

Auriculoterapia como prática integrativa e complementar a saúde no cuidado da ansiedade: revisão integrativa

Auriculothrapy as an integrative and complementary practice to health care anxiety: an integrative review

La auriculoterapia como práctica integradora y complementaria al cuidado de la salud para la ansiedad: una revisión integradora

Recebido: 04/05/2023 | Revisado: 16/05/2023 | Aceitado: 17/05/2023 | Publicado: 22/05/2023

Patrícia Luglime de Oliveira Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9165-5169>

Faculdade Cosmopolita, Brasil

E-mail: patricialuglime@hotmail.com

Antonia Cristina do Espirito Santo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8441-8572>

Faculdade Cosmopolita, Brasil

E-mail: cristina_preta@yahoo.com.br

Regiane Cristina Oliveira Guimaraes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6975-2211>

Faculdade Cosmopolita, Brasil

E-mail: regianefarmacia2009@gmail.com

Charliana Aragão Damasceno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7333-5691>

Faculdade Cosmopolita, Brasil

E-mail: charliana.aragao@faculdadecosmopolita.edu.br

Resumo

A auriculoterapia é uma terapia natural que utiliza o estímulo de pontos específico do pavilhão auricular, um microsistema do corpo humano, gerando estimulação do córtex cerebral que por reflexo age equilibrando o organismo, proporcionando um bem-estar físico, mental e emocional. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa sobre as evidências clínicas da auriculoterapia no cuidado da ansiedade como uma prática integrativa e complementar a saúde; sendo utilizadas para o levantamento das literaturas as bases de dados: GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED, BVS e SCIELO. Foi realizada uma seleção criteriosa dos artigos científicos através dos critérios de inclusão e exclusão adotados, com seleção de oito artigos do tipo ensaio clínico, sendo 75% (6/8) caracterizados como randomizados e 25% (2/8) definidos como não randomizado. A análise dos estudos permitiu inferir que a prática da auriculoterapia apresenta resultados estatísticos significativos no tratamento complementar da ansiedade, independente do material de pressão auricular usado, baseado nas abordagens metodológicas adotadas. É importante destacar que os ensaios clínicos randomizados averiguados usavam diferentes amostragens com médio a elevado grau de ansiedade, tais como, estudantes, mulheres no pré-parto, profissionais da saúde e do sistema prisional. Adicionalmente, a auriculoterapia possui vantagens como: fácil aplicação, baixo custo, mínimos efeitos colaterais e utilização de materiais não invasivos. Fato este que permite a população ter acesso a essa terapia integrativa e complementar que contribui com a saúde integral do usuário, em especial, do Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Auriculoterapia; Ansiedade; Práticas integrativas complementares; Saúde pública; SUS.

Abstract

Auriculothrapy is a natural therapy that uses the stimulation of specific points of the ear, a microsystem of the human body, generating stimulation of the cerebral cortex that, by reflex, acts balancing the organism, providing physical, mental and emotional well-being. The aim of this study was to carry out an integrative review on the clinical evidence of auriculothrapy in anxiety care as an integrative and complementary health practice; databases: GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED, BVS and SCIELO were used to survey the literature. A careful selection of scientific articles was carried out through the inclusion and exclusion criteria adopted, with the selection of eight articles of the clinical trial type, with 75% (6/8) characterized as randomized and 25% (2/8) defined as non-randomized. The analysis of the studies allowed inferring that the practice of auriculothrapy presents statistically significant results in the complementary treatment of anxiety, regardless of the auricular pressure material used, based on the methodological approaches adopted. It is important to highlight that the investigated randomized clinical trials used different samples with a medium to high degree of anxiety, such as students, pre-delivery women, health professionals

and the prison system. Additionally, auriculotherapy has advantages such as: easy application, low cost, minimal side effects and use of non-invasive materials. This fact allows the population to have access to this integrative and complementary therapy that contributes to the integral health of the user, in particular, of the Unified Health System.

Keywords: Auriculotherapy; Anxiety; Integrative and complementary practices; Public health; SUS.

Resumen

La auriculoterapia es una terapia natural que utiliza la estimulación de puntos específicos de la oreja, un microsistema del cuerpo humano, generando estimulación de la corteza cerebral que, por reflejo, actúa equilibrando el organismo, proporcionando bienestar físico, mental y emocional. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión integradora sobre la evidencia clínica de la auriculoterapia en el cuidado de la ansiedad como práctica de salud integradora y complementaria; Se utilizaron bases de datos: GOOGLE ACADÉMICO, PUBMED, BVS y SCIELO para el levantamiento de la literatura. Se realizó una cuidadosa selección de artículos científicos a través de los criterios de inclusión y exclusión adoptados, con la selección de ocho artículos del tipo ensayo clínico, con 75% (6/8) caracterizados como aleatorizados y 25% (2/8) definidos como no aleatorizado. El análisis de los estudios permitió inferir que la práctica de la auriculoterapia presenta resultados estadísticamente significativos en el tratamiento complementario de la ansiedad, independientemente del material de presión auricular utilizado, a partir de los abordajes metodológicos adoptados. Es importante destacar que los ensayos clínicos aleatorizados investigados utilizaron diferentes muestras con un grado de ansiedad medio a alto, como estudiantes, mujeres antes del parto, profesionales de la salud y el sistema penitenciario. Adicionalmente, la auriculoterapia tiene ventajas como: fácil aplicación, bajo costo, mínimos efectos secundarios y uso de materiales no invasivos. Este hecho permite que la población tenga acceso a esta terapia integradora y complementaria que contribuye a la salud integral del usuario, en particular, del Sistema Único de Salud.

Palabras clave: Auriculoterapia; Ansiedad; Prácticas integradoras complementarias; Salud pública; SUS.

1. Introdução

Os textos antigos de Huang Ti Nei Jing descrevem a relação entre o pavilhão auricular e a influência sobre o corpo, indicando que poderia ser usada na medicina tradicional chinesa (MTC) (Gomes, 2016). No entanto, a auriculoterapia surgiu no século 20 com o médico francês Paul Nogier, nascido em 1951, sendo uma terapia baseada nos moldes da Medicina Tradicional Chinesa. Paul Nogier acreditava que através de pontos específicos do pavilhão auricular poderia obter a cura para algumas enfermidades. Além disso, afirmou que o pavilhão auricular tinha um formato de um feto de cabeça para baixo, sendo um microsistema do corpo humano. Assim, após vários estudos ao longo dos anos Paul confirmou seu achado, podendo observar através dos pacientes que a utilização desse método trazia resposta ao tratamento, logo a auriculoterapia passou a ser considerada uma forma complementar ao tratamento convencional (Amaral, 2020).

A auriculoterapia é uma terapia natural, não invasiva, de baixo custo, sem efeitos colaterais, rápido e de fácil aplicação, sendo adaptável em qualquer condição ambiental e local em que o paciente se encontre, podendo melhorar o quadro clínico do paciente com ansiedade, depressão, dores articulares, entre outros (Kurebayashi et al., 2017). Essa terapêutica pode tratar até 200 enfermidades e leva em consideração o corpo de forma integral, que necessita se manter em equilíbrio para se manter em estado saudável, existindo interligação entre todos os sistemas, atuando na cura do corpo, mente e espírito, beneficiando os indivíduos em várias esferas da vida e contribuindo para uma harmonia no convívio social (Gomes, 2016).

O mecanismo de ação dessa terapia pode ser explicado pelo estímulo do córtex cerebral através da estimulação de pontos específicos no pavilhão auricular, gerando dessa forma um efeito imediato, pois o cérebro recebe o estímulo e age equilibrando o organismo, proporcionando um bem-estar físico, mental e emocional (Kurebayashi et al., 2017). Esses estímulos são executados utilizando-se materiais como: esferas de cristais, semente de mostarda e agulhas, tendo como base a Medicina Tradicional Chinesa e a reflexologia, a qual foi sugerida por Paul Nogier, (Jales et al., 2019).

Historicamente, desde a conferência de Alma Ata, no ano de 1978, existe um estímulo da Organização Mundial da Saúde (OMS) aos países membros quanto a inclusão de várias práticas integrativas e complementares (PIC) para a saúde nos sistemas públicos por todo o mundo (Brasil, 2022). No Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram institucionalizadas no SUS pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNIPC) desde

2006, através da Portaria GM Nº 971, 03 de maio de 2006. A auriculoterapia somente entrou no rol das PICS no Brasil em 10 de junho de 2014, quando instituída pela resolução nº 429 (Lima et al., 2022).

As PICS na Atenção Primária à Saúde (APS) se tornam ainda mais abrangente com a equipe multiprofissional o que fortalece suas diretrizes no sistema único de saúde, pois ocorre a valorização e qualificação dos profissionais envolvidos em PICS no SUS, apoio técnico e financeiro necessário sempre dentro das diretrizes para educação permanente em saúde (Brasil, 2022).

Rotinas exaustivas ocasionadas por demandas excessivas levam as pessoas a esgotamento físico, mental e psicológico, tendo como consequência o aumento significativo da ansiedade, estresse e conflitos, o que gera comprometimento físico e psicológico. A ansiedade que vem sendo descrita como, sentimento de antecipação de perigo, gera uma série de desconfortos, que prejudicam o dia a dia do indivíduo, que em alguns casos pode ser caracterizada como patológico, a depender da intensidade e duração da ansiedade (Correa et al., 2019). No período de pandemia da covid 19 a ansiedade foi um dos agravos psicológicos mais observados devido ao medo de adoecer, morrer e/ou perder pessoas amadas. Assim, diferentes reações ao estado de ansiedade foram observadas ao longo dos anos, norteadas pelo impacto das demandas diárias, o que está diretamente ligado ao adoecimento de diversas populações (Reis et al., 2022).

Assim, diferentes reações vêm sendo observadas ao longo dos anos, norteadas pelo impacto das demandas diárias, o que está diretamente ligado ao adoecimento de diversas populações (Reis et al., 2022). A auriculoterapia, proporciona ao corpo humano um tratamento de forma integral, sem barreiras entre corpo, mente e espírito, de forma integrativa e sistêmica, pois a orelha é uma área bem inervada, que após estímulo produz respostas em órgãos periféricos e centrais. (Jales et al., 2019). Desta forma, o presente estudo objetivou realizar uma revisão integrativa sobre as evidências clínicas da auriculoterapia no cuidado da ansiedade como uma PIC.

2. Metodologia

2.1 Tipos de estudos e base de dados

Foi realizada uma revisão da literatura do tipo integrativa, que consiste em um método com finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É titulada integrativa pois fornece dados mais amplos sobre um assunto/problema, fornecendo base para um estudo e podendo colaborar com a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um determinado tópico (Ercole, et al., 2014). Assim, nesta investigação integrativa da literatura o pesquisador/revisor pretendeu responder a seguinte pergunta: Os ensaios clínicos randomizados e não randomizados investigados utilizando a auriculoterapia mostraram evidências estatísticas significativas no controle/redução da ansiedade?

O estudo foi executado através das bases de dados: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), PUBMED (Biblioteca Nacional de Medicina), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, no intuito de reunir os principais artigos tratando sobre o tema proposto. Para reunir os artigos utilizados, foram usados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): a) Português: “auriculoterapia”, “ansiedade”, “práticas integrativas complementares”, “SUS”, “saúde pública”; b) Inglês: “auriculotherapy”, “anxiety”, “complementary integrative practices”, “SUS”, “public health” c) Espanhol: “auriculoterapia”, “ansiedad”, “prácticas integradoras complementarias”, “SUS”, “salud pública”. Os descritores foram associados nas plataformas de pesquisa por meio dos operadores booleanos “AND e OR”, com o objetivo de associar os pontos centrais da pesquisa e direcionar as buscas. O período da coleta foi entre 13 de fevereiro a 25 de março de 2023.

2.2 Critérios de exclusão e inclusão

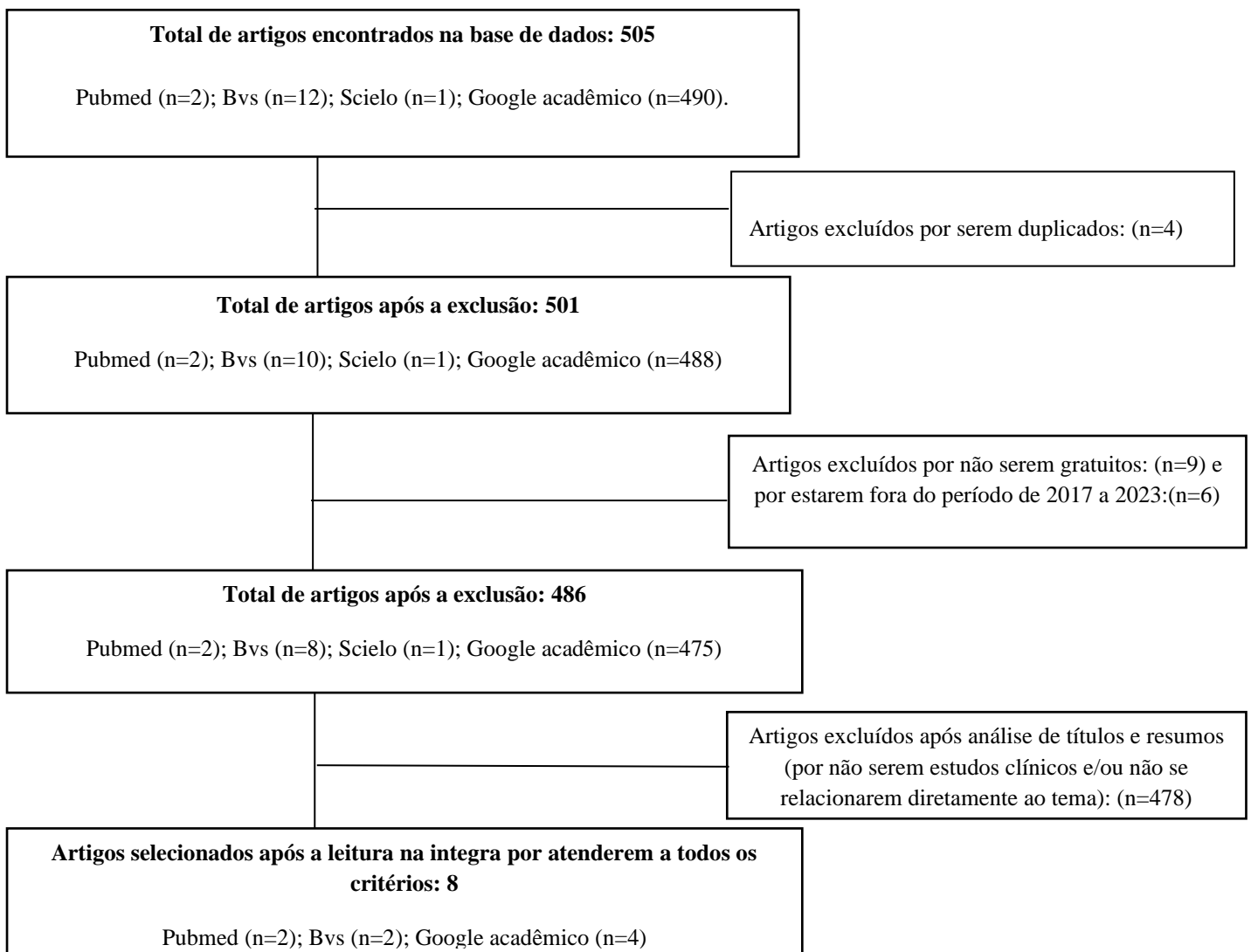
Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: a) artigos publicados na íntegra no período de 2017 a 2023; b) disponibilizados em plataformas gratuitas; c) com seus descritores disponíveis nos títulos e/ou resumos; d) publicados em

português, inglês e espanhol; e) artigos de ensaios clínicos. Houve exclusão de artigos: a) publicados em outros idiomas; b) que não se relacionavam com a auriculoterapia como PIC no tratamento da ansiedade; c) com mais de 6 anos de publicação; d) artigos de revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios pré-clínico.

2.3 Etapas da revisão integrativa da literatura

Após a elaboração da pergunta do estudo foi realizado a pesquisa nas bases de dados, sendo usado os descritores. Assim foram encontrados um total de 505 artigos que foram então avaliados por três revisores, tendo sido realizado uma leitura do título e resumo, realizando assim uma triagem baseada nos critérios de inclusão e exclusão utilizados nesta pesquisa (Figura 1), sendo selecionado sete artigos para leitura na íntegra extração dos dados e descrição dos achados.

Figura 1 - Fluxograma da seleção de artigos de revisão integrativa sobre auriculoterapia como terapia complementar no tratamento da ansiedade.



Fonte: Autores.

3. Resultados e Discussão

Baseada na análise dos artigos selecionados é possível observar que 75% (6/8) dos estudos foram caracterizados como randomizados (Tabela 1) e 25% (2/8) foram definidos como estudo clínico não randomizado (Tabela 2).

Tabela 1 - Ensaios Clínicos randomizados “não cegados” e “cegados” selecionados e distribuídos, segundo título, metodologia, conclusão e referência.

TIPO DE ENSAIO CLÍNICO	TÍTULO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO	REFERÊNCIA
“Não-cegado”	Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado	Estudo randomizado com 40 voluntários divididos: G1–auriculoterapia com sementes seguindo o protocolo para ansiedade; G2–Auriculoterapia com sementes seguindo o protocolo Placebo. Durante seis semanas foi aplicado a auriculopuntura e respondido o IDATE-T ao iniciarem a primeira sessão e o IDATE-E na primeira e última sessões.	Foi observada redução nos escores de ansiedade nos participantes dos grupos estudados, com significância estatística apenas no grupo com protocolo para ansiedade.	Negreiros et al. (2021)
	Auriculoterapia para redução da ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: um ensaio clínico randomizado	Realizado com 180 profissionais de enfermagem divididos nos grupos: Controle (G1), Semente (G2), Agulha (G3) e Fita (G4). Instrumentos de avaliação da ansiedade: Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE-T / IDATE-E), Escala Visual Analógica de Dor e instrumento de Qualidade de Vida, aplicados no início e após cinco e 10 sessões (cinco semanas).	O protocolo reduziu os níveis de ansiedade da equipe de enfermagem após 10 sessões.	Kurebayashi et al. (2017)
	Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do sistema prisional	Estudo experimental com dois grupos: grupo controle (sem tratamento) e grupo intervenção (com aplicação de auriculoterapia), desenvolvido no presídio público feminino de do estado Mato Grosso. Lombalgia, ansiedade e estresse foram considerados à intervenção com auriculoterapia avaliados a cada sessão por meio de instrumentos psicométricos.	A auriculoterapia mostrou-se promissora neste contexto ocupacional, podendo trazer benefícios diretos aos profissionais.	da Graça et al. (2020)
“Cegados”	O efeito da auriculoterapia na ansiedade situacional desencadeada por exames: um estudo piloto randomizado	Ensaio realizado com universitários alocados aleatoriamente no grupo auriculoterapia (AA, $n = 13$) ou no grupo lista de espera (WG, $n = 13$). As medidas de base foram verificadas 4 semanas antes do exame: no ponto de tempo (TP 0); às 7h30 do dia anterior ao exame (TP I); às 11h antes da auriculoterapia (TP II); 30 min após AA (TP III); e às 7h30 antes do exame (TP IV). Os desfechos foram avaliados pelo Inventário de Ansiedade-Traço-Estado (IDATE); qualidade do sono noturno, escala visual analógica (VAS) para ansiedade e cortisol salivar. Eventos adversos também foram registrados.	A auriculoterapia mostrou-se segura e eficaz na redução dos níveis de ansiedade. O cortisol foi reduzido no TP III ($p = 0,004$), e o auriculoterapia dormiu melhor ($p = 0,014$) no TPIV	Vieira et al. (2022)
	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco	Realizado em um ambulatório de pré-natal de baixo risco em uma maternidade, com 50 gestantes (25 em grupo controle e 25 em grupo experimental). Ambos grupos, controle e intervenção, participaram de quatro consultas de enfermagem em pré-natal, porém somente o grupo intervenção foi submetido a três sessões de auriculoterapia nessas consultas, com intervalo de três dias entre cada sessão, totalizando 13 dias de acompanhamento.	A auriculoterapia pode ajudar a diminuir a ansiedade em gestantes durante o pré-natal de baixo risco, sendo uma prática integrativa e complementar em potencial no âmbito do Sistema Único de Saúde, tendo o enfermeiro acupunturista relevante importância nesse processo.	Silva et al. (2020)
	Eficácia da auriculoterapia na ansiedade durante o trabalho de parto: um ensaio clínico randomizado	Ensaio clínico randomizado, paralelo e triplo-cego. 102 parturientes com idade gestacional ≥ 37 semanas, dilatação cervical ≥ 4 cm e duas ou mais contrações em 10 min foram selecionadas e distribuídas aleatoriamente em três grupos: um grupo de intervenção (GI) com microesferas de cristal polido de 1,5 mm; um grupo placebo (PG) com microesferas de vidro, semelhantes às de cristal; e um grupo controle (GC) sem intervenção. A ansiedade foi avaliada pela Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton (HAM-A).	As parturientes com auriculoterapia apresentaram menores níveis de ansiedade segundo o escore HAM-A após o tratamento quando comparadas às mulheres dos demais grupos.	Mafetoni et al. (2018)

Fonte: Autores (2023).

Tabela 2 - Ensaios Clínicos Não-randomizados selecionados e distribuídos, segundo título, metodologia, conclusão e referência.

TÍTULO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO	REFERÊNCIA
Efeitos da auriculoterapia em estudantes universitários: um ensaio clínico controlado não randomizado	Realizado com 22 estudantes, divididos em Grupo Intervenção (GI; n=14) que realizou auriculoterapia e pontos verdadeiros e Grupo Controle (GC; n=8), o qual foram utilizados pontos não prescritos para auriculoterapia. As avaliações do nível de ansiedade foram feitas pelo Inventário de Ansiedade Beck (BAI) no início e no término de 6 sessões (1x/semana).	O protocolo de seis sessões de auriculoterapia verdadeira foi eficaz na redução da ansiedade, mas ainda com resultados incertos sobre o estresse em estudantes universitários.	Moura et al. (2022)
Auriculoterapia: efeitos na ansiedade, sono e qualidade de vida	Ensaio clínico não randomizado, onde os voluntários foram divididos em Grupo Auriculoterapia (GA) e Grupo Controle (GC). O GA recebeu 12 atendimentos de auriculoterapia, uma vez na semana, com sementes de mostarda. Os instrumentos de avaliação utilizados foram: Escala de Hamilton, Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) após 6 semanas e ao término do estudo.	A auriculoterapia deve ser incentivada no cotidiano dos serviços de atenção básica, pois está inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no contexto do Sistema Único de Saúde.	Novak et al. (2020)

Fonte: Autores (2023).

Entre os ensaios clínicos classificados como randomizados e “não cegados”, 50% (3/6) avaliaram a aplicação da auriculoterapia na redução da ansiedade em grupos populacionais expostos a níveis elevados de estresse, tais como, estudantes universitários, profissionais de enfermagem e profissionais do sistema penitenciário.

Negreiros et al. (2021) quantificaram os escores de ansiedade em população estudantil universitária, da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, utilizando o IDATE, que é uma ferramenta utilizada para mensurar aspectos subjetivos relacionados à ansiedade onde o parâmetro de pontuação é de 20 à 80 pontos, no qual indivíduos com 20-40 pontos classificam-se como levemente ansiosos; de 41-60 ansiosos moderados e os que pontuam entre 61-80 correspondem a ansiedade nível grave, sendo que estes já cabe encaminhar para auxílio psiquiátrico. Assim, o IDATE compõe-se de duas partes: a) estado (IDATE-E), referente a situações transitórias e momentâneas dos últimos dias, e b) traço IDATE-T, que avalia como o indivíduo lida com situações que envolve ansiedade em nível elevado ou baixo ao longo de semanas. As sessões de auriculoterapia foram realizadas no Centro de Referência em Atenção à Saúde (CRAS), com a utilização de sementes durante sete meses. No início da pesquisa todos os sujeitos do grupo de intervenção (G1=20) e do controle (G2=20) responderam o IDATE-E inicial e IDATE-T, e após as cinco sessões de auriculoterapia apenas 27 participantes responderam o IDATE-E final, pois houve perda de voluntários ao longo da pesquisa, restando no G1=17 e no G2=10. No final da pesquisa, observou-se redução significativa nos escores de ansiedade para o grupo que recebeu a terapia protocolo ansiedade ($Z=-2,345$; $p=0,019$), após 10 sessões de auriculoterapia, quando comparado ao grupo controle.

Da mesma forma, no ensaio clínico de Kurebayashi e colaboradores (2017) foi verificado redução e 17% nos níveis de ansiedade com diferença estatística significativa ($p=0,028$) de 133 profissionais de enfermagem do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo que finalizaram o estudo e foram submetidos a auriculoterapia com agulhas semi-permanentes após 10 sessões. É imprescindível ressaltar que este ensaio selecionou inicialmente 180 profissionais de enfermagem que apresentavam níveis de ansiedade alto ou moderado, segundo o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (acima de 33 pontos). E que foram distribuídos em 4 grupos: controle (sem intervenção), auriculoterapia com agulhas semi-permanentes, auriculoterapia com sementes e Auriculoterapia (placebo) no qual utilizou-se o protocolo versão beta do *Auricular Protocol for Pain & Anxiety*- APPA usando os pontos: tranquilizante, pontos shenmen, tálamo, autonômico ou simpático e ponto zero.

Ao analisar a pesquisa de da Graça et al. (2020), que avaliou os profissionais de uma penitenciária pública feminina de um município mato-grossense, divididos em dois grupos: (GC=9) e (GI=9) no período de 6 meses, utilizando o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) para classificar o nível de ansiedade, no qual zero correspondia à ausência do sintoma e quatro à maior intensidade. A intensidade dos sintomas foi mensurada três vezes: no início das sessões, após três e seis sessões, constatando-se que a auriculoterapia teve efeitos positivos sobre a intensidade da ansiedade e dos outros sintomas relatados pelos profissionais do sistema prisional.

Os demais ensaios clínicos randomizados eram do tipo “cegado” (50%). Considerando esse tipo de estudo randomizado, Vieira et al., (2022) mostrou que a auriculoterapia pode ativar o sistema nervoso parassimpático e reduzir os níveis de ansiedade, observando os efeitos e a segurança da auriculoterapia de curta duração sobre os níveis de ansiedade de estudantes universitários que foram avaliados em um estudo piloto randomizado e controlado e com abordagens estatísticas diferentes de outros estudos. Os universitários foram alocados aleatoriamente no grupo auriculoterapia (AA, $n = 13$) ou no grupo lista de espera (WG, $n = 13$). As medidas de base foram obtidas: 4 semanas antes do exame no ponto de tempo (TP 0); às 7h30 do dia anterior ao exame (TP I); às 11h antes da auriculoterapia (TP II); 30 min após AA (TP III); e às 7h30 antes do exame (TP IV). Um total de 26 alunos participaram deste estudo e quando avaliados pelo IDATE no TPII ($p = 0,002$) e TPIV ($p = 0,000$) ficaram mais ansiosos do que no TP0. A auriculoterapia reduziu o IDATE no TPIII ($p = 0,045$) e TPIV ($p = 0,001$). O cortisol foi reduzido no TP III ($p = 0,004$), e o auriculoterapia dormiu melhor ($p = 0,014$) no TPIV. O desconforto no local

auricular foi relatado em apenas um participante do grupo de auriculoterapia. Esses resultados demonstraram que a auriculoterapia mostrou-se segura e eficaz na redução dos níveis de ansiedade antes dos exames universitários.

Silva et al. (2020), em seu estudo, avaliaram os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade em uma amostra de 50 gestantes atendidas no pré-natal de baixo risco em uma maternidade filantrópica no Espírito Santo. Este estudo clínico randomizado simples-cego trabalhou com 25 gestantes do grupo controle e 25 do grupo experimental, demonstrando que a intervenção com a auriculoterapia, no grupo intervenção, entre a terceira e a quarta consulta promoveu a redução da ansiedade de forma significativa ($p=0,033$) em comparação ao grupo controle ($p=0,052$). Apesar deste achado o estudo apresenta limitação em relação à descrição e demonstração das técnicas e dos pontos utilizados no grupo de intervenção.

Da mesma forma, Mafetoni et al. (2018), em seu ensaio do tipo paralelo e triplo-cego mostra a contribuição da auriculoterapia no controle da ansiedade, pois mostrou que 102 mulheres parturientes foram submetidas à estimulação por microesferas de cristal, utilizando a técnica de pressão nos seguintes pontos do pavilhão auricular: *shenmen*, *útero*, *área de neurastenia* e *endócrino* sendo estes eficazes e que mantiveram sob controle os níveis de ansiedade destas mulheres durante a fase ativa do trabalho de parto quando geralmente há um aumento da ansiedade. Na análise estatística constatou-se diferença significativa nos grupos: intervenção *versus* placebo ($p= 0,0265$), intervenção *versus* controle ($p= 0,0015$), sendo que no grupo placebo *versus* controle ($p= 0,4915$) esta diferença não foi encontrada.

Em relação aos dois ensaios clínicos “não randomizados” verifica-se que na pesquisa de Moura et al. (2022) realizado com estudantes de uma universidade privada em Cachoeira do Sul/RS observaram que após o período de intervenção (seis sessões de auriculoterapia) e reavaliação do nível de ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) constatou-se a redução de 31,41% na ansiedade no grupo de intervenção. No entanto, não houve diferença estatística significativa entre os grupos intervenção e controle ($p=0,522$). Por outro lado, na pesquisa de Novak et al. (2020), que avaliou 42 participantes atendidos na clínica escola de fisioterapia de uma instituição de ensino superior pública do centro-oeste do Paraná, a partir da análise do questionário Ansiedade-Traço verificou a melhora da ansiedade já nas primeiras 6 semanas ($p=0,0001$), perdurando até a décima segunda semana. Assim, revelou-se que um total de seis sessões foram seguras para avaliar a eficácia da auriculoterapia para controlar os sintomas de ansiedade. A qualidade de vida e do sono refletiram na melhora após as doze sessões de tratamento, enfatizando que houve redução significativa da ansiedade unicamente no grupo tratado com a auriculoterapia.

Apesar dos ensaios clínicos analisados possuírem variações metodológicas e apresentarem limitações, todos mostraram resultados estatísticos significativos no uso da auriculoterapia na redução da ansiedade. Assim, os achados dessa pesquisa são ratificados, por alguns estudos que mostram sobre como acontece essa diminuição da ansiedade, através da condução de impulso elétrico da coluna espinhal ao cérebro, glândula pituitária e hipotálamo; permitindo trabalhar aspectos físicos, psíquicos e emocionais, podendo ser considerada uma prática com funções abrangentes (Morais, et al., 2020). Além disso, revisões sistemáticas disponíveis na literatura ressaltam continuamente a eficácia da auriculoterapia e indicam que realizar qualquer tipo de intervenção com esta técnica é mais eficaz para reduzir a ansiedade e o estresse nos profissionais de saúde do que não intervir. Assim, a intervenção com auriculoterapia é considerada mais eficaz em reduzir a ansiedade e o estresse quando comparado a grupos controles avaliados concomitantemente, ou seja, é uma prática vantajosa para aliviar essas doenças, melhorar a qualidade de vida e o exercício de trabalho destes profissionais (Munhoz, et al., 2022).

Em voluntários saudáveis, por exemplo, a acupuntura auricular é descrita como responsável pela diminuição da ansiedade situacional diária, ou seja, sentimentos transitórios de apreensão, tensão e preocupação relacionados ao trabalho e a vida diária (Gao et al., 2020). Não tão distante, estudos sistemáticos que abordaram a ansiedade em pacientes submetidos a procedimentos ambulatoriais eletivos ressaltam que a acupuntura auricular diminui a ansiedade pré-operatória em pacientes submetidos a estes procedimentos, visto que acupuntura auricular é fácil de administrar (menos de um minuto), é relativamente

barata e apresenta efeitos adversos mínimos. Além disso, todos os participantes podem realizar suas atividades normais sem restrições na área de contenção pré-operatória. Assim, esta intervenção pode ser usada para pacientes ansiosos, mas relutantes em aceitar uma intervenção farmacológica (Matos, et al., 2021).

4. Considerações Finais

A análise dos estudos nesta revisão integrativa permitiu inferir que a prática da auriculoterapia apresenta resultados significativos no tratamento complementar da ansiedade, independente do material de pressão auricular usado, baseado nas abordagens metodológicas adotadas. É importante destacar que os ensaios clínicos randomizados e não-randomizados averiguados usavam diferentes amostragens com elevado grau de ansiedade, tais como, estudantes, mulheres no pré-parto, profissionais da saúde e do sistema prisional.

Apesar das evidências estatísticas significativas quanto a redução da ansiedade na população estudada é importante destacar fatores limitantes nos estudos, assim como: a) dificuldade na adesão ao uso das agulhas auriculares, as quais, em geral tinham menor adesão ao longo do tratamento; b) falta de controle na pressão dos pontos de auriculoterapia recomendados segundos os protocolos, e c) desistência dos participantes ao longo da pesquisa. Desta forma, é importante que sejam realizadas novas pesquisas com abordagem metodológicas voltadas a estes limitantes, contribuindo no melhoramento dos protocolos, que sem dúvidas refletirão resultados mais robustos e compreensíveis para a comunidade. Além do mais, o uso da terapia com sementes apresenta muitos vieses relacionados à análise final, uma vez que a estimulação manual diária do ponto é essencial para que haja resultados confiáveis que permitam a conclusão de eficácia ou não. Considera-se, portanto, que a auriculoterapia é uma prática integrativa complementar válida no tratamento da ansiedade, apresentando resultados satisfatórios.

Referências

- Amaral, E. H. B. (2020). A Auriculoterapia no tratamento da obesidade: revisão de literatura. Governador Mangabeira-BA, 1-56
- Brasil. (2022). Protocolo de Práticas Integrativas e Complementares para enfermagem: Auriculoterapia e Acupuntura Auricular/ Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto. 85f.
- Correa H. P., Moura C. C., Azevedo C., Bernardes M. F. V. G., Mata L. R. F. P., & Chianca T. C. M. (2020). Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Rev Esc Enferm USP*, 1-11.
- Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 09-11.
- Gao, J., Chen, G., He, H., Liu, C., He, Q., Li, J., & Wang, J. (2020). O efeito da auriculoterapia na pressão arterial: uma revisão sistemática e meta-análise. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 19 (1), 20-30.
- Gomes, G. R. A. (2016). Auriculoterapia Chinesa a arte de cuidar. São Paulo, Ebramec, 1-55.
- Graça, B. C. D., Nascimento, V. F. D., Felipe, R. N. R., Andrade, A. C. D. S., Atanaka, M., & Terças-Trettel, A. C. P. (2020). Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do sistema prisional. *BrJP*, 3, 142-146.
- Jales, R. D., Gomes, A. L. C., Silva, F. V., Pereira, I. L., Costa, L. F. P., & Almeida, S. A. (2019). Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. *Rev enferm UFPE on line*, 1-9.
- Kurebayashi, L. F., Turrini, R. N., Souza, T. P., Marques, C. F., Rodrigues, R. T., & Charlesworth, K. (2017). Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. *Revista latino-americana de enfermagem*, 25, e2843.
- Lima, C. S. de A., Santos, T. L., Alves, S. C. F., Marinho, A. D., Pinto, M. E. G., Freitas, C. M., Ribeiro, M. H. C., & Oliveira, M. F. (2022). Auriculoterapia como prática integrativa para melhorar a qualidade de vida em pacientes oncológicos. Investigação, Sociedade e Desenvolvimento, *Revista research society and development*, 11(4), e57911427482.
- Mafetoni, R. R., Rodrigues, M. H., Jacob, L. M. D. S., & Shimo, A. K. K. (2018). Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical trial. *Revista latino-americana de enfermagem*, 26, e3030. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2471.3030>
- Matos, L. C., Machado, J. P., Monteiro, F. J., & Greten, H. J. (2021). Compreendendo a terapêutica da medicina tradicional chinesa: uma visão geral dos fundamentos e aplicações clínicas. *In Healthcare*. 9(3), 257.

Morais, B. X., Munhoz, O. L., Luz, E. M. F., Sabin, L. D., & Magnago, T. S. B. de S. (2020). Trends in the Brazilian scientific production about auriculotherapy. *Research, Society and Development*, 9(7), e350974219. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4219>

Moura, L. S., Porto, D. V. G., Miguel, F. M., Guidoti, A. B., Garlet, A. B., & Hentschke, V. S. (2022) Efeitos da auriculoterapia em estudantes universitários: um ensaio clínico controlado não randomizado. *Ciência em Movimento*, 24(49), 75-83.

Munhoz, O. L., Morais, B. X., Santos, W. M. D., Paula, C. C. D., & Magnago, T. S. B. D. S. (2022). Eficácia da auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais de saúde: uma metanálise em rede. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30.

Negreiros, R. A. M., Formiga, V. M., Rodrigues, J. V. A., Sousa, A. Q. B. de H., Costa, I. F. M., Figueiredo, C. A., MoraisM. do S. T., AlencarJ. L., & MangueraL. F. B. (2021). Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(4), e6921.

Novak, V. C., Lepper Regente, T., Bim, C. R., & Carrasco, A. C. (2020). Auriculoterapia: efeitos na ansiedade, sono e qualidade de vida. *Revista Inspirar Movimento & Saúde*, 20(3).

Reis, B. N. S., Chaves, V. K. G., Santos, N. L. P., & Santana, M. D. O. (2022). Auriculoterapia como Estratégia Terapêutica no Tratamento da ansiedade em estudantes universitários. *Revista Multidebates*, 6(2); Palmas-TO.

Silva, H. L., Almeida, M. V. de S., Diniz, J. da S. P., Leite, F. M. C., Moura, M. A. V., Bringuente, M. E. de O., Brandão-Souza, C., & Amorim, M. H. C. (2020). Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. *Acta Paulista De Enfermagem*, 33, eAPE20190016.

Vieira, A., Sousa, P., Moura, A., Lopes, L., Silva, C., Robinson, N., Machado, J., & Moreira, A. (2022). The Effect of Auriculotherapy on Situational Anxiety Triggered by Examinations: A Randomized Pilot Trial. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(10), 1816. <https://doi.org/10.3390/healthcare10101816>