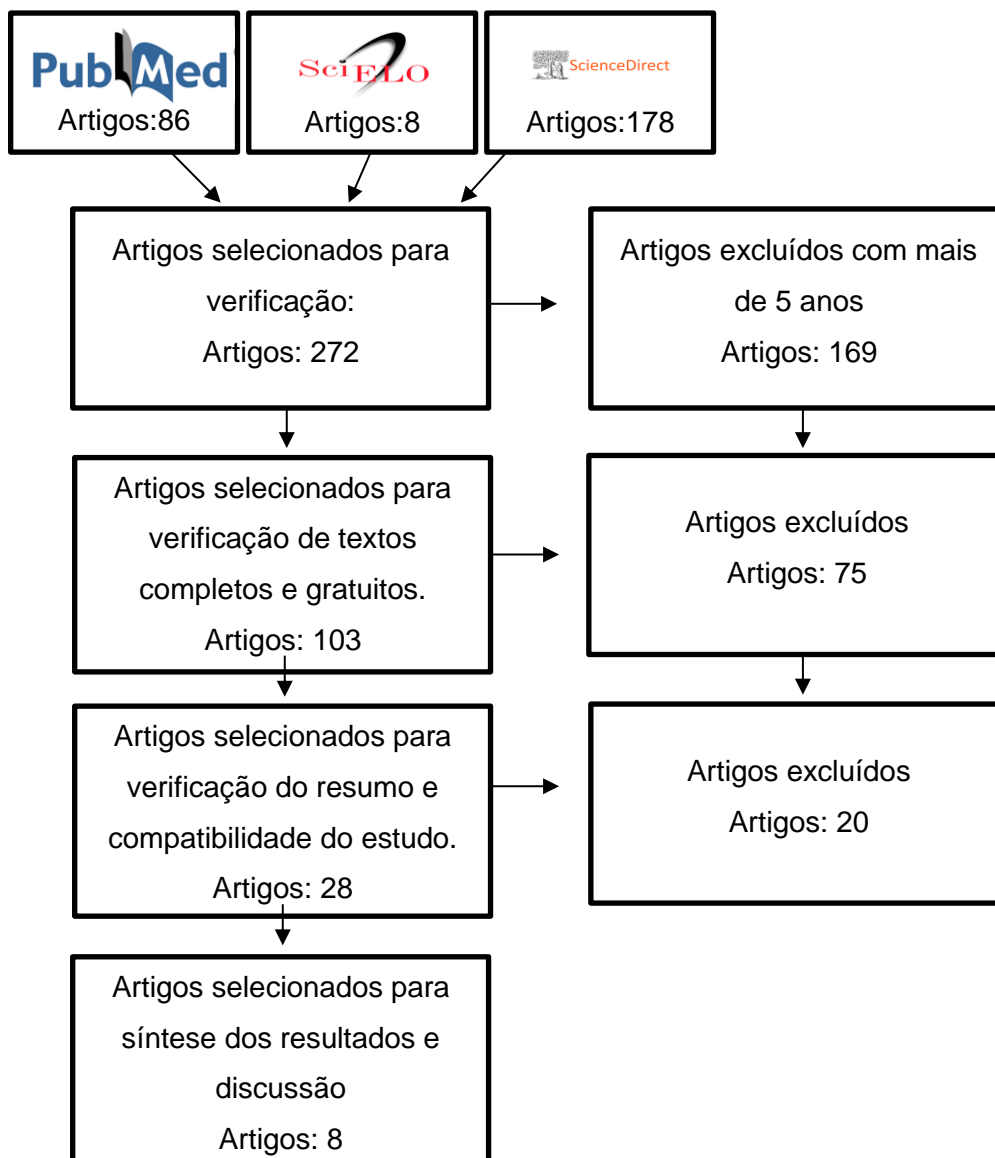
A MTC (medicina tradicional chinesa) pode apresentar uma aplicação em conjunto com o modelo biomédico atuante, levando em consideração mais do que o cenário de doença e saúde, existe um importante fato de conciliação em cenários de junção do modelo biomédico com as Práticas Complementares, em diversos meios clínicos e principalmente em paciente que apresentam quadros de doenças psicoemocionais, são práticas de baixo custo e que enfatizam a comunicação e terapia que tem incentivam o indivíduo a criar autonomia, o autocuidado e a autoconfiança, o abordagem principal é ampliar o debate sobre Auriculoterapia e sua implementação no Modelo Biomédico (SALGUEIRO et al., 2022).

As ciências biomédicas, ao longos do tempo, tem como principal foco enfatizado o processo de adoecimento, monitoramento da doença e cura sempre utilizando de meios medicamentoso e de novas tecnologias, dando margem para que os profissionais se concentrem em aspectos mais específicos dos pacientes, porém essa abordagem acaba não atendendo muitos pacientes, levando muitos dos indivíduos a buscar alternativas diferente menos convencionais, torna-se evidente aa relevância das práticas complementares no meio da saúde, tanto na promoção da saúde quanto na melhora da qualidade de vida, por permitirem uma abordagem mais holística e cuidadosa, o modelo biomédico, que tem sua origem no ocidente por meados dos séculos XVI e XVII tem como base a explicação das doenças por meio do estudo da biologia, porem a cada vez mais questões se levantando sobre esse modelo de tratamento e suas abordagem (DAMASCENO et al., 2020).

#### 4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo utilizou-se da aplicação do método denominado revisão integrativa que visa epilogar, revisar e analisar de forma extensiva a vasta gama de literatura existente sobre o tópico inerente, com os fins de obter uma compreensão mais rematada e integralizada sobre a pesquisa em questão, fazendo uso de materiais como artigos eletrônicos disponíveis em sites científicos como: *national library of medicine (Pubmed)* site: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>, *Scientific Electronic Library Online (Scielo)* site: <https://www.scielo.br/> e o *ScienceDirect* site: <https://www.sciencedirect.com/>.

Foram utilizadas as palavras-chave: “ansiedade”, “auriculoterapia”, na língua: inglês e português, utilizando de filtros como critérios de exclusão, começando pelos textos completos e gratuitos, datas dos estudos revisados, datados de 2019 até o ano vigente, foram excluídos os artigos que os temas não demonstraram relevância para o estudo.



## 5. RESULTADO E DISCUSSÃO

A tabela a seguir contém os dados dos artigos utilizados na formação dessa pesquisa, foram especificado o autor, ano de publicação do artigo, objetivo da pesquisa e considerações finais.

<b>Autor/ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Considerações</b>
Carvalho et al, 2020	Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do sistema correcional.	O presente estudo teve como objetivo identificar as contribuições da auriculoterapia para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais do sistema correcional.	Nota-se que houve um impacto positivo nas mulheres, evidenciando uma redução nos sintomas de estresse e ansiedade.
Corrêa et al, 2020	Efeitos da auriculoterapia no estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: uma revisão sistemática	evidenciar na literatura científica os efeitos da auriculoterapia no tratamento do estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos por meio da análise dos principais protocolos de aplicação.	O estudo sugere que a AA é uma promissora terapia complementar para o tratamento do estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos mesmo tendo limitações.
Gray et al, 2020	Eficácia da auriculoterapia na ansiedade durante o trabalho de parto.	Identificar por meios científicos a comprovação das técnicas de auriculoterapia para, auxiliar na diminuição da ansiedade antes do trabalho de parto.	As parturientes que realizaram a auriculoterapia apresentaram baixos níveis de ansiedade após a aplicação do tratamento quando comparadas as demais parturientes.
Munhoz et al, 2022	Eficácia da auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais de saúde: uma meta-análise em rede	Analisar a efetividade da auriculoterapia, como tratamento habitual para ansiedade, estresse ou burnout em	A auriculoterapia comprovou-se ser eficaz na redução da ansiedade em profissionais da saúde, porém, a mesma aplicada aos casos do

		profissionais de saúde.	burnout não teve o mesmo desempenho.
Silva et al, 2020	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade em gestantes no pré-natal de baixo risco	Avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.	Destacasse que a técnica do AA pode sim reduzir a ansiedade em gestantes de baixo risco durante o pré-natal.
Vieira et al, 2022	O efeito da auriculoterapia na ansiedade situacional desencadeada por exames: um ensaio piloto randomizado	Identificar dados que comprovem a relevância da aplicação da auriculoterapia na redução da ansiedade em estudantes universitários.	No estudo ,notou-se que ao decorrer das sessões houve uma diminuição no cortisol, confirmando que a auriculoterapia apresentou-se segura e eficaz.
Vieira et al, 2023	Delineando a auriculoterapia na ansiedade como uma medicina baseada em evidências: Uma breve visão geral Esquematização da auriculoterapia na ansiedade Como Medicina baseada na evidência:	Esta revisão resume a investigação disponível sobre ressonância magnética nuclear para mostrar o efeito da Auriculoterapia (AA) no cérebro humano.	aponta que a estimulação invasiva e a não invasiva atestou a ativação e desativação de várias áreas do cérebro associadas a neurobiologia da ansiedade.
Vieira et al, 2022	A auriculoterapia é eficaz e segura no tratamento dos transtornos de ansiedade? – Uma revisão sistemática e meta-análise	Tem como objetivo buscar comprovações sobre as aplicações da auriculoterapia como um tratamento.	O estudo abrange se a aplicação da AA reduziu os níveis de ansiedade situacional, com tudo ainda há falta de algumas evidências solidas sobre a aplicação..

Os sintomas da ansiedade, provém de vários sentimentos causados por precipitações de situações, dentre eles o medo, preocupação ou desconforto. Podendo surgir como resposta ao perigo a se passar, e estresse. A vertente crônica dessa doença também pode surgir em alguns casos e interferir no cotidiano do indivíduo. A inquietação, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia, tensão muscular e fadiga são uma série de sintomas que as pessoas acometidas com essa doença são obrigadas a conviver. Em casos mais graves, a ansiedade pode gerar síndrome do pânico ocasionados por medo e/ou terror situacional. Um dos tratamentos adequados para tal enfermidade são terapias alternativas como a auriculoterapia (CORRÊA et al., 2020).

Existem dois tipos de seguimento teórico para utilização da auriculoterapia, que são eles a vertente francesa que se beneficia da reflexologia de ação neurológica do sistema parassimpático dentro de um microssistema auricular, e a mais utilizada, a medicina tradicional chinesa (MTC) (MUNHOZ et al., 2022).

Uma das modalidades utilizadas é a semente de mostarda em fita microporosa, como mostrado no estudo de Silva, ele apresenta a técnica em mulheres gestantes, que consiste em envolver tais sementes no pavilhão auricular com uma fita microporosa e hipoalergênica, visando atingir os pontos, respectivamente: Triângulo cibernético (Shen men, rim e simpático) usado para estimular o baço, tronco cerebral, e ansiedade. O método é, justamente, alcança a função de acalmar a mente, diminuir ansiedade, e sedação. A própria gestante pôde estimular as ementes nos pontos auriculares através do seu próprio toque (SILVA et al., 2020).

De acordo com o estudo de VIEIRA, o agulhamento do ponto auricular, pressionado por um “polegar”, resultou em um aumento da ativação bilateral no opérculo parietal, na área somatossensorial secundária (VIEIRA et al., 2023).

O estudo acima, transparece que a neurobiologia da ansiedade, acaba sendo alcançada pela AA, por meio de estruturas cerebrais se ativando ou se desativando, através de diferentes pontos auriculares, preliminarmente (VIEIRA et al., 2023).

De acordo com Corrêa, acredita-se que a orelha é um microssistema de todo o corpo, e diante da literatura de pesquisa, a auriculoterapia é eficaz para tratamento da ansiedade, depressão e estresse em jovens adultos e idosos. Nesse método de tratamento, existem diferentes tipos de técnicas e protocolos a ser realizados, como Shemen, Rim, sistema nervoso autônomo, coração, tronco cerebral e fígado tanto o 1 quanto o 2, os quais possuem características energéticas e sintomáticas aproximadas,



sendo assim possível serem base de um novo estudo de aprofundamento, tendo em vista a sua eficácia nessas condições. Essa técnica milenar, se baseia na filosofia que corre em encontro da saúde humanizada e integral, por meio de raciocínio diagnóstico. Em consenso com esse mesmo estudo, o número de sessões não segue um padrão (CORRÊA et al., 2020; GRAY et al., 2020).

Segundo o estudo de Carvalho, os participantes são separados em dois grupos GC (grupo controle – Não tratado) E GI (grupo intervenção – com aplicação de auriculoterapia), na cadeia pública feminina, em região meio-norte do Mato Grosso. A prática de medir a ansiedade foi pelo método Inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE), com isso os sintomas são classificados de 0 a 4, onde 0 representa o sintoma nulo e o 4 o maior estágio do mesmo (CARVALHO et al, 2020).

De acordo com Corrêa, acredita-se que a orelha é um microsistema de todo o corpo, e diante da literatura de pesquisa, a auriculoterapia é eficaz para tratamento da ansiedade, depressão e estresse em jovens adultos e idosos. Nesse método de tratamento, existem diferentes tipos de técnicas e protocolos a serem realizados, como Shemen, Rim, sistema nervoso autônomo, coração, tronco cerebral e fígado tanto o 1 quanto o 2, os quais possuem características energéticas e sintomáticas aproximadas, sendo assim possível serem base de um novo estudo de aprofundamento, tendo em vista a sua eficácia nessas condições. Essa técnica milenar, se baseia na filosofia que corre em encontro da saúde humanizada e integral, por meio de raciocínio diagnóstico. Em consenso com esse mesmo estudo, o número de sessões não segue um padrão (SILVA et al., 2020; CORRÊA et al.,2020)

Em concordância e complemento, Gray expressa que a auriculoterapia pode ser um tratamento efetivo para o controle da ansiedade, o mesmo elaborou seu estudo em mulheres em trabalho de parto, que por si só, teve resultados satisfatórios. O tratamento consistiu em realizar o estímulo em pontos estratégicos da orelha como: Shenmen, endócrino, área de neurastenia, e útero, suavizando a ansiedade em mulheres prestes a dar a luz. Há um seguimento de pensamento parecido na pesquisa de Silva, uma das modalidades utilizadas é a semente de mostarda em fita microporosa, e apresenta a técnica em mulheres gestantes, que consiste em envolver tais sementes no pavilhão auricular com uma fita microporosa e hipoalergênica, visando atingir os pontos, respectivamente: Triângulo cibernético (Shenmen, rim e simpático) usado para estimular o baço, tronco cerebral, e ansiedade. O método é, justamente, alcança a função de acalmar a mente, diminuir ansiedade, e sedação. A

própria gestante pôde estimular as ementes nos pontos auriculares através do seu próprio toque (CORRÊA et al., 2020; GRAY et al., 2020).

Segundo Munhoz, a auriculoterapia mostrou resultados quando se comparada a sua não realização, o mesmo alega que não existem estudos de comparação com outros métodos de tratamentos convencionais. Tal tratamento se torna eficaz por agir diretamente na diminuição de desordem no corpo, se aproximando da homeostase. Nesse trabalho o autor afirma que o agulhamento semipermanente possui mais servencia que outros tipos de materiais existentes. Já para Vieira, o agulhamento do ponto auricular pressionado por um “polegar” foi tão eficaz quanto, chegou a um resultado de aumento da ativação bilateral no opérculo parietal, na área somatossensorial secundária. transparece que a neurobiologia da ansiedade, acaba sendo alcançada pela AA, por meio de estruturas cerebrais se ativando ou se desativando, através de diferentes pontos auriculares, preliminarmente (MUNHOZ et al., 2022; VIEIRA et al., 2023).

Conforme pesquisa de Carvalho, há evidências de que a auriculoterapia é eficaz não só para ansiedade, como para a diminuição do estresse. Segundo o estudo do mesmo, os participantes são separados em dois grupos GC (grupo controle – Não tratado) E GI (grupo intervenção – com aplicação de auriculoterapia), na cadeia pública feminina, em região meio-norte do Mato Grosso. A prática de medir a ansiedade foi pelo método Inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE), com isso os sintomas são classificados de 0 a 4, onde 0 representa o sintoma nulo e o 4 o maior estágio dele. (CARVALHO et al, 2020).

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se a relevância da Auriculoterapia como uma terapia complementar de grande impacto no tratamento da ansiedade, o que se evidencia nas melhorias bastante significativas em pacientes que foram submetidos às sessões dessa prática, como visto nos artigos presentes no estudo. Entretanto, pode-se destacar a escassez de artigos científicos aprofundados e atuais sobre quais práticas técnicas têm melhor desempenho para o tratamento da ansiedade. Por isso se destaca a importância de que sejam feitos mais estudos abordando o uso da acupuntura auricular como uma terapia complementar. Também destaca a importância de considerar a atuação do biomédico auriculoterapeuta, onde no estudo feito com todo os recursos e artigos pesquisados pouco se fala do biomédico como profissional de aplicação da técnica, mas sim do modelo biomédico em que se refere a doença e saúde, no processo de adoecimento e de cura, existe uma lacuna no meio científico sobre as técnicas de aplicação e quais profissionais têm a segurança e habilitação de aplicar essa técnica. Isto representa uma área promissora para futuras pesquisas e melhorias em terapias complementares na saúde coletiva.

## 7. REFERÊNCIAS

AZEVEDO, C. et al. (2021). **Auriculoterapia em adultos e idosos com sintomas do trato urinário inferior: revisão integrativa.** *Rev. Esc. Enferm. USP*,55(e03707).<https://doi.org/10.1590/S1980220X2020000503707>

ANDRADE, M. I.; silveira, K. M. DE A. S.; Santos júnior, e. I. DOS; ferro neto, P. M.; Pimentel, D. **Fobia social em estudantes de medicina submetidos ao método de ensinoaprendizagem baseada em problemas no estado de Sergipe.** *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 16–24, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037.2019.v9.55. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/55>. Acesso em: 1 set. 2023.

ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso et al. **O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo-Comportamental.** *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020.

BARBOSA, L. N. F., Asfora, G. C. A., & Moura, M. C. de. (2020). **Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários.** *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(1), 1-8. <https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.155334>

BOFF, Tália Cássia et al. **A função do glutamato nos transtornos de ansiedade e no transtorno obsessivo-compulsivo.** *Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental*, v. 2, n. 2, 2021.

CARVALHO et al. **Use of auriculotherapy to control of low back pain, anxiety and stress of professionals of the correctional system.***BrJP*. São Paulo, 2020 abr-jun;3(2):142-6. DOI 10.5935/2595-0118.20200025

CICARINI, Walter Batista et al. **Tratamento farmacológico do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).** *REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO BELO HORIZONTE*, v. 1, n. 5, 2022.

CORRÊA HP, Moura CC, Azevedo C, Bernardes MFVG, Mata LRFPD, Chianca TCM. **Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review.** *Rev Esc Enferm USP*. 2020 Oct 26;54:e03626. Portuguese, English. doi: 10.1590/S1980-220X2019006703626. PMID: 33111737.

CFBM – Conselho Federal de Biomedicina. Resolução nº 292, de 09 de agosto de 2018. **Reconhece acupuntura como especialidade da Biomedicina.** 2018.

DAMASCENO, Camila Mahara Dias; BARRETO, Alexandre Franca. **Cuidado além da biomedicina: práticas integrativas e complementares para pacientes e acompanhantes do Hospital Universitário Da Univasf (HU-UNIVASF).** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 3478-3485, 2020.

DIAS, Suzieli Souza; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. Rev. enferm. UFPE on line, p. [1-10], 2019.

DO COUTO SANTOS, Camila Barbosa et al. **Intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental em Pacientes com Transtorno do Pânico: Revisão Sistemática da Literatura.** Revista Científica BSSP, v. 2, n. 2, p. 1-22, 2022.

DO SUL, Cruz Alta–Rio Grande. **trajetória da implantação de auriculoterapia na rede municipal de saúde de cruz alta–rio grande do sul.** REVISTA ESPAÇO CIÊNCIA & SAÚDE, Cruz Alta - RS v. 7, n. 2, p. 42-51, dez./2019

GRAY R, Mackay B, Waters A, Brown E. **Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: did the authors switch outcomes or salami slice their trial?** Rev Lat Am Enfermagem. 2020 Oct 5;28:e3381. doi: 10.1590/1518-8345.4697.3381. PMID: 33027408; PMCID: PMC7538062.

LELIS, Karen de Cássia Gomes; BRITO, Rhuanda Victória Nogueira Elvira; PINHO, Sirlaine de e PINHO, Lucinéia de. **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental/ [online]. 2020, n.23, pp.9-14. ISSN 1647-2160. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>.

LARANJEIRA, Beatriz de Carvalho. **A relação entre ansiedade e estresse na gravidez e puerpério.** 2022.

LEONEL, Gabriela Aparecida et al. **Auriculoterapia e ventosaterapia para alívio de ansiedade pós-COVID-19: estudo de caso.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 9, p. e12666-e12666, 2023.

MUNHOZ OL, Morais BX, Santos WMD, Paula CC, Magnago TSBS. **Effectiveness of auriculotherapy for anxiety, stress or burnout in health professionals: a network meta-analysis.** Rev Lat Am Enfermagem. 2022 Oct 17;30:e3708. doi: 10.1590/1518-8345.6219.3708. PMID: 36287403; PMCID: PMC9580986.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional 2020.** Acesso: 07 mar. 2023

SOARES, Daiany Rejane Florentino et al. **Acupuntura auricular como recurso terapêutico da ansiedade: Uma revisão integrativa Auricular acupuncture as anxiety therapeutic resource: A integrative.** Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 11, p. 107314-107324, 2021.

PAULINO, Beatriz de Lima Pereira; YOEM, R. H. C. **Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade.** Pubsáude, v. 10, p. a353, 2022.

SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima et al. **Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 69, p. 179-186, 2020.

SILVA, Hércules Luz da et al. **Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, p. eAPE20190016, 2020.

SALGUEIRO, Gabriella Magalhães et al. **Racionalidades médicas na atenção primária à saúde: acupuntura e auriculoterapia na produção do cuidado integral de pessoas com sofrimento difuso.** 2022. Tese de Doutorado.

VIEIRA A, Sousa P, Moura A, Lopes L, Silva C, Robinson N, Machado J, Moreira A. **The Effect of Auriculotherapy on Situational Anxiety Triggered by Examinations: A Randomized Pilot Trial.** Healthcare (Basel). 2022 Sep 21;10(10):1816. doi: 10.3390/healthcare10101816. PMID: 36292262; PMCID: PMC9602153.

VIEIRA, A.; Moreira, A.; Machado, J.P.; Robinson, N.; Hu, X.-Y. **Is auriculotherapy effective and safe for the treatment of anxiety disorders?—A systematic review and meta-analysis.** *Eur. J. Integr. Med.* 2022, 54, 102157

VIEIRA A, Moreira a, Machado J, **Outlining auriculotherapy in anxiety as an evidence-based medicine: A brief overview,** *Revista Internacional de Acupuntura*, Volume 17, Issue 2, 2023, 100252, ISSN 1887-8369, <https://doi.org/10.1016/j.acu.2023.100252>.