

Artigo de Revisão

EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM ACADÊMICOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Vanessa Nogueira Lopes, Gilvaneide Santos de Brito, Raphael Pereira¹

RESUMO

O estresse é um conjunto de desordens que afeta o organismo interno e gera um desequilíbrio no corpo humano. A ansiedade é conceituada como um sentimento persistente de medo. A ansiedade e o estresse estão presentes no cotidiano dos acadêmicos e da população em geral, estes transtornos são considerados o mal do século. O ingresso na universidade traz consigo grandes mudanças no estado emocional dos acadêmicos, pois o ritmo de vida torna-se mais intenso. A auriculoterapia tem se mostrado eficaz no controle destas desordens. Objetivo: verificar a eficácia da auriculoterapia na redução do estresse e ansiedade em acadêmicos. Métodos: O estudo foi embasado em pesquisa bibliográfica e exploratória, com abordagem qualitativa. A obtenção de dados foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Scielo, Revista Brasileira de Fisioterapia, Rev. Enferm. UFSM, Fisioter Bras, Rev. Socerj, Rev. Bras. Educ. Med, Brazilian Journal of health Review, Inter Science, PubMed e Place. Resultados: Foram selecionados inicialmente 19 estudos, destes apenas 9 foram incluídos. Conclusão: Nos artigos avaliados verifica-se a necessidade de uma intervenção para controle da ansiedade e estresse nos acadêmicos, que atualmente apresentam níveis elevados destes transtornos. A auriculoterapia é uma técnica eficaz, de baixo custo e de rápida aplicação, portanto deve ser utilizada como estratégia de prevenção e controle da ansiedade e estresse.

Palavras-chave: Estresse. Ansiedade. Acadêmicos. Auriculoterapia. Redução. Eficácia.

ABSTRACT

Stress is a set of disorders that affects the internal organism and generates an imbalance in the human body. Anxiety is conceptualized as a persistent feeling of fear. Anxiety and stress are present in the daily lives of academics and the population in general, these disorders are considered the evil of the century. Admission to university brings with it great changes in the emotional state of academics, as the pace of life becomes more intense. Auriculotherapy has been shown to be effective in controlling these disorders. Objective: to verify the effectiveness of auriculotherapy in reducing stress and anxiety in academics. Methods: The study was based on bibliographical and exploratory research, with a qualitative approach. Data were obtained from the electronic databases: Scielo, brazilian magazine of physiotherapy, Rev. Enferm. UFSM, Fisioter Bras, Rev. Socerj, Rev. Bras. Educ. Med, Brazilian Journal of health Review, Inter Science, PubMed and Place. Results: 19 studies were initially selected, of which only 9 were included. Conclusion: In the evaluated articles, there is a need for an intervention to control anxiety and stress in academics, who currently have high levels of these disorders. Auriculotherapy is an effective technique, of low cost and of quick application, therefore it must be used as a strategy of prevention and control of anxiety and stress.

Keywords: Stress. Anity. Academic. Auriculotherapy. Reduction. Effectiveness.

1. Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio de Vitória, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi
Wanderlei, Quadra 6, Lote 1
29090-350 Jardim Camburi,
Vitória, ES

E-mail

raphael.ppereira@estacio.br

INTRODUÇÃO

A ansiedade e o estresse são transtornos considerados o mal do século, decorrentes da agitação do cotidiano. Ambos estão relacionados ao dia a dia, ao tipo de ambiente, a complicação das relações humanas e de trabalho, a autonomia profissional, ao grau de exigência, competência, habilidade, alta responsabilidade, entre outros (FREZZA, 2016).

A população brasileira está entre uma das mais estressadas do mundo. Isso é o que aponta a pesquisa do ISMA - *International Stress Management Association*. Segundo a entidade, o Brasil é o segundo país do mundo com o maior nível de estresse. O Brasil também sofre uma epidemia de ansiedade, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) o país tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo, 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno, por este motivo é de suma importância debater sobre este assunto.

Uma das situações do cotidiano que pode gerar estes transtornos é o ingresso na universidade, pois neste momento acontecem grandes mudanças no estado emocional dos acadêmicos pelo ritmo de vida tornar-se mais intenso, por este ter que lidar com situações de distanciamento da família, diminuição do tempo livre, cobranças da sociedade, da instituição e pelo próprio indivíduo, podem desencadear sentimentos como decepção, irritabilidade, preocupação, ansiedade, estresse e impaciência durante a graduação (PRADO et al., 2012).

Com o intuito de vencer esses distúrbios emocionais, diversas pessoas buscam terapias complementares por serem técnicas comuns na atualidade e estarem ganhando a confiança nos meios científicos. Uma das técnicas utilizadas é a auriculoterapia, que é um método que conseguiu destacar-se pelos resultados obtidos, por ser simples e pouco invasivo, o que faz com que seja bem aceito pelos pacientes (PRADO et al, 2012).

A auriculoterapia é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) em que se manipula distintos pontos do pavilhão auricular para tratar: dores, inflamações, doenças endocrinometabólicas e do sistema urogenital

ansiedade, depressão, estresse entre outros (GIAPONESI, 2009; GARCIA, 2006).

Estudos sugerem que a auriculoterapia é uma intervenção eficaz na redução do estresse e da ansiedade devido aos resultados favoráveis em relação a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos, sendo estes resultados encontrados em diversas literaturas (REILLY et al, 2014; PRADO et al, 2012).

Diante do exposto acima, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução da ansiedade e do estresse nos acadêmicos. Para isso, utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica, com a revisão de estudos sobre a auriculoterapia e os pontos utilizados para o tratamento destes transtornos.

Por seguinte discutiremos mais sobre o estresse, ansiedade e a auriculoterapia, para assim contextualizar os dados encontrados nos estudos utilizados.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Definição do estresse e ansiedade

O estresse é um conjunto de acometimentos que afetam o organismo interno, psicológico, físico e hormonal que juntos promovem um desequilíbrio no corpo humano (OLIVEIRA, 2019). Está presente no cotidiano das pessoas atingindo 90% da população geral. Pesquisadores, na tentativa de abrandar esse mal mundial, procuram meios para controlar os aspectos negativos desta doença (KUREBAYASHI et al, 2012).

A ansiedade é uma experiência universal humana, definida como um sentimento persistente de medo, apreensão, desastre iminente, tensão ou inquietação (FRANCO E QUEIROZ, 2019). Geralmente está associada ao estresse gerando sintomas como insônia, perda de apetite, irritabilidade, taquicardia, além de doenças como fobias, síndrome do pânico, transtornos obsessivo-compulsivos, ansiedade generalizada, entre outras (CLEMENTE et al, 2016).

Atualmente, os seres humanos sofrem de ansiedade, pois vivem em um planeta onde as dificuldades são imensuráveis como: escassez de emprego, déficit na educação, falta de moradia e saúde precária. Em uma época de incertezas, isto pode contribuir para o aparecimento da ansiedade e do estresse.

Quando o estresse se torna excessivo produz consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor (ROSSETTI et al, 2008).

As consequências de altos níveis de estresse são percebidas pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritabilidade, impaciência, dificuldades interpessoais, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade, excesso de visitas ao ambulatório médico e farmacodependência. Diversas pessoas fazem o uso de medicamentos para reduzir a ansiedade, mesmo estes não tendo comprovação da sua eficácia (FRANCO E QUEIROZ, 2019).

Estas patologias estão em evidência também no meio acadêmico, afetando o desempenho dos universitários. Estão presentes em determinados momentos da formação, mas tornam-se mais predominantes em algumas situações específicas, a exemplo do ingresso e saída do curso superior (CRUZ et al, 2010).

Devido à percepção de um alto nível de estresse e ansiedade nos acadêmicos, alguns pesquisadores realizaram estudos para quantificar esses níveis e observar como a aplicação da auriculoterapia pode reduzir/controlar estes transtornos e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida.

Medicina tradicional chinesa e a auriculoterapia

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma herança que a cultura do povo chinês deixou para a humanidade e que vem sendo tomada com uma seriedade crescente nos setores médicos e paramédicos. A MTC possui um amplo e profundo corpo teórico, com métodos tanto ativos como passivos de intervenção, os quais em sentido geral podem-se classificar em: medicina externa,

que são todos os métodos terapêuticos que atuam influenciando o interior do organismo a partir da superfície do corpo, e a medicina interna, que está relacionada à farmacologia chinesa obtida de plantas, minerais e animais (GARCIA, 2006).

A MTC é uma ciência que trata as doenças do homem harmonicamente, especialmente a acupuntura, que se baseia no princípio de que o homem deve estar em perfeita estabilidade com as forças primordiais da natureza *yin e yang* que é a representação do positivo e do negativo, sendo o princípio da dualidade, no qual o positivo não vive sem o negativo e vice e versa (FRANCO E QUEIROZ, 2019).

O conceito base da acupuntura é de que o equilíbrio é mantido no corpo humano por meio do fluxo de uma energia suave denominada *qi* e do sangue designado *xue*. De acordo com esta ciência, o equilíbrio é um sinônimo de saúde e o desequilíbrio, como doença. Segundo este princípio qualquer tipo de disfunção como, por exemplo, a ansiedade ou o estresse podem ser tratados com a intervenção da auriculoterapia, que consiste na inserção de agulhas ou sementes em pontos específicos para estabelecer o controle interno do corpo (FRANCO E QUEIROZ, 2019).

A auriculoterapia é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa e é um método em que se manipula distintos pontos do pavilhão auricular, para tratar: dores, inflamações, doenças endocrinometabólicas e do sistema urogenital, ansiedade, depressão, estresse, angústia, desatenção, vertigens, gagueira e perturbações do sistema autônomo. De maneira convencional, na acupuntura auricular usa-se como instrumentos agulhas semipermanentes ou sistêmicas, sementes ou ímãs magnéticos para fazer a estimulação desses pontos (GIAPONESI E LEÃO, 2009).

Segundo Weiler (2012), estimulando pontos específicos ocorre a ação da estrutura reticular que está envolvida em ações como os ciclos de sono, o despertar e a filtragem de estímulos sensoriais para distinguir os estímulos relevantes dos estímulos irrelevantes. A auriculoterapia provoca uma sensação de chegada de energia, que será produzida pela excitação de numerosos receptores que irão enviar o impulso até o núcleo

do trato medular do nervo trigêmeo, e em seguida será enviado à estrutura do tronco cerebral que é responsável por facilitar esta comunicação.

Estudos analisados

Com o intuito de adquirir mais conhecimento sobre a eficácia da auriculoterapia no tratamento do estresse e ansiedade, estudiosos realizaram pesquisas sobre o tema, estes serão descritos abaixo.

Lima et al. (2019), em seu estudo, objetivaram identificar o nível de estresse e as estratégias de enfrentamento dos acadêmicos de medicina. A amostra foi constituída por 35 alunos do sexto período do curso de medicina de uma universidade particular. O instrumento utilizado na pesquisa foi o Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Estresse – Breve ICES. O resultado evidenciou que 23% dos alunos pesquisados possuem índice 5 regular e 71% enquadram-se em preocupante, sendo decorrência da falta de equilíbrio entre o nível de estresse e as estratégias de enfrentamento utilizadas. O nível de estresse foi muito significativo comparado a outras pesquisas.

Moura et al. (2019) realizaram um ensaio clínico, para quantificar o nível de ansiedade foi utilizado o inventário de ansiedade de Beck e para o estresse o inventário de sintomas de Stress para adultos de Lipp. O grau de estresse dos acadêmicos variou de 8 a 22 pontos de acordo com o ISSL, e o nível de ansiedade variou de 15 a 22 pontos. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da auriculoterapia verdadeira no estresse e na ansiedade de estudantes universitários comparada a auriculoterapia placebo. O estudo foi composto por 22 estudantes divididos em dois grupos, sendo eles o auriculoterapia (GA) e o placebo (GP).

Silva e Abdanur (2017), em sua pesquisa, aplicaram a escala de estresse percebido (PSS-14) para avaliar o grau de estresse dos 41 acadêmicos selecionados aleatoriamente. Na análise comparativa do PSS-14 a média de score encontrada no G1 (primeiro ano) antes do tratamento foi de 32,5 e de 28,94 após o tratamento e no G2 (último ano) foi de 29,71 antes e após 24,88. Estes valores correspondem a

níveis de estresse moderado. O objetivo foi de avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução de estresse em alunos que cursam o primeiro e o último ano de fisioterapia no Centro Universitário de Brasília.

No ensaio clínico realizado por Prado, Kurebayashi e Silva (2012), foi observado o nível de ansiedade por meio da aplicação do inventário de ansiedade (IDATE), dos 71 estudantes 5,63% obtiveram nível baixo de ansiedade, 36,62% nível moderado, 43,66% nível alto e 14,08% nível altíssimo. Em seguida estes participantes foram separados em três grupos para serem tratados, são estes: controle (sem tratamento), intervenção (auriculoterapia) e placebo (com pontos sham).

Santos et al. (2015) elaboraram um relato de caso, prospectivo, cuja amostra foi composta por 4 acadêmicos, notou-se que em seu estudo por meio da aplicação da escala de ansiedade de Hamilton que o nível de ansiedade dos pacientes foram: A e D grau leve; B e C grau moderado. O seu objetivo foi avaliar a efetividade da auriculoterapia nos transtornos de ansiedade

Com o objetivo de investigar o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e depressão, os autores Jales et al. (2019) realizaram uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi feita em todas as bases de dados nos idiomas: inglês, espanhol e português. A amostra obtida foi de 33 artigos dos quais somente 7 foram inclusos. Utilizaram pontos, instrumentos de coleta de dados e materiais de compressão distintos para o mesmo agravo, demonstrando que a finalidade do ponto depende do mapa auricular.

Lemos, Gregório e Silva (2019), com o objetivo de verificar a eficácia da terapia da auriculoterapia para tratamento de estresse, fizeram uma pesquisa bibliográfica na qual foram selecionados inicialmente 20 artigos que tratam especificamente do escopo do estudo, destes, 8 foram desconsiderados pelos critérios de exclusão. Foi observada a eficácia da terapia auricular como tratamento complementar.

As pesquisas acima foram tabeladas e discutidas individualmente, os resultados estão presentes no tópico de análise e discussão de dados abaixo.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter bibliográfico, exploratório com abordagem qualitativa. A pesquisa da literatura foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Scielo, Revista Brasileira de Fisioterapia, Rev. Enferm. UFSM, Fisioter Bras, Rev. Socerj, Rev. Bras. Educ. Med, Brazilian Journal of health Review, Inter Science, PubMed e Place.

As palavras-chave usadas em várias combinações foram “estresse”, “ansiedade”, “acadêmicos”, “auriculoterapia”, “redução”, “eficácia”.

Foram incluídos neste estudo pesquisas realizadas em língua portuguesa e inglesa, artigos e trabalhos acadêmicos publicados no período de 2010 a 2020. Inicialmente a pesquisa

retornou 19 estudos, a partir das palavras-chaves supracitadas, destes 9 foram utilizados neste estudo por estarem mais alinhadas com a temática abordada. Foi realizada uma análise de títulos e resumos para obtenção de artigos potencialmente relevantes para a revisão.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Os resultados são apresentados através de estatística descritiva por meio da utilização de um quadro. A amostra foi analisada de forma qualitativa. No quadro está descrito o nome de cada autor, os objetivos do estudo, tipo de estudo, amostra e os resultados significativos. Foram selecionados 2 ensaios clínicos, 3 pesquisas de campo, 3 revisões bibliográficas e 1 relato de caso.

Quadro 1- resumo dos estudos

Autor / Ano	Objetivo do estudo	Tipo de estudo	Amostra	Resultados significativos
Prado, Kurebayashi e Silva, 2012	Avaliar a eficácia da auriculoterapia sobre os níveis de ansiedade em estudantes de enfermagem.	Ensaio Clínico	71 alunos	Dos sujeitos pesquisados, 43,66% dos alunos mostraram um nível alto de ansiedade e 36,62%, nível moderado. A partir da intervenção utilizando a auriculoterapia, houve redução dos níveis de ansiedade após a 8ª e 12ª sessão e após 15 dias quando confrontados com o Grupo Controle.
Lima et al., 2019	Identificar o nível de estresse e as estratégias de enfrentamento dos acadêmicos de medicina.	Pesquisa de Campo, com abordagem quantitativa.	35 alunos	O alto nível de estresse nesses estudantes (71%) está associado à dificuldade que possuem em dispor de seus próprios recursos para lidar com ele, bem como, pelo fato de não estarem utilizando as estratégias de enfrentamento ou fazendo pouco uso delas, conforme os resultados obtidos com breve ICES.

Silva e Abdanur, 2017	Avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução de estresse em alunos que cursam o 1º e o último ano de fisioterapia no CUV.	Pesquisa experimental, do tipo antes e depois.	35 alunos	A amostra revelou a presença de níveis moderados de estresse percebidos em ambos os grupos estudados. Verificou-se com o tratamento da auriculoterapia, que no grupo G1, 9 (50%) e no G2, 9 (52,94%), ambos apresentaram diminuição nos níveis de estresse.
Lemos, Gregório e Silva, 2019	Verificar a eficácia da terapia da auriculoterapia para tratamento de estresse.	Pesquisa bibliográfica	12 artigos	Os elementos estressores foram agregados as atividades cotidianas, de rotina e funções de expediente como a área da saúde, conforme documentado. Os dados obtidos, em especial nos artigos que coletaram dados através de ensaios clínicos, a auriculoterapia mostrou alto nível de eficiência em todos os estudos realizados, tendo pouca variação nos resultados apresentados.
Santos et al., 2015	Avaliar a efetividade da auriculoterapia nos transtornos de ansiedade.	Estudo experimental do tipo relato de caso	4 pacientes	Os quatro pacientes relatados neste trabalho relataram como queixa secundária o estresse. Prado et al, 2012, evidenciou que o estresse é um dos sintomas da ansiedade, e que o ponto Shenmen, associados a outros pontos, como: tronco cerebral e punho reduziram o estresse e a ansiedade, na terceira sessão.
Jales et al., 2019	Investigar o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e depressão.	Revisão integrativa	7 artigos	Observou-se que o fator comum a todas as pesquisas analisadas foi o resultado positivo sob o controle da ansiedade e/ou depressão. Utilizaram-se pontos, instrumentos de coleta de dados e materiais de compressão distintos para o mesmo agravo, demonstrando que a finalidade do ponto depende do mapa auricular.

Moura et al., 2019	Avaliar os efeitos da auriculoterapia no estresse e na ansiedade em estudantes universitários da ULBRA.	Ensaio clínico controlado e experimental.	22 alunos	De maneira geral, estudantes universitários, e em particular estudantes da área da saúde, apresentam altos níveis de estresse e ansiedade. Níveis elevados de estresse e ansiedade acarretam prejuízos na qualidade de vida e no desempenho profissional do indivíduo.
Frezza, 2016	Identificar a contribuição da auriculoterapia no controle da ansiedade e estresse.	Revisão bibliográfica	8 artigos	Os objetivos da pesquisa foram alcançados e as hipóteses confirmadas: a auriculoterapia apresenta eficácia para diminuir a ansiedade e o estresse, melhorando a qualidade de vida do paciente. A auriculoterapia com aplicação de agulhas tem maior eficácia no controle da ansiedade e do estresse.
Lúcio et al., 2019	Analisar os níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários ingressantes e concluintes de uma Instituição de ensino superior.	Estudo de campo, com abordagem quantitativa.	74 alunos	Observaram que ao avaliar os sintomas de estresse e ansiedade individualmente a hipótese inicial não foi alcançada. Porém, ao realizar uma relação entre os níveis de ansiedade e as fases do estresse observou-se que quanto mais se elevou os níveis de ansiedade, os indivíduos que anteriormente não apresentavam sintomas de estresse começaram a apresentar em algumas das suas fases.

Fonte: Elaborado pelos autores (2020)

Conforme o quadro 1 supracitado, os autores objetivaram em suas pesquisas no geral avaliar a eficácia da auriculoterapia sobre os níveis de estresse e ansiedade, os resultados encontrados estão descritos subsequente.

Prado, Kurebayashi e Silva (2012), em seu ensaio clínico que foi subdividido em 3 grupos, utilizaram nos 24 alunos do grupo intervenção os pontos shenmen e tronco cerebral, estes apresentam efeitos tranquilizantes e sedativos, nos quais foram submetidos a 12 sessões sendo 1 vez por semana. No grupo placebo, nos 22 alunos foram estimulados os pontos punho e ouvido externo e ocorreram 12 sessões de auriculoterapia, assim como no grupo intervenção. Na análise comparativa os autores obtiveram diferenças significativas para a redução de ansiedade quando comparados ao grupo intervenção (20,97%) e o grupo controle (13,74%).

Em sua pesquisa, Lima et al. (2019) observaram que a grande maioria dos estudantes (71%) demonstrou índice preocupante de estresse. Esta revisão contribuiu para que tanto os acadêmicos quanto as instituições tivessem uma visão real do nível de estresse, para assim elaborar estratégias de intervenção que melhorasse a qualidade de vida destes indivíduos.

No ano de 2017, Silva e Abdanur realizaram um estudo do tipo antes e depois no qual selecionaram 41 alunos. Os pontos utilizados no tratamento foram: shenmen, rim e tronco cerebral. Neste estudo, foi obtido nível moderado de estresse percebido nos 2 grupos e os autores obtiveram resultados positivos em relação a redução do estresse, no grupo G1 (50%) e o no grupo G2 (52,94%). Corroborando com o estudo de Kurebayashi et al. (2012), onde 75 enfermeiros foram submetidos a 8 sessões de auriculoterapia, no qual houve diminuição nos níveis de estresse utilizando o mesmo protocolo do estudo acima.

Os autores Lemos, Gregório e Silva (2019), em seu estudo, conseguiram resultados que apontam um alto índice de fatores que desencadeiam o estresse, os principais fatores são problemas de saúde e condições de trabalho. O segundo ponto levantado é a eficácia da

auriculoterapia como intervenção. Os dados encontrados nos demais estudos analisados comprovam que a auriculoterapia mostrou alto nível de eficácia em todos os estudos realizados, tendo pouca variação nos resultados apresentados.

Em 2015, Santos et al elaboraram um relato de caso com 4 acadêmicos, o objetivo foi avaliar a efetividade da auriculoterapia na redução da ansiedade em acadêmicos. Os participantes foram acompanhados durante 4 meses e os pontos estimulados foram o shenmen, rim e sistema nervoso simpático. No estudo, os autores comprovaram que houve melhora significativa na redução da ansiedade e dos sinais e sintomas relacionados já na quarta sessão, no entanto sugerem que novos estudos sejam realizados com uma amostra maior, para assim conseguir uma padronização de um protocolo de tratamento.

Jales et al (2019) produziram uma revisão integrativa da literatura com o propósito de investigar o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e depressão. Os artigos utilizados foram dos anos de 2012 a 2018, inicialmente foram encontrados 39 artigos, destes somente 7 foram incluídos neste estudo. Os autores concluíram ao final que houve resultado positivo na redução da ansiedade e depressão em todas as pesquisas analisadas, ressaltam ainda a necessidade de novos estudos utilizando o ponto da ansiedade para verificar a sua eficácia.

Com o propósito de avaliar a eficácia da auriculoterapia na diminuição do estresse e ansiedade, os autores Moura et al. (2019) criaram um ensaio clínico controlado, experimental com abordagem quantitativa. Em seu estudo os 22 acadêmicos foram divididos, sendo 8 no grupo placebo (G1) e 14 recebendo a auriculoterapia (G2). Foram realizadas 6 sessões durante 2 meses, sendo 1x por semana. Os pontos estimulados no G2 foram shenmen, relaxamento, fígado, pulmão, tronco cerebral e ansiedade e no G1 punho, ouvido externo, dedos, estômago, ombro e amígdalas. Ao final do estudo eles comprovaram a eficácia no grupo 2 (31,41%), mas o grupo 1 não apresentou

diferença nas fases e nos sintomas de estresse, mas a ansiedade foi reduzida em 31,21%.

Frezza (2016) elaborou uma revisão bibliográfica com o intuito de identificar a contribuição da auriculoterapia no tratamento da ansiedade e estresse. A pesquisa foi realizada entre os anos de 2011 a 2016. Nos estudos encontrados os principais pontos utilizados para tratamento da ansiedade e estresse são os pontos shenmen, tronco cerebral, e rim, pois possuem ação analgésica, calmante e relaxante. As hipóteses e os objetivos do estudo foram confirmados, a auriculoterapia teve eficácia na redução do estresse e ansiedade, o que influencia diretamente na melhora da qualidade de vida destes indivíduos.

Com o objetivo de avaliar os níveis de ansiedade e estresse nos universitários, Lúcio et al. (2019) fizeram um estudo de campo com abordagem quantitativa. A amostra foi de 74 alunos, sendo 37 ingressantes e 37 concluintes ambos do curso de psicologia. Em relação aos níveis de ansiedade os ingressantes apresentaram ansiedade mínima (34,8%) e moderada (65,2%), já nos concluintes a maioria apresentou grau leve (33,3%) e severa (66,7%), portanto, observa-se que os níveis são mais elevados nos concluintes. Nos níveis de estresse observaram que os alunos ingressantes apresentaram um maior nível de estresse quando comparado aos concluintes.

Em resumo, nos artigos avaliados verifica-se a necessidade de uma intervenção para controle da ansiedade e estresse nos acadêmicos, que atualmente apresentam níveis elevados destes transtornos. A auriculoterapia é uma técnica eficaz, segura, simples, de baixo custo e de rápida aplicação, portanto deve ser utilizada como estratégia de prevenção e controle da ansiedade e estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se que a auriculoterapia é eficiente no controle da ansiedade e estresse em todos os estudos avaliados, os pontos utilizados para a intervenção na maioria das pesquisas foram: shenmen, rim, tronco cerebral, ansiedade e sistema nervoso simpático.

O objetivo da revisão bibliográfica foi alcançado, pois a auriculoterapia revelou-se eficiente, no entanto há necessidade de novos estudos com amostras maiores para conseguir elaborar um protocolo de tratamento para estes transtornos.

A pesquisa foi relevante, visto que, ao se avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução dos níveis de ansiedade e estresse, conseguiu-se compreender melhor os pontos estimulados e sua efetividade, contribuindo assim para estratégias de prevenção e tratamento.

As limitações desta pesquisa foram de encontrar artigos e/ou estudos com o tema abordado, o que demonstra que este assunto ainda é pouco questionado, conseqüentemente tem-se a necessidade de novos estudos para uma melhor compreensão.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971/2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília, 4 maio 2006. Seção 1, p. 20-5.
- CLEMENTE, Luciene Alves; SOUZA, Laura masson; SALVI, Jeferson de Oliveira. A efetividade da auriculoterapia no tratamento do estresse e da síndrome de burnout em professores universitários. **Cadernos de naturalogia e terapias complementares**, Santa Catarina, v. 4, n. 7, p. 1-7, 25 abr. 2016.
- CRUZ, C.; PINTO, J.; ALMEIDA, M.; ALELUIA, S. Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. **Millenium**, 2010; 223-242.
- DO PRADO, Juliana Miyuki; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; DA SILVA, Maria Júlia Paes. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da escola de enfermagem da usp**, São Paulo, v. 5, n. 46, p. 1200-1206, 3 fev. 2012

E. G. Garcia. **Auriculoterapia**: Escola Huang Li Chun. Roca, São Paulo, SP, 2006

FRANCO, L. R.; QUEIROZ, D. B. C.. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade.

Scire Salutis, v.9, n.3, p.8-15, 2019. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2019.003.0002>

FREZZA, Sinthia Concencio. **Ansiedade, estresse e auriculoterapia**: uma revisão de literatura.

Orientador: Prof. (a) MSc Maria Tereza Soratto. 2016. 50 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Superior no curso de Biomedicina) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2016.

GIAPONESI ANL, Leão ER. A auriculoterapia como intervenção para redução do estresse da equipe de enfermagem em terapia intensiva. **Nursing** (São Paulo). 2009; 12(139): 575-9.

ISMA – **International Stress Management Association**. Porto alegre, Rio Grande do Sul – Brasil, 2019. Disponível em <http://www.ismabrasil.com.br/>. Acesso em: 22 fev. 2020.

JALES RD, GOMES ALC, SILVA FV da, Pereira IL, Costa LFP, Almeida SA de. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. **Rev enferm UFPE on line**. 2019; 13:e240783 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240783>

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 5, p. 694-700, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n5/08.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2020.

LEMOS, Ludmila Rocha et al. A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, p. 5108-5123, 11 nov. 2019.

LIMA, Letícia Dayane et al. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. **Ciências Humanas e Sociais**, Cadernos de graduação, p. 1-14, 15 maio 2019.

LUCIO, Saislany Sheury Rafael et al. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Temas em saúde - edição especial**: Faculdades Integradas de Patos, João Pessoa, p. 260-274, 4 nov. 2019.

MOURA, Luan da Silva et al. **Auriculoterapia verdadeira é melhor que auriculoterapia placebo para estresse e ansiedade?** um estudo clínico em estudantes universitários. Universidade Luterana do Brasil, Rio Grande do Sul, p. 1-15, 4 nov. 2019.

REILLY, Patricia m. et al. Auricular Acupuncture To Relieve Health Care Workers' Stress And Anxiety: Impact On Caring. **Dimensions Of Critical Care Nursing**, v. 33, n. 3, p. 151-159, 2014. Disponível em: acesso em: 20 fev. 2020.

SANTOS, Roberta de Freitas et al. Auriculoterapia nos transtornos de ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-paraná: relato de casos. **Cadernos de naturalogia e terapias complementares**, Rondônia, p. 1-7, 12 ago. 2015.

SILVA, João Paulo Gomes; ABDANUR, Lucas Pulcherio. **Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia**. Orientador: Profª. Me. Monique de Avezedo. 2017. 26 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Fisioterapia) - Centro universitário de Brasília, Brasília, 2017.

WEILER, A. L.; BORBA, CAS; FERREIRA, ECP. Auriculoterapia: Tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. **Pensamento Biocêntrico**, 2012. Disponível em: <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/18-full.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2020.