



PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO

PERCEPTION AND KNOWLEDGE OF THE EFFECTS OF AURICULOTHERAPY ON STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION IN POSTGRADUATE STUDENTS

PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTO DE LOS EFECTOS DE LA AURICULOTERAPIA SOBRE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE POSGRADO

Tatiana Lopes da Rocha¹

e3102013

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2013>

PUBLICADO: 10/2022

RESUMO

No decorrer dos anos, as situações diárias desencadeiam diferentes reações e sentimentos nos seres humanos, dentre as quais estão o estresse, a ansiedade e a depressão. De acordo com Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (Opas, 2022), estima-se que em todo mundo mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com depressão, sendo a principal causa de incapacidade. Nesse sentido, diversos medicamentos vêm sendo administrados a fim de minimizar os efeitos causados por essas patologias. Este estudo utilizou um questionário abordando perguntas sobre características gerais, bem como situações de estresse que desencadeiam sintomas de ansiedade e depressão, bem como a utilização da auriculoterapia como medida alternativa frente a métodos tradicionais, e correlacionou os resultados obtidos frente a relação terapêutica utilizada juntamente com os benefícios de tal técnica. Embora os efeitos encontrados em outros tipos de tratamento sejam semelhantes ou superiores aos encontrados na auriculoterapia, pode-se supor que ela seja uma opção mais viável para quadros de ansiedade leve e como medida opcional e em conjunto com terapias e métodos químicos para controle da ansiedade e depressão.

PALAVRAS-CHAVE: Auriculoterapia. Estresse. Depressão. Ansiedade. Benefícios.

ABSTRACT

Over the years, daily situations trigger different reactions and feelings in human beings, among which are stress, anxiety, and depression. According to the Pan American Health Organization (PAHO) (PAHO, 2022), it is estimated that worldwide more than 300 million people of all ages suffer from depression, being the main cause of disability. In this sense, several medications have been administered in order to minimize the effects caused by these pathologies. This study used a questionnaire addressing questions about general characteristics, as well as stressful situations that trigger anxiety and depression symptoms, and the use of auriculotherapy as an alternative measure against traditional methods, and correlated the results obtained against the therapeutic relationship used along with the benefits of such technique. Although the effects found in other types of treatment are similar or superior to those found in auriculotherapy, one can assume that it is a more viable option for mild anxiety and as an optional measure and in conjunction with chemical therapies and methods to control anxiety and depression.

KEYWORDS: Auriculotherapy. Stress. Depression. Anxiety. Benefit.

RESUMEN

A lo largo de los años, las situaciones cotidianas desencadenan diferentes reacciones y sentimientos en los seres humanos, entre ellos el estrés, la ansiedad y la depresión. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (OPS, 2022), se estima que más de 300 millones de personas de todas las edades en el mundo sufren de depresión, que es la principal causa de discapacidad. En este sentido, se han administrado varios medicamentos para minimizar los efectos causados por estas patologías. En este estudio se utilizó un cuestionario con preguntas sobre las características

¹ Instituto de Excelência em Educação e Saúde



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

generales, así como las situaciones de estrés que desencadenan los síntomas de ansiedad y depresión, y el uso de la auriculoterapia como medida alternativa frente a los métodos tradicionales, y se correlacionaron los resultados obtenidos con la relación terapéutica utilizada junto con los beneficios de dicha técnica. Aunque los efectos encontrados en otros tipos de tratamiento son similares o superiores a los encontrados en la auriculoterapia, se puede asumir que es una opción más viable para la ansiedad leve y como medida opcional y en conjunto con terapias y métodos químicos para controlar la ansiedad y la depresión.

PALABRAS CLAVE: Auriculoterapia. Estrés. Depresión. Ansiedad. Beneficios.

INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos as situações diárias desencadeiam diferentes reações e sentimentos nos seres humanos, dentre as quais estão o estresse, a ansiedade e a depressão. Nessas situações, os indivíduos demonstram respostas gerais ou inespecíficas, de caráter fisiológico e psicológico do organismo causando diversos sintomas como sentimento de medo generalizado, taquicardia, medo de desastre eminente, inquietação, tensão, dentre outros. Esses sintomas também podem estar relacionados a doenças, síndrome do pânico, transtornos obsessivo-compulsivos, ansiedade generalizada, entre outros.

De acordo com Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), estima-se que em todo mundo mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com depressão, sendo a principal causa de incapacidade, contribuindo de forma importante para a carga global de doenças. Corroborando com esses dados, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que aproximadamente um bilhão de pessoas sofram de algum distúrbio mental, sendo que 14% dessa parcela são de jovens adultos com idades entre 18 e 25 anos. Entretanto, sabe-se que essas condições foram agravadas em mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia. Corroborando com os dados apresentados, o Brasil apresenta mais de 18 milhões de pessoas que sofrem de ansiedade e outras centenas de milhares estão depressivas ou sofrem de outros transtornos mentais.

Levando em consideração esses dados epidemiológicos e as das dinâmicas da sociedade moderna, que favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, especialmente a ansiedade, o estresse e a depressão, que estão sendo frequentes nos atendimentos em saúde. Nesse sentido, diversos medicamentos vêm sendo administrados a fim de minimizar os efeitos causados por essas patologias, os medicamentos ansiolíticos e antidepressivos são drogas utilizadas para transtornos de ansiedade e depressão, justamente por terem uma ação direta nos neurotransmissores e promover resultados sedativos e tranquilizantes nas atividades do sistema nervoso central (NERI *et al.*, 2020). Logo, a utilização de abordagens terapêuticas se faz necessárias, a fim de contribuir com o tratamento, visando sempre o bem-estar e a segurança do paciente, nesse sentido, temos as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Portanto, a definição de PICs é consistente com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre Medicina Tradicional e Medicina Complementar/Alternativa (MT/MAC), pois a organização recomenda que seus países membros desenvolvam políticas nacionais que incluam tais



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

práticas nos sistemas de saúde, com foco na “Atenção Básica” (AB) (BRASIL, 2012). Assim, devido à importância das PICs no estabelecimento de vínculos terapêuticos e na integração do paciente com o meio em que vive, o campo dos agravos à saúde caracteriza-se por uma ampla gama de estímulos destinados a facilitar o cuidado, principalmente regulando o autocuidado (BRASIL, 2008). Logo, a auriculoterapia, surge como uma ferramenta alternativa que auxilia no tratamento da ansiedade e da depressão.

Assim, os mecanismos de ação da auriculoterapia pode ser explicado pela função promotora do crescimento devido à presença de células pluripotentes no ouvido com informações de todo o organismo; pela rica inervação e suprimento sanguíneo do pavilhão auricular (CASTRO *et al.*, 20125; VIEIRA *et al.*, 2018). A teoria também passa pela relação dessa parte do corpo com meridianos e órgãos energéticos e vísceras. Ao contrário de muitas drogas alopáticas, essa prática não é tóxica, não leva à dependência ou abuso e tem poucas contraindicações (DELLOVO *et al.*, 2018). Evidências científicas apontam os efeitos da intervenção para a ansiedade (DÍAZ *et al.*, 2015; KUREBAYASHI *et al.*, 2017; DELLOVO *et al.*, 2018) e depressão (FONSECA *et al.*, 2019) de forma isolada ou associando apenas ansiedade e depressão (JIAO *et al.*, 2015; BERGDAHL *et al.*, 2017).

Nesse sentido, este trabalho apresenta como objetivo principal a aplicação de um questionário rápido, a fim de verificar a percepção e conhecimento dos efeitos da auriculoterapia sobre estresse, ansiedade e depressão sobre estudantes de pós-graduação e correlacionar os resultados obtidos frente a minimização dos efeitos dessas patologias, além de sistematizar o conhecimento científico acerca da eficácia da auriculoterapia.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter teórico descritivo-discursivo, com abordagem qualitativa, com fontes secundárias de revisão bibliográfica e levantamento de dados através da aplicação de um questionário rápido aplicado em grupo de pós-graduandos situados em diversos estados da federação. A pesquisa bibliográfica foi feita nas bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), *Science Direct* e *PubMed (US National Library of Medicine)*, com os descritores citados na Tabela 1 nos idiomas português e inglês entre o período de 2010 e 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

Tabela 1. Descritores usados nas bases de dados, nos idiomas português e inglês.

Bases de dados	Descritores	
	Língua Portuguesa	Língua Inglesa
Scielo, <i>Science Direct</i> , <i>PubMed</i> e <i>Elsevier</i>	Auriculoterapia	<i>Auriculotherapy</i>
	Depressão	<i>Depression</i>
	Ansiedade	<i>Anxiety</i>
	Pós-Graduação	<i>Postgraduate</i>
	Abuso psicológico	<i>Psychological abuse</i>
	PICS	<i>ICPH</i>

Fonte: Autoria própria (2022).

No início foram feitos diversos tipos de seleções bibliográficas, analisando títulos e diversos artigos na íntegra, com o intuito de definir de forma agrupada os materiais para uma leitura interpretativa, análise dos dados e, por fim, a extração de informações. Logo em seguida, foram feitas as leituras dos títulos e dos resumos de todos os registros encontrados para selecionar os artigos pertinentes para leitura completa. Também foram realizadas buscas em periódicos especializados, disponíveis online, considerando o mesmo período. Os artigos cuja pertinência temática fosse confirmada na leitura completa fizeram parte do estudo. A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2022. Foram excluídos os artigos que apresentavam dados insuficientes, e os que não eram convenientes ao tema abordado, os que, apesar de apresentarem dados pertinentes, continham referências antigas e os que abordavam informações repetidas.

A pesquisa por artigos revelou uma grande quantidade de registros relacionados ao tema. Com a realização da busca pelas bases citadas, utilizando os dois termos mais abrangentes “Auriculoterapia” e “Depressão”. Logo, o maior quantitativo de artigos foi encontrado na base *Science Direct*, seguido pela plataforma da Scielo. Por sua vez, o *Google Scholar* apresentou uma enorme quantidade de trabalhos, sendo que tal base de dados faz um apanhado de trabalhos apresentados em congressos, anais de eventos, dentre outras modalidades técnico-científicas. Entretanto a busca por base de dados brasileira se mostrou bastante insatisfatória, tendo em vista a elevada expressão de registros na plataforma *Science Direct*, demonstrando assim que a pesquisa brasileira na área de auriculoterapia se encontra escassa e com dados defasados, garantido assim a necessidade e o ineditismo deste trabalho, visto que o agrupamento de tais informações facilitaria a disseminação do conhecimento sobre os temas aqui abordados. Para o questionário *on line* foram elaboradas seis questões específicas de caráter dissertativo sobre o tema proposto (Tabela 2), para um grupo de trinta (n=30) pós-graduandos localizados em diversas cidades do Brasil, a fim de verificar suas percepções sobre o uso da técnica de auriculoterapia e seus benefícios sobre distúrbios psicológicos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

Tabela 2. Modelo do questionário e perguntas aplicadas aos participantes.

Questões	
1	Qual programa de pós-graduação você participa?
2	Já passou por alguma situação no ambiente acadêmico que desencadeou algum transtorno psicológico (ansiedade, insônia, depressão, estresses, fobias etc.).
3	Já fez uso ou utiliza algum medicamento para amenizar transtornos psicológicos?
4	Conhece a técnica de auriculoterapia e seus benefícios?
5	Já fez uso da auriculoterapia?
6	Se sim, percebeu alguma mudança durante o tratamento com o uso da auriculoterapia?

Fonte: Autoria própria (2022).

Os dados foram armazenados em uma planilha no programa Excel 2010 da Microsoft e submetidos à análise descritiva fundamentada nos artigos encontrados nas bases de dados indexadas. Os resultados obtidos das perguntas abertas foram registrados na íntegra, conforme o exposto por cada participante. O presente estudo não oferece risco aos participantes, uma vez que a coleta foi realizada através de formulários, sendo que o único risco possível para esta pesquisa seria a perda e/ou danificação do material, e tendo em vista que tal problema poderia vir a acontecer, a coleta de dados foi feita com cuidado e responsabilidade para que o material continue preservado. O benefício que este estudo pode trazer é a informação, tanto para a comunidade ao qual os participantes estão inseridos, quanto para profissionais da área acadêmica, como professores, núcleos de apoios psicológicos, dentre outras áreas profissionais. Cabe ressaltar que os dados dos participantes serão abordados de maneira anônima, a fim de garantir a segurança dos participantes, sendo jamais atribuídos nomes e localidades que pudessem os identificá-los.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com este trabalho pretende-se aprofundar o conhecimento sobre o estudo da auriculoterapia, com destaque para os sintomas, tratamento, sequelas e atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS), e correlacionar com a percepção e conhecimento dos efeitos da auriculoterapia sobre estresse, ansiedade e depressão sobre estudantes de pós-graduação de diversos Estados da Federação.

Os resultados sobre o quantitativo de trabalhos encontrados que apontavam o tema principal como foco da pesquisa durante a pesquisa nas plataformas de buscas estão apresentados na Tabela 3. As buscas realizadas por meio dos termos “auriculoterapia”, “depressão”, “ansiedade”, “pós-graduação”, “abuso psicológico” e “política nacional de práticas integrativas e complementares (PICS)” individualmente resultaram em uma quantidade elevada de publicações científicas nas três bases de dados utilizadas. O número de publicações na plataforma *Science direct* foi a mais elevada e a plataforma *Scielo* apresentou os menores valores em relação as demais bases consultadas,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

demonstrando haver uma deficiência em relação ao tema na base de dados brasileira, sendo os resultados em grande parte não divulgados ou menosprezados.

Tabela 3. Prospecção científica entre os anos de 2010 e 2021: busca por palavras-chave.

Termos utilizados como “descritores”					Número de artigos			
Auriculoterapia	Depressão	Ansiedade	Pós-graduação	Abuso psicológico	PICS	Science	PubMed	Scielo
X						227	369	31
	X					447.620	207.985	2567
		X				296.872	141.365	1879
	X		X			8093	369	4
	X		X	X		1222	21	0
	X		X		X	201	0	0
X		X		X		15	0	0
X		X			X	5	0	0
X		X		X	X	2	0	0
X	X		X			0	0	0
Total de artigos						754.257	350.109	4481

Fonte: Autoria própria (2022).

As pesquisas nas bases de dados indexadas revelaram um elevado número de registros relacionados ao tema. Fazendo a busca pelos descritores únicos e confrontando um com o outro, podemos observar que, o termo “Depressão ou *Depression*” apresentou o maior número de trabalhos publicados, com 447.620 registros para a base de dados *Science Direct*, seguido por 207.985 na plataforma *PubMed* e 2597 artigos na plataforma *Scielo*. Salientamos, que a plataforma *Science Direct* domínio da editora Elsevier é uma plataforma de busca de alcance mundial onde encontram-se muitas das mais prestigiadas revistas da área de saúde pública e coletiva, enfermagem, medicina, farmácia e áreas em que o foco do estudo seja correlacionado. Ressalta-se que boa parte dos periódicos da Elsevier possuem elevado fator de impacto (IF) o que contribui para a disseminação e popularização das informações nelas contidas. Salienta-se ainda que a plataforma *Science Direct* publica trabalhos dos cinco continentes, abrangendo uma grande gama de estudos locais e internacionais. Na contramão das informações aqui mencionadas a plataforma *Scielo* que apesar de aceitar trabalhos advindos de outros países, é quase que exclusivamente brasileira, demonstrando assim uma pequena quantidade de trabalhos na área de estudo da auriculoterapia.

Nesse sentido, os resultados levantados pelas bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) reforçam que base de dados brasileira se mostrou bastante insatisfatória com uma quantidade pequena de artigos publicados quando correlacionamos o termo de maior destaque



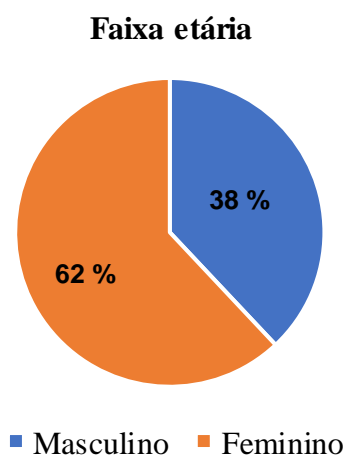
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

“depressão” com os demais descritores, tendo em vista a elevada expressão de registros na plataforma *Science Direct*. Assim, pode-se elucidar que a pesquisa brasileira na área de saúde pública voltada ao atendimento e conhecimento de estudantes de pós-graduação sobre os benefícios da auriculoterapia se encontram escassos e com dados defasados, sendo que a maior quantidade de pesquisas científicas foi encontrada na busca por termos individuais em base de dados internacionais. Logo, ao se correlacionar o descritor “política nacional de práticas integrativas e complementares (PICS)”, a busca se torna ineficiente ou nula, visto que nenhum estudo abordou de maneira clara e com o objetivo de elucidar o contexto do assunto proposto.

A partir da análise dos aspectos sociodemográficos do grupo de estudo, foi possível observar que a idade dos participantes variou de 24 a 39 anos (média de 33,24 anos). Em relação a faixa etária dos participantes 62 % (n= 30) eram do sexo feminino (Gráfico 1). Os demais estudantes de pós-graduação apresentavam-se do sexo masculino, sendo que no presente estudo não foram reportados estudantes não binários, transexuais, travestis etc., demonstrando que apesar do sistema de inclusão educacional proposto pelo Ministério da Educação, ainda faltam incentivos para a entrada desse grupo minoritário no sistema de pós-graduação brasileiro.

Gráfico 1. Faixa etária dos participantes alvo da pesquisa.



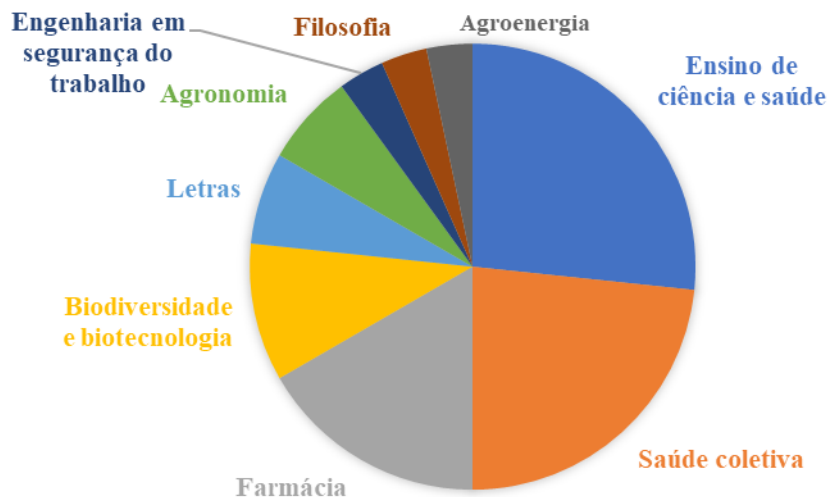
Analisando separadamente cada questão elencada pelo formulário, a questão 1 questionava aos participantes “Qual programa de pós-graduação você participa?”. Em relação a esta pergunta as principais pós-graduações a responderem o questionário foram em ensino de ciência e saúde (n=8), saúde coletiva (n=7), farmácia (n=5), biodiversidade e biotecnologia (n=3), letras (n=2), agronomia (n=2), engenharia em segurança do trabalho, filosofia e agroenergia (n=1), respectivamente. Esses resultados demonstram que o questionário foi respondido por uma grande gama de estudantes de pós-graduação das diferentes áreas do conhecimento, passando pelas grandes áreas de ciências agrárias, exatas e da saúde. Para melhor exemplificar tais resultados o Gráfico 2 apresenta de maneira mais didática as respostas auferidas pelo questionário.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

Gráfico 2. Discentes de pós-graduações que responderam ao questionário.



Em relação a segunda pergunta levantada pelo questionário “Já passou por alguma situação no ambiente acadêmico que desencadeou algum transtorno psicológico (ansiedade, insônia, depressão, estresses, fobias, etc.)”, dentre os trinta participantes do grupo de estudo, quatorze procuraram ajuda especializada para tratar algum distúrbio ocasionado pela ansiedade e depressão. Entretanto, cabe ressaltar que todos os participantes relataram sofrer com quadros de estresse e ansiedade rotineiros ocasionados pelo excesso de trabalho e pelo excesso de cobrança no meio acadêmico. Seis participantes relataram estar em processo de acompanhamento psicológico com quadro da Síndrome de Burnout, que é categorizada como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho (CARDOSO *et al.*, 2017). Uma vez que o ambiente de trabalho e sua organização podem ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste que acometem os trabalhadores. Nessa mesma direção, o Burnout é constituído por três dimensões, que são exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (CARLOTTO, 2002). Visto que a Síndrome de Burnout pode afetar diferentes profissionais e de qualquer faixa etária (CARDOSO *et al.*, 2017). Tais resultados corroboram com diversos estudos que avaliaram o caso de estudantes submetidos a situações de estresse, desencadeando situações de ansiedade generalizada e quadros de depressão, ocasionados inicialmente pela Síndrome de Burnout (CARLOTTO *et al.*, 2006; TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007; MOTTA *et al.*, 2017; PINTO *et al.*, 2018).

Uma pergunta de extrema importância levantada pelo formulário, foi a seguinte “Já fez uso ou utiliza algum medicamento para amenizar transtornos psicológicos?”. Dentre os trinta entrevistados por meio de questionário, todos os participantes responderam fazer uso ou já utilizaram alguma substância química ou biológica (fitoterápica) a fim de minimizar os efeitos da ansiedade, estresse e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

depressão sobre o organismo. Ressalta-se que 66,66 % dos participantes (n = 20) já utilizaram algum fitoterápico como a valeriana, passiflora e camomila como agentes calmantes, visto que os fitoterápicos são medicamentos que são obtidos empregando-se, como princípio-ativo, exclusivamente derivados de substâncias vegetais (ALVES *et al.*, 2019). Carneiro *et al.*, (2019) relataram em seu estudo a utilização de fitoterápicos por estudantes do curso de farmácia de uma instituição particular do Distrito Federal, relataram que os principais fitoterápicos foram: maracujá/passiflora (55.7%), camomila (54.5%) e guaraná (46.6%). Entretanto, Alves *et al.* (2019), relataram que quando questionados sobre o conhecimento da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PICs), todos os entrevistados afirmaram não conhecer o assunto. Corroborando, com os dados de Alves, Feitosa *et al.*, (2016) encontraram resultados próximos, visto que em um estudo realizado com 240 acadêmicos dos cursos da área de saúde de uma universidade de Montes Claros – MG, 81,3% dos entrevistados relataram não conhecer o assunto e desconhecem as políticas nacionais da PICs.

Por outro lado, 20 % (n= 6) fazem uso de substâncias químicas para amenizar sintomas de depressão e transtornos de ansiedade generalizada (TAG). Dentre essas substâncias se destacam o Rivotril e Zolpidem, ambos apresentam em sua composição agentes ativos destinados ao tratamento de pessoas com dificuldade de adormecer ou permanecer dormindo. A causa pode ser ocasional (eventual), transitória (passageira) ou crônica (que dura há muito tempo) (MORAES *et al.*, 2013).

No que tange a quarta e quinta questão do formulário, ambas são voltadas ao conhecimento e utilização da técnica de auriculoterapia como uma terapia alternativa frente ao tratamento tradicional. A quarta pergunta enfatiza a seguinte pergunta “Conhece a técnica de auriculoterapia e seus benefícios?”. Por outro lado, a questão cinco levanta a seguinte pergunta: “Já fez uso da auriculoterapia?”. Em relação a estes levantamentos o Gráfico 3 apresenta de maneira didática os resultados encontrados.

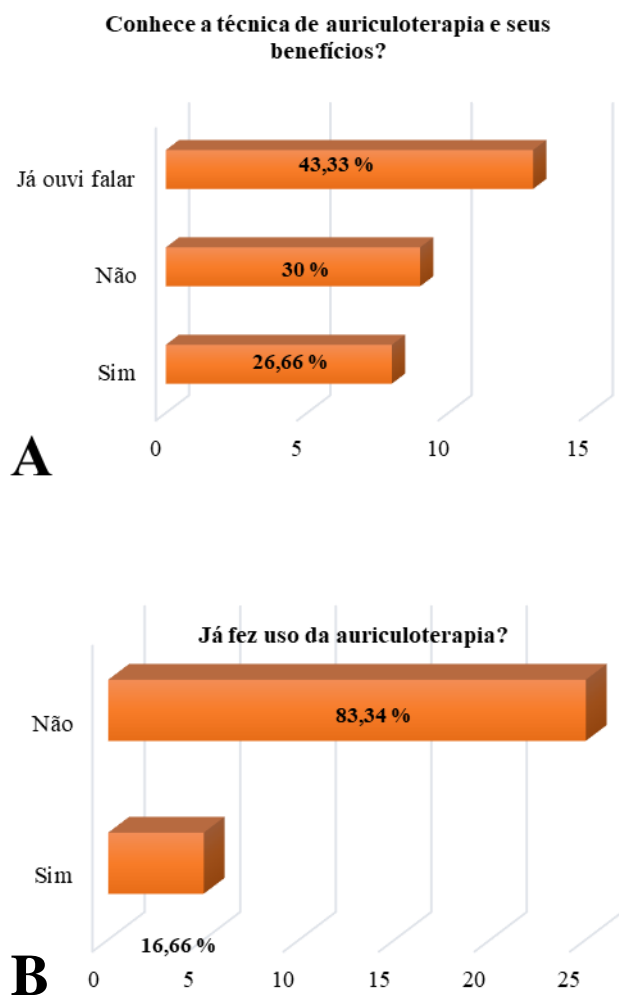
Assim, ao se avaliar o Gráfico 3A pode-se notar que 43,33 % dos participantes do estudo já ouviram falar da técnica de auriculoterapia, porém nunca fizeram uso dela para diminuir ou retardar os efeitos do estresse, ansiedade generalizada ou mesmo de depressão. Por outro lado, 30% nunca ouviram falar e 26,66 % conhecem a técnica e seus benefícios, esse número se mostra insatisfatório perante as normativas da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, que visa a diminuição de medicamentos agressivos e sua substituição por técnicas menos agressivas ao organismo. Logo, alguns gestores e educadores apontam como dificuldade encontrada no serviço de saúde e no âmbito educacional a aceitação desta prática terapêutica pelos profissionais em formação (BRUNING *et al.*, 2012; FONTENELE *et al.*, 2013). Entretanto, Alves *et al.* (2019) em seu estudo reportaram que do total de acadêmicos participantes da coleta, 98% (n= 88) disseram ter interesse em estudar os conceitos e benefícios da auriculoterapia, caso fosse ofertada uma disciplina na grade curricular ou mesmo que fariam uso de tal técnica afim de diminuir os efeitos advindos dos estresses e ansiedade.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

Gráfico 3. Conhecimento sobre a técnica e seus benefícios (A) e se já fez uso da técnica de auriculoterapia (B).



Resultados importantes podem ser observados no Gráfico 3B, que demonstram que 83,34 % (n = 25) dos participantes do estudo nunca fizeram o uso da auriculoterapia como medida alternativa frente a métodos tradicionais, como medicamentos. Entretanto, Prado *et al.* (2012) ao



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

verificar eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem, notaram que 43,66% dos estudantes apresentaram nível alto de ansiedade e 36,62%, nível moderado.

A partir do tratamento com auriculoterapia, utilizando-se agulhas semipermanentes, obteve-se redução dos níveis de ansiedade após 8 sessões, 12 sessões e após 15 dias do término das aplicações, quando comparados com o grupo controle, visto que a fossa triangular do pavilhão auricular, localizada na orelha do paciente é comumente utilizado como ponto analgésico, sedante e anti-inflamatório e o ponto Tronco Cerebral, localizado na borda superior da fossa, é caracterizado pela função de sedação, por ser estimulante para a mente e calmante (KUREBAYASHI *et al.*, 2014; FINKLER *et al.*, 2019).

Outra questão de grande destaque está relacionada as sequelas após o tratamento, de acordo com a pergunta seis: “Se sim, percebeu alguma mudança durante o tratamento com o uso da auriculoterapia?” Dentre os cinco participantes que responderam já terem feito uso da auriculoterapia como medida alternativa a tratamentos tradicionais, os cinco (100%) foram enfáticos em dizer que notaram melhoras substâncias em seus níveis de estresse e ansiedade. Esses resultados são reforçados pelo estudo de Santos *et al.* (2018) ao verificar eficácia da auriculoterapia na redução do hábito tabagista. Resultados também semelhantes podem ser observados nos achados de Kurebayashi *et al.* (2014) ao notarem a eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta e por Freitas *et al.* (2020) ao estudarem a partir de uma revisão sistêmica a correlação da auriculoterapia no tratamento da obesidade.

CONCLUSÃO

O estudo aponta uma lacuna em aberto entre os estudantes de pós-graduação do país, demonstrando mais de 30 % nunca utilizaram ou nunca ouviram falar da técnica de auriculoterapia como método alternativo a processos químicos de inibição e diminuição da ansiedade e sentimentos depressivos. Vale ressaltar que a inserção desta técnica em um contexto mais popular e acadêmico poderá contribuir para a solução dos níveis cada vez mais altos de casos de ansiedade, fobias e depressão, melhorando o conhecimento na área e conseqüentemente corroborando para as Políticas Nacionais de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PICs). Os estudos analisados foram classificados com moderada e boa qualidade metodológica, o que, de certa forma, garante confiabilidade aos resultados apresentados. Embora os efeitos encontrados em outros tipos de tratamento sejam semelhantes ou superiores aos encontrados na auriculoterapia, pode-se supor que ela seja uma opção mais viável para quadros de ansiedade leve e como medida opcional e em conjunto com terapias e métodos químicos controle da ansiedade e depressão.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

REFERÊNCIAS

ALVES, D. P.; DE JESUS SILVA, E. J.; ANTUNES, M. Q.; DAMASCENO, E. A.; DE OLIVEIRA LIMA, P.; ROCHA, R. L. A utilização da fitoterapia e plantas medicinais como prática terapêutica pela visão de estudantes de enfermagem. **Revista Conexão Ciência I**, v. 14, 2019.

BRUNING, M. C. R.; MOSEGUI, G. B. G.; VIANNA, C. M. D. M. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu-Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, p. 2675-2685, 2012.

CARDOSO, H. F.; BAPTISTA, M. N.; SOUSA, D. F. A. D.; GOULART JÚNIOR, E. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, v. 7, p. 21-29, 2002.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, p. 57-62, 2006.

CARNEIRO, M. D. L. A.; MONTEIRO, L. Z. Utilização de fitoterápicos por estudantes do curso de farmácia de uma instituição particular do Distrito Federal. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, Esp. 1, p. 5, 2019.

FEITOSA, M. H. A.; SOARES, L. L.; BORGES, G. A.; ANDRADE, M. M.; COSTA, S. D. M. Inserção do conteúdo fitoterapia em cursos da área de saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 197-203, 2016.

FINKLER, R. U.; SAN MARTIM, M. Eficácia da auriculoterapia na dor no ombro-uma revisão integrativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 2, n. 1, p. 56-60, 2019.

FONTENELE, R. P.; SOUSA, D. M. P. D.; CARVALHO, A. L. M.; OLIVEIRA, F. D. A. Fitoterapia na Atenção Básica: olhares dos gestores e profissionais da Estratégia Saúde da Família de Teresina (PI), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 2385-2394, 2013.

FREITAS, L. C. S.; DE SOUSA, P. H. C.; COUTINHO, B. D. Auriculoterapia no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 3, p. 553-565, 2020.

KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. D. Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, p. 371-378, 2014.

MORAES, C. A.; EDELMUTH, D. G.; NOVO, N. F.; HÜBNER, C. V. Qualidade de sono em estudantes de medicina do método de aprendizado baseado em problemas. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 46, n. 4, p. 389-397, 2013.

MOTA, Í. D.; FARIAS, G. O.; DA SILVA, R.; FOLLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE
E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO
Tatiana Lopes da Rocha

PINTO, P. S.; NUNES, F. M. R.; FREITAS, R. H. B.; BONAN, P. R. F.; BATISTA, A. U. D. Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 6, n. 2, p. 238-248, 2018.

PRADO, J. M. D.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. D. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, p. 1200-1206, 2012.

SANTOS, T. F.; DE LIMA, M. C. Eficácia da Auriculoterapia na Redução do Hábito Tabagista. **Revista Pleiade**, v. 12, n. 23, p. 90-100, 2018.

TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. **Temas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.