

AURICULOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

AURICULOTHERAPY AS A THERAPEUTIC STRATEGY IN THE TREATMENT OF ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

Bruna Micaely Silva dos Reis 1
Nádia Luana Pereira dos Santos 2
Vitória Karise Guimarães Chaves 3
Martin Dharlle Oliveira Santana 4

Resumo: A auriculoterapia é uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, que utiliza o pavilhão auricular com estímulos para o tratamento de várias patologias, considerada como uma prática milenar, veio a integrar e complementar a filosofia médica. A pesquisa tem como objetivo geral: verificar a eficácia da auriculoterapia no tratamento da ansiedade em acadêmicos do curso de Enfermagem da UNITOP. E como objetivos específicos: avaliar o nível de ansiedade dos acadêmicos; aplicar a técnica da auriculoterapia nos participantes da pesquisa; Qualificar o efeito da terapia auricular nos níveis de ansiedade dos acadêmicos. Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa e de caráter descritivo. Nos resultados e discussão, sobre os sinais e sintomas dos participantes da pesquisa após a aplicação, relataram que sentiram sono, ficaram mais tranquilos, dores no pavilhão auricular e alguns sem sintomas, logo, todos os alunos sentiram melhoras após a aplicação da auriculoterapia, analisando no dia-a-dia, afirmaram que tiveram sensação de relaxamento, não sentiram mais dores no corpo, diminuição de estresse e picos de ansiedade. Portanto, a presente pesquisa comprova através dos dados que, todos os alunos sentiram melhoras nos sinais e sintomas de ansiedade, e que continuariam com o uso da prática, pois tiveram efeito positivo.

Palavras-chave: Ansiedade. Auriculoterapia. Estudantes de Enfermagem.

Abstract : Auriculotherapy is one of the Integrative and Complementary Practices in Health, which uses the auricular pavilion with stimuli for the treatment of various pathologies, considered as an ancient practice, came to integrate and complement the medical philosophy. The research has as general objective: to verify the effectiveness of auriculotherapy in the treatment of anxiety in students of the UNITOP Nursing course. And as specific objectives: to assess the level of anxiety of academics; apply the auriculotherapy technique to the research participants; Qualify the effect of auricular therapy on students' anxiety levels. This is a field research, qualitative and descriptive. In the results and discussion, about the signs and symptoms of the research participants after the application, they reported that they felt sleepy, became calmer, had pain in the ear and some without symptoms, so all students felt better after the application of auriculotherapy, analyzing in their day-to-day activities, they stated that they had a feeling of relaxation, they did not feel any more body aches, reduced stress and peaks of anxiety. Therefore, the present research proves through the data that all students felt improvements in the signs and symptoms of anxiety, and that they would continue to use the practice, as they had a positive effect.

Keywords: Anxiety. Auriculotherapy. Nursing Students.

1- Acadêmica de Enfermagem (UNITOP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1335935444185146>. ORCID: 0000-0001-8768-2291. E-mail: brunamikaelynci39@gmail.com

2- Acadêmica de Enfermagem (UNITOP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1335935444187459>. ORCID: 0000-0001-6300-7830. E-mail: nanahaleluaninha@gmail.com

3 - Acadêmica de Enfermagem (UNITOP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0207564524827686>. ORCID: 0000-0001-8768-2291. E-mail: vivi392008@hotmail.com

4 - Professor, Centro Universitário (UNITOP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3264558880489257>. ORCID: 0000-0001-8140-299X. E-mail: mdharlle@gmail.com

Introdução

A medicina Tradicional Chinesa (MTC) é o nome dado ao conjunto de práticas da Medicina Tradicional usadas na China, que foram desenvolvidas ao longo dos milhares de anos da história. É considerada uma das mais antigas formas de medicina oriental. A MTC se fundamenta em uma estrutura teórica, sistemática e abrangente, de natureza filosófica e técnica. Ela inclui entre seus princípios o estudo da relação de yin/yang, da teoria dos cinco elementos e do sistema de circulação da energia pelos meridianos do corpo humano. Tendo como base o reconhecimento das leis fundamentais que governam o funcionamento do organismo humano, e sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, procura-se aplicar esta abordagem tanto ao tratamento das doenças quanto à manutenção da saúde através de diversos métodos (MTC, 2010).

Segundo Haller et al, (2019) as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são consideradas como alternativas de cuidado e estão em constante requisição por pacientes com dificuldades emocionais, físicas e psíquicas. Segundo o Ministério da Saúde, em 2006, foi implementado no Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), definidas como estratégias e recursos terapêuticos com base em saberes tradicionais, prevenindo doenças e diminuindo os sintomas, sem a substituição do tratamento convencional (BRASIL, 2015).

Inicialmente, deve-se desapegar por um momento do modelo técnico racionalista da medicina ocidental, que está presente no mundo atual, assim como as opiniões e ideias pré-concebidas sobre os princípios e preconceitos estabelecidos previamente, para melhor compreensão do processo saúde doença na mentalidade chinesa.

O entendimento chinês sobre saúde doença, se baseia no olhar holístico e, portanto, agrega a visão do homem como ser/entidade completa, com partes e funções ligadas e não divididas (KUREBAYASHI, 2012). E a partir dessa concepção do homem holístico, é possível compreender a relação do surgimento das patologias, considerar e associar quais as intervenções mais apropriadas, almejando a recuperação da saúde, tanto no nível preventivo quanto na reabilitação do ser paciente (BRELET-RUFF, 1991).

A ansiedade é caracterizada como uma reação a eventos que desestabilizam ou que provocam pânico às pessoas. Essa reação de atemorização podem acontecer com alguns sintomas psicológicos, como exemplo, o desconforto, medos, apreensões, entre outros e também, com sintomas físicos como o aumento da frequência respiratória, taquicardia, alteração da pressão arterial, entre outras (ABRATA, 2011). Assim, é notado que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) enquadra-se como uma patologia em ascensão nos últimos anos, provocando sofrimento para si e para quem estiver ao seu lado. Trata-se de uma doença significativa, provocando um sofrimento físico e psíquico considerável, precisando ser estudada e tratada com importância, como uma doença total de forma e de forma singular (D'ÁVILA, 2020).

O enfrentamento das situações vividas no dia a dia, desencadear diferentes reações nos indivíduos, nessas situações, pode-se demonstrar que cada um de modo geral contribui para o desenvolvimento de transtornos que afetam a saúde adquiridos em função dessas situações, tais como: depressão, insônia, níveis altos de estresse que pode contribuir significativamente para problemas futuros em relação a sua saúde, pois ainda existem as exigências cobradas pela sociedade frente a um grande potencial de sobre carga diária, porém, com o surgimento da auriculoterapia, uma prática milenar, que ao longo do tempo sofreu modificações, veio a integrar e complementar a filosofia médica (CORRÊA, et al., 2020).

A pesquisa mostra-se relevante pois de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade, colocando o Brasil em primeiro lugar com maior índice dessa patologia. E no intuito de mostrar que a técnica ainda pouco utilizada na região da pesquisa é de grande eficácia e de custo benefício considerado. A pesquisa dá ênfase ainda na viabilidade da enfermagem no trabalho com auriculoterapia.

Segundo Negreiros et al., (2021) outros casos onde o estresse pode vir a ser definido

ou até mesmo representado como um estado mental de equilíbrio, a auriculoterapia vem mostrando sua eficácia em casos dos quais o indivíduo faz o relato de sinais e sintomas de patologias, como fortes cefaléias, queixas algicas, uso excessivo de álcool e drogas, ou até mesmo possui problemas de saúde como esclerose múltipla, e demência, essa terapia tem sua eficácia comprovada em todos esses casos, sendo um procedimento que não oferece riscos eminentes ao paciente como infecções outros agravos que são acometidos em outros meios de terapias que auxiliam nos mesmos transtornos.

Formulando então, a pergunta da pesquisa, qual a eficácia da auriculoterapia no tratamento da ansiedade em acadêmicos do Instituto Tocantinense de Educação Superior e Pesquisa - Faculdade ITOP. Tendo como objetivo geral da pesquisa: verificar a eficácia da auriculoterapia no tratamento da ansiedade em acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade - UNITOP. E objetivos específicos: Avaliar o nível de ansiedade dos acadêmicos; Aplicar a técnica de auriculoterapia; Qualificar o efeito da Terapia auricular nos níveis de ansiedade dos participantes da pesquisa.

Revisão da literatura

Para facilitar o entendimento dessa prática, alguns pensamentos devem ser redefinidos sobre a MTC, alguns princípios básicos, como o Tao, Yin e Yang, Chi e Meridianos (MACIOCIA, 2007). O conceito do Tao é extremamente profundo e complexo, e um dos mais importantes da filosofia chinesa. A concepção do Tao dentro da medicina chinesa tem como premissa básica a noção de que a relação de equilíbrio e harmonia entre o homem e a natureza é a essência da manutenção da saúde (TESSER, 2010, apud TOLENTINO, 2016).

O Taoísmo é uma filosofia de vida e uma religião chinesa milenar, na qual o ser humano deve viver em harmonia com a natureza, pois faz parte dela. Dessa forma acredita-se que, quando tomamos a natureza como referência em nossas vidas, atingimos o equilíbrio, ou o “Tao”. Alguns Princípios do Taoísmo são comuns a outras religiões: humildade, generosidade, não violência, simplicidade. Outros são atributos das crenças da religião xamanismo chinesa (teoria dos cinco elementos, a alquimia e o culto aos ancestrais) bem como das ideias e práticas culturais do budismo (TESSER, 2010, apud TOLENTINO 2016)

O símbolo do Tao consiste de dois opostos que se completam: Yin, representado pela cor preta e Yang, pela cor branca. Dentro do elemento Yin há um ponto do elemento Yang e vice-versa, demonstrando assim que nada é fixo ou estatístico, mas que tudo está em constante interdependência, mudança e dualidade na natureza, indicando a eterna transformação (ECKERT, 2002 apud TOLENTINO 2016).

Yin e Yang é o conceito fundamental da Medicina Tradicional Chinesa, é o fundamento do diagnóstico e tratamento. As primeiras referências de Yin e Yang se encontram no I Ching (O Livro das Mutações) escrito aproximadamente em 700 AC, que parte da premissa de que todos os fenômenos podem ser reduzidos ao Yin-Yang. Em nosso corpo, certos locais acumulam mais energia Yang, como a cabeça, costas e face externa dos membros, e outros locais são mais Yin, como os membros inferiores, a região ventral e a face interna dos membros.

Assim como esses fatores se relacionam, segundo a medicina oriental chinesa, o processo da doença se dá por conta do desequilíbrio desta energia que pode ser pela ausência ou excesso de yin ou yang, e por isso a energia vital não pode circular o corpo, impossibilitando as atividades comuns do dia a dia. Em todas as suas variações, o Qi compõe o universo, desde o completamente material até o imaterial. Segundo G. Maciocia, a expressão Qi tem sido traduzida de muitas formas: “energia”, “força material”, “éter”, “matéria”, “matéria-energia”, “força vital”, “força da vida”, “poder vital”, “poder de locomoção”, “ondas etéreas”, “emanações radioativas”, etc. (HURPIA, 2013).

O Qi é a base para as manifestações infinitas da vida no universo, ora com mais condensação - Qi da terra - ou mais dispersão - Qi do céu. Na MTC consideramos o Qi que circula pelo indivíduo proporcionando equilíbrio e saúde. Atentamos ao Qi que está estagnado

e condensado em pontos do corpo provocando dor e desconforto, a chamada estagnação de Qi, e nestas condições essa energia deverá ser circulada. Em oposição, há a falta de Qi, o qual está excessivamente disperso, quase imaterial. Para o reequilíbrio, o terapeuta precisa tonificar a região enfraquecida e estimular a circulação de Qi pelos canais de energia, dos pontos de acúmulo para os pontos enfraquecidos, a fim de restabelecer as atividades funcionais do corpo (HURPIA, 2013).

O Qi é considerado o elemento primordial que forma a vida, sua circulação estabelece a saúde, mas o Qi não caminha de forma aleatória, mas sim pelos canais de energia do corpo ou meridianos. Estas denominações foram documentadas na dinastia Han - 206 a.C. e 220 d.C. - nos textos: Huang Di Nei Jing e Nan Ching, primeiros documentos da MTC e eram metáforas que refletiam o desenvolvimento da época, quando construía condutos e canais para distribuição de água nas cidades (HURPIA, 2013).

Os pontos meridianos foram identificados pelos orientais há pelo menos 500 a. C. Trata-se de canais de energia espalhados pelo corpo que podem ser estimulados através da pressão dos dedos, moxas, ventosas, calor, ou toques com agulhas. Estes pontos são utilizados através de diversos métodos terapêuticos com a intenção de amenizar condições dolorosas de saúde, dores musculares, dores de cabeça, estresse, ansiedade, cólicas menstruais e muitos outros sintomas (FISIOMAR, 2015).

Diagnóstico Energético

O diagnóstico pela MTC procura identificar nos sintomas e na observação do paciente como um todo a causa de seu adoecimento. Há alguns métodos clássicos de diagnóstico na medicina chinesa, que são a anamnese, onde diversas perguntas são feitas, como as preferências alimentares e 21 climáticas do indivíduo, histórico e sintomas da doença, modo de vida, informações sobre o aspecto da urina, fezes e menstruação, e tudo o que o terapeuta julgue necessário para compreender melhor o processo da doença. A audição do som da voz, da respiração e de sons emitidos pelo paciente, como espirros, tosse ou soluços e a inspeção da pele, olhos, língua, mãos e unhas também contribuem para diagnosticar a causa do desequilíbrio energético (TESSER, 2010).

Fatores da Doença

Segundo a MTC, para entender os fatores que causam as doenças, é válido ressaltar que corpo, mente e emoções são interligados completamente no ser humano. Essa esfera físico-mental-emocional é um círculo onde nenhum desses níveis desempenha papel secundário, ou seja, todos têm sua importância equivalente e igual. (TOLETINO, 2016 apud MACIOCIA, 2007).

Os sintomas que normalmente surgem nos pacientes não são a causa da patologia, mas sim uma mera expressão de ausência de harmonia. Sendo que a causa dessa desarmonia/doença advém de desequilíbrios que podem surgir a partir de causas internas e/ou externas (MACIOCIA, 2007). Então, o indivíduo pode vir ao estado de adoecimento, por 3 motivos essenciais, que são: fatores internos, externos e os maus hábitos de vida adquiridos (SOUZA, LUZ 2011).

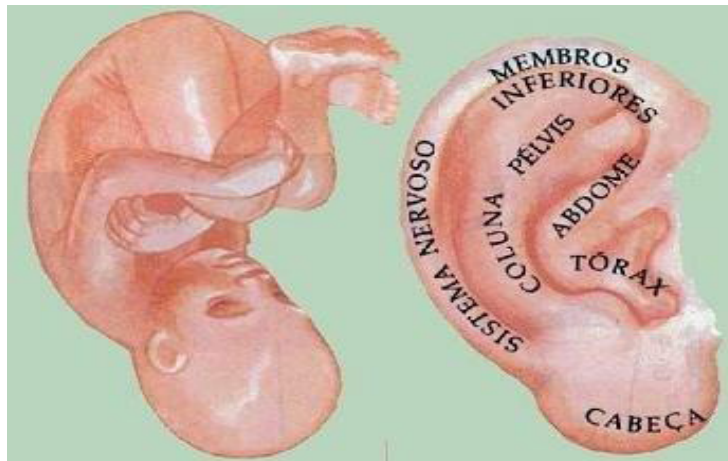
Auriculoterapia

A auriculoterapia é uma técnica da acupuntura que utiliza o pavilhão auricular para efetuar tratamentos e restabelecer a saúde, utilizando o reflexo que a aurícula exerce sobre o sistema nervoso Central-SNC. A auriculoterapia chinesa é na verdade uma variante da

acupuntura, sendo uma das técnicas terapêuticas mais desenvolvidas e utilizadas atualmente. Ela pode ser definida como “uma arte, onde unem-se filosofia e terapia: prática que questiona a teoria e a teoria que questiona a prática. A arte está em absorver e ver o ser humano que está à nossa frente representado na orelha” (SOUZA, 2001).

Nela é trabalhada somente com pontos identificados no pavilhão auricular, que fazem parte de um microsistema do organismo humano, ou seja, um reflexo, sendo que representação de todo o corpo está na orelha, além de se assemelhar a um feto invertido (SILVÉRIO-LOPES, 2013).

Imagem 1. Pavilhão Auricular semelhante a um feto invertido



Fonte: Imagem internet, 2021.

A variante da acupuntura é uma reflexologia, onde está projetado sobre a orelha, todos o corpo humano, órgãos e seus membros, sendo que a divisão por região e pontos específicos. Quando o órgão ou membro estiver desequilibrado (yin/yang), ou seja, as energias estão desarmônicas, e como consequência, a região correspondente na orelha se manifesta, por meio de sinais (TOLENTINO 2016).

Para Corrêa et al, (2020) a auriculoterapia foi o estudo que se mostrou de forma efetiva em grande maioria dos estudos realizados, e é comum que em cada indivíduo os sintomas possam surgir de formas diversificadas. Para que possam ser sanados todos esses fatores evidenciados pela sobrecarga trazida pelo dia a dia, uma proposta inovadora para ajudar na prevenção de tais problemas é a auriculoterapia, pois ela atua diretamente na prevenção do estresse, ansiedade, insônia e a depressão, sua prática pode realizada por profissionais da enfermagem através de sua capacitação para a realização de tal, seu estudo é realizada da seguinte forma são colocados de forma unilateral pontos na orelha de forma fixa em cada parte da região da orelha, que tem suas extremidades ligadas diretamente aos órgão humanos, que auxiliam diretamente na prevenção dos fatores citados.

São utilizados materiais diversos para aplicação da auriculoterapia, sendo definidos com base na necessidade do paciente e na experiência do terapeuta. Dentre os vários existentes, estão os mais conhecidos assim como na acupuntura, que são as agulhas, que se subdividem em: sistêmicas, que podem permanecer no pavilhão auricular aproximadamente 20 minutos e ao final são retiradas; as agulhas semipermanentes que variam de comprimento e podem ficar no local aplicado por alguns dias; e agulhas akabane, que possuem parte do comprimento maior e são inseridas de forma paralela à pele, se caso houver necessidade de vários estímulos em vários pontos de uma só vez (ANDERSON, 2001).

As sementes devem seguir sendo sendo colocadas sem uma introdução direta na pele, Logo após a inserção dos pontos os mesmos precisam ser estimulados em média de três a quatro vezes ao dia seguindo assim a orientação do profissional, há casos em que pode ocorrer variação nas recomendações, como por exemplo o número de vezes em que a

pessoa ira estimular os pontos, essas situações podem variar de acordo com cada pessoa e sua situação geral, esse é um estudo que significativamente mostrou sua eficácia além de que a técnica utilizada é uma técnica minimamente invasiva trazendo assim uma maior segurança e diminuindo o medo enfrentado pela população, quando o assunto abordado se trata de cuidados relacionados a sua própria saúde (CORRÊA, et al., 2020).

Além das técnicas diversas usadas, é possível realizar a simples pressão dos dedos nos pontos auriculares, técnica chamada de acupressão, sendo mais uma variante da medicina tradicional chinesa (MAZER, 2013). E após isto, este vai diminuindo, contudo, seu efeito perdura até sete dias após a aplicação. Após esse período, o ponto então se torna “saturado” deixando de apresentar resultados, além de começar a oferecer riscos de infecção após a utilização prolongada no local específico (ZUMSTEIN, 2012).

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)

Em 2006 foi aprovado por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde e consolidado, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Sabe-se que o campo da PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, denominados pela Organização Mundial da Saúde como medicina tradicional e complementar/alternativa. A política traz as diretrizes gerais para a incorporação das práticas, uma vez que, compete ao gestor a inserção na rede municipal de saúde (BRASIL, 2015).

As práticas integrativas estão presentes em 9.350 estabelecimentos em 3.173 municípios, e 88% dos estabelecimentos são na atenção básica. Atualmente a terapia mais difundida é a acupuntura e posteriormente as práticas de Medicina Tradicional Chinesa. Foram consolidadas 29 modalidades de práticas integrativas e complementares no SUS, onde em 2006 foram implantadas 5 práticas sendo elas: acupuntura, homeopatia, fitoterapia, antroposófica e termalismo. Em 2017 foram incluídas 14 práticas que contemplam as terapias de: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. E recentemente em 2018 mais 10 práticas foram implementadas que são: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais (BRASIL, 2015).

Essa medicina tradicionalista chinesa denominada Auriculoterapia vem avançando atualmente, e sua técnica veio a acrescentar em meio a tantos tratamentos conhecimentos como convencionais, auxiliando pessoas que sofrem com transtornos como: TDAH, ansiedade, cefaleias, insônia, entre outros inúmeros problemas dos quais podem ser citadas, e com essa nova prática que apresenta propostas das quais pode não só curar mas também prevenir para que este mesmo problema possa ser solucionado de forma eficaz e consciente (NEGREIRO, et al., 2021).

E ainda é possível mencionar a acessibilidade dessa prática para a população, pois o seu baixo custo benéfico, é um fator que proporciona a cada dia um acesso maior à esse novo meio de tratamento, que surgiu juntamente com todo o avanço medicinal e tecnológico na contemporaneidade, e trouxe para toda a sociedade um meio de solucionar problemas (NEGREIRO, et al., 2021).

Conceitos de Ansiedade Segundo a Medicina Oriental

Segundo Greten (2006) existem três tipos de ansiedade, segundo dos conceitos da

MTC: A ansiedade primária que advém de um yin e/ou de um orbe frágil, em que as pessoas na maioria dos casos estão conformadas com sua rotina, modificando e planejando seu estilo de vida a um modo de evitarem situações de riscos. A secundária que deriva do patógeno interno tristeza ou de um problema de mudanças e/ou de transformações bruscas na vida.

Ainda afirmando Vieira (2013, apud GRETEN, 2006), há a ansiedade terciária que provém de um desequilíbrio das constituições cardeal e renal. A ansiedade da constituição cardeal resulta particularmente da falta de yin, ou seja, é o resultado de uma forte estimulação do SNC de indivíduos referentes ao orbe pericardial. Por sua vez, a falta de Qi e de yin no indivíduo de constituição renal, derivada de uma fraca resposta do Sistema Nervoso Periférico (SNP), torna-os nervosos e ansiosos.

Então, a diferença entre estes dois tipos de ansiedade, se dá devido à forma como os indivíduos renais racionalizam a sua ansiedade, enquanto, os pericardiais possuem uma ansiedade por hiperatividade constante. Ambos os casos podem ser empiricamente indicados para situações desafiadoras, como por exemplo, avaliações escolares ou falar em público, manifestando sintomas diferentes. Assim sendo, enquanto, alguns indivíduos ficam “paralisados” e com a “sensação de frio” - padrão renal, outros, são agitados e permanecem em “pânico” padrão pericardial (VIEIRA, 2013, apud GRETEN, 2006).

Medicina Ocidental

De acordo com Silva (2020) a ansiedade é um conceito ocidental que se refere a um estado somato-psíquico relatado na psicologia e na medicina ocidental. Por conta disso, tal terminologia não é encontrada na literatura clássica da medicina tradicional chinesa, inclusive por conta da inseparabilidade de mente-corpo-espírito. Sendo esse o motivo pelo qual não existem classificação de doenças de patologias exclusivas da mente. Ao olhar com essa visão é possível enxergar a nítida diferença entre a medicina tradicional chinesa e a medicina utilizada nos serviços públicos de saúde cuja visão é do ser humano integral.

Os transtornos de ansiedade englobam um grupo de psicopatologias que, conforme Vieira (2013) tem se mostrado atualmente muito frequentes no cotidiano do cuidado em saúde, uma vez que afetam tanto o físico como o emocional e induzem alterações comportamentais e na cognição.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e com abordagem descritiva. Assim, ao entrar no campo da pesquisa qualitativa, Minayo, (2008) aborda que, uma a pesquisa de cunho qualitativo e avaliou a conduta das pessoas, baseada nos conhecimentos, crenças, percepções, opiniões e induções de maneira espontânea. Mascarenhas (2012) informa que é um método utilizado quando se busca aprofundar o estudo do objeto, pois é comum essa análise de um indivíduo ou do seu grupo social.

Para Cervo, Bervian e Silva (2007) uma pesquisa se caracteriza como descritiva quando ela promove a observação, o registro, a análise e uma correlação de fatos ou possíveis fenômenos sem realizar a manipulação deles. Tem por objetivo o de conhecer as situações e relações que ocorrem na sociedade, no contexto da política, economia, e principalmente os relacionados ao comportamento humano, tanto individualmente, como em grupos. Nessa modalidade, uma pesquisa descritiva visa identificar o perfil do indivíduo, sobre de suas estruturas, formas e conteúdos.

A pesquisa foi realizada no município de Palmas-Tocantins, no Centro Universitário-UNITOP. É a capital do Tocantins, logo, a cidade mais populosa do Estado, com estimativa para 2021 com seus 313.349 mil habitantes.. Com uma área de 2.219 km² de extensão territorial (IBGE, 2021). Assim, a universidade UNITOP, um dos principais centros universitários de

Palmas, trás em sua estrutura 16 cursos de graduação em nível superior; entre eles, o curso de Enfermagem, que será a graduação base dessa pesquisa.

A coleta de dados que foi realizada no campo supracitado, ocorreu entre os meses de Janeiro e Fevereiro de 2022, onde houve o cumprimento das etapas da aplicação da reflexoterapia auricular e coleta dos dados, que objetivando alcançar as metas para comprovar sua eficácia e melhorar a qualidade de vida dos participantes da pesquisa.

População e Amostra

A população alvo do estudo foram os acadêmicos do curso de Enfermagem do Instituto Tocantinense de Educação Superior e Pesquisa - Faculdade ITOP, totalizando 462 acadêmicos devidamente matriculados Considerando conforme o cálculo amostral com margem de erro de 18%, totalizando 21 acadêmicos, porém, somente 12 desses participantes finalizaram no cronograma correto da pesquisa.

Critérios de Inclusão

- Ter sinais e sintomas vinculados às características definidoras para ansiedade;
- Ser acadêmico (a) do curso de Enfermagem do Centro Universitário Unitop.
- Disponibilidade de horário para realização das sessões de auriculoterapia.
- Não estar gestando.
- Não realizar outro tratamento para ansiedade.
- Ter idade superior a 18 anos.
- Que aceitem participar da pesquisa e assinem o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido do Participante.

Critérios de Exclusão

- Não ter sinais e sintomas vinculados às características definidoras e fatores de risco de acordo com as taxonomias do Diagnóstico de Enfermagem da NANDA: Ansiedade e/ou Ansiedade relacionada a morte.
- Não ser acadêmico de Enfermagem do Instituto Tocantinense de Educação Superior e Pesquisa - Faculdade ITOP.
- Não ter disponibilidade de horário para realização das sessões de auriculoterapia.
- Estar gestando em qualquer período gravídico.
- Realizar outro tratamento para ansiedade.
- Ter idade inferior a 18 anos.
- Não aceitar participar da pesquisa, assim, não assinando o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido Participante.

Garantias Éticas aos Participantes da Pesquisa

Esta pesquisa foi baseada na resolução nº 466/12, onde se regem os preceitos éticos de pesquisas envolvendo seres humanos. O participante da pesquisa é definido por um indivíduo que aceita a participação de maneira esclarecida, voluntária e gratuita. Tendo em vista o respeito aos participantes da pesquisa e sua vulnerabilidade, assegura-se a sua contribuição para a pesquisa de maneira livre e esclarecida.

Os participantes da pesquisa foram orientados, respeitando-se sempre à integridade ao anonimato e a garantia da confidencialidade e privacidade das informações coletadas, protegendo sua imagem e não os estigmatizando, garantindo ainda a não utilização das

informações coletadas em prejuízo aos participantes conforme as determinações desta resolução em destaque.

Os pesquisadores irão disponibilizar os resultados alcançados dos estudos para os participantes vinculados às instituições participantes. No que diz respeito à indenização, os participantes da pesquisa serão orientados do direito que dispunham de a qualquer momento requererem indenização à justiça, caso desejem necessário, cabendo os pesquisadores acatarem a decisão judicial.

Além disso, após a finalização da pesquisa e apresentação na Defesa, será elaborado um relatório final, que deverá ser protocolizado pelo CEP, em local específico da Plataforma Brasil. Toda e qualquer necessidade de maiores esclarecimentos sobre pesquisas envolvendo seres humanos, pode-se buscar a Resolução de Nº 466/2012 ou, sobre quaisquer aspectos relacionados a essa pesquisa, pode-se buscar ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) na Quadra 405 Sul, Avenida LO 09 – S/N, Lote 11, Edifício Instituto Vinte de Maio, Térreo, Biblioteca - sala do Comitê de Ética, Palmas - TO; CEP: 77015-611. Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas (FESP).

Riscos

Toda pesquisa envolve algum tipo de risco para os entrevistados. Consideram-se como possíveis riscos e desconfortos durante o desenvolvimento do estudo a exposição da opinião dos participantes ou o constrangimento por alguma pergunta que conste na Escala de Avaliação de Ansiedade e Depressão (ANEXO C) e também no questionário a ser aplicado após a aplicação da auriculoterapia. Como haverá perguntas sobre os sentimentos e anseios do dia a dia dos participantes, é necessário uma atenção aos sinais verbais e não verbais de desconforto, garantindo a proteção da imagem e a não estigmatização, assegurando a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, disponibilizando também, o acesso aos resultados individuais.

Com relação aos riscos inerentes à aplicação da auriculoterapia nos estudantes e professores universitários, de acordo com Jan et al. (2017) essa prática tem baixo efeito colateral e risco para os participantes, mas segundo Asher et al. (2010) e Murakami, Fox e Dijkers (2017), existem efeitos adversos que possam vir a acontecer, como dor no pavilhão auricular, cansaço, vertigem e náusea, porém, não são comuns. Caso aconteça um desconforto na orelha por conta do estímulo que é feito 3 vezes ao dia, é importante que ele desapareça no segundo dia, caso não, o participante deve entrar em contato com os pesquisadores para verificar a melhor conduta, porém, é aconselhado retirar os pontos e colocar na outra orelha.

Com relação ao cansaço, os responsáveis da pesquisa vão aconselhar que o participante fique em casa, em repouso até o sintoma passar, geralmente, no dia posterior a aplicação da técnica, não haverá mais cansaço. Já em relação a vertigem e náuseas, será necessário retirar os acupontos até os sintomas passarem, os participantes vão ser aconselhados a aguardarem 3 dias para que seja feita uma nova aplicação de auriculoterapia no pavilhão auricular antagônico ao aplicado. Todos os riscos serão minimizados pelo pesquisador responsável formado em Enfermagem, que irá buscar alternativas após análise de cada caso.

No entanto, os pesquisadores garantirão o respeito e a confidencialidade ao preconizado segundo a resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466, de dezembro de 2012. Enfatizamos que somente os pesquisadores terão acesso aos registros desenvolvidos durante a pesquisa e que em todo conteúdo produzido será garantido o anonimato dos participantes.

Porém, caso o participante do estudo sentir-se de alguma forma desconfortável e preferir não seguir com a entrevista e aplicação da Auriculoterapia, ele poderá desistir em qualquer momento da pesquisa, sem prejuízos para os mesmo. No termo constará o contato do Comitê de Ética e Pesquisa. Propondo assim, alternativas para a minimização desses riscos provenientes da pesquisa, será necessário garantir local reservado e de liberdade

para responder às questões, sendo constrangedoras ou não. Ter atenção em sinal verbal ou não verbal de desconforto e por último, a realização de questionário de forma mais simples e objetiva e que tenha o mesmo resultado. Os pesquisadores se responsabilizam por evitar ou atenuar qualquer tipo de risco proveniente da pesquisa, em consonância com a resolução 466/12, que no capítulo IV aborda sobre os riscos da pesquisa.

Benefícios

Com a efetivação deste estudo, mostra-se o benefício da técnica de auriculoterapia em assistência prestada ao indivíduo com ansiedade, evidenciando ainda o baixo custo do tratamento. Contribuindo de modo significativo para análise da inserção de práticas integrativas e complementares de saúde na atuação da enfermagem, agregando ainda mais qualidade na assistência.

Instrumentos de Coleta de Dados

O instrumento escolhido para realização da pesquisa foi um formulário estruturado, sendo aplicadas perguntas abertas para uma melhor compreensão e decisão do protocolo de pontos de auriculoterapia utilizados. Esse tipo de instrumento em questão possibilita a ampliação do conhecimento geral e específico sobre o sujeito e também pode explicar suas características em face ao contexto que o envolve (XAVIER, 2010). E para mensurar os níveis de ansiedade foi utilizado a Escala de HAD - Avaliação do nível de ansiedade e depressão, apenas questões (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) que mensuram o escore da ansiedade.

Estratégias de Aplicação

Após a seleção dos participantes dentro dos critérios de inclusão e exclusão foi realizado o agendamento para o primeiro encontro. Nessa primeira intervenção foi aplicado o formulário para a anamnese de forma detalhada, assim, determinando o diagnóstico energético realizado com base nas informações tomadas a aplicação dos pontos auriculares e a Escala HAD - Avaliação do nível de ansiedade e depressão, realizada pelo pesquisador responsável da pesquisa, logo após os resultados e seleção dos participantes, foi agendado os encontros para aplicação da Auriculoterapia.

Os encontros aconteceram uma vez por semana, totalizando cinco, em uma sala disponibilizada pelo Centro Universitário-UNITOP. Juntamente com os assistentes da pesquisa, foram organizadas as agendas para a aplicação, dependendo da data e horário escolhido para cada participante. Na aplicação da auriculoterapia no 4º encontro, foi entregue um formulário com perguntas abertas para que sejam coletadas as informações pertinentes ao uso dessa prática para o controle da ansiedade, assim, no 5º encontro, foi coletado o formulário preenchido pelo participante.

Como explanado anteriormente, em cada aplicação utilizou-se para limpeza e higienização do pavilhão auricular algodão, pinça e álcool, auxiliando no processo de fixação dos materiais no local, materiais esses que são, esparadrapo e sempre de mostarda, cada semente fica em volta de 1cm² de esparadrapo e o mesmo, com auxílio de uma pinça, foi colocado no local exato escolhido anteriormente. Os pontos auriculares escolhidos para a pesquisa foram: Shen Men, Rim, Simpático, Coração, Subcortex e Ansiedade. Após cada aplicação, foi pressionado por cerca de 60 segundos cada acuponto, verificando o sinal de “careta” ou sinal de que está pressionando adequadamente, porém, cada pessoa tem seus potencial de sentidos, logo, foi visualizado até que ponto poderia ser pressionado.

No que diz respeito aos profissionais que aplicaram a auriculoterapia, o pesquisador

responsável tem formação com certificado para execução da prática e capacitou os assistentes para a realização da pesquisa científica. Para a organização dos dados, foram utilizados meios tecnológicos, entre eles: o software Excel e Word 2010 para a construção de tabelas e gráficos, sendo discutidos posteriormente à luz de literatura pertinente. Trazendo, contudo, facilidade na compreensão do leitor:

Todas as etapas para a realização da presente pesquisa científica, adotaram as medidas de controle da COVID-19, como o uso de máscaras, face shield, jaleco, aferição da temperatura corporal e em sala individual para atendimento. Caso o participante apresentasse sinais e sintomas característicos da COVID-19, seria aconselhado a procurar atendimento médico e reagendado para outro momento a aplicação do método auricular.

Resultados e Discussão

Segundo Yaribeygi et al (2017) o estresse é considerado um dos principais geradores de ansiedade atualmente, exercendo várias ações negativas no corpo e sendo fator determinante para transtornos mentais. Para Kurebayashi, et al, (2017) e Barros, et al, (2020) afirmam que, no cenário de pandemia vivenciado no presente ano, pelo isolamento social, perdas de entes queridos pela COVID-19, medos e anseios, processos escolares e entre outros, essas situações de crise comprometem ainda mais saúde mental da população que já é acometida pela ansiedade.

A pesquisa traz uma temática sobre a saúde de alunos frente ao cansaço físico e emocional, oriundo dos meios externos ao local de estudo ou interno do mesmo, tornando-os assim, passíveis no desenvolvimento de ansiedade, cuja ação principal engloba, o uso da auriculoterapia como uma alternativa para a minimização de sinais e sintomas da ansiedade, assim, foram abordados as respostas dos participantes desse estudo.

Neste primeiro quadro a pergunta norteadora é relativa aos sinais e sintomas dos participantes da pesquisa após a aplicação da auriculoterapia, assim, relataram que sentiram sono, ficaram mais tranquilos, dores no pavilhão auricular e alguns dos entrevistados não apresentaram nenhum sinal ou sintoma. Como informado pela Clínica Meitan (2020) em seus estudos, relatou que é possível notar o relaxamento do paciente no momento da aplicação auricular. Confirmando os achados da presente pesquisa, no sentido apresentado pelos participantes da sensação de leveza após a auriculoterapia.

Quadro 1. Sinais e sintomas após aplicação da auriculoterapia

O que você sentiu após colocar os pontos da auriculoterapia? Ex.: dor no pavilhão auricular, cansaço, tontura, náusea, cefaléia entre outros.	
Estudante 1	Náusea e cefaleia logo que iniciou mas ao decorrer das horas foi passando. Senti dores somente quando houve a troca para a orelha esquerda, pois é o lado mais utilizado para dormir.
Estudante 2	Senti muito sono após a aplicação.
Estudante 3	Dor em alguns pontos da orelha
Estudante 4	Não tive nenhum dos sintomas apresentados.
Estudante 5	Não tive sintomas
Estudante 6	Cefaleia, mas já sentia antes.
Estudante 7	Dor no pavilhão auricular, mas bem de leve.
Estudante 8	Dor na orelha
Estudante 9	Não tive sintomas

Fonte: Própria da pesquisa (2022).

Pode-se observar no Quadro 2, que todos os alunos sentiram melhoras após a aplicação da auriculoterapia. Alguns relatos chamam a atenção no sentido de que após o uso dessa técnica em saúde, eles ficaram menos ansiosos em comparação a momentos de crises de ansiedade, facilitando até mesmo no aprendizado em sala de aula, como informado por um dos participantes. Os estudos de Kurebayashi (2017) informam que, após a realização da técnica auriculoterapia, de maneira eficaz, estimulando-os corretamente, em média de 3 vezes ao dia, pode-se obter uma melhoria significativa nos sintomas causados pela ansiedade.

Em todos os estudos avaliados na pesquisa de Silva et al. (2021), a auriculoterapia contribuiu na melhoria dos processos de ansiedade em estudantes universitários. Um outro estudo realizado para avaliar o efeito da auriculoterapia no tratamento da ansiedade, denota que em 78,11% das pesquisas analisadas houveram a efetividade da prática em questão para o tratamento da ansiedade. (MOURA, et al., 2015).

Quadro 2. Sinais e sintomas após aplicação da auriculoterapia

Você sentiu melhoras nos quadros de ansiedade? Se sim, fale um pouco do que sentiu.	
Estudante 1	Sim, passei por momentos de pressão e consegui me controlar. O aperto no peito e a respiração mais ofegantes não tomam conta.
Estudante 2	Sim, percebi que fiquei menos agitada e preocupada
Estudante 3	Sim, fiquei bem menos ansiosa e me senti mais preguiçosa
Estudante 4	Sim, teve momentos em que pressionar o pontinhos me acalmou bastante
Estudante 5	Estou mais calma
Estudante 6	Houve uma melhora, eu me senti menos ansiosa
Estudante 7	Sim, estava muito agitada, acelerada. Fiquei mais calma
Estudante 8	Sim, sentir mais leveza.
Estudante 9	Sim, consegui ficar mais tranquilo durante o meu dia a dia, me concentrando mais nas aulas.

Fonte: Própria da pesquisa (2022)

No gráfico 1, nota-se que 66,7% dos participantes não tiveram crise de ansiedade enquanto estavam utilizando os pontos auriculares. Enquanto que, os outros integrantes do estudo que passaram por crise de ansiedade durante o estudo, afirmaram que não fazem nenhum acompanhamento médico para os cuidados necessários. Assim, como exposto pelo Ministério da Saúde (2020), as Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PIC's) não devem substituir o tratamento convencional já prescrito pelos profissionais, como o nome já afirma, elas complementam os cuidados por meio de prescrições de pessoas competentes para cada situação e tratamento.

Com relação ao Quadro 3, os alunos foram questionados se após a prática em Auriculoterapia tiveram uma melhoria da qualidade de vida, principalmente relacionada a ansiedade, assim, obteve-se relatos de que todos tiveram algum tipo de melhoria em seu dia-a-dia, como relaxamento, não sentiram mais dores no corpo, diminuição de estresse e picos de ansiedade.

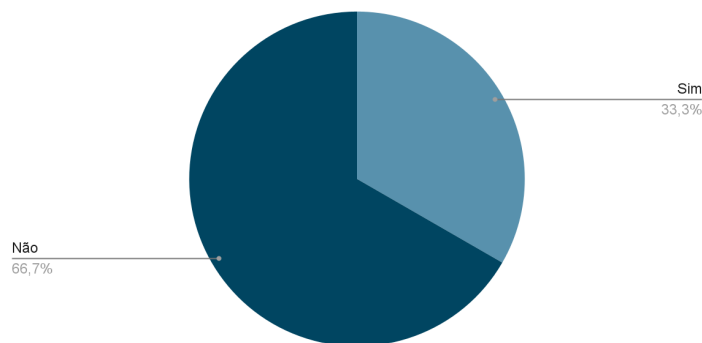
Complementando, foi relatado a fala de uma participante: *“Quando a ansiedade toma o controle sobre mim não consigo ter clareza das coisas que estão em minha volta, acabo por muitas vezes agindo por impulsividade sem pensar. Até no momento de dormir senti melhoras pois sofro muito com pensamentos de tarefas a realizar, assim consigo ter noites mais tranquilas”*. Logo, para Kurebayashi (2017), a auriculoterapia demonstra sua eficácia mesmo não sendo invasiva como algumas outras técnicas terapêuticas, é segura e com baixo custo de tempo e

material.

Após questionados se continuariam a utilizar a Auriculoterapia para o tratamento da ansiedade ou outros agravos em saúde, em média, 88,8% dos entrevistados afirmaram que continuariam com a prática, mesmo com os imprevistos, confirmam a eficácia e importância das PIC's. Logo, segundo Silva, et al. (2020) essa prática promove muitos resultados positivos. Confirmando com os dados encontrados na pesquisa.

Gráfico 1. Aparecimento de crises de ansiedade no decorrer do tratamento com a auriculoterapia

Teve crises de ansiedade enquanto estava com os pontos auriculares?



Fonte: Própria da pesquisa (2022).

Quadro 3. Qualidade de vida após aplicação da auriculoterapia

Teve melhoras com relação a qualidade de vida em seu dia a dia? Se sim, fale um pouco dessa melhora	
Estudante 1	Sim pois quando a ansiedade toma o controle sobre mim não consigo ter clareza das coisas que estão em minha volta, acabo por muitas vezes agindo por impulsividade sem pensar. Até no momento de dormir senti melhoras pois sofro muito com pensamentos de tarefas a realizar, assim consigo ter noites mais tranquilas.
Estudante 2	Sim, senti alívio de dores no corpo.
Estudante 3	Sim, a diminuição de picos de ansiedade
Estudante 4	Senti a diminuição de dores.
Estudante 5	Senti melhoras apenas na ansiedade
Estudante 6	Estava tendo muitas crises de enxaqueca. As crises diminuíram como não fiz todo o processo, não tenho como avaliar.
Estudante 7	Sim, sem estresse contínuos
Estudante 8	Sim, tive melhoras no dia a dia
Estudante 9	Durante minha rotina diária percebi como melhorei com relação aos meus quadros de ansiedade

Fonte: Própria da pesquisa (2022).

Considerações Finais

Auriculoterapia é uma técnica que consiste em estimular determinados pontos na

orelha, trazendo os benefícios específicos desejados para cada tipo de tratamento. Cada local de aplicação tem uma função direta no nosso organismo, assim. A presente pesquisa foi realizado com os alunos de Enfermagem do Centro Universitário - UNITOP, para diminuição da ansiedade, promovendo assim, uma melhoria da qualidade de vida e também no desenvolvimento laboral.

Por meio da coleta de dados, foi comprovado que, todos os alunos sentiram melhoras nos sinais e sintomas de ansiedade, e que continuariam com o uso da prática, pois tiveram efeito positivo. Sendo assim a auriculoterapia pode ser usada como uma técnica para promover esse bem estar, podendo ser complementado com outras técnicas em saúde, como protocolos médicos e outros profissionais. Logo, é necessário estudos sobre a eficácia da auriculoterapia com os alunos de outros cursos superiores, alunos que passam por estágios, e também em período de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Referências

ABRATA. **Associação de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos**. São Paulo-SP. Editora Planmark, 2011

ANDERSON, M. Uma abordagem simples da acupuntura auricular. In: HOPWOOD, V.; LOVESEY, M.; MOKONE, S. (Ed.). **Acupuntura e técnicas relacionadas à fisioterapia**. Barueri: Manole, 2001.

ASHER, G.N. et al. Auriculotherapy for Pain Management: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **J Altern Complement Med**. 16(10):1097-108, 2010.

BARROS, M.B.A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saude**. 2020

BRELET-RUEFF, C. **O Tao e a acupuntura**. In: **As medicinas tradicionais sagradas**. Rio de Janeiro: Edições 70, 1991.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2015

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Recomendação Nº 041, de 21 de maio de 2020. **Recomenda ações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19**. 2020.

CENSO DEMOGRÁFICO. **Características da população e dos domicílios**: resultados do universo. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

CERVO, A.L.; BERVIAN, P.A.; SILVA, R. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CLÍNICA MEITAN. **Acupuntura, Dores no nervo, Fisioterapia, Medicina de família**. 2020. Disponível em: <https://www.clinicameitan.com.br/auriculoterapia-traz-beneficios-para-a-saude-do-corpo-e-da-mente>. Acesso em: 25 abr. 2022.

CORRÊA, H.P. et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 20, n. 1, p. 1-11, 2020.

D'ÁVILA, L.V. et al. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português – Revisão Integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020.

FISIOMAR. Instituto Fisiomar. **O que são os meridianos usados na acupuntura**. 2015. Disponível em: <http://institutofisiomar.com.br/blog/?p=2346>. Acesso em: 12 ago. 2021.

GRETEN, J. **Kurbuch Traditionelle Chinesische Medizin-TCM verstehen und richtig anwenden**. Stuttgart. 2006.

HALLER, H. et al. Complementary therapies for clinical depression: An overview of systematic reviews. **BMJ Open**, 2019.

HURPIA, M.R. Qi e Meridianos da MTC. **Instituto de Terapia Integrada e Oriental (ITIO)**. 2013. Disponível em: <https://itiomassagem.com.br/mtc/qi-e-meridianos-da-mtc>.

JAN, A.L. et al. Does Ear Acupuncture Have a Role for Pain Relief in the Emergency Setting? A Systematic Review and Meta-Analysis. **Med Acupunct**. v. 29, n. 5, p. 276–289, 2017.

KUREBAYASHI, L.F.S. 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.

KUREBAYASHI, L.F.S., et al. Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2017.

MACIOCIA, G. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. São Paulo: Roca, 2007.

MASCARENHAS, S.A. **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2012.

MAZER, E. **Apostila de Auriculoterapia Chinesa**. Curso de formação em Auriculoterapia. 2013.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14^a ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOURA, C.C. et al. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Revista Cubana de Enfermería**, 2015.

MTC, Medicina Tradicional Chinesa. **Programa de Plantas Medicinais e Terapias Não convencionais**. UFJF, 2010. Disponível em: <https://www.ufjf.br/proplamed/atividades/racionalidades-medicinas/medicina-tradicional-chinesa/>. Acesso em: 12 ago. 2021.

MURAKAMI, M.; FOX, L.; DIJKERS, M.P. Ear Acupuncture for Immediate Pain Relief-A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Pain Med**. 18(3):551-564, 2017.

NEGREIROS, R.A.M. et al. Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. **Revista Eletrônica Acervo em Saúde**. v13. p 3-9, 2021.

PNPIC. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 30 set. 2018.

SILVA, L. et al. Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. 2021.

SILVA, P.M.P, et al. Utilização da auriculoterapia em indivíduos com ansiedade: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, 2020.

SILVÉRIO-LOPES, S. (Ed.), **Analgesia por acupuntura**. Curitiba, PR: Omnipax, 2013. p. 1-22.

SOUZA, E.F.A.A.; LUZ, M.T. **Análise crítica das diretrizes de pesquisa em medicina chinesa**. História Ciências Saúde - Manguinhos, v. 18, n. 1, p.155-174, 2011.

SOUZA, M. **Tratado de auriculoterapia**. 1a.ed. Brasília: Look, 2001.

TESSER, C.D. (Org.). **Medicinas complementares: o que é necessário saber** (homeopatia e medicina tradicional chinesa/acupuntura). São Paulo: Editora UNESP, 2010.

TOLENTINO, F. **Efeito de um tratamento com auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica**. 2016.

VIEIRA, A. **Efeito da acupuntura auricular na ansiedade de estudantes universitários antes da época de exames**. Estudo Prospetivo, Randomizado, Controlado e Cego, Porto (Dissertação de Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa, 2013).

XAVIER, A.C. **Como fazer e apresentar trabalhos científicos em eventos acadêmicos: ciências humanas e sociais aplicadas**: artigo, resumo, resenha, monografia, tese, dissertação, tcc, projeto, slide. Recife: Ed. Rêspel, 2010.

YARIBEYGI, H. et al. The impact of stress on body function: A review. **EXCLI Journal**, 2017.

ZUMSTEIN, A. **Apostila de Acupuntura Auricular**. Curso de formação do Instituto Brasileiro de Acupuntura (IBRAM), 2012.

Recebido em 30 de julho de 2022.

Aceito em 30 de agosto de 2022.