

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ ÁREA DAS CIÊNCIAS  
AMBIENTAIS, BIOLÓGICAS E DA SAÚDE CURSO DE FISIOTERAPIA**

**Layane Lima de Almeida**

**Victória Nascimento Martins Araújo**

**O USO DA AURICULOTERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM  
ESTUDANTES PRÉ-VESTIBULANDOS: PROTOCOLO TERAPÊUTICO**

**BELÉM**

**2021**

**Layane Lima de Almeida**  
**Victória Nascimento Martins Araújo**

**O USO DA AURICULOTERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM  
ESTUDANTES PRÉ-VESTIBULANDOS: PROTOCOLO TERAPÊUTICO**

Trabalho de Curso na modalidade produto, apresentado como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia, sob orientação da Professora Mestre Marineuza Jardim Azevedo e coorientação do Esp. Luiz Augusto Costa Duarte

**BELÉM**

**2021**

## RESUMO

**Introdução:** Como consequência do processo de entrada para o ensino superior, os estudantes pré-vestibulandos têm desenvolvido problemas como o estresse e a ansiedade, resultando assim na diminuição da qualidade do sono e no seu desempenho de aprendizagem. A auriculoterapia é uma técnica com praticidade na aplicação, de baixo custo, segura, não invasiva e com maior adesão dos pacientes ao tratamento proposto, devido ao seu efeito imediato e prolongado, podendo ser utilizada como tratamento para ansiedade, em razão de seu potencial de promover bem-estar físico e mental e consequentemente promover a melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** Estabelecer um protocolo de atendimento em auriculoterapia para o controle de ansiedade em estudantes pré-vestibulandos. **Metodologia:** O protocolo foi elaborado a partir de nove artigos científicos, com descritores “ansiedade”, “auriculoterapia”, “protocolo” e “estudante”, sendo encontrados por meio de pesquisas literárias nas bases de dados eletrônicos do PUBMED, SCIELO, LILACS e Google Acadêmico. Levando em consideração os estudos científicos. O protocolo proposto visa a aplicação dos pontos auriculares Shenmen, coração, rim, fígado, pulmão, tronco cerebral, neurastenia e ansiedade, sendo feitos 20 atendimentos, com frequência de 2 vezes por semana. **Discussão:** A auriculoterapia vem ganhando expressão frente à produção crescente de evidências científicas, que demonstram a efetividade da auriculoterapia para várias condições de saúde. A OMS reconhece a Auriculoterapia como um sistema de microacupuntura que pode produzir um impacto positivo na regulação da função de todo o corpo, e seu efeito terapêutico foi investigado em uma ampla gama de problemas de saúde em países orientais e ocidentais. A estimulação auricular com sementes, por ser mais segura e não invasiva, é mundialmente difundida, apresentando resultados surpreendentes, de 59% a 78%, na redução dos sintomas de ansiedade. Essa variação na redução da ansiedade ocorre pelos pontos que serão estimulados ou até mesmo pela quantidade de atendimento e sua frequência em si. Dessa forma, o protocolo idealizado pelo presente estudo, foi pautado na fusão de pontos auriculares, respeitando as funções energéticas ligadas a teoria do Zang Fu e seus benefícios no combate das desordens emocionais. **Considerações finais:** Observou-se que a auriculoterapia é um método eficaz no controle da ansiedade e consequentemente na melhora da qualidade de vida, porém, nota-se uma escassez de pesquisas a respeito da auriculoterapia no controle da ansiedade em estudantes pré-vestibulandos. Portanto é importante promover uma maior produção de artigos científicos voltados para este público.

Palavras-chave: auriculoterapia, ansiedade, estudantes, protocolo.

## ABSTRACT

**Introduction:** As a result of the entrance process to higher education, pre-university students have developed problems such as stress and anxiety, thus resulting in decreased sleep quality and their learning performance. Auriculotherapy is a technique with practical application, low cost, safe, non-invasive and with greater patient adherence to the proposed treatment, mainly due to its immediate and prolonged effect, and can be used as a treatment for anxiety, due to its potential for promote physical and mental well-being and consequently promote better quality of life. **Objective:** To establish an auriculotherapy care protocol for anxiety control in preuniversity entrance exam students. **Methodology:** The protocol was elaborated from nine scientific articles, having as descriptors "anxiety", "auriculotherapy", "protocol" and "student", being found through literary researches in the electronic databases of PUBMED, SCIELO, LILACS and Academic Google. Taking into account scientific studies, the proposed protocol aims at the application of Shenmen ear points, heart, kidney, liver, lung, brainstem, neurasthenia and anxiety, with 20 appointments, twice a week. **Discussion:** Auriculotherapy has been gaining expression in the face of the growing production of scientific evidence that demonstrates the effectiveness of auriculotherapy for various health conditions. WHO recognizes Auriculotherapy as a microacupuncture system that can have a positive impact on the regulation of whole body function, and its therapeutic effect has been investigated in a wide range of health problems in eastern and western countries. Auricular stimulation with seeds, being safer and non-invasive, is widespread worldwide, with surprising results, from 59% to 78%, in reducing anxiety symptoms. This variation in anxiety reduction is largely due to the points that will be stimulated or even the amount of care and its frequency itself. Thus, the protocol idealized by this study was based on the fusion of ear points, respecting the energy functions linked to the Zang-Fu theory and its benefits in combating emotional disorders. **Final considerations:** It was observed that auriculotherapy is an effective method to control anxiety and consequently to improve quality of life, however, there is a lack of research on auriculotherapy to control anxiety in pre-university students, therefore it is important to promote a greater production of scientific articles aimed at this audience.

Keywords: auriculotherapy, anxiety, students, protocol.

## 8 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.C. F; CHECHETTO, E. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, Itapeva – SP, n. 2, nov/2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a09.pdf>.

ANDREATINI, Roberto; BOERNGEN-LACERDA, Roseli; ZORZETTO FILHO, Dirceu. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 23, n. 4, p. 233-242, Dez. 2001.

Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151644462001000400011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462001000400011&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 06 Mar. 2021

ARTIOLI, D. P.; TAVARES, A. L. de F.; BERTOLINI, G. R. F. **Auriculotherapy**: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews. São Paulo, v. 2, n. 4, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S259531922019000400356&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S259531922019000400356&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 fev. 2021.

BETTINI, S. M.; PARISOTTO, D. Auriculoterapia como recurso terapêutico para pacientes com fibromialgia que apresentam queixas de dor e insônia. **REVISTA UNIANDRADE**, Paraná, v. 19, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/744/889>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dica em Saúde**. São Paulo. 2011. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html)

BRUSSELL, J. The Effect of Acupuncture on working memory and anxiety. **J Acupunct Meridian Stud**, Chicago – USA, v. 6, n. 5, p. 241 – 246, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2005290112002154?via%3Dihub>

CAMPIGLIA, H. (2004). **Psique e medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Roca.

CAPRES (2018) Santé mentale des étudiants collégiaux ed univertiraries. Accessible sur le site web du CAPRES. Disponível em: <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentaleetudiants-collegiaux-universitaires/>

CASTILLO, A. R. G. L. *et al*. Transtornos de ansiedade. **REVISTA BRASILEIRA DE PSQUIATRIA**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>

CHONGHUO, T. (1993). **Tratado de medicina chinesa**. São Paulo: Roca

COLÉGIO MÉDICO BRASILEIRO DE ACUPUNTURA. O que é auriculoterapia?. Disponível em: <https://cmba.org.br/TECNICAS-RELACIONADAS-AACUPUNTURA/AURICULOTERAPIA-AT/>. Acesso em: 6 fev. 2021.

D'EL REY, G. J. F; FREEDNER, J. J. Depressão em Pacientes com Fobia Social. **Pscol. Argum**, Curitiba, v. 24, n. 46, p. 71 – 76, 2006. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20197/19487>

ENOMÓTO, Jóli; **Auriculoterapia método Enomóto**: Acupuntura do microssistema auricular. 1. Ed. São Paulo: Icone, 2015. p. 13-104.

FREZZA, Sinthia. **Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura**. 2016. 50. Dissertação (Trabalho de conclusão de curso) – Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma, 2016.

GONTIJO, Mouzer Barbosa Alves; NUNES, Maria de Fátima. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: CONHECIMENTO E CREDIBILIDADE DE PROFISSIONAIS DO SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 301-320, Abr. 2017. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462017000100301&lng=en&nrm=iso)

[77462017000100301&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462017000100301&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 Mar. 2021.

GRAEFF, F. G. Ansiedade, pânico e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 29, supl. 1, p. s3-s6, Maio 2007. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151644462007000500002&lng=en&nrm=isso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462007000500002&lng=en&nrm=isso) Acesso em: 16 Fev 2021.

GRAÇA, C. C.; DE ARAUJO, T. M.; PINTO SILVA, C. E. Prevalência de dor musculoesquelética em cirurgiões dentistas. **Revista Baiana de Saúde Pública**, [S.l.], v. 30, n. 1, p. 59, ago. 2014. Disponível em:

<http://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/1349>.

GUIMARÃES, A. M. V. et al. Transtorno de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Cadernos de graduação**. Maceió, V. 3, n. 1, p. 115-128. nov/2015.

HUANG, Li-chun; **Tratamiento auricular**: formulas y prescripciones. 1. Ed. Estados Unidos da América: Centro Internacional de Investigacion y entrenamiento em Medicina Auricular, 2002. P.1-301.

Jing-Yu T; Alexander M; Tao W; Lorna, K. P. S. "Adverse Events of Auricular Therapy: A Systematic Review", **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, vol. 2014, Artigo ID 506758, 20 páginas, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/506758>

KAUFMAN, Sofia. **A vivência do stress em adolescentes pré-vestibulandos**. 2019. 26. Dissertação (Trabalho de conclusão de curso) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Pernambuco, 2019.

KLAUSENITZ et al. Auricular Acupuncture for Exam Anxiety in Medical Student: A Randomized Crossover Investigation. **Jornal Plos One**. 2016, v. 11, n. 12. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0168338>

KUREBAYASHI, L. F. S et al. Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Revista Latino Americana**

**de Enfermagem: subtítulo da revista**, São Paulo, v. 25, n. 2843, p. 1-9, set./2017. Disponível em: [HTTPS://doi.org/10.1590/1518-8345.1761.2843](https://doi.org/10.1590/1518-8345.1761.2843). Acesso em: 30 mai. 2021

Lopes KCSP, Santos WL. Transtorno de ansiedade. **Rev Inic Cient Ext**. 2018; 1(1):4550

LORET et al. Auricular Acupuncture Versus Progressive Muscle Relaxation in Patients with Anxiety Disorders on Major Depressive Disorder a Prospective Parallel Group Clinical Trial. **J Acupunct Meridian Stud**, Germany, v. 9, n. 4, p. 191 – 199, 2016. Disponível em:

LUCINDA, L. B. et al. Evaluation of the prevalence of stress and its phases in acute myocardial infarction in patients active in the labor market. **Rev Bras Cir Cardiovasc**, São José do Rio Preto, v. 30, n. 1, p. 16-23, Fev. 2015 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-76382015000100007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-76382015000100007&lng=en&nrm=iso) Acessado em: 17 Out 2020.

MOURA, C. de C. et al. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Revista Cubana de Enfermería**, [S.l.], v. 30, n. 2, mar. 2015. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596/90>. Acessado em: 06 fev. 2021

NEVES, M. L. **Manual Prático de Auriculoterapia**: 3 ed. Porto Alegre: Merithus, 2013. p. 58-60

NOGIER, P.M.F. **Noções Práticas de Auriculoterapia**. 5 ed. São Paulo: Andrei, 1998.

NOGIER; RAPHAEL; BOUCINHAS, JORGE CALVACANTI BOUCINHAS: **Prática Fácil de Auriculoterapia e Auriculomedicina**, Editora Ícone, 4a Edição, São Paulo, 2012.

NOVAK, V. C. et al. Auriculoterapia: efeitos na ansiedade, sono e qualidade de vida. **Inspirar**, Paraná, v. 3, n. 20, p. 1-15, set/2020.

OLIVEIRA, M. F. D et al. Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: uma revisão sistemática. **REVISTA DA UNIVERSIDADE VALE DO RIO VERDE**, Curitiba, v. 12, p.871-878, dez/2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v12i2.1739>

PINHEIRO, Marcelo. A clínica da síndrome do pânico. \*Instituto de Gestalt-Terapia e Atendimento Familiar, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.1-15, ago./ 2004. Disponível em: <http://igt.pse.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/20>. Acesso em: 30 mai 2021

PRADO, KUREBAYASHI, SILVA. Auriculoterapia na Redução de Ansiedade em Estudantes de Enfermagem. **Rev Esc Enferm**. São Paulo, v. 46, n. 5, pag. 1200 – 1206, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/f3cFfyHzxxzsYXN7TwDrDYL/?format=pdf&lang=pt>

RAMOS, W. F. **Transtornos de ansiedade**, 2015. Dissertação (Trabalho de conclusão de curso) – Escola Brasileira de Medicina Chinesa, São Paulo, 2015.

RODRIGUEZ, L. *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Rev. eletrônica trimestral de enfermagem**. n. 39, p. 304-315, 2015. Disponível em:

<[http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt\\_revision2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_revision2.pdf)>. Acessado em: 06 mar. 2021.

Rueda, J. V. N., & Marques, D. ANÁLISE DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE. in: **XXVIII congresso nacional de iniciação científica da UNICAMP**, 2020

SANTOS, A. C. **Análise da correlação neuropsicológica entre as funções executivas, a impulsividade e a ansiedade em pré-vestibulandos**. 2016. 71 F. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Maceió, 2016.

SCHONHOFEN, F. de L. et al. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **J. bras. psiquiatr.** v.69, n.3, p. 180-186, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S004720852020005003204&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004720852020005003204&lng=en&nrm=iso). Acessado em: 17 Out. 2020.

SCHOLL et al. Qualidade de Vida no Transtorno Obsessivo – Compulsivo: Um Estudo com Usuário da Atenção Básica. **Ciência e Saúde coletiva**. Rio Grande do Sul V. 22, n. 4, p. 1353 – 1360, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017224.02062015>

SILVA, M. L. et al. Atenção à saúde de pré-vestibulandos. *In*: 8º CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNESP, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/142507>>

VORAKAPIC, C. F; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, pag. 50 – 54, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a09.pdf>

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina (Ribeirão Preto)*, [S. l.], v. 50, n. supl.1, p. 51-55, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538>>. Acesso em: 7 mar. 2021