



ANÁLISE DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

João Victor Nascimento Rueda; Dalvani Marques

Palavras-Chave: Auriculoterapia; Acupuntura Auricular; Práticas Integrativas e Complementares, Estresse emocional, Estresse ocupacional, Ansiedade e Transtorno de Ansiedade.

INTRODUÇÃO

O estresse é uma reação do organismo que ocorre em situações em que uma pessoa se sinta em perigo ou ameaçado, colocando-o em um estado de alerta, o que traz diversas alterações físicas e emocionais¹.

É evidenciado que a presença de estressores negativos no ambiente de uma pessoa exerce uma função preditora para o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos – principalmente se há a predisposição por fatores genéticos ou estímulos ambientais².

A ansiedade então é vista como um sintoma que aparece em muitos dos casos de estresse³. Tendo por definição diversos significados, pode ser um sentimento de apreensão e medo ou tensão e sentimento de perigo futuro de algo desconhecido, a ansiedade pode ocorrer de forma patológica e não natural⁴.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um modo diferente de tratamento que foge da cultura biomédica e da lógica de tratamentos físicos, químicos e orgânicos existentes dentro da área da saúde. Em casos como estes é interessante ressaltar e encorajar o uso de alternativas, como as PICS para as pessoas que desejam utilizar outras opções terapêuticas como tratamento de seus sintomas, funcionando como uma via de promoção, manutenção e recuperação da saúde⁵.

A Auriculoterapia, também chamada de acupuntura auricular, é uma prática integrativa e complementar, que faz parte da Medicina Tradicional Chinesa, onde se realizam estímulos no pavilhão auricular por meio de sementes, agulhas ou massagens, auxiliando em diversos sintomas e patologias físicas, mentais e emocionais. Sabe-se que a Auriculoterapia é uma prática amplamente utilizada no tratamento de estresse e ansiedade, sintomas emocionais que levam a angústias na vida do indivíduo acometido por estas emoções^{6,7}.

OBJETIVOS

O objetivo geral do estudo foi analisar o uso da auriculoterapia como uma opção terapêutica para o estresse e a ansiedade.

Os objetivos específicos foram: identificar os tratamentos e/ou protocolos realizados com auriculoterapia para estresse e ansiedade; e, compreender a eficácia de uma terapia complementar em sintomas emocionais.

MÉTODOS

Este estudo é uma revisão integrativa sobre o uso da prática integrativa e complementar de Auriculoterapia em pessoas com estresse e/ou ansiedade. A revisão integrativa da literatura trata-se de uma análise detalhada da produção científica, favorecendo as discussões sobre métodos e resultados de estudos, como também a indicação de futuras pesquisas. Também pode ser considerada relevante para a ampliação do conhecimento a cerca de um determinado tema com base em estudos anteriores⁸.

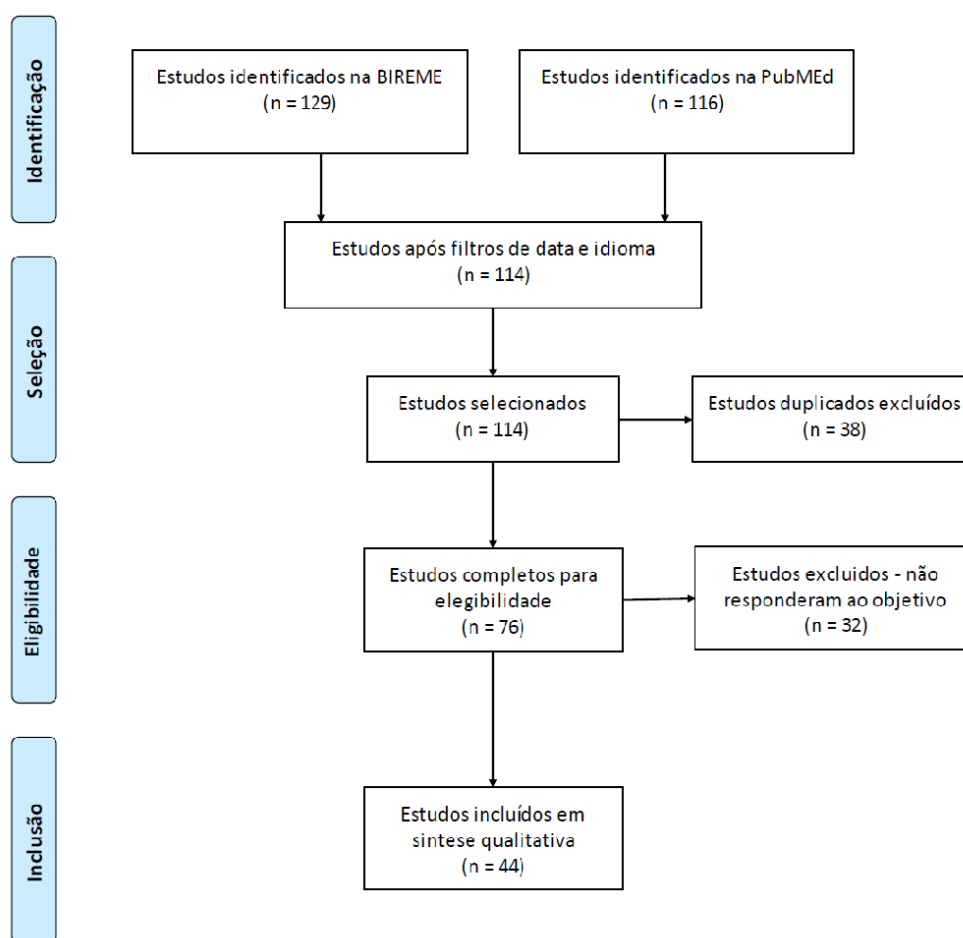
Com a definição do tema e questões do estudo, estabeleceu-se os critérios de inclusão e os critérios de exclusão utilizados na pesquisa. Foram utilizadas a Public MEDLINE (PubMed) e o

Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BIREME) como bases de dados para a realização da pesquisa.

Os descritores utilizados do DeCs foram: Auriculoterapia, Práticas Integrativas e Complementares, Estresse emocional, Estresse ocupacional, Ansiedade e Transtorno de Ansiedade, Estresse.

Nas buscas nas bases de dados foram encontrados 245 artigos, que foram exportados para o EndNote para que pudessem ser classificados posteriormente. Foi realizada a seleção com base nos critérios de inclusão e exclusão, utilizando-se os filtros de ano de publicação e idioma, além do corte das duplicatas no EndNote. Após esse processo, foram selecionados 76 artigos para serem lidos na íntegra e incluídos 44 artigos para síntese qualitativa.

Figura 1: Fluxograma da pesquisa na base de dados



A Figura 1 representa o fluxograma de seleção dos artigos conforme o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses – PRISMA⁹.

Os dados foram analisados pela Análise de Conteúdo, modalidade Análise temática.

RESULTADOS

Foi realizado uma análise de um total de 44 artigos. Em relação ao tipo de estudos, foram mais frequentes os estudos clínicos randomizados (23), seguidos dos estudos experimentais (6), revisões (4) e estudos descritivos (3) entre outros.

A maioria dos tratamentos realizados nos artigos, utilizou sementes ou cristais, seguido do uso de agulhas semi-permanentes e uso de agulhas descartáveis, com trocas a cada semana. Os períodos de tratamento foram variados, havendo períodos de apenas um dia e outros que duraram dois meses.

Uma das maneiras de escolher os pontos que deviam ser estimulados para o tratamento foi com base em protocolos prontos para determinados sintomas e doenças. Identificou-se os seguintes protocolos na análise dos artigos:

- protocolo *NADA* (National Acupuncture Detoxification Association) foi utilizado em dez artigos. Este protocolo é muito utilizado para o tratamento de desintoxicação em pacientes usuários de drogas, nestes 10 artigos apesar de ser utilizado o NADA, foi observado como um dos resultados o tratamento de ansiedade ou estresse. (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)

- ponto *Shen Men* foi utilizado em 39 artigos. Este ponto posicionado na conexão entre a anti-hélix e a fossa triangular, apresenta-se como uma primeira opção de ponto para o tratamento de sintomas emocionais. (7, 9, 10, 17, 11, 12, 13, 14, 18, 15, 19, 20, 16, 21, 22, 23, 24, 25 e 26)

Em três artigos não se identificou protocolos, porém os resultados descreveram os pontos mais utilizados. Outros achados comuns entre os estudos foram a utilização dos pontos: Fígado, Rim, Pulmão e Ansiedade.

Em alguns artigos, de ensaios clínicos, a Auriculoterapia foi comparada com fármacos psicotrópicos e sua eficácia foi estatisticamente similar a do uso de midazolam no controle da ansiedade, indicando que há uma possibilidade dessa PICS ser utilizada como terapia em substituição ao modelo biomédico e a excessiva prescrição de psicotrópicos.²¹

Durante a análise dos estudos, a auriculoterapia se apresentou como uma prática integrativa de grande eficácia em sintomas e distúrbios emocionais, neste caso, em ansiedade e estresse em diversos profissionais e populações.

Foram encontrados artigos que abordaram somente a ansiedade ou o estresse, ou artigos que abordaram os dois. Assim, a seguir se apresentou os resultados encontrados nos artigos para os dois temas.

Ansiedade: Foram encontrados 31 artigos que citaram o tratamento de ansiedade dentre os resultados analisados, sendo mais frequente que estresse. Na maioria destes estudos, a Auriculoterapia se mostrou eficaz contra a ansiedade, tendo apenas dois estudos que não mostraram resultados ou conclusões positivas.^(9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27)

Os estudos mostram auxílio terapêutico tanto nos traços ansiosos quanto nos sintomas, porém foi identificado um número maior de estudos e resultados no tratamento de sintomas comparado aos traços de ansiedade, identificando uma necessidade de mais estudos nesta área

Estresse: Foram encontrados 11 artigos que trataram dos sintomas do estresse.^(7, 17, 18, 20, 23, 28). Dos 11 artigos encontrados, apenas dois relataram não encontrar diferenças estatísticas no tratamento de forma parcial ou total. Porém se relatou a necessidade da operacionalização de pesquisas na área e a necessidade de novas pesquisas²³.

A auriculoterapia ajudou não somente nos sintomas de estresse, mas também nos distúrbios de estresse como a síndrome de *burnout* em professores²⁰.

CONCLUSÃO

A auriculoterapia durante a análise se apresentou como uma terapia eficaz, com baixo custo e muito indicada pelos pacientes que a utilizaram, tendo resultados significativos em artigos de nível de evidência altos como Revisões Sistemáticas e Ensaios Clínicos randomizados. É importante evidenciar e promover uma maior produção de artigos científicos na área de Práticas Integrativas para que estas possam ser utilizadas cada vez mais como terapias confiáveis e de qualidade.

REFERÊNCIAS

1. Díaz Rivadeneira M, Díaz Cifuentes A, González Hidalgo T, Conteras Tejeda JM, García Sánchez Y. Efectividad de la auriculoterapia en el tratamiento de la ansiedad en el adulto mayor. Rev. electron. Zoilo [Internet]. 2015;40(6):[aprox. 0 p.]. Disponível em: <http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/50>
2. Prado JMd. Aplicação da auriculoterapia verdadeira e sham no tratamento de estresse em enfermeiros. 2014:98-.
3. Prado JMd, Kurebayashi LFS, Silva MJPd. Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado. Rev Esc Enferm USP. 2018;52:e03334-e.

4. Reilly PM, Buchanan TM, Vafides C, Breakey S, Dykes P. Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety: impact on caring. *Dimensions of critical care nursing* : DCCN. 2014;33(3):151-9.
5. Santos RF, Souza LMTd, Clemente LA, Barcelos TV, Salvi JdO. Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de casos. *Cad naturol terap complem*. 2015;4(7):65-71.
6. Wunsch JK, Klausenitz C, Janner H, Hesse T, Mustea A, Hahnenkamp K, et al. Auricular acupuncture for treatment of preoperative anxiety in patients scheduled for ambulatory gynaecological surgery: a prospective controlled investigation with a non-randomised arm. *Acupunct Med*. 2018;36(4):222-7.
7. Lorent L, Agorastos A, Yassouridis A, Kellner M, Muhtz C. Auricular Acupuncture Versus Progressive Muscle Relaxation in Patients with Anxiety Disorders or Major Depressive Disorder: A Prospective Parallel Group Clinical Trial. *J Acupunct Meridian Stud*. 2016;9(4):191-9.
8. Yu J, Yu Y. Therapeutic effects of targeted nursing interventions combined with auricular-plaster therapy on anxiety level and life quality of Hepatitis B patients. *Pak J Pharm Sci*. 2018;31(4):1375-8.
9. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097
10. Faro, André; Pereira, Marcos Emanuel. Estresse: Revisão Narrativa da Evolução Conceitual, Perspetivas Teóricas e Metodológicas. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 14, n. 1, p. 78-100, mar. 2013.
11. Freitas, Geisa Rodrigues de; CALAIS, Sandra Leal; CARDOSO, Hugo Ferrari. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicol. Esc. Educ., Maringá*, v. 22, n. 2, p. 319-326, ago. 2018.
12. Castillo, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo*, v. 22, n. 2, p. 20-23, Dec. 2000.
13. Goyata, Sueli Leiko Takamatsu et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm., Brasília*, v. 69, n. 3, p. 602-609, jun. 2016.
14. Kurebayashi LFS, Silva MJPd. Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a randomized clinical trial. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2014;22(3):371-8.
15. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
16. Ahlberg R, Skårberg K, Brus O, Kjellin L. Auricular acupuncture for substance use: a randomized controlled trial of effects on anxiety, sleep, drug use and use of addiction treatment services. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2016;11(1):24-.
17. Margis, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre*, v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003.
18. Kurebayashi LFS, Silva MJPd. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. *Rev bras enferm*. 2015;68(1):109-15,-17-23.
19. COFEN. Resolução COFEN nº. 326/2008 Regulamenta no Sistema COFEN/CORENs a atividade de acupuntura e dispõe sobre o registro da especialidade. 2008.
20. Mendes, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; Galvão, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm., Florianópolis*, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008.
21. Araújo JSd, Domingos TdS, Braga EM. Auriculoterapia para o estresse da equipe de enfermagem na média complexidade hospitalar. *Rev enferm UFPE on line*. 2018;12(2):371-8.
22. Chueh K-H, Chang C-C, Yeh M-L. Effects of Auricular Acupressure on Sleep Quality, Anxiety, and Depressed Mood in RN-BSN Students With Sleep Disturbance. *J Nurs Res*. 2018;26(1):10-7.
23. Iunes DH, Chaves ÉdCL, Moura CdC, Côrrea B, Carvalho LC, Silva AM, et al. Role of Auriculotherapy in the Treatment of Temporomandibular Disorders with Anxiety in University Students. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:430143-.
24. Brett RM. Complementary Medicine Therapies That May Assist With Weight Loss: A Narrative Review. *Journal of chiropractic medicine*. 2019;18(2):115-26.
25. Maury-Sintjago E, Robledo-Larenas J, Pinto-Gallardo J, Rodríguez-Fernández A. La auriculopuntura disminuye los niveles de ansiedad en adultos chilenos con malnutrición por exceso. *Univ salud*. 2018;20(3):304-11.

26. Mirabal Mirabal ME, Ramos Padilla K, Pulgarón Semana J. Auriculopuntura como tratamiento de la ansiedad para la interrupción voluntaria del embarazo. *Rev cienc med Pinar Rio*. 2014;18(4):590-7.
27. Paranágua, T. T. B. et al. As Práticas Integrativas na Estratégia Saúde da Família: Visão dos Agentes Comunitários de Saúde. *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro, 2009 jan/mar; 17(1):75-0.
28. Clemente LA, Salvi JdO, Souza LMTd. A efetividade da Auriculoterapia no tratamento do estresse e da Síndrome de Burnout em professores universitários. *Cad naturol terap complem*. 2015;4(7):21-7.