



## USO DA AURICULOTERAPIA E FLOAIS DE BACH NO MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO PILOTO CRUZADO

Palavras-chaves: Auriculoterapia, Essências Florais, Ansiedade

**Autoras:**

**BEATRIZ BERNARDO [UNICAMP - FENF]**

**THALES WALLACE COSMO DE CARVALHO [UNICAMP - FENF]**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. DALVANI MARQUES (Orientadora) [UNICAMP - FENF]**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. SUZIMAR DE FATIMA BENATO FUSCO (Co-orientadora) [UNICAMP - FENF]**

### INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos sintomas associado ao desenvolvimento progressivo do estresse; a qual é uma condição natural ao ser humano, mas que em excesso pode ter por consequência manifestações físicas, como taquicardia, sudorese e tremores; como também manifestações psicológicas, como fobias, improdutividade e compulsões <sup>(1)</sup>.

Desde do ano de 2020, população mundial se encontra enfrentando o COVID-19 <sup>(2)</sup>, o qual acrescentou a vivência da comunidade universitária - que habitualmente lida com as angústias do processo de transição para um novo ambiente de ensino, das mudanças da sua realidade social, e até mesmo territorial, e do surgimento de novas responsabilidades <sup>(3)</sup> - fatores estressores como a insegurança do cenário da pandemia e o ensino no ambiente virtual. Aumentando assim os casos e níveis de ansiedade e estresse nessa população acadêmica <sup>(4)</sup>.

Uma das alternativas mais procuradas para o controle dos sintomas de estresse e ansiedade, está voltada para o uso de fármacos ansiolíticos e estabilizadores de humor, por exemplo. A preocupação mais recorrente sobre o uso destes fármacos está relacionada com os seus potenciais para dependência e abuso <sup>(5)</sup>, ainda mais com relação ao aumento do consumo dessas substâncias durante a pandemia <sup>(6)</sup>.

Como técnica terapêutica alternativa ao tratamento biomédico, temos as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), dentre as quais estão as práticas escolhidas para o presente estudo: a Auriculoterapia que pela estimulação de pontos no pavilhão auricular, auxilia a otimização do fluxo de energia corporal e relaxamento da mente e do corpo, resultando na manutenção do equilíbrio mental, físico e emocional <sup>(7,8)</sup>; e a Terapia Floral que faz uso de essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e que visam o equilíbrio e harmonização emocional <sup>(9)</sup>.

Tendo em vista que estas práticas têm se apresentado eficazes e com resultados relevantes no manejo da ansiedade, este estudo teve como objetivo analisar a eficácia da Auriculoterapia e da Terapia Floral no manejo da ansiedade em estudantes universitários.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa trata-se de um estudo piloto tipo crossover, no qual a mesma unidade amostral é submetida às intervenções propostas, a Auriculoterapia e a Terapia Floral. O grupo amostral foi composto por estudantes da UNICAMP, maiores de 18 anos, com ansiedade classificada como moderada, elevada ou altíssima - classificados a partir do Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) <sup>(10)</sup>.

A coleta dos dados ocorreu durante o período de 10 semanas, sendo ofertado uma prática por 4 semanas, um intervalo de duas semanas, seguido da outra prática por mais 4 semanas. Após a divulgação para participação na pesquisa, os estudantes que se enquadraram nos critérios de inclusão, foram distribuídos em dois grupos - Grupo TF/A que iniciou com o tratamento da Terapia Floral e após a Auriculoterapia; e Grupo A/TF que iniciou com a Auriculoterapia e após a Terapia Floral.

Tendo em vista o protocolo de dois Guias de Auriculoterapia baseado em evidências para Ansiedade<sup>(11)</sup> e Insônia <sup>(12)</sup> os pontos auriculares utilizados foram: *Shen Men*, que se trata de um ponto sedativo e promove melhora em quadros de neurastenia; Simpático, que age em função do sistema neurovegetativo e corrobora com a diminuição do estresse; Sub-cortex, ponto regulador do sistema nervoso autônomo, melhorando efeitos em sono e estresse; Coração, um ponto que auxilia com o controle das emoções, tranquilizante e redutor de ansiedade; acrescido de dois pontos específicos: Distúrbio do sono e Ansiedade <sup>(11-14)</sup>. Quanto para a Terapia Floral foram utilizadas as essências florais Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut e White Chestnut, indicados, respectivamente, para terror noturno, sonolência diurna, dificuldade para iniciar o sono por estafa mental, preocupação excessiva e excesso de pensamentos, como para outras indicações, como ansiedade<sup>(14)</sup>.

Os dados coletados foram armazenados em um banco de dados Excel e analisados estatisticamente para comparação entre os grupos. A descrição das variáveis qualitativas foi feita por meio do cálculo de frequências e porcentagens. E para as variáveis quantitativas foram calculadas medidas de tendência central e dispersão. Para realização das análises foi utilizado o software estatístico SAS versão 9.4 e considerado um nível de significância de 5%.

## **RESULTADOS**

Após o recrutamento dos participantes realizado nos meses de abril e maio de 2023; 45 se mostraram elegíveis para o estudo, sendo que 33 participaram efetivamente, pois 12 foram excluídos por não comparecerem à primeira avaliação. Os participantes foram divididos em Grupo TF/A (Terapia Floral/Auriculoterapia) (n=15) e Grupo A/TF (Auriculoterapia/Terapia Floral) (n=18). Durante o seguimento do tratamento, houve perda de acompanhamento de 26,6% no Grupo TF/A e 61,1% no Grupo A/TF.

O perfil dos participantes mostrou que ambos grupos eram compostos majoritariamente pelo sexo feminino, com idade média de 22 anos no Grupo TF/A e 25 anos no Grupo A/TF. Quanto ao uso

de tratamento medicamentoso, no Grupo TF/A a maioria não realizava nenhum tratamento (6) para ansiedade, bem como no Grupo A/TF (4), como demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1: Características Sócioclínicas segundos os grupos, Campinas, São Paulo, 2023.

Variável	Grupo TF/A	Grupo A/TF
	( n = 11 )	( n = 7 )
<b>Idade</b>	22 (1,91)	25 (4,39)
<b>Sexo Feminino</b>	10 (90,91%)	4 (57,14%)
<b>Sexo Masculino</b>	1 (9,09%)	3 (42,86%)
<b>Uso de tratamento para ansiedade</b>		
Não realizam nenhum tratamento	6 (54,54%)	4 (57,14%)
Realizam tratamento medicamentoso	3 (27,27%)	2 (28,57%)
Realizam tratamento não medicamentoso	2 (18,18%)	3 (42,86%)
<b>Realizam continuamente alguma prática integrativa</b>	2 (18,18%)	1 (14,28%)

As variáveis categóricas estão expressas em números (percentuais) e as variáveis contínuas estão expressas em média (desvio-padrão).

Para contextualizar a análise dos resultados obtidos, é importante ressaltar que a escala IDATE classifica o nível de ansiedade de acordo com a seguinte pontuação: nível de ansiedade leve quando o escore está entre 20 e 40; ansiedade moderada entre 41 e 60; e ansiedade elevada entre 61 e 80. Além do mais, o IDATE - Estado representa como o participante estava se sentindo no momento, enquanto a IDATE - Traço refere-se como o participante se sente cotidianamente.

A partir disto, exemplificamos os resultados obtidos pela pesquisa na Tabela 2 a seguir:

Tabela 2 - Distribuição de variáveis segundo IDATE-Estado e IDATE-Traço. Campinas, 2023.

Variável	Grupo	Intervenção	Tempo	n	Média	Desvio-padrão	p-valor*
<b>IDATE - Estado</b>	A	Floral	T0	11	53,09	10,79	
			T28	11	41,00	9,60	<b>0,04</b>
		Auriculoterapia	T0	11	45,72	12,18	
			T28	11	41,27	7,97	0,14
	B	Auriculoterapia	T0	7	48,00	8,62	
			T28	7	46,42	12,94	0,23
		Floral	T0	7	53,00	12,38	
			T28	7	42,00	7,21	<b>0,02</b>
<b>IDATE - Traço</b>	A	Floral	T0	11	48,09	9,83	
			T28	11	40,09	5,18	<b>0,01</b>
		Auriculoterapia	T0	11	41,72	8,39	
			T28	11	39,36	4,61	0,40
	B	Auriculoterapia	T0	7	44,00	9,01	
			T28	7	42,28	7,99	0,12
		Floral	T0	7	39,42	8,22	
			T28	7	35,00	3,49	0,13

\*t-student

Com base nos dados explicitados anteriormente, nota-se uma resposta positiva aos tratamentos para ansiedade em ambas práticas integrativas ofertadas aos participantes; tanto no IDATE - Estado quanto no Traço. Sendo que após 4 semanas de tratamento houve em média a diminuição dos escores e, conseqüentemente, melhora no nível de ansiedade clinicamente - evidenciado pelos relatos de experiência dos participantes ao longo do período da coleta de dados - mas estatisticamente apenas o tratamento com Floral se mostrou significativo - evidenciado pelos valores positivos de p em negrito na Tabela 2.

## **DISCUSSÃO**

Por tratar-se de um estudo piloto, buscamos representar se as práticas integrativas ofertadas apresentam ou não eficácia, embasando o desenvolvimento e aprimoramento de estudos futuros no âmbito das PICS. A elaboração do estudo permitiu identificar dificuldades e estratégias a serem melhoradas, tais como: meios de divulgação da pesquisa da universidade para recrutamento de participantes, aplicação das escalas IDATE presencialmente e conferência da resposta de todos os itens, acompanhamento semanalmente dos participantes via e-mail e whatsapp, ênfase no retorno semanal na intervenção da Auriculoterapia.

A presente pesquisa indicou que houve melhora significativa, do ponto de vista estatístico, com o uso da Terapia Floral no manejo da ansiedade que permeia o cotidiano dos universitários; enquanto a melhora a partir da Auriculoterapia mostrou-se subjetiva (visto p-valor > 0,05) . Logo, respondemos a um dos objetivos propostos de que há eficácia no manejo da ansiedade pelo uso de florais de Bach.

Um estudo realizado em Pernambuco demonstrou eficácia na redução do estresse, precursor da ansiedade, em graduandos do curso de Enfermagem após 5 semanas de tratamento <sup>(7)</sup>. Já uma revisão sistemática desenvolvida em Sergipe obteve como resultado a redução dos sintomas de ansiedade após a estimulação dos acupontos pela Auriculoterapia <sup>(8)</sup>. Juntamente, o estudo desenvolvido no Tocantins apresentou uma redução significativa dos sintomas de ansiedade e estresse na população universitária após o uso da Terapia Floral <sup>(9)</sup>, resultado que corrobora a presente pesquisa.

Tendo o aumento do uso de medicamentos ansiolíticos, principalmente durante a pandemia do COVID-19, e relatados por alguns participantes, estes fatores demonstram a importância de avaliarmos a ação de PICS como alternativa ao tratamento biomédico e com menores riscos à saúde <sup>(5)</sup>.

## **CONCLUSÃO**

O uso da Terapia Floral para o manejo da ansiedade se mostrou eficaz, enquanto o uso de Auriculoterapia se apresentou sem significância estatística. Todavia, ambas terapias complementares tiveram relevância na melhora da qualidade de vida e bem estar dos participantes, demonstrando a importância de ações de promoção em saúde que utilizem a PICS, diminuindo assim o risco do abuso de medicamentos ansiolíticos prescritos no modelo biomédico.

## REFERÊNCIAS

1. Leão, A. M., Gomes, P. I., Ferreira, M. J. M. & Cavalcanti, L. P. G. (2018). Ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Rev Bras Educ Med*, 42(4), 55–65.
2. OPAS. Folha informativa sobre COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. Paho.org. 2022 [cited 19 January 2022]. Available from: <https://www.paho.org/pt/covid19>
3. Chaves E, Iunes D, Moura C, Carvalho L, Silva A, Carvalho E. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2015;68(3):504-509. Acesso em 19 de janeiro de 2022. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso)
4. Sundarasan S, Chinna K, Kamaludin K, et al. Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(17): 6206.
5. Marchi K, Bárbaro A, Miasso A, Tirapelli C. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2013;15(3).Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924/15499>. Acesso em: 15 de Janeiro de 2022.
6. Oliveira, F.P.D., Santos, F.M.P., & Dallaqua, B. 2021. Consumo de psicotrópicos em meio a pandemia do Sars-CoV-2. *Pubsaúde*, 7, a187. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude7.a187>
7. Araújo M, Pinto R, Senna S. Auriculoterapia como estratégia na redução do estresse de estudantes de graduação de enfermagem. [Internet]. Plataforma Espaço Digital. 2017 [cited 12 January 2022]. Available from: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/31741>
8. Santos A, Santos R, Ribeiro C, Inagaki A, Abud A. Auriculoterapia no controle dos sintomas da ansiedade de profissionais de saúde: uma revisão sistemática [Internet]. 2021 [cited 10 January 2022]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/353808957\\_Auriculoterapia\\_no\\_controle\\_dos\\_sintomas\\_da\\_ansiedade\\_de\\_profissionais\\_de\\_sau\\_de\\_uma\\_revisao\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/353808957_Auriculoterapia_no_controle_dos_sintomas_da_ansiedade_de_profissionais_de_sau_de_uma_revisao_sistemica)
9. Silva J, Uhlmann L. Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade/ Bach Flower Essences for the Treatment of Anxiety [Internet]. Brazilianjournals.com. 2021 [cited 16 April 2022]. Available from: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/32059/pdf>
10. Biaggio AMB, Natalício L. Manual para o Inventário de Ansiedade Traço- Estado (IDATE). Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, 1979, Rio de Janeiro, RJ, Brasil
11. UFSC. Guia de auriculoterapia para ansiedade baseado em evidências. UFSC [Internet]. 2020. Acesso em 06 de dezembro de 2022. Disponível em : [https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2020/12/Guia-ansiedade-06\\_12\\_2020.pdf](https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2020/12/Guia-ansiedade-06_12_2020.pdf)
12. Teixeira JEM, Lee RDY, Tesser CD, et al. Guia de auriculoterapia para insônia baseado em evidências. UFSC [Internet]. 2020. Acesso em 12 de junho de 2023. Disponível em : [https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2020/12/guia-insonia\\_04-12-20.pdf](https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2020/12/guia-insonia_04-12-20.pdf).
13. Landgren K. Explanatory models for acupuncture. *Ear Acupuncture: a practical guide*. New York: Elsevier; 2008. p. 37-53.
14. Nosow SKC, Ceolim MF. Seleção de florais de bach para melhora da qualidade do sono. *Rev enferm UFPE* [Internet]. 2016. 10(Supl. 4):3662-8. Acesso em 16 de maio de 2022. DOI: 10.5205/reuol.9681-89824-1-ED.1004sup201618.