

**AURICULOTERAPIA E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES:
REVISÃO INTEGRATIVA**

**AURICULOTHERAPY AND STUDENTS' MENTAL HEALTH:
INTEGRATIVE REVIEW**

**AURICULOTERAPIA Y LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES:
REVISIÓN INTEGRATIVA**

Adriane Duarte Amorim Costa ¹
Kristiana Cerqueira Mousinho ²
Sonia Maria Soares Ferreira ³
Rivadavia Souza Costa Júnior ⁴
Willams Alves da Silva ⁵
Renata Guerda de Araújo Santos ⁶
Bárbara Patrícia da Silva Lima ⁷

Resumo: A Saúde Mental dos estudantes se constitui como um fator de vulnerabilidade em seu processo de ensino-aprendizagem, além dos aspectos relacionais que envolvem a relação do sujeito no contexto da formação. Há estudos que constatarem efeitos positivos da auriculoterapia, no cuidado dos sintomas relativos à ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono. Diante desse contexto, a técnica apresenta um crescimento favorável, tendo em vista que a população procura por tratamentos complementares que sejam indolores, não invasivos e que não necessitem de medicação. A pesquisa objetivou descrever a importância da auriculoterapia no contexto do tratamento da saúde mental de estudantes e compreender os preceitos teóricos acerca da auriculoterapia no contexto do tratamento da Saúde Mental de estudantes a partir da análise das evidências científicas presentes na literatura. Trata-se de um Estudo de Revisão Integrativa realizado em nove artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão definidos. Os resultados apontaram que, nas últimas décadas, tem havido um aumento de interesse na auriculoterapia como método não farmacológico baseado na medicina tradicional chinesa (MTC) para o tratamento de transtornos mentais, dentre eles destacam-se ansiedade e depressão. A maioria dos estudos incluídos nesta revisão baseou-se em métodos de pesquisa quantitativos. Para promover ainda mais a Saúde Mental, recomenda-se a realização de mais estudos qualitativos, a fim de compreender as experiências das pessoas com o cuidado da auriculoterapia. Desta forma, é essencial realizar novas pesquisas que se concentrem nestas áreas para obter mais evidências científicas sobre a eficácia da auriculoterapia como ferramenta terapêutica complementar para melhorar o bem-estar mental.

Palavras-Chave: Saúde mental. Auriculoterapia. Terapia Complementar. Estudantes.

Abstract: Students' Mental Health constitutes a vulnerability factor in their teaching-learning process, in addition to the relational aspects that involve the subject's relationship in the context of training.

¹ ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1211-0227>. E-mail: adriane.costa@ifal.edu.br.

² ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0985-3336>. E-mail: kristianamousinho@gmail.com.

³ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4825-171X>. E-mail: sonia.ferreira@cesmac.edu.br.

⁴ ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8301-0750>. E-mail: rivadavia.souza@ifal.edu.br.

⁵ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4603-3049>. E-mail: willams_alves@hotmail.com.

⁶ Contato principal para correspondência editorial. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0682-8880>. E-mail: guerdapisial@gmail.com.

⁷ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1986-8080>. E-mail: fgabarbaralima@gmail.com.

There are studies that have found positive effects of auriculotherapy in treating symptoms related to anxiety, depression, stress and sleep disorders. In this context, the technique presents favorable growth, considering that the population is looking for complementary treatments that are painless, non-invasive and do not require medication. The research aimed to describe the importance of auriculotherapy in the context of treating students' mental health and understand the theoretical precepts about auriculotherapy in the context of treating students' mental health based on the analysis of scientific evidence presented in the literature. This is an Integrative Review Study carried out on nine articles that met the defined inclusion and exclusion criteria. The results showed that, in recent decades, there has been an increase in interest in auriculotherapy as a non-pharmacological method based on traditional Chinese medicine (TCM) for the treatment of mental disorders, including anxiety and depression. Most of the included studies are reviewed based on these quantitative research methods. To further promote Mental Health, we recommend carrying out more qualitative studies in order to understand people's experiences with auriculotherapy care. Therefore, it is essential to carry out new research that focuses on these areas to obtain more scientific evidence on the effectiveness of auriculotherapy as a supplementary therapeutic tool to improve mental well-being.

Keywords: Mental health. Auriculotherapy. Complementary therapy. Students.

RESUMEN: La salud mental de los estudiantes constituye un factor de vulnerabilidad en su proceso de enseñanza-aprendizaje, además de los aspectos relacionales que implican la relación del sujeto en el contexto de la formación. Hay estudios que han encontrado efectos positivos de la auriculoterapia en el tratamiento de síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés y los trastornos del sueño. En este contexto, la técnica presenta un crecimiento favorable, considerando que la población busca tratamientos complementarios que sean indoloros, no invasivos y no requieran medicación. La investigación tuvo como objetivo describir la importancia de la auriculoterapia en el contexto del tratamiento de la salud mental de los estudiantes y comprender los preceptos teóricos sobre la auriculoterapia en el contexto del tratamiento de la salud mental de los estudiantes basados en el análisis de la evidencia científica presentada en la literatura. Se trata de un estudio de revisión integrativa realizado en nueve artículos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión definidos. Los resultados mostraron que, en las últimas décadas, ha habido un aumento en el interés en la auriculoterapia como un método no farmacológico basado en la medicina tradicional china (MTC) para el tratamiento de trastornos mentales, incluida la ansiedad y la depresión. La mayoría de los estudios incluidos se revisan en base a estos métodos de investigación cuantitativa. Para promover aún más la salud mental, recomendamos llevar a cabo más estudios cualitativos para comprender las experiencias de las personas con la atención de auriculoterapia. Por lo tanto, es esencial llevar a cabo nuevas investigaciones que se centren en estas áreas para obtener más evidencia científica sobre la eficacia de la auriculoterapia como una herramienta terapéutica complementaria para mejorar el bienestar mental.

Palabras clave: Salud mental. Auriculoterapia. Terapia complementaria. Estudiantes.

INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos as situações diárias desencadeiam diferentes reações e sentimentos nos seres humanos, incluindo estresse, ansiedade e depressão (Melo, Mattana, Rios & Nazar, 2022). As respostas a estas ocorrências podem manifestar-se de uma forma ampla ou não direcionada, com o surgimento de sintomas fisiológicos e psicológicos, tais

como uma sensação geral de pavor, batimentos cardíacos acelerados, medo da destruição iminente, inquietação e tensão (Sumiya *et al.*, 2022). Esses sintomas também podem estar associados a certas condições, incluindo transtornos de pânico, transtornos obsessivo-compulsivo, ansiedade generalizada, entre outros (Assis *et al.*, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), estimou que os transtornos mentais afetam cerca de um bilhão de indivíduos, sendo que cerca de 14% deste grupo são jovens adultos com idades entre 18 e 25 anos. No entanto, está estabelecido que estas perturbações foram agravadas em mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (OMS, 2022). Corroborando com os dados apresentados, o Brasil tem mais de 18 milhões de indivíduos com ansiedade, e há centenas de milhares de pessoas que sofrem de depressão ou outras formas de doença mental (BRASIL, 2021).

A Saúde Mental dos estudantes, se constitui como um fator de risco para outros agravos relacionados à saúde física e a diversos distúrbios mentais (Arenas, Andrade, Zortéa, & Bassols, 2019). O ambiente universitário está repleto de situações de estresse e ansiedade, uma vez que os estudantes são obrigados a cumprir elevados padrões acadêmicos que muitas vezes ultrapassam as suas capacidades, recursos e necessidades pessoais (Hahn, Ferraz & Giglio, 2020). As estatísticas revelam que quase metade dos estudantes universitários experimentam níveis moderados de problemas de Saúde Mental decorrentes do estresse, como ansiedade e depressão (Petley, Husted, Lees & Locke, R., 2022; Portela *et al.*, 2022).

Nesse sentido, diversos medicamentos vêm sendo administrados a fim de minimizar os efeitos causados por essas patologias. Especificamente, ansiolíticos e antidepressivos são comumente prescritos para transtornos de ansiedade e depressão devido à sua capacidade de afetar diretamente os neurotransmissores e produzir efeitos calmantes no Sistema Nervoso Central (SNC) (Lopes & Santos, 2018). É imprescindível a implementação de abordagens terapêuticas que contribuam para o tratamento desses distúrbios e priorizem o bem-estar e a segurança do paciente (Oliveira & Sampaio, 2021). Uma dessas abordagens é a utilização de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (Barros & Pereira, 2021).

O Sistema Único de Saúde (SUS) define 29 procedimentos das PICS, estando entre elas: acupuntura, auriculoterapia, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia, terapia de florais e termalismo (BRASIL, 2015).

Seguindo os princípios, a auriculoterapia envolve o diagnóstico, prevenção e tratamento dos processos de sofrimento e adoecimento no campo da Saúde Mental por meio de um exame minucioso do pavilhão auricular, tanto anterior quanto posterior (Cunha, Arruda Aragão, Barros de Souza, Figueiredo Frizzo & Fiorati, 2022). A terapêutica é então realizada estimulando os pontos auriculares relevantes presentes na orelha externa (Correa *et al.*, 2020).

Essa estimulação resulta em uma reação na área correspondente do corpo, à medida que o cérebro responde aos estímulos direcionados. O funcionamento da auriculoterapia é através da estimulação das terminações nervosas localizadas nos pontos auriculares (Vakilian, Ghaemmaghami, Sheikhganbari, Shabani & Vahedi, 2022). Esses pontos estimulados transmitem sinais ao SNC, causando a liberação de múltiplos neurotransmissores, bem como a ativação ou inibição da atividade do sistema límbico e controle da nocicepção e inflamação (Artioli, Tavares & Bertolini, 2019).

Há evidências científicas que constataram efeitos positivos da auriculoterapia, como ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono (Vakilian *et al.*, 2022; Vieira *et al.*, 2022a; Sajadi, Rahimi, Farsi & Fournier, 2023). Num ambiente laboratorial, pacientes submetidos a tratamento para dependência de álcool relataram melhorias subjetivas na qualidade do sono, redução da ansiedade e uma maior sensação de bem-estar e relaxamento geral (Lee, 2022).

Diante desse contexto, devido a essas evidências científicas esta técnica apresenta um crescimento favorável, onde a população procura por tratamentos complementares que sejam indolores, não invasivos e que não necessitem de medicação. Esse crescimento levou a um aumento do interesse pela auriculoterapia no tratamento desses transtornos. Desta forma, o objetivo deste estudo é descrever a importância da auriculoterapia no contexto do tratamento da Saúde Mental de estudantes. Compreender os preceitos teóricos acerca da auriculoterapia no contexto do tratamento da Saúde Mental de estudantes a partir da análise das evidências científicas presentes na literatura.

METODOLOGIA

Trata-se de uma Revisão Integrativa da literatura (Mendes, Silveira & Galvão, 2008). A Revisão Integrativa obedeceu às seguintes etapas: a) identificação do tema e formulação da questão da pesquisa; b) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; c) coleta dos dados que serão extraídos dos estudos; d) análise crítica dos estudos selecionados; e)

interpretação dos resultados; f) apresentação da síntese estabelecida e revisão dos conteúdos (Mendes, Silveira & Galvão, 2008). Obedecendo à primeira etapa, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Quais são as evidências científicas da utilização da auriculoterapia no tratamento da Saúde Mental em estudantes?

Foram realizadas buscas nas bases eletrônicas de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *National Library of Medicine and The National Institutes of Health* (PubMed). Foram empregados os Descritores em Ciências da Saúde (DEcS), utilizando os operadores booleanos “And” e “Or”, formando, assim, a estratégia de busca a partir dos descritores: (mental health) AND (mental disorders); (mental health) AND (auriculotherapy); (mental health) AND (complementary therapies); (mental health) AND (students); (mental health) AND (mental disorders) AND (auriculotherapy); (mental health) AND (mental disorders) AND (auriculotherapy) AND (complementary therapies); (mental health) AND (mental disorders) AND (auriculotherapy) AND (complementary therapies) AND (students); (mental health) AND (complementary therapies) AND (students); (mental health) OR (mental disorders) AND (auriculotherapy); OR (complementary therapies) AND (students) AND (school mental health services).

Os artigos foram selecionados quanto aos critérios de exclusão e inclusão e procedimentos de validade com a finalidade de definir os mais relevantes, válidos e confiáveis. Foi realizada a avaliação da qualidade do artigo (Fator de Impacto, Qualis da revista, *Cite Score*, *Scimago Journal Ranking* (SJR) e informações do site da própria revista), a leitura do resumo, das palavras-chave e do título das publicações, o que permitiu que fossem organizados os estudos pré-selecionados e identificação dos estudos selecionados.

Foram definidos como critérios de inclusão para a seleção dos artigos: artigos publicados em inglês e português; artigos disponíveis na íntegra que abordassem a temática referente à Revisão Integrativa e aqueles publicados e indexados no período dos últimos seis anos. Foram descartados desta pesquisa os artigos em forma de apostilas, cartas e editoriais, artigos de revisão integrativa e sistemática.

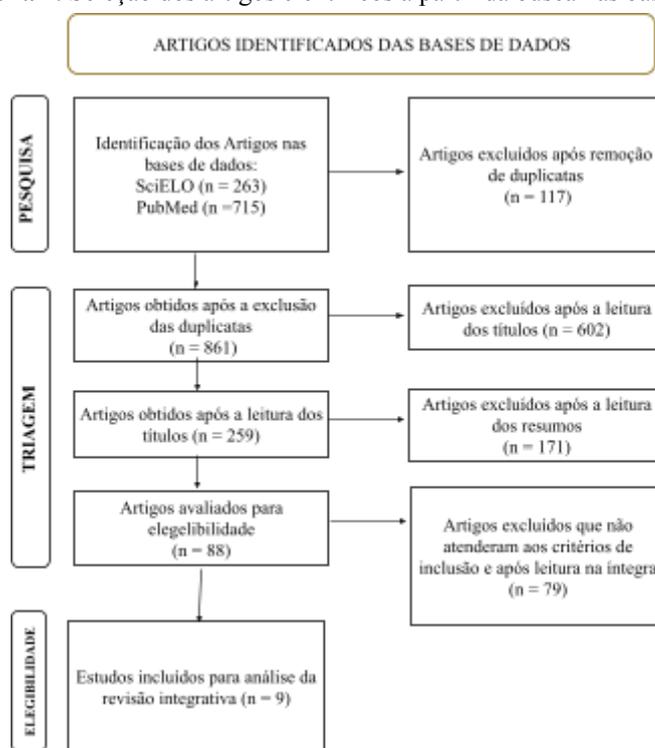
Após a elegibilidade dos artigos científicos, foi realizada a identificação das bases de dados: remoção de duplicatas; leitura dos títulos; leitura dos resumos e excluídos aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão após a leitura na íntegra. Em seguida, os artigos selecionados foram realizados na íntegra e extraídos os principais pontos de análise do artigo, entre eles planilhamento do título, objetivo, principais resultados e conclusão.

As principais informações de cada artigo foram recolhidas e adicionadas a uma base de dados utilizando o software *Mendeley™ Desktop 1.13.3® 2010*, a fim de realizar análises e discussões.

RESULTADOS

A pesquisa resultou em 263 resultados na SciELO e 715 na PubMed. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, apenas alguns estudos atenderam à pergunta norteadora, resultando em 3 artigos na SciELO e 6 na PubMed. Assim, um total de 9 artigos foi selecionado para análise nesta revisão (Figura 1).

Figura 1. Seleção dos artigos científicos a partir da busca nas bases de dados.



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A **Tabela 1** apresenta uma síntese dos estudos selecionados com os nomes dos autores (ano), título, objetivo, principais resultados e conclusão.

Tabela 1. Descrição da análise dos artigos quanto aos autores (ano), título, objetivo, principais resultados e conclusão.

Autores (ano)	Título	Objetivo	Principais resultados	Conclusão
---------------	--------	----------	-----------------------	-----------

<p>Bresolin et al., (2022).</p>	<p>Stress and depression in university health students</p>	<p>Analisar a associação entre o estresse e a depressão em estudantes universitários da saúde.</p>	<p>Observou-se associação entre a depressão e o estresse ($p < 0,001$) bem como correlação forte entre eles ($r = 0,731$; $p < 0,001$). Em alto nível de estresse encontraram-se 9,5% dos estudantes e, em moderada a grave intensidade de sintomas comuns de depressão, 23,6% dos mesmos.</p>	<p>Percebeu-se diferença nas médias entre os níveis de depressão e estresse, em que quanto maior o nível de depressão maior a média do estresse.</p>
<p>Jales et al., (2021).</p>	<p>A auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse</p>	<p>Analisar o efeito da auriculoterapia nos escores de ansiedade e estresse dos professores do ensino fundamental I e II e do programa Educação de jovens e adultos de uma escola municipal de Ensino Fundamental em João Pessoa, capital do estado da Paraíba.</p>	<p>A auriculoterapia obteve efeito estatisticamente significativo na ansiedade entre a primeira e quarta sessão de auriculoterapia, e para o estresse, entre a primeira e nona sessão, sendo que para a ansiedade esse efeito foi intensificado nos professores que lecionavam em duas instituições de ensino.</p>	<p>A auriculoterapia atuou com êxito na redução dos escores de estresse e ansiedade, contribuiu na melhora dos principais sintomas desses agravos e atuou na promoção da auto percepção.</p>
<p>Moura et al., (2022).</p>	<p>Efeitos da auriculoterapia em estudantes universitários: um ensaio clínico controlado não randomizado</p>	<p>Avaliar os efeitos da auriculoterapia verdadeira no estresse e na ansiedade de estudantes universitários.</p>	<p>O estudo demonstrou os efeitos da auriculoterapia no estresse e na ansiedade em estudantes universitários comparado a auriculoterapia em pontos falsos (Sham). Ocorreu uma redução da ansiedade com o protocolo de auriculoterapia em pontos verdadeiros e uma tendência a redução no grupo controle.</p>	<p>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.</p>
<p>Moura et al., (2023).</p>	<p>Quality of life and satisfaction of students with auriculotherapy in the covid-19 pandemic: a quasi-experimental study</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida antes e depois da aplicação da auriculoterapia e a satisfação de estudantes universitários com o tratamento durante a pandemia de covid-19.</p>	<p>Predominaram entre os estudantes: mulheres, de cursos da área da saúde, em uso de psicotrópicos e com queixa de alterações emocionais. Houve aumento estatisticamente significativo em todos os domínios da qualidade de vida, e os estudantes ficaram satisfeitos com o tratamento.</p>	<p>A auriculoterapia foi capaz de melhorar a qualidade de vida de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19, e o nível de satisfação com o tratamento foi alto.</p>
<p>Negreiros et al., (2021).</p>	<p>Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado</p>	<p>Avaliar a efetividade da acupuntura auricular na redução dos níveis de ansiedade em estudantes universitários, quando comparada com o placebo.</p>	<p>Os participantes do G1 obtiveram escore médio do IDATE-T de 46,45 pontos, enquanto o IDATE-E inicial e o final foram, respectivamente, 45,76 e 37,05. O G2 obteve os valores de 49,3 para o IDATE-T, 44,3 e 43,3 para o IDATE-E inicial e final. O teste dos pontos com sinais de Wilcoxon demonstrou significância estatística para a redução dos escores de ansiedade no G1, o que não foi observado no G2.</p>	<p>Foi observada redução nos escores de ansiedade nos participantes dos grupos estudados, entretanto, quando comparados os resultados, apenas houve significância estatística no grupo com protocolo para ansiedade.</p>
<p>Prado, Kurebayashi e Silva (2018).</p>	<p>Auriculotherapy effectiveness in the reduction of anxiety in nursing students</p>	<p>Verificar os níveis de ansiedade dos estudantes de enfermagem de nível médio da escola de enfermagem São Joaquim, do Hospital Beneficência Portuguesa,</p>	<p>A auriculoterapia com os pontos Shenmen e Tronco Cerebral foi mais eficaz para a diminuição dos níveis de ansiedade em estudantes de Enfermagem (20,97%), em</p>	<p>Os pontos Shenmen e Tronco Encefálico foram mais eficazes na redução da ansiedade dos estudantes de enfermagem. Para</p>

		e a eficácia da auriculoterapia na redução desses níveis.	comparação com os pontos sham (13,74%).	melhor compreender os efeitos dos pontos sham utilizados, recomendam-se novos estudos com maior número de sujeitos.
Prado, Kurebayashi e Silva (2022).	Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial	Avaliar a eficácia da auriculoterapia verdadeira e da auriculoterapia placebo na redução dos níveis de estresse de estudantes de nível médio de Enfermagem da Escola de Enfermagem do Hospital Beneficência Portuguesa.	O efeito positivo alcançado nas primeiras 8 sessões foi mantido por 12 sessões e por 15 dias após o estudo.	Concluiu-se que os pontos Shen Men e Tronco Encefálico foram eficazes para redução do estresse e, devido aos resultados positivos do grupo placebo, sugere-se que novos estudos com uma amostra maior sejam realizados.
Reis, Chaves, Santos e Santana, (2022).	Auriculoterapia como estratégia terapêutica no tratamento da ansiedade em estudantes universitários	Verificar a eficácia da auriculoterapia no tratamento da ansiedade em acadêmicos do curso de Enfermagem da UNITOP.	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	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.
Vieira et al., (2022b).	The Effect of Auriculotherapy on Situational Anxiety Triggered by Examinations: A Randomized Pilot Trial	Avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução da ansiedade em estudantes e relatar sua segurança.	Participaram 26 alunos neste estudo e ficaram mais ansiosos avaliados pelo IDATE no TPII ($p = 0,002$) e no TPIV ($p = 0,000$) do que TP0. A auriculoterapia reduziu o IDATE no TPIII ($p = 0,045$) e PIV ($p = 0,001$) e a EVA ($p = 0,012$) no TPIV. O cortisol foi reduzido no TPIII ($p = 0,004$), e o auriculoterapia dormiu melhor ($p = 0,014$) no TPIV.	A auriculoterapia com sementes pode ser utilizada como tratamento complementar ou alternativo para ansiedade no período anterior aos exames escolares, pois parece seguro e eficaz, com mínimos efeitos adversos, contra indicações raras e custo teoricamente reduzido.

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

DISCUSSÃO

A prática da auriculoterapia visa restaurar o equilíbrio com as forças criadoras da natureza, conhecidas como Yin/Yang na cultura chinesa (Negreiros *et al.*, 2021). Acredita-se que esses elementos opostos e interdependentes da natureza promovem o equilíbrio. Na medicina chinesa, Qi refere-se ao fluxo de energia corporal, enquanto Xue denota o fluxo suave de sangue por todo o corpo (Reis *et al.*, 2022). Fatores emocionais, dietéticos, espirituais e ambientais podem comprometer a circulação de Qi e Xue, resultando em doenças no organismo. Ao atingir determinados pontos do corpo, a auriculoterapia pode facilitar a

normalização desse fluxo suave, promovendo assim o equilíbrio do corporal (Negreiros *et al.*, 2021).

Trata-se de uma terapia que utiliza especificamente pontos do pavilhão auricular com a finalidade de tratar diversas patologias, de diferentes regiões do corpo. Isto é possível devido à existência de células pluripotentes no sistema nervoso, que contêm informações de todo o corpo. Como resultado, o ouvido externo humano possui uma organização somática, permitindo que pontos reflexos proporcionem alívio para sintomas presentes em diferentes partes do corpo (REIS *et al.*, 2022).

Para fornecer uma representação clara e instrutiva, o pavilhão auricular foi projetado para representar a totalidade do corpo humano, onde cada ponto apresenta um nome específico que corresponde a um órgão, disposto em posição fetal invertida. Como por exemplo, os pontos conhecidos como Shenmen, Simpático e Subcórtex estão situados em áreas específicas da orelha. Quando estimulados, esses pontos estão associados à regulação da atividade neurovegetativa e à conectividade do sistema límbico. Segundo a MTC, o ponto Coração (Xin) pode ser estimulado devido à sua ligação com funções cognitivas e emocionais. Como tal, tem sido utilizado como tratamento para ansiedade e inquietação mental (Bresolin *et al.*, 2022).

Quando estimulados, os vários órgãos, estruturas internas, membros e cabeça são ativados e refletidos nas áreas correspondentes do corpo (Prado *et al.*, 2018). A energia é transmitida através do corpo através de canais conhecidos como meridianos, que interagem com a rede neuronal para facilitar a troca de informações (Bresolin *et al.*, 2022).

Como resultado de processos neurofisiológicos, a estimulação de um ponto específico pode provocar reflexos na região correspondente do corpo. A técnica de aplicação da auriculoterapia pode utilizar agulhas ou cristais, sendo que ambos demonstraram fornecer respostas terapêuticas eficazes. Embora a técnica do agulhamento seja mais rápida, o uso dos cristais pode ser mais potente, pois podem ficar fixados na orelha por até em média uma semana (Vieira *et al.*, 2022a).

A auriculoterapia prova ser uma forma benéfica de terapia por vários motivos. É um processo seguro e rápido que não resulta em quaisquer efeitos secundários negativos nem acarreta qualquer risco de dependência. Além disso, é facilmente adaptável às condições específicas em que é aplicado, tornando-se uma opção de baixo custo e utilizando o mínimo

de tecnologia (Bresolin *et al.*, 2022). Pode até ser utilizado como medida preventiva para reduzir a ocorrência de lesões e doenças, reduzindo, em última análise, a necessidade de elevados investimentos nos níveis secundário e terciário de saúde. Nas últimas décadas, tem havido um aumento de interesse na auriculoterapia como método não farmacológico baseado na medicina tradicional chinesa (MTC) para o tratamento de transtornos mentais, dentre eles destacam-se ansiedade e depressão (Reis *et al.*, 2022).

A ansiedade pode ser impactada positivamente pela auriculoterapia, tratamento que pode ser compreendido através de sua função somatotrópica. Isto se deve à presença de células pluripotentes no ouvido que contêm informações sobre todo o organismo (Prado *et al.*, 2018). Além disso, o pavilhão auricular contém uma quantidade significativa de inervação, incluindo os nervos trigêmeo, facial, vago, auricular maior e occipital maior e menor, todos conectados ao sistema nervoso e à estimulação de ecopontos na orelha. Esta informação é então transmitida a regiões específicas do cérebro que são essenciais para regular a ansiedade, incluindo o Locus Cerúleo, córtex orbitofrontal, hipocampo e amígdala (Reis *et al.*, 2022).

Moura *et al.*, (2022), conduziram um estudo que examinou os níveis de ansiedade entre os alunos durante a semana que antecedeu as provas. O estudo utilizou a auriculoterapia como método de intervenção e constatou que o grupo que realizou o protocolo de sessão única e reavaliação após 48 horas apresentou diminuição da ansiedade. Os resultados deste estudo fornecem informações sobre os benefícios potenciais da auriculoterapia como forma de controlar a ansiedade em estudantes.

Jales *et al.*, (2021), conduziram um estudo que examinou o impacto da auriculoterapia na ansiedade pré-avaliação. O estudo empregou o mesmo protocolo e estimulou os mesmos pontos, incluindo Pulmão, Shenmen, Rim, Subcórtex e Adrenal. A sua investigação revelou que tanto o grupo de intervenção como o grupo placebo apresentaram uma diminuição nos sintomas de ansiedade, com o grupo placebo a receber agulhas de placebo em cinco pontos da hélice da orelha bilateralmente.

O estudo de Moura *et al.*, (2023), constataram que o protocolo de auriculoterapia utilizado durante a pandemia de COVID-19 teve impacto positivo na qualidade de vida dos estudantes universitários durante o período designado de tratamento. O estudo mostrou um aumento significativo de 19,65% na percepção dos estudantes sobre sua qualidade de vida após a realização do tratamento. Além disso, a maioria dos estudantes que participaram na

intervenção manifestaram satisfação com o tratamento, consideraram-no necessário e relataram uma melhoria global no seu estado de saúde.

Vale ressaltar que investigações dessa natureza são essenciais, pois esse grupo demográfico sofreu consequências psicológicas significativas nesse período. Estas consequências incluem a exacerbação de problemas de saúde mental pré-existentes, o aparecimento de novos casos e um aumento na automedicação e na ideação/tentativas suicidas (Moura *et al.*, 2023).

A auriculoterapia pode ser utilizada como intervenção complementar para auxiliar alunos em sofrimento mental. Além disso, também pode atuar como medida preventiva contra danos maiores (Prado *et al.*, 2022). Vários estudos têm relatado impactos positivos da auriculoterapia na Saúde Mental, particularmente na redução dos níveis de ansiedade e depressão entre estudantes universitários, mesmo fora de circunstâncias pandêmicas, entretanto, as vias neurofisiológicas para explicar o desencadeamento dos efeitos são as mesmas (Bresolin *et al.*, 2022; Moura *et al.*, 2022).

O mecanismo por trás desses efeitos é atribuído à modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Através da estimulação da região auricular, há ativação das áreas corticais límbicas, seguida da liberação de endorfinas e encefalinas, o que acaba levando à diminuição dos níveis de ansiedade, estresse e depressão. As mesmas vias neurofisiológicas são responsáveis por esses resultados (Moura *et al.*, 2022).

Negreiros *et al.*, (2021), discutem a diminuição dos níveis de ansiedade em estudantes universitários por meio do uso da auriculoterapia. Esta abordagem compartilha semelhanças com artigos anteriores que abordaram o tema. O estresse também atormenta os estudantes e foi examinado em um ensaio clínico por Prado *et al.* (2022), onde avaliaram a eficácia da auriculoterapia na redução dos níveis de estresse, com e sem protocolo de pontos de aplicação. No grupo sem protocolo, foram escolhidos pontos específicos com base nos sintomas do indivíduo. Os resultados mostraram diminuição dos níveis de estresse para ambos os grupos, mas foi mais significativa para aqueles sem protocolo (44%).

Quando se trata de sintomas depressivos, há uma notável escassez de pesquisas sobre a eficácia de práticas integrativas como a auriculoterapia (Reis *et al.*, 2022). No entanto, um estudo recente mostrou que o uso de auriculoterapia, meditação mindfulness e reiki pode ter efeitos positivos no tratamento de sintomas depressivos (Moura *et al.*, 2023). Esta constatação

é apoiada por um estudo realizado por Bresolin *et al.* (2022), que revelou a falta de literatura científica sobre este assunto específico. Vieira *et al.* (2022b), afirmam que a auriculoterapia tem um impacto positivo nos sintomas de depressão relacionados ao uso de substâncias psicoativas, insônia, distúrbios do sono e demência em pacientes idosos, bem como em pacientes distímicos.

Os efeitos benéficos sobre os sintomas depressivos podem ser atribuídos ao impacto da auriculoterapia no sistema nervoso autônomo, que resulta na diminuição da atividade do sistema límbico responsável pela regulação emocional. Este mecanismo natural de regulação ajuda a manter o equilíbrio físico e emocional do corpo (Prado *et al.*, 2018).

Estudos demonstraram que a auriculoterapia é promissora como ferramenta terapêutica para o manejo dos sintomas depressivos (Bresolin *et al.*, 2022; Moura *et al.*, 2022). No entanto, são necessárias mais investigações para estabelecer a sua eficácia, especialmente tendo em conta que o tratamento da depressão envolve frequentemente intervenção farmacológica para aliviar os sintomas físicos e emocionais associados à doença, bem como psicoterapia para facilitar uma melhor compreensão das questões emocionais subjacentes (Moura *et al.*, 2023).

A ampliação da aplicação da auriculoterapia como recurso complementar ao tratamento da depressão pode ser alcançada através da realização de mais estudos que forneçam evidências confiáveis que apoiem seus benefícios (Vieira *et al.*, 2022).

A maioria dos estudos incluídos nesta revisão baseou-se em métodos de pesquisa quantitativos. Para promover uma compreensão mais ampliada do complexo fenômeno da Saúde Mental, recomenda-se a realização de mais estudos qualitativos, a fim de aproximar-se das experiências das pessoas com o cuidado da auriculoterapia. Embora poucos estudos qualitativos tenham sido identificados nesta revisão, alguns deles demonstraram benefícios significativos, como melhora do sono, aumento da sensação de bem-estar e maior calma e relaxamento (Prado *et al.*, 2018).

Esses achados sugerem que os efeitos da auriculoterapia são muitas vezes pessoais e subjetivos, o que amplia a compreensão da saúde mental para além de uma perspectiva exclusivamente biomédica focada na doença. Também destaca a importância de considerar as percepções de bem-estar e conforto psicossocial (Cunha *et al.*, 2022).

Grande parte das pesquisas realizadas sobre auriculoterapia tem foco na MTC. Essa visão da auriculoterapia está centrada em uma explicação da Saúde Mental que se baseia em manifestações psicológicas muitas vezes caracterizadas como doenças psíquicas, como ansiedade e depressão (Bresolin *et al.*, 2022). Consequentemente, é imperativo que estudos futuros que explorem a auriculoterapia forneçam explicações que levem em conta o equilíbrio energético existente entre a dualidade Yin/Yang. Esta compreensão é fundamental para entender como as doenças se manifestam devido aos desequilíbrios destas energias, de acordo com os princípios da medicina oriental (Moura *et al.*, 2022; Vieira *et al.*, 2022b).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências levantadas indicam que a auriculoterapia é uma abordagem terapêutica não farmacológica viável para o cuidado em Saúde Mental. Estudos têm mostrado resultados favoráveis na redução da ansiedade e dos sintomas relacionados ao estresse. Embora existam publicações limitadas sobre o uso da auriculoterapia para manifestações depressivas, os resultados sugerem que ela tem potencial como opção de tratamento. No entanto, mais pesquisas são necessárias para validar esses achados.

A auriculoterapia tem demonstrado sua eficácia como abordagem integrativa à saúde. Pode ser incorporado por profissionais de saúde que possuem formação na área de acupuntura e/ou capacitação como método terapêutico complementar. Consequentemente, esta terapia pode auxiliar na prestação de cuidados saudáveis a indivíduos que apresentam sintomas psicológicos ligados ao estresse, ansiedade e depressão.

Ademais, os estudos apontaram limitações importantes referentes ao tamanho da amostra, efeitos placebo, e dificuldade da escolha de pontos *sham* em virtude da variabilidade de mapas, entre outras. Portanto, é essencial realizar novas pesquisas que se concentrem nestas áreas para obter mais evidências científicas sobre a eficácia da auriculoterapia como ferramenta terapêutica suplementar para melhorar o bem-estar.

REFERÊNCIAS

Arenas, D. L., Andrade, A. C. V. M. D., Zortéa, F., & Bassols, A. M. S. (2019). Pega leve-saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência. *Trabalho (En) Cena. Palmas. Vol. 4, n. 2 (2019), p. 519-530.*

- Artioli, D. P., Tavares, A. L. D. F., & Bertolini, G. R. F. (2019). Auriculoterapia: neurofisiologia, pontos de escolha, indicações e resultados em condições dolorosas musculoesqueléticas: revisão sistemática de revisões. *BrJP*, 2, 356-361.
- Assis, B. B. de ., Azevedo, C., Moura, C. de C., Mendes, P. G., Rocha, L. L., Roncalli, A. A., Vieira, N. F. M., & Chianca, T. C. M.. (2022). Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 75, e20210263. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0263>
- Barros, A. L., & Pereira, I. D. P. C. (2021). O uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde PICS para transtornos mentais The use of Integrative and Complementary Practices in PICS Health for mental disorders. *Brazilian Journal of development*, 7(8), 78636-78646.
- BRASIL. Ministério da Saúde. (2021). Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 21p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 12 ago. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. (2015). Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 36p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementa-res_2ed.pdf. Acesso em: 12 ago. 2023.
- Bresolin, J. Z., de Lima Dalmolin, G., Lemos Vasconcellos, S. J., Andolhe, R., Morais, B. X., & Lanes, T. C. (2022). Stress and depression in university health students. *Rev Rene*, 23(1).
- Correa, H. P., Moura, C. D. C., Azevedo, C., Bernardes, M. F. V. G., Mata, L. R. F. P. D., & Chianca, T. C. M. (2020). Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54.
- Cunha, J. H. D. S, Arruda Aragão, F. B., Barros de Souza, L., Figueiredo Frizzo, H. C., & Fiorati, R. C. (2022). The use of auriculotherapy in mental health care: an integrative review. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 156-170.
- Hahn, M. S., Ferraz, M. P. T., & Giglio, J. S. (2020). A saúde mental do estudante universitário: sua história ao longo do Século XX. *Revista brasileira de educação médica*, 23, 81-89.
- Jales, R., Silva, F. V. D., Pereira, I. L., Gomes, A. L. C., Nogueira, J. D. A., & Almeida, S. A. D. (2021). Auriculoterapia no controle da ansiedade e estresse. *Enfermería Global*, 20(62), 345-389.
- Lee, E. J. (2022). Effects of auriculotherapy on addiction: a systematic review. *Journal of addictive diseases*, 40(3), 415-427.
- Lopes, K. C. D. S. P., & dos Santos, W. L. (2018). Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, 1(1), 45-50.

- Melo, H., Mattana, B. V., Rios, J. M., & Nazar, T. C. G. (2022). Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 11(1), 95-104.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, 758-764.
- 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.
- Moura, C. D. C., Lourenço, B. G., Alves, B. D. O., Assis, B. B. D., Toledo, L. V., Ruela, L. D. O., & Chianca, T. C. M. (2023). Quality of life and satisfaction of students with auriculotherapy in the covid-19 pandemic: a quasi-experimental study. *Revista brasileira de enfermagem*, 76.
- Negreiros, R. A. M., Formiga, V. M., Rodrigues, J. V. A., Sousa, A. Q. B. de H., Costa, I. F. M., Figueiredo, C. A. de, Moraes, M. do S. T., Alencar, J. L. de, & Manguiera, L. F. B. (2021). Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(4), e6921. <https://doi.org/10.25248/reas.e6921.2021>
- Oliveira, M. G.M, & Sampaio, C. L. (2021). Treinamento em transtornos mentais comuns na enfermagem: uso de metodologias ativas na construção do cuidado. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, 17(1), 75-83.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS (2022). Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos. Brasília: OMS; 36 p. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em: 02 ago. 2023.
- Petley, B., Husted, M., Lees, A., & Locke, R. (2022). The effectiveness of interventions and behaviour change techniques to reduce stress in student nurses: A systematic review. *Nurse Education Today*, 109, 105212.
- Portela, J. M. G., de Lemos Mello, A., de Oliveira Freitas, E., da Silva, R. M., do Carmo, D. R. P., & de Siqueira, D. F. (2022). Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. *REME-Revista Mineira de Enfermagem*, 26, 1-10.
- Prado, J. M. D., Kurebayashi, L. F. S., & Silva, M. J. P. D. (2018). Auriculotherapy effectiveness in the reduction of anxiety in nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 46, 1200-1206.
- Prado, J. M. D., Kurebayashi, L. F. S., & Silva, M. J. P. D. (2022). Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20, 727-735.

- Reis, B. M. S., Chaves, V. K. G., dos Santos, N. L. P., & Santana, M. D. O. (2022). Auriculoterapia como estratégia terapêutica no tratamento da ansiedade em estudantes universitários. *Multidebates*, 6(2), 10-25.
- Sajadi, S. A., Rahimi, V., Farsi, Z., & Fournier, A. (2023). The Effect of Auriculotherapy on Anxiety and Physiological Parameters of Male Coronary Angiography Patients: A Single-blind Randomized Clinical Trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 38(1), 102-107.
- Sumiya, A., de Checchi, M. H. R., Farhat, G., dos Santos, K. E., Marcos, V. M., & Tenani, C. F. (2022). Auriculotherapy for anxiety control in university students: an integrative review. *Fisioterapia Brasil*, 23(6), 899-909.
- Vakilian, K., Ghaemmaghami, M., Sheikhganbari, N., Shabani, F., & Vahedi, M. (2022). Reducing labor anxiety with auriculotherapy: A randomized clinical trial study. *Chinese journal of integrative medicine*, 1-5.
- Vieira, A., Moreira, A., Machado, J. P., Robinson, N., & Hu, X. Y. (2022a). Is auriculotherapy effective and safe for the treatment of anxiety disorders?—Protocol for a systematic review. *European Journal of Integrative Medicine*, 49, 101734.
- Vieira, A., Sousa, P., Moura, A., Lopes, L., Silva, C., Robinson, N., Machado, J., & Moreira, A. (2022b). 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>