



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

LUCIANA SAYURI GUIMARÃES INOUE

**AURICULOTERAPIA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:** uma revisão integrativa da literatura

BELÉM-PA

2022

LUCIANA SAYURI GUIMARÃES INOUE

**AURICULOTERAPIA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:** uma revisão integrativa da literatura

Trabalho de Conclusão do Curso
apresentado na Faculdade de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da UFPA como
requisito básico para a conclusão do curso de
Terapia Ocupacional.

Orientadora: Msc. Aline da Cruz Cavalcante
de Pinho.

BELÉM-PARÁ
2022

LUCIANA SAYURI GUIMARÃES INOUE

**AURICULOTERAPIA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de Conclusão do Curso
apresentado na Faculdade de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da UFPA como
requisito básico para a conclusão do curso de
Terapia Ocupacional.

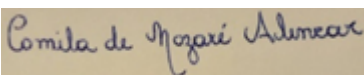
Orientadora: Msc. Aline da Cruz Cavalcante
de Pinho.

APROVADA EM: 20/12/2022

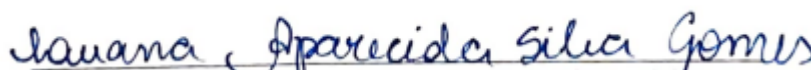
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Msc. Aline da Cruz Cavalcante de Pinho
Orientadora – UFPA



Camila de Nazaré Alencar
Examinador Interno – UFPA



Luana Aparecida Silva Gomes
Examinador Externo – UFPA

Esp. Amanda Correa Pires
Membro Suplente

Dedico a minha família pelo apoio
constante e por acreditar em mim quando
nem mesmo eu, acreditava.

AGRADECIMENTO

Agradeço a minha família e parentes, meus pais, minhas irmãs, meus avós, tias e primas e primo por me apoiarem e incentivarem a terminar o tcc, reconhecendo minhas dificuldades nesse processo. Agradeço a minha orientadora pela paciência, pela orientação, pelo apoio durante este processo. Aos demais professores que conheci durante a graduação e foram alicerce para meu aprendizado e formação. Aos amigos que fiz e que levarei para sempre comigo, no meu coração. Agradeço também a minha psicóloga por me ouvir e me orientar frente as minhas dificuldades de escrita e motivação. Agradeço a mim mesma por conseguir chegar até aqui, apesar das dificuldades pessoais, emocionais que me bloquearam e desanimaram, eu conseguir depois de um ano concluir esta etapa final da graduação.

“‘Persistência. É o que lady Thorton diz.’ Eu tinha perguntado.
Persistência era não desistir de tentar”.
(A guerra que salvou minha vida, Kimberly Brubaker Brasley).

RESUMO

Estudantes universitários apresentam fatores de risco para desenvolverem transtornos de ansiedade, que pode afetar a sua vida cotidiana e o desempenho acadêmico. Os principais tratamentos para a ansiedade são o uso de medicamentos farmacológicos e sessões de psicoterapia, como alternativa para complementar esses tratamentos, destaca-se Auriculoterapia, uma prática alternativa de baixo custo e sem efeitos colaterais, que se baseia na Medicina Tradicional Chinesa e na escola francesa de Nogier. Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura e tem como objetivo analisar evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre a aplicação da Auriculoterapia no tratamento de ansiedade em estudantes universitários. Foi realizada busca na literatura nas bases de dados da SciELO, BVS, LILACS e PUBMED. Optou-se por incluir a base de dados do Google Acadêmico na pesquisa devido ter encontrado poucos resultados. A partir disso, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, 6 artigos passaram a integrar na amostra da pesquisa que após a categorização dos artigos, levou se em consideração duas temáticas: “Auriculoterapia associada a outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde” e “Protocolo de Auriculoterapia diferentes para Ansiedade”. Conclui-se que a auriculoterapia é benéfica para o alívio de sintomas da ansiedade, bem como para a promoção de saúde e bem-estar dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Auriculoterapia; Ansiedade; Estudantes.

ABSTRACT

College students have risk factors for developing anxiety disorders, which can affect their everyday life and academic performance. The main treatments for anxiety are the use of pharmacological drugs and psychotherapy sessions, as an alternative to complement these treatments, Auriculotherapy stands out, a low-cost alternative practice without side effects, which is based on Traditional Chinese Medicine and school French by Nogier. This research is an integrative literature review and aims to analyze scientific evidence available in the national literature on the application of Auriculotherapy in the treatment of anxiety in university students. A literature search was carried out in the SciELO, VHL, LILACS and PUBMED databases. We chose to include the Google Scholar database in the search due to having found few results. From this, taking into account the inclusion and exclusion criteria, 6 articles became part of the research sample that, after categorizing the articles, took into account two themes: "Auriculotherapy associated with other Integrative and Complementary Practices in Health" and "Different Auriculotherapy Protocol for Anxiety". It is concluded that auriculotherapy is beneficial for the relief of anxiety symptoms, as well as for the promotion of health and well-being of university students.

Keywords: Auriculotherapy; Anxiety; students.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 Estudantes Universitários e Ansiedade	13
2.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.....	14
2.3 Auriculoterapia.....	15
2.4 Terapia Ocupacional, PICS e Auriculoterapia	16
3. METODOLOGIA	19
3.1 Tipo de pesquisa.....	19
3.2 Elaboração da pergunta norteadora.....	19
3.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	19
3.4 Estratégias de pesquisa e identificação dos estudos.....	20
4. RESULTADOS.....	22
5. DISCUSSÃO.....	32
5.1 Auriculoterapia associada a outras PICS	32
5.2 Protocolos de Auriculoterapia diferentes para ansiedade	34
6. CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	40

1. INTRODUÇÃO

O ingresso e a permanência dos estudantes nas universidades são acompanhados de grandes expectativas e desafios que irão influenciar sua vida futura (CARVALHO *et. al.*, 2015). Os estudantes, geralmente, são jovens com idades entre 18 e 25 anos que vivenciam a transição da fase da adolescência para a fase adulta com grandes expectativas na conclusão e/ou progresso de sua educação, inserção no mercado de trabalho, bem como, na sua independência financeira (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019).

Os estudantes universitários apresentam um estilo de vida sobrecarregado com elevada carga horária de estudos e com grande quantidade de atividades como provas, seminários, trabalhos e estágios (GOMES *et. al.*, 2020).

Esses fatores podem contribuir para o surgimento do transtorno de ansiedade, diagnóstico de saúde mental mais frequente neste público (ARRUDA *et. al.*, 2020). O Brasil lidera o ranking mundial com maior número de indivíduos com transtornos de ansiedade, principalmente na faixa etária dos jovens (COSTA; NEBEL, 2018).

O transtorno de ansiedade em estudantes universitários provoca sintomas psicológicos, fisiológicos e biológicos que poderão ser prejudiciais se não tratados e ocasionar resultados negativos no desempenho acadêmico, bem como em suas relações interpessoais, no seu bem-estar psicossocial e no desempenho de ocupações (ARRUDA *et. al.*, 2020; CARVALHO *et. al.*, 2015; COSTA *et. al.*, 2020; MAIA, SOUZA JÚNIOR, SAMPAIO, 2020).

Os principais tratamentos para os Transtornos de Ansiedade são uso de medicamentos que agem sobre os neurotransmissores como a serotonina e a dopamina que induzem ao indivíduo o estado de tranquilidade e satisfação, respectivamente, e a psicoterapia permite ao indivíduo compreender e lidar com situações que atormentam seu psicológico e que causam mal-estar (SERSON, 2016).

Além dos tratamentos convencionais, farmacológicos e psicoterápicos, importantes no alívio de sintomas físicos e psicológicos, o autor Serson (2016) descreve a prescrição de medidas gerais que envolvem a realização de atividades físicas, mudança alimentar, mudança no estilo de vida e assim como a realização de práticas milenares da medicina integrativa, destaque para a Auriculoterapia que será abordada com mais detalhe neste estudo.

O interesse de escrever o presente trabalho surgiu da prática que foi realizada no Projeto de Atenção à Saúde do Discente Universitário que ocorria na faculdade de Fisioterapia e Terapia Ocupacional no campus Belém da Universidade Federal do Pará.

Os estudantes universitários que buscavam atendimento de Terapia Ocupacional relatam ansiedade em relação às sobrecargas de atividades acadêmicas e dificuldades no enfrentamento dos seus problemas pessoais, além dos atendimentos individuais e em grupo, o projeto oferecia atendimentos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como Auriculoterapia e Ventosaterapia para esse público. Porém esta prática foi interrompida por causa da Pandemia do novo Coronavírus, portanto não foi possível realizar os acompanhamentos dos estudantes atendidos e relatar os resultados desta prática.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) refere-se aos cuidados por meio de recursos terapêuticos combinadas a concepção ampla do processo de saúde e doença, bem como, humanização durante as relações terapêuticas, o cuidado holístico e preventivo, promoção da saúde e da qualidade de vida (SUMIYA, *et. al.*, 2022). A implementação de práticas integrativas começou na década de 1970 com o incentivo da Organização Mundial de Saúde, no Brasil foi oficializado pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 e hoje são oficializadas 29 práticas, entre elas a Auriculoterapia (TESSER, SOUSA, NASCIMENTO, 2018).

A técnica de Auriculoterapia estimula pontos reflexos que representam todos os órgãos e funções do corpo, esses pontos são localizados no pavilhão auricular e são estimulados com agulhas, esferas ou sementes de mostarda para os tratamentos de enfermidades físicas e mentais, como a orelha é bastante innervada, a estimulação dos pontos envia impulsos ao sistema nervoso central que por sua vez, impulsiona o reequilíbrio do organismo (MOURA, *et. al.*, 2014; SVAVONE, 2016).

Tratando-se da pandemia, um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro e apresentado em evento promovido pela Fiocruz (2020) identificou que a pandemia causou mudança brusca na rotina das pessoas e isso trouxe impacto também na saúde mental. De acordo com o estudo os casos de depressão aumentaram em 90%, assim como o número de pessoas com crise de ansiedade e estresse mais que dobrou após o início da pandemia. A condição de trabalho remoto foi desafiadora, bem como possibilidade de retorno de atividades presenciais com medidas de convivência segura (FIOCRUZ, 2020).

Dessa forma, pode-se pensar no âmbito acadêmico, que por si só já apresentam suas dificuldades, sejam elas estruturais ou financeiras, ter que se adaptar abruptamente a uma nova realidade, bem como, os estudantes adaptarem-se frente aos desafios de aula remota.

Diante desse cenário, este trabalho tem como questão norteadora: Quais são as evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre a aplicação da Auriculoterapia no tratamento de ansiedade em estudantes universitários? E como objetivo de pesquisa têm-se: analisar evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre a aplicação da Auriculoterapia no tratamento de ansiedade em estudantes universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estudantes Universitários e Ansiedade

O ingresso na universidade é caracterizado por mudanças significativas e complexas na vida de um indivíduo, que passa a acessar um universo acadêmico repleto de normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, entretanto, esse processo pode ser repleto de idealizações, ansiedade, conflitos e angústias (CASTRO, 2017).

Ao ingressar na universidade, os estudantes podem reagir de forma diferentes às vivências acadêmicas, alguns irão se adaptar rapidamente e eficientemente, outro percorrerão o caminho lentamente, outros não se adaptarão, ocasionando evasões (ADRIOLA; ARAÚJO, 2021).

A ansiedade é uma reação natural de autopreservação, ou seja, é uma reação normal, que pode gerar sensações fisiológicas, no entanto, com as pressões exigidas pela sociedade moderna, tecnológica e competitiva, a ansiedade pode se torna uma condição patológica quando se torna mais frequente e intensa ocasionando sofrimento e afetando a vida cotidiana do indivíduo (ARRUDA *et. al.*, 2020; LEÃO *et. al.*, 2018).

Os estudantes universitários estão entre os grupos sociais que mais possuem vulnerabilidade em desenvolver transtornos de ansiedade e depressão, embora muitas vezes não preencham critérios suficientes para os diagnósticos dessas doenças, a intensidade e a frequência de sintomas afetam nas atividades de vida diária, nos relacionamentos e na qualidade de vida (SACRAMENTO *et. al.*, 2021), além disso, afeta diretamente o desempenho nas atividades acadêmicas.

Os principais sintomas psicológicos da ansiedade entre os estudantes se configuram como pânico, nervosismo antes da aula, dificuldade de realizar trabalhos acadêmicos, desatenção durante as atividades avaliativas, falta de interesse em disciplinas difíceis e esquecimento do conteúdo aprendido (ARRUDA *et. al.*, 2020). Enquanto os principais sintomas fisiológicos da ansiedade entendem-se como aceleração dos batimentos cardíacos e da frequência respiratória, palmas das mãos frias e suadas, nervosismo e dor de estômago (CARVALHO *et. al.*, 2015).

Além dos sintomas psicológicos e fisiológicos, a intensa rotina acadêmica composta de elevada atividades e alto nível de estresse influência no desempenho dos estudantes em ocupações como Descanso e Sono, Participação Social e Lazer (MAIA, SOUZA JÚNIOR, SAMPAIO, 2020).

Em um estudo de Leão *et. al.* (2018) com 476 estudantes do primeiro ano de cinco cursos da área da saúde, a prevalência de ansiedade entre os estudantes foi de 36,1% e os fatores de riscos predominantes estariam associados ao sexo feminino, relacionamentos

insatisfatórios com familiares, amigos e colegas de curso, quantidade insuficiente de sono, não realizar atividade física e preocupação com o futuro.

Já o estudo de Fernandes *et. al.* (2018) com 205 estudantes de enfermagem de uma universidade federal do Nordeste do Brasil, os sintomas de ansiedade mais evidentes foram nervosismo (39,2%), sensação de estar assustado (35,6%) e indigestão ou desconforto abdominal (35,6%).

2.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Desde a década de 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem criando o incentivo de práticas oriundas de saberes tradicionais denominado de Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI). (BRASIL, 2006a). No Brasil denominado de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), foi um dos pioneiros dos países das Américas a reivindicar a inclusão de tais práticas no sistema público de saúde apresentado durante a VIII Conferência Nacional de Saúde que ocorreu em 1986, entretanto, só foi oficializada 20 anos depois, em 2006 com a publicação da Portaria nº 971/2006 que criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006b; SILVA, G. *et. al.*, 2020).

Com a PNPIC foi oficializada a prática de cinco PICS: Acupuntura/Medicina Tradicional Chinesa, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Medicina Antroposófica (BRASIL, 2015). Em 2017 houve acréscimo de 14 modalidades, que são: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, e em 2018 mais dez foram incorporadas: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral totalizando 29 práticas (TESSER, SOUSA, NASCIMENTO, 2018).

As PICS surgiram como objetivo de complementar as práticas em saúde hegemônicas baseadas no modelo biomédico, as PICS apresentam o intuito de promover o estímulo ao autocuidado e à autonomia do sujeito com práticas não convencionais de saúde que trazem ganhos como custos relativamente baixos, qualidade de vida e integração social (PEREIRA; RECH; MORINI, 2021).

Mesmo após anos da implementação dessa política ainda há limitações com destaque para “não incorporação da medicina tradicional indígena e as diversas formas de lidar com o processo saúde-doença em comunidades negras e em populações de

comunidades periféricas urbanas, do campo, das águas e das florestas” (GUIMARÃES *et. al.*, 2020).

2.3 Auriculoterapia

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) apresenta como fundamento a existência de energias, exemplos: Qi (energia vital) e Xie (energia patológica), que circulam por canais ou meridianos presentes no corpo (BASTOS, 2015). Desta forma, entende-se que a energia vital (Qi) circula pelos meridianos com a finalidade de equilibrar duas forças opostas Yin (frio, sombra, lua) e Yang (quente, luz, sol), quando as forças estão em harmonia compreende que o indivíduo está saudável, enquanto as forças estão em desarmonia, significa que o indivíduo está passando por um processo de adoecimento (BASTOS, 2015; SERSON, p.145, 2016).

Os fatores que contribuem para o desequilíbrio de Yin-Yang podem ser fatores externos ao indivíduo como influências climáticas tais como: vento, frio, calor de verão, seca, umidade, e fatores internos do indivíduo como suas emoções de raiva, alegria, preocupação, pensamento obsessivo, tristeza e medo.

Para Herman *et al.* (2013), as emoções na MTC são compreendidas como essenciais para a saúde do indivíduo, porém quando a emoção se caracteriza em excesso ou insuficiência representa que há um desequilíbrio e é necessário restaurar o equilíbrio utilizando métodos terapêuticos como a acupuntura, a fitoterapia, a meditação entre outros.

A Auriculoterapia é uma técnica que se baseia na escola chinesa que corresponde a Medicina Tradicional Chinesa, bem como a escola francesa de Nogier. A escola chinesa é mais antiga que surgiu a mais de 2 mil anos no qual a acupuntura se estrutura no texto do médico chinês, Huang Di Nei Jing que descreve 12 meridianos conectados ao pavilhão auricular, porém os pontos estavam distribuídos aleatoriamente pela orelha, enquanto que a escola francesa surgiu na década de 1950 com o médico francês Paul Nogier, especializado em neurologia e neurocirurgia, Nogier observou a cauterização nas orelhas de seus pacientes feitos por uma curandeira e desenvolveu um mapa do pavilhão auricular em que as representações corporais se encontravam invertidas, lembrando a imagem de um feto invertido dentro do útero da mãe (SCAVONE, 2016).

A técnica de Auriculoterapia estimula pontos reflexos que representam todos os órgãos e funções do corpo, esses pontos são localizados no pavilhão auricular e são estimulados com agulhas, esferas ou sementes de mostarda para os tratamentos de enfermidades físicas e mentais, como a orelha é bastante innervada, a estimulação dos

pontos envia impulsos ao sistema nervoso central que por sua vez, impulsiona o reequilíbrio do organismo (MOURA, *et. al.*, 2014; SVAVONE, 2016).

De acordo com Iunes *et. al.* (2015) a Auriculoterapia é uma técnica que pode auxiliar no tratamento de indivíduo com ansiedade, substituindo medicação desnecessária em alguns casos, pois a medicação apresenta efeitos colaterais e dependência, enquanto a Auriculoterapia não apresenta nenhum efeito colateral. Prado, Kurebayashi e Silva (2012) propõem a utilização de Auriculoterapia como tratamento por ser de baixo custo, rápida aplicação e adaptável às condições ambientais nas quais são realizados os atendimentos.

2.4 Terapia Ocupacional, PICS e Auriculoterapia

A Terapia Ocupacional é uma profissão de nível superior voltada para as áreas da saúde e social que busca estudos, prevenção e tratamento de indivíduos com alterações cognitivas, afetivos, perceptivas e psicomotoras, distúrbios genéticos, traumáticos e/ou de doenças adquiridas utilizando a atividade humana para a construção de projetos terapêuticos específicos que visa favorecer o desenvolvimento e o aprimoramento das capacidades ocupacionais remanescentes e a melhoria do seu estado psicológico, social, laborativo e de lazer (DEFINIÇÃO DO COFFITO).

A Terapia Ocupacional compreende que o ser humano é um ser ocupacional, ou seja, o ser humano tem a necessidade de realizar ocupações por sobrevivência e autopreservação, e ocupações que vão além da sobrevivência, a ocupação está presente desde o início até o final da vida de um indivíduo, desde como ele cuida de si e do outro, como é produtivo do ponto de vista social e econômico, compreendendo isso, fica fácil para o terapeuta ocupacional analisar o que o ser humano faz com o seu tempo, com as atividades são organizadas, quais são seus objetivos e o que elas significam para o indivíduo e para a sociedade (DICKIE *In*: CREPEAU; COHN; SCHELL, 2011 p.16).

Dessa forma, o terapeuta ocupacional pode recorrer a diversas formas e recursos nos projetos terapêuticos que visam melhorar o quadro de saúde de seu cliente. O terapeuta ocupacional pode fazer uso das práticas integrativas e complementares de acordo com três resoluções:

- a) Resolução nº 405/2011 que regulamenta e reconhece a prática da Acupuntura como especialidade profissional da Terapia Ocupacional;
- b) Resolução nº 350/2008 que regulamenta a utilização da Arteterapia como recurso pelo terapeuta ocupacional;

- c) Resolução nº 491/2017 que autoriza a prática complementar de 15 PICS pelo terapeuta ocupacional, são elas:
- Arteterapia;
 - Auriculoterapia;
 - Dança Circular/Biodança;
 - Fitoterapia;
 - Hipnose;
 - Magnetoterapia;
 - Medicina Antroposófica;
 - Meditação;
 - Oficina de Massagem/Automassagem;
 - Práticas Corporais, Manuais e Meditativas;
 - Reiki;
 - Shantala;
 - Terapia Comunitária Integrativa;
 - Terapia Floral;
 - Yoga.

No estudo de Trindade Filho (2017) sobre a concepção de docentes de Terapia Ocupacional sobre as PICS de modo geral, veem o ser humano na sua integralidade, ou seja, veem o ser humano além do processo de adoecimento, mas enxergam sua complexidade e os contextos seja social, cultural, familiar os quais está inserido. Os docentes relataram que as PICS estão relacionadas com a Terapia Ocupacional, pois o profissional desta área desenvolve durante sua formação a escuta acolhedora e podem utilizar as PICS como recurso terapêutico, e que as PICS são ferramentas que promovem autocuidado, bem-estar e qualidade de vida (TRINDADE FILHO, 2017).

Cunha *In* Gradim, Finarde e Carrijo (2020), em um livro sobre práticas de Terapia Ocupacional, relata a aplicação da Auriculoterapia em uma cuidadora principal de uma paciente idosa, esta cuidadora teve que abandonar sua atividade laboral para cuidar da mãe que apresentava quadro clínico de acidente vascular cerebral e doença pulmonar obstrutiva crônica, a cuidadora apresentava histórico de hérnia de disco, devido todo o contexto passou a apresentar sintomas de ansiedade e dor na região lombar.

Portanto, visto que a Auriculoterapia é uma prática integrativa que pode ser usada pelo terapeuta ocupacional como recurso durante o tratamento do cliente atendido

buscando melhorar o seu estado de saúde, mas ainda há ausência de estudos tanto na área de saúde de forma ampla como estudos voltados para a Terapia Ocupacional.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza como revisão integrativa da literatura que, segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008), tem o objetivo de reunir estudos publicados sobre um determinado tema, analisar criticamente e sintetizar resultados com a finalidade do aperfeiçoamento do conhecimento do tema e contribuir para a prática profissional.

Diferente de uma revisão sistemática, que trata-se um método para solucionar uma pergunta específica de um problema específico da área da saúde e apresenta uma síntese rigorosa, a revisão integrativa busca-se informações mais amplas sobre um determinado assunto podendo ter diferentes finalidades como definir conceitos, revisar teorias ou analisar a metodologias dos estudos incluídos, este método de revisão permite a inclusão de pesquisa quase-experimental e experimental simultaneamente, combinando informações de literatura teórica e empírica provendo mais compreensão do tema de interesse (ERCOLE, MELO, ALCOFORADO, 2014).

Para que uma revisão integrativa seja realizada é necessário seguir seis etapas para o processo de construção da pesquisa, sendo elas: 1 - elaboração da pergunta norteadora; 2- busca ou amostragem na literatura; 3- coleta de dados; 4- análise crítica dos estudos incluídos; 5- discussão dos resultados e 6- apresentação da revisão integrativa (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

3.2 Elaboração da pergunta norteadora

A elaboração da pergunta norteadora é a mais importante etapa para a construção de uma pesquisa de revisão integrativa, pois esta etapa irá ajudar a definir quais serão os estudos incluídos e quais informações serão coletadas a partir da pergunta norteadora (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008; SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Diante disso, para alcançar o objetivo proposto, teve-se como pergunta norteadora desta pesquisa: **Quais são as evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre a aplicação da Auriculoterapia no tratamento de ansiedade em estudantes universitários?** E a partir desta questão foi possível direcionar as buscas na literatura.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Como critérios de inclusão dos artigos na pesquisa tem-se: estudos publicados nos últimos 10 anos (outubro de 2011 a outubro de 2021), publicados no idioma português, tendo como objeto de estudo a Auriculoterapia aplicada em estudantes universitários.

Como critérios de exclusão dos artigos têm-se: estudos de revisão, estudos publicados a mais de 10 anos, em outro idioma que não seja o português, que tenha como

objeto de estudo aplicação da Auriculoterapia em outro público que não seja estudantes universitários.

3.4 Estratégias de pesquisa e identificação dos estudos

A coleta de dados desta pesquisa foi realizada por meio da busca de artigos nas seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Eletronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PUBMED, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

Os descritores foram encontrados a partir da busca nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo estes: Auriculoterapia, Acupuntura Auricular, Ansiedade e Estudantes. Os descritores foram combinados seguindo os operadores Booleanos durante a busca nas bases de dados com as seguintes fórmulas: Auriculoterapia OR “Acupuntura Auricular” AND Ansiedade AND Estudantes; Auriculoterapia AND Ansiedade AND estudantes.

A busca booleana é baseada na Lógica Booleana desenvolvida pelo matemático e lógico britânico George Boole (1815-1864), aplicada a recuperação de informação com a combinação dois ou mais termos utilizando os operadores booleanos, AND (E), OR (OU) e NOT (NÃO) (SAKS, 2005).

O operador booleano OR (OU) é utilizado para termos sinônimos, isto faz que a busca seja ampliada, nesta pesquisa os descritores Auriculoterapia e Acupuntura Auricular são sinônimos. O operador booleano AND (E) é utilizado para unir termos diferentes para refinar a busca por estudos que contenham os descritores selecionados. O operador booleano NOT (NÃO) é utilizado para exclusão de um descritor que não é relevante para a pesquisa, neste estudo não será utilizado este operador booleano.

Para a seleção dos estudos, foi realizada, inicialmente, a leitura criteriosa do título, resumo e descritores a fim de verificar se os estudos estão de acordo com os critérios de inclusão. Em seguida, foram lidos na íntegra e guardados em um banco de arquivos para posteriormente serem analisados. Vale destacar que não serão levados em consideração estudos duplicados, de forma a reduzir o tempo despendido na pesquisa e análise documental.

Para a análise dos estudos encontrados e selecionados, foram criadas categorias de análise que de acordo com Broome (2006) é necessário que o pesquisador crie categorias analíticas que facilitem a ordenação e a sumarização de cada estudo. Essa categorização pode ser realizada de forma descritiva, em que o pesquisador indica os dados mais relevantes para seu estudo.

Desse modo, após todos os artigos serem selecionados, lidos na íntegra, foram tabelados de acordo com a necessidade de informações, criadas categorias de modo a favorecer e possibilitar a análise criteriosa e descritiva, identificando temas comuns e diferenças entre os estudos.

4. RESULTADOS

Foi realizada pesquisa nas bases de dados da Scielo, BVS, LILACS e PUBMED. Foram encontrados um total de 8 resultados para os descritores combinados: Auriculoterapia AND Ansiedade AND estudantes; Auriculoterapia OR “acupuntura auricular” AND ansiedade AND estudantes, destes 8 estudos, 3 foram excluídos por estarem no idioma inglês. O mesmo estudo se repete nas bases de dados da Scielo, LILACS e PUBMED, entretanto, ele foi excluído, pois o público-alvo são estudantes de nível técnico, na base da Scielo este estudo aparece duplicado. Restando apenas 1 artigo para ser lido na íntegra.

Tabela 1 – estudos encontrados em cada base de dados

Base de dados	Fórmulas Booleanas	Resultados	Quantidade de estudos selecionados
Scielo	Auriculoterapia AND ansiedade AND estudantes	2	0
BVS	Auriculoterapia OR “acupuntura auricular” AND ansiedade AND estudantes	4	1
LILACS	Auriculoterapia AND ansiedade AND estudantes	1	0
PUBMED	Auriculoterapia OR “acupuntura auricular” AND ansiedade AND estudantes	1	0
TOTAL		8	1

Fonte: elaborado pela autora (2022)

No Scielo quando usado a fórmula booleana: Auriculoterapia OR “acupuntura auricular” AND ansiedade AND estudantes, houve zero resultados para a pesquisa. O mesmo ocorreu na base de dados LILACS, portanto ocorreu a retirada do sinônimo “acupuntura auricular”.

Devido haver só um artigo para ser analisado, optou-se por realizar uma busca pelo Google Acadêmico com a finalidade que encontrar mais estudos para fomentar a discussão.

Foram encontrados 384 resultados utilizando a fórmula booleana, destes resultados foram realizadas a leitura dos títulos, resumos e descritores, com isso, 22 estudos foram selecionados. Destes 22 estudos, 4 encontravam-se duplicados e 12 não atendiam os critérios de inclusão estabelecidos que são artigos publicados nos últimos 10

anos entre outubro de 2011 e outubro de 2021, serem publicados em português e terem como objetivo de estudo a aplicação da Auriculoterapia em estudantes universitários. Dos estudos excluídos, 2 eram trabalhos de conclusão de curso, 3 dissertações, 2 seminários, 1 pesquisa bibliográfica, 1 revisão integrativa, 1 revisão sistemática e 2 artigos abordavam Auriculoterapia e ansiedade em públicos diferentes de estudantes universitários. Seis estudos da base do Google Acadêmico foram selecionados para serem lidos na íntegra.

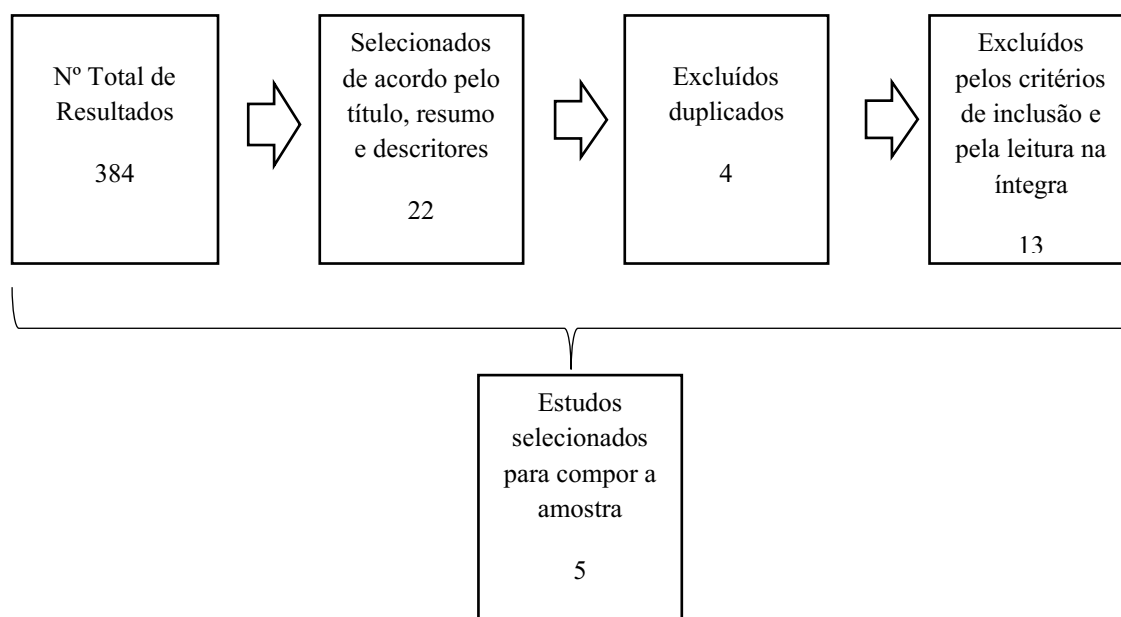
Tabela 2 – inclusão da base de dados do Google Acadêmico

Base de dados	Fórmula Booleana	Resultados	Quantidade de estudos selecionados
Google Acadêmico	Auriculoterapia OR acupuntura auricular AND ansiedade AND estudantes	384	6

Fonte: elaborado pela autora (2022)

Após a leitura na íntegra, 1 artigo foi excluído, pois descrevia o ensino de Auriculoterapia para estudantes de medicina que realizaram a prática com um público no hospital do idoso.

Esquema 1 – processo de seleção dos estudos incluídos da nova base de dados



Fonte: elaborado pela autora (2022)

Dessa forma, realizou-se a análise de seis artigos sendo 1 artigo da base de dados da BVS e 5 artigos do Google Acadêmico. A tabela 3 apresenta os 6 estudos selecionados seguindo os critérios de inclusão de acordo com o autor, universidade, ano, título e objetivo.

Tabela 3 – descrição dos estudos

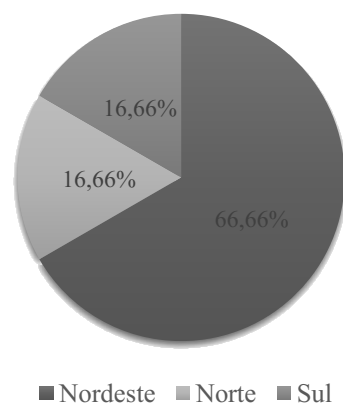
Nº	Autor(es)	Universidade	Ano	Título	Objetivo
1	SANTOS, R. F. <i>et. al.</i>	Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/Rondônia	2015	Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de caso.	Avaliar a efetividade da Auriculoterapia no tratamento de transtornos de ansiedade em discentes do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná.
2	SUMIYA, A. <i>et. al.</i>	Universidade Federal de Santa Catarina	2021	Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICS): um relato de experiência extensionista.	Relatar a experiência de um projeto de extensão no atendimento de estudantes universitários utilizando PICS
3	ALBUQUE RQUE, J. D. S. <i>et. al.</i>	Universidade Federal da Paraíba	2020	Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia.	Analisar a eficácia do uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse dos alunos que cursaram o componente curricular Anatomia Aplicada à Fonoaudiologia I por meio da Auriculoterapia.
4	NEGREIRO S, R. A. M. <i>et. al.</i>	Universidade Federal da Paraíba	2021	Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado.	Avaliar a efetividade da acupuntura auricular para a redução dos níveis de ansiedade em estudantes universitários, quando comparada com o placebo.
5	NASCIME NTO, V. S. A. <i>et.al.</i>	Universidade Federal de Sergipe	2021	Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários.	Analisar a relação entre sintomas de ansiedade e depressão, práticas integrativas e, satisfação com a vida entre estudantes universitários.
6	BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.;	Universidade Federal do Sul da Bahia	2019	Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário.	Descrever um trabalho interprofissional realizado na Universidade do Sul da Bahia, visando minimizar os efeitos da adaptação ao meio universitário, contribuindo para sua afiliação e diminuindo a evasão.

Fonte: elaborado pela autora (2022)

Percebe-se que dos 6 estudos, 4 são de universidades da região do Nordeste (66,66%), os estudos 3, 4, 5 e 6. Os estudos 1 é do Norte (16,66%) e 2 é do Sul (16,66%). Em relação ao ano de publicação, os artigos são dos anos de 2015, 2019, 2020 e 2021, sendo 1 artigos de cada ano de 2015, 2019 e 2020 (16,66% de cada ano), e 3 artigos de 2021 (50%).

Gráfico 1 - Localidade do estudo/Universidade

Localidade do estudo



Fonte: elaborado pela autora (2022)

Realizando a leitura no íntegra dos estudos observou-se algumas semelhanças e diferenças. Com relação ao tipo de publicação, os artigos 2, 3 e 6 são relatos de experiência (50%), o artigo 1 é um estudo prospectivo de caráter experimental do tipo relato de caso (16,66%), o estudo 4 é um ensaio clínico randomizado (16,66%) e o estudo 5 é uma pesquisa descritiva quantitativa (16,66%). No que diz respeito, a técnica de Auriculoterapia, os artigos 1 e 4 realizaram apenas Auriculoterapia (33,33%), enquanto os outros artigos 2, 3, 5 e 6 (66,66%), a Auriculoterapia estava associada a outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como: meditação, relaxamento, reiki, massoterapia e acupuntura.

Tratando-se dos protocolos realizados, três artigos: 1, 3 e 4 (50%) descrevem quais pontos auriculares foram colocados sementes ou agulhas. O artigo 1 realizou o protocolo de auriculocibernética (pontos Shen Men, Rim e Sistema Nervoso Simpático), associado ao protocolo de ansiedade com os pontos: nervo vago, ansiedade 1 e 2 e coração, a estes ainda eram incluídos pontos das queixas secundárias dos estudantes. O artigo 3 utilizou para seu estudo os pontos Shen Men, ansiedade e relaxante muscular. O artigo 4 realizou dois protocolos, um de ansiedade e outro de placebo, os pontos do protocolo de ansiedade foram: Shen Men, neurastenia e ansiedade e os pontos do protocolo do placebo: dedos do pé, maxilar superior e ouvido externo.

Em relação a ansiedade, três artigos (50%) utilizaram escalas distintas para verificar os níveis de ansiedade e comparar no início e ao final dos atendimentos de Auriculoterapia, o artigo 1 utilizou uma autodeclaração de sinais e sintomas de ansiedade e Inventário de Hamilton para Ansiedade (HAM-A); o artigo 4 utilizou os Inventários de Ansiedade Traço-Estado em suas duas modalidades IDATE-T e IDATE-E; e o artigo 5 utilizou a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e Escala de Satisfação com a Vida.

Em relação à área ou cursos de graduação dos estudantes, 3 artigos especificam as áreas ou cursos (50%), os outros não citam de que área ou cursos os estudantes pertencem (50%). As áreas e cursos de graduação dos estudantes seriam: no artigo 2, os estudantes são da área de ciências rurais e animais, sendo dos cursos de medicina veterinária, agronomia e engenharia florestal; no artigo 3, os estudantes são do curso de Fonoaudiologia e no artigo 5, os estudantes são da área da saúde, porém os cursos não são citados. A tabela 4 resume todos os principais achados entre os artigos selecionados para este estudo.

Tabela 4 – Principais achados dos estudos

Principais achados	Tipo de publicação	Auriculoterapia e PICS	Protocolos de Auriculoterapia	Escala de ansiedade	Área dos estudantes
1	Relato de caso	Apenas Auriculoterapia	Protocolo de auriculocibemética (Shen Men, Rim e Simpático), mais protocolo de ansiedade (nervo vago, ansiedade 1 e 2 e coração) e mais pontos de queixas secundárias	Autodeclaração de sinais e sintomas de ansiedade e Inventário de Hamilton para Ansiedade (HAM-A)	-
2	Relato de experiência	Auriculoterapia e meditação	-	-	Área de ciências rurais e animais, sendo dos cursos de medicina veterinária, agronomia e engenharia florestal
3	Relato de experiência	Auriculoterapia e técnicas de relaxamento	Pontos Shen Men, ansiedade e relaxante muscular	-	Curso de Fonoaudiologia
4	Ensaio clínico randomizado	Apenas Auriculoterapia	Pontos do protocolo de ansiedade foram: Shen Men, neurastenia e ansiedade e os pontos do protocolo do placebo: dedos do pé, maxilar superior e ouvido externo	Inventários de Ansiedade Traço-Estado em suas duas modalidades IDATE-T e IDATE-E	-
5	Pesquisa descritivo quantitativo	Auriculoterapia, reiki e massoterapia	-	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e Escala de Satisfação com a Vida	Área da saúde
6	Relato e experiência	Auriculoterapia e acupuntura	-	-	-

Fonte: elaborado pela autora (2022)

Como os artigos são diferentes entre si, optou-se resumi o conteúdo e os principais resultados para melhor compreensão, isso será mostrado na tabela 5.

Tabela 5 – resumo dos artigos e resultados

Nº dos artigos	Resumo do conteúdo	Principais resultados
1	Descreve a aplicação da técnica de Auriculoterapia em 4 estudantes que se autodeclararam apresentar sinais e sintomas de ansiedade, foi realizada a aplicação do inventário da Hamilton para ansiedade. Foram usadas agulhas semipermanentes e sementes de mostarda, e por conta disso, o intervalo de aplicação era diferente, 4 dias se usadas agulhas e 7 dias se usada sementes. Os estudantes foram orientados a permanecer com os estímulos por 3 dias. Foram realizadas 8 sessões entre os meses de agosto e outubro com o protocolo auriculocibernética (Shen Men, Rim e Simpático) e pontos correspondentes das queixas secundárias que estes estudantes possuíam.	Os 4 estudantes sentiram melhoras significativas na quarta sessão de 8 sessões no total, além disso, houve melhora das queixas secundárias. Ocorreu também uma oscilação de intensidade nos níveis de ansiedade relatos pelos estudantes A, B, C devido a troca de estímulo de agulhas para sementes.
2	Descreve a capacitação de 8 estudantes de medicina veterinária para atuarem com as técnicas de Auriculoterapia e Meditação. Os atendimentos de Auriculoterapia ocorriam uma vez por semana, durante 10 minutos em média. Eram utilizadas sementes de mostarda para aplicação da Auriculoterapia. O atendimento era encerrado após 6 a 10 sessões e os estudantes atendidos relatavam quanto à satisfação e percepção de melhora das queixas tratadas. As sessões de meditação ocorreram após as sessões de Auriculoterapia serem encerradas, tinham como duração média de 30 minutos. Participaram 64 pessoas, sendo 58 estudantes de graduação, 3 técnicos universitários, 2 estudantes de pós-graduação e 1 docente, cursos com maior participação foram Medicina Veterinária, Agronomia e Engenharia Florestal. As principais queixas foram: ansiedade, estresse, depressão e cansaço.	O feedback das pessoas atendidas foram positivas no que refere à boa satisfação com o projeto de promoção à saúde e melhora dos sintomas.

3	Descreve a realização da técnica de Auriculoterapia e Técnicas de Relaxamento para estudantes cursando o componente curricular Anatomia Aplicada à Fonoaudiologia I nos semestres letivos 2018.2 e 2019.1. As sessões de Auriculoterapia ocorriam de 5 a 6 dias antes das provas feitas com semente de mostarda, com duração média de 4 a 8 minutos, nos pontos Shen Men, ansiedade e relaxante muscular, e as técnicas de relaxamento ocorriam com duração de 20 a 30 minutos antes das avaliações teóricas e práticas.	Resultados satisfatórios mediante ao relato dos alunos e do aluno monitor, bem como na observação das notas do período inicial e final
4	Avalia a efetividade da Auriculoterapia para a redução de estudantes universitários. Foram considerados 40 estudantes distribuídos igualmente entre os dois grupos: G1 de intervenção e G2 placebo. No decorrer do estudo, 3 participantes do G1 abandonaram a pesquisa e 10 do G2 desistiram. Total de desistentes foram 13, restando 27 participantes. O grupo G1 foi realizado o protocolo de Auriculoterapia de ansiedade e G2 foi utilizando o protocolo placebo. O período de intervenção foi de 6 semanas, com 5 sessões de aplicação da Auriculoterapia e a sexta sessão para aplicação final dos questionários. Durante a primeira sessão foram aplicadas os Inventários de Ansiedade Traço-Estado em suas duas modalidades IDATE-T e IDATE-E, além de tratamento com Auriculoterapia unilateral. Na última semana foi preenchido apenas o IDATE-E novamente.	Na linha de base, G1 apresentou escore médio de ansiedade-traço de 46,65 e mediana de 46; ansiedade-estado inicial com média de 45,76 e mediana 42. O escore ansiedade-estado final com média de 37,05, representando redução percentual de 19,03% e mediana de 37, redução de 11,90%. O G2 demonstrou escore médio de ansiedade-traço com média de 49,3 e mediana de 48 e escore médio de ansiedade-estado inicial com média de 44,3 e mediana de 45,5. O escore ansiedade-estado final com média de 43,3 com redução de 2,26% e mediana de 43,5 que reduziu 4,40%. Comparando o IDATE-E final e inicial, o G1, 12 apresentaram postos negativos (no qual IDATE-E final é menor que o inicial) e 5 apresentaram postos positivos (no qual IDATE-E final é maior que o inicial). Para o G2, 5 apresentaram postos negativos e 5 apresentaram postos positivos. O teste de pontos com sinais de Wilcoxon mostrou significância estatística para redução de escores de ansiedade para o G1, porém o teste não obteve significância para o G2.

5	Analizou a relação entre sintomas de ansiedade e depressão com a satisfação com a vida de estudantes universitários de 8 cursos da área da saúde do campus Prof. Antônio Garcia Filho, participaram 305 alunos de graduação da área da saúde, sendo 170 estudantes que frequentavam a Sala de Cuidados Integrativos que oferecia Reiki, Massoterapia e Auriculoterapia, e 135 estudantes que não frequentavam a Sala de Cuidados Integrativos Foram realizados 3 instrumentos: uma ficha de caracterização do perfil sociodemográfico e clínico e duas escalas – Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e a Escala de Satisfação com a Vida (EVS).	Entre os alunos que frequentaram a sala de cuidados, associação significativa foi encontrada entre ansiedade e período que estão na grade acadêmica, módulo perdido e queixa principal de ansiedade. Os sintomas de depressão apresentaram associação com a idade, módulo perdido e satisfação com o curso. Em relação aos alunos fora da sala de cuidados, houve associações entre ansiedade e sexo, viver com a família, módulo perdido e satisfação com o método. Os sintomas de depressão apresentam associação com o grau de satisfação com o curso. Considerando a satisfação com a vida entre os que frequentavam ou não a sala de cuidados, aqueles que frequentavam a sala apresentaram associação significativa com a idade, satisfação com o curso e com o método. Em relação aos estudantes que não frequentam a sala de cuidados, os alunos insatisfeitos com a vida apresentam 2,6 vezes mais chances de não frequentarem a sala de cuidados. Os que declararam estar insatisfeitos com o curso apresentam 2,68 vezes mais chances de não frequentarem. A relação com o grupo etário identificou que a faixa etária entre 20 e 29 anos apresentam 3,67 vezes mais chances de não frequentarem quando comparado àqueles menores de 19 anos.
6	Descreve a implementação de serviço no ambiente acadêmico de um Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde coordenado por uma docente de enfermagem e especialista em Medicina Tradicional Chinesa aliado ao serviço de psicologia e enfermagem.	Os estudantes atendidos relataram melhora dos quadros clínicos entre a segunda e quarta sessões e a psicóloga também verificou melhor adaptação dos estudantes frente às questões que os levaram ao consultório psicológico.

	Em um livro de registro eram anotados a anamnese sumária com queixa principal e órgãos/sistemas energéticos afetados, além do tratamento utilizado durante as sessões. Foram realizados 213 atendimentos individuais com acupuntura e Auriculoterapia no primeiro semestre de 2018 (de fevereiro a julho), as queixas principais foram: ansiedade, labilidade emocional, dores cervicais e lombares, insônia, estados de desânimo, cefaleia e falta de concentração.	
--	--	--

Fonte: elaborado pela autora (2022)

5. DISCUSSÃO

Em relação as informações encontradas dos artigos que fazem parte deste estudo, optou-se em discutir duas temáticas sobre Auriculoterapia para tratamento de ansiedade em estudantes universitários. Primeiro, o fato da Auriculoterapia ser realizada com outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e em segundo, existir protocolos distintos para o alívio de sintomas ansiosos.

5.1 Auriculoterapia associada a outras PICS

Dos 6 artigos que compuseram a amostra apenas 2 artigos relataram somente a aplicação da técnica de Auriculoterapia e 4 artigos, a Auriculoterapia estava associada a outras PICS como: meditação, relaxamento, reiki, massoterapia e acupuntura.

A meditação se caracteriza como grupo de práticas mentais que influencia na cognição, no aprimoramento da conscientização e atenção, influencia no regulamento emocional proporcionando estados mentais menos negativos, reduzindo estresse, ansiedade e raiva e aumentando sentimentos positivos relacionados a calma, aceitação, alegria, amor e compaixão. (VARGINHA; MOREIRA, 2020). Pela meditação é possível treinar a focalização da atenção e da mente de tal modo que seja capaz de produzir maior integração entre mente, corpo, o mundo externo e capaz de produzir efeitos psicossomáticos (MEDEIROS, 2017).

No artigo 2 de Sumiya *et. al.* (2021) a técnica de meditação é ofertada após as sessões de Auriculoterapia terminarem, o mesmo ocorre no estudo de Jesus, Silva e Bellinati (2021) que realizaram um relato de experiência sobre a necessidade das PICS (Auriculoterapia e meditação guiada) em profissionais do setor de quimioterapia de uma Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) para o promoção de saúde e cuidado de 10 profissionais que expuseram como queixas principais: dor tensional e ansiedade, após a realização de duas sessões de Auriculoterapia relataram redução dos sintomas e somente depois foi realizada sessões de meditação guiada fazendo os profissionais sentirem acolhidos por receberem um momento de cuidado.

Existem vários tipos de técnicas meditativas, Varginha e Moreira (2020) dividem em dois estilos abrangentes, primeiro um estilo de práticas de concentração que visam sustentar o foco sobre os conteúdos mentais ou físicos, por exemplo: cântico de mantras ou sensações corporais que são geralmente associadas à respiração e o segundo estilo denominado mindfulness ou atenção plena.

No artigo 3 de Albuquerque *et. al.* (2020) também é oferecido Auriculoterapia em conjunto com as práticas meditativas que o estudo denomina como técnicas de relaxamento instantes antes dos estudantes realizarem suas avaliações teóricas e práticas.

Reiki é uma prática espiritual originária do oriente, apresenta escritos de 2.500 anos em sânscrito, a antiga língua da Índia, trata-se de uma terapia de cura natural realizada pela imposição das mãos com o objetivo de reestabelecer o equilíbrio do corpo, promovendo bem-estar espiritual, mental e emocional, é muito usada para a redução de estresse e proporcionar relaxamento (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015).

Em um estudo de caso de Gomes e Souza (2017), um paciente idoso aposentado, do sexo masculino e de 61 anos de idade apresentava quadro clínico de depressão aguda e crônica e ansiedade, este paciente fazia uso de medicamentos há 20 anos para controlar a ansiedade e para conseguir dormir, ele foi apresentado as PICS (Auriculoterapia e Reiki), foram 5 sessões de Reiki e 3 de Auriculoterapia buscando melhorar a queixas apresentadas e melhorar a qualidade de vida desse indivíduo. Durante o tratamento, o próprio paciente optou em parar o uso de medicamento o que resultou em abstinência, porém o paciente sentia mais ânimo e felicidade por parar o uso dos medicamentos e a esposa relatou melhorar no relacionamento e comunicação dos dois, após 2 meses paciente conseguia dormir sem remédios e encontrava-se mais relaxado (GOMES; SOUZA, 2017).

A massoterapia é a arte de cuidar por meio do toque das mãos buscando relaxar os músculos, tranquilizar a mente e o espírito, proporcionando alívio de dores, aceleração da circulação sanguínea, regulamento de emoções, equilíbrio energético e diminuição do estresse (FERRAZ; BERGAMINI, 2017, p.20).

No artigo 5 de Nascimento *et. al.* (2021) os estudantes têm acesso à uma sala de cuidados integrativos na qual é ofertado a prática de reiki, massoterapia e Auriculoterapia. Em um estudo similar, em Santos, A. *et. al.* (2019), estudantes também de 8 cursos da área da saúde do Campus Universitário Prof. Antônio Garcia Filho tem acesso a sala de cuidados integrativos que oferece Auriculoterapia, massoterapia e reiki, neste estudo o objetivo era avaliar a presença e gravidade de sintomas de depressão nos estudantes, participaram 74 estudantes que realizaram alguma das PICS, as principais queixas foram ansiedade, dor, estresse, 63,5% informaram que as queixas estavam relacionados com o curso escolhido.

Acupuntura é prática oriental que busca manter o corpo em equilíbrio através da inserção de agulhas em pontos onde circulam a energia pelos cinco principais órgãos afetados pelos transtornos de ansiedade, são coração, rins, pulmão, fígado e baço-pâncreas, desta forma busca equilibrar o yin e o yang, acalmar a mente e estabilizar as emoções (ROSA; ROSA, 2021).

Instigante a prática da Auriculoterapia não ser realizada sozinha nesses estudos, talvez o motivo para isso seja pelo fato de que a Auriculoterapia é uma técnica de fácil e rápido aplicação, podendo ser realizada em 10 minutos, fato que resta tempo para ser aplicada outras práticas integrativas para o alívio de sintomas de ansiedade, a escolha de qual prática realizar está relacionada ao quadro clínico apresentado pelo paciente/cliente, como também pelo conhecimento do profissional, incluiu a própria pesquisadora deste estudo realizava duas práticas no projeto de extensão, Auriculoterapia e Ventosaterapia, pois se tratava de práticas que tinha conhecimento teórico e prático.

5.2 Protocolos de Auriculoterapia diferentes para ansiedade

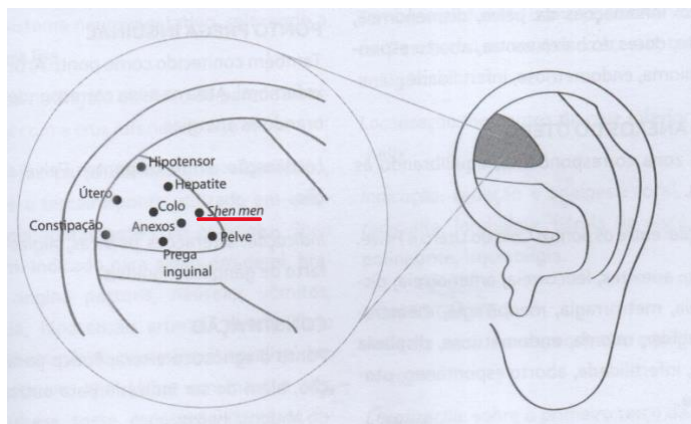
Dos 6 artigos que constituíram a amostra deste estudo, 3 apresentaram quais pontos auriculares foram aplicados, entretanto, todos os protocolos utilizados para a ansiedade apresentam pontos semelhantes e distintos. O artigo 1 de Santos, R. *et. al.* (2015) utiliza Shen Men, nervo vago, ansiedade 1 e 2 e, coração. Artigo 3 de Albuquerque *et. al.* (2020) usa os pontos: Shen Men, ansiedade e relaxante muscular. E o artigo 4 de Negreiros *et. al.* (2021), Shen Men, neurastenia e ansiedade. Únicos pontos que aparecem nos três artigos são: Shen Men e Ansiedade.

O mesmo ocorreu na revisão sistemática de Silva, L. *et. al.* (2021), que objetivava sintetizar as evidências disponíveis na literatura científica sobre o uso da Auriculoterapia no tratamento da ansiedade em estudantes universitários que analisaram 5 estudos, nos quais, 4 tiveram em comum o ponto Shen Men, havia outros pontos que se repetiam em mais de um protocolo, tratavam-se dos pontos rim, pulmão, subcórtex, glândula adrenal e tronco cerebral.

Os artigos da amostra desse estudo não explicaram o porquê de terem utilizados esses pontos, portanto optou-se por explicar cada ponto utilizado de acordo com o livro intitulado “Acupuntura Auricular” de Senna, Silva e Bertan (2012, p.27-55).

Ponto Shen Men: localizado na fossa triangular, é o primeiro ponto utilizado em qualquer tratamento, pois faz parte do triângulo cibernético juntos com os pontos Rim e Simpático. Tem a finalidade de calmar a mente, seu nome significa “Portão da Mente” e é indicado para analgesia e dores de todas as naturezas, ansiedade, transtornos mentais, inflamação, harmonização do fígado, sedativo entre outros (SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.35).

Imagem 1: fossa triangular, destaque do ponto Shen Men pela autora

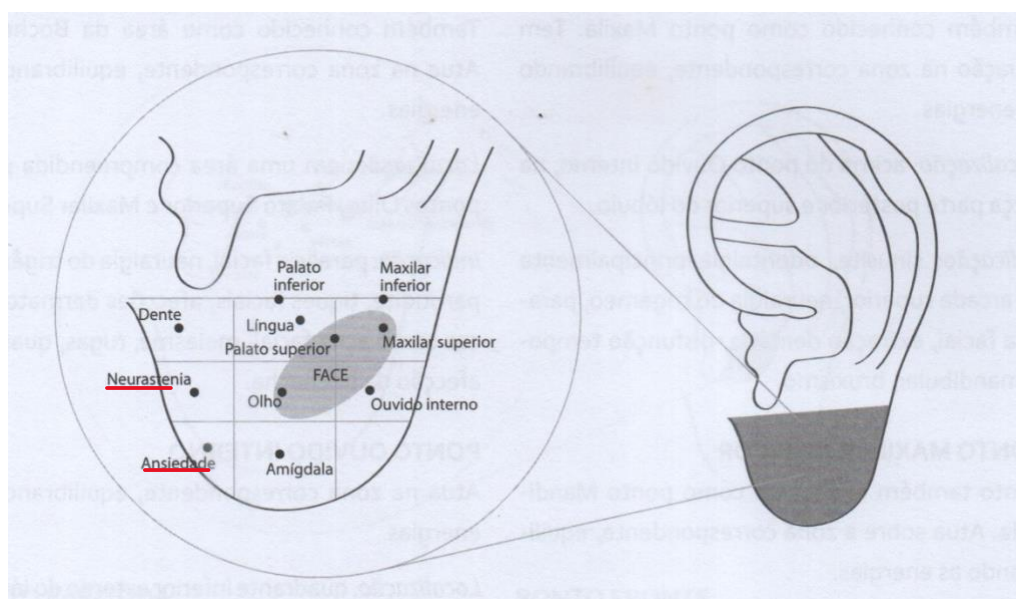


Fonte: SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.35

Ponto Ansiedade: localizado no lóbulo da orelha abaixo do ponto Neurastenia, no canto interno e inferior. Tem a funcionalidade nos transtornos de ansiedade, indicado para ansiedade, agitação, estresse emocional, irritabilidade, insônia e sonhos excessivos (SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.46).

Ponto Neurastenia: localizado no lóbulo da orelha entre os pontos do dente e ansiedade, tem função sobre os transtornos de sono e neurastenia. É indicado para neurastenia, ansiedade, depressão, insônia, sonhos excessivos com pesadelos e apresenta efeito tranquilizante (SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.46).

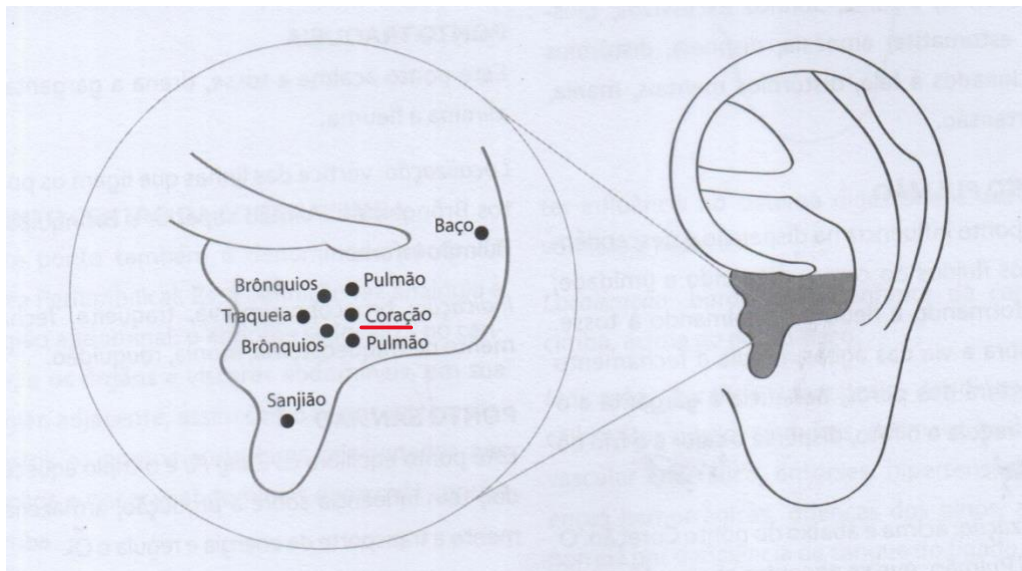
Imagem 2: pontos do lóbulo da orelha, destaque pela autora dos pontos ansiedade e neurastenia



Fonte: SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.46

Ponto Coração: localizado no centro da concha cava, o ponto do coração é responsável por acalmar o Shen, controlar os vasos sanguíneos e produzir sangue, ativar a circulação, e fortalecer a atividade funcional do coração. É indicado para doenças do coração, ansiedade e depressão, neurastenia, insônia, sonhos excessivos, dispneia, transtornos mentais, hipertensão entre outros (SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.29).

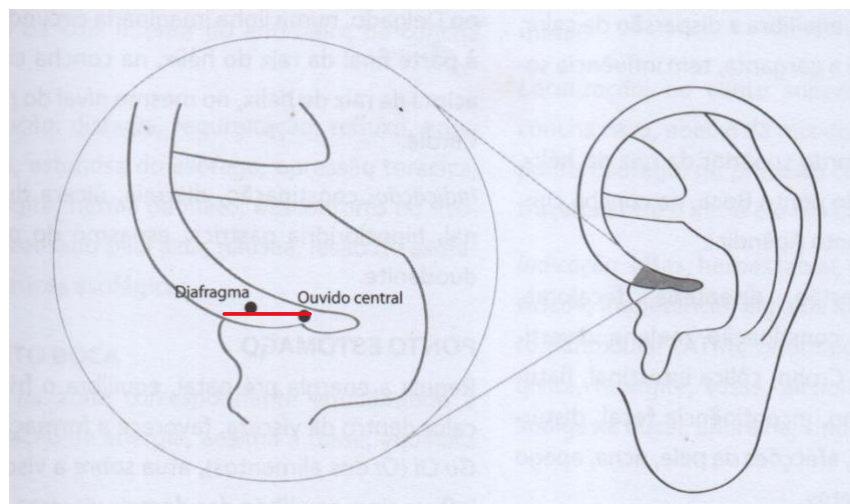
Imagem 3: concha cava, destaque pela autora do ponto do coração



Fonte: SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.29

Ponto Nervo vago: localizado na raiz do hélix, é também conhecido como ponto ouvido central, ponto zero ou ponto ramo. Tem a funcionalidade de regular o funcionamento dos órgãos internos e é indicado para doenças do sistema digestório e doenças do sistema cardiovascular (SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.33).

Imagem 4: raiz do hélix, destaque pela autora do ponto do ouvido central ou nervo vago



Fonte: SENNA; SILVA; BERTAN, 2012, p.33

Ponto Relaxante muscular, no artigo 3 de Albuquerque *et. al.* (2020) afirma que os três pontos utilizados, Shen Men, ansiedade e relaxante muscular servem para ocasionar efeito tranquilizante e sedativo, esta definição dos pontos pode estar relacionada com a proposta do estudo em proporcionar aos estudantes relaxamento antes das avaliações do semestre. O ponto relaxante muscular tem a função estimular o relaxamento da contração das fibras musculares e equilibrar o tônus muscular quando em encontra-se hipertônico (DOS SANTOS, 2010). Além disso, melhora sintomas de angústias e depressão (GÓIS *et. al.*, 2018).

Albuquerque *et. al.* (2020) apresenta uma imagem com a localização do ponto relaxante muscular que se encontra entre as conchas cava e cimba, no artigo de Dos Santos (2010), o ponto relaxante muscular encontra-se também entre as conchas cava e cimba, porém está mais próximo à raiz do hélix.

Imagem 5: ponto relaxante muscular entre as conchas cava e cimba



Fonte: Albuquerque *et. al.* (2020)

Imagem 6: ponto relaxante muscular entre as conchas cava e cimba próximo a raiz do hélix



Fonte: Dos Santos (2010)

O mais importante na construção de um protocolo é ter conhecimento sobre a função de cada ponto e qual utilizar de acordo com a necessidade e a demanda de cada indivíduo, portanto entende-se por que os estudos mostram alguns pontos que se repetem e outros diferentes, mas que podem ajudar no alívio de sintomas da ansiedade. É necessário realizar mais estudos sobre esses pontos distintos e seus benefícios para o alívio de sintomas de ansiedade em estudantes universitários.

Os seis artigos que compuseram a amostra desde estudo demonstraram que a Auriculoterapia auxilia no alívio de sintomas ansiosos que afeta os estudantes universitários, proporcionando melhora no desempenho acadêmico, relaxamento e melhora da vida cotidiana. Por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde é possível promover saúde, bem-estar e qualidade de vida.

6. CONCLUSÃO

Este trabalho teve a finalidade de analisar evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre a aplicação da Auriculoterapia no tratamento de ansiedade em estudantes universitários. Os estudos selecionados para a amostra demonstraram que a Auriculoterapia apresenta resultados positivos para a promoção de saúde e bem-estar dos estudantes universitários, além do alívio de sintomas ansiosos. Além do mais, percebeu-se que a prática da Auriculoterapia pode ser realizada em conjunto com outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e que não existe um consenso em qual protocolo de ansiedade realizar.

No presente trabalho houve algumas dificuldades em relação a amostra de artigos que abordassem sobre Auriculoterapia no tratamento de sintomas ansiosos em estudantes universitários, visto que a Auriculoterapia é uma prática recente e que ainda está sendo introduzida nas práticas profissionais e, ainda pouco descrita pelos profissionais da área da saúde. Além desse trabalho ter apenas incluído artigos publicados nacionalmente, excluindo outros estudos do tipo monografias, dissertações e estudos publicados em outras línguas, o que resultou em uma amostra pequena, mas bastante significativa, pois podemos perceber que a Auriculoterapia é bastante utilizada juntamente com outras PICS e que não há um consenso de protocolo utilizado, que vai desde do conhecimento do profissional de quais pontos utilizar para ansiedade ou outras doenças, além disso, um profissional habilitado realiza uma anamnese do paciente atendido e utiliza pontos que atentam as demandas daquele paciente.

Conclui-se que a partir dos resultados encontrados, há possibilidade de estudos futuros que abordem a prática de Auriculoterapia juntamente com outras práticas e quais realizar, se seria de acordo com a formação do profissional, se este tem formação em outras PICS além da Auriculoterapia. Seria de acordo com a demanda do paciente ou do desejo desse paciente em realizar uma prática de seu interesse. Havendo inúmeras possibilidades benéficas tanto para que precisa quanto para os profissionais para saúde que desejam ou trabalham com as PICS.

REFERÊNCIAS

- ADRIOLA, W. B.; ARAÚJO, A. C. Adaptação de alunos ao ambiente universitário: estudo de caso em cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará. **Ensaio: aval. Pol. Públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v.29, n.110, p.135-159, jan/mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40362020002802251>. Acesso em: 01 de fev. de 2022.
- ALBUQUERQUE, J. D., *et. al.* Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. **Revista Braz. J. Hea.** Curitiba, v.3, n.5, p.11461-11472, set/out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-008>. Acesso em: 27 de dez. de 2021.
- ARRUDA, E. S. *et. al.* Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v.30, p.1-9, jan-dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2020.1.35209>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.
- BASTOS, R. A. A sintomatologia do stress sob ótica da Medicina Tradicional Chinesa. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde Health Sciences**, v.40(2), p.96-101. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshts.v40i2.738>. Acesso em: 24 de nov de 2020.
- BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Revista Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v.71(1), p.103-111. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 27 de dez. de 2021.
- BRASIL. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Ministério da Saúde. Brasília-DF, 2006a. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 09 de jun. de 2022.
- BRASIL, Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Ministério da Saúde. Portaria Nº 971, de 03 de maio de 2006b. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 09 de jun. de 2022.
- BRASIL, Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Ministério da Saúde. 2 ed. Brasília-DF, 2015. Disponível em: [Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso \(saude.gov.br\)](http://saude.gov.br/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-no-sus-atitude-de-ampliao-de-acesso). acesso em: 13 de set. de 2022
- BROOME, M. E. Integrative literature reviews for the development of concepts. In: RODGERS, B. L.; CASTRO, A. A. **Revisão sistemática e meta-análise**. 2006. Disponível em: <www.metodologia.org/meta1.PDF>. Acesso em: 12 jan. 2011.
- CARVALHO, E. A. *et. al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, v.14(3), p.1290-1298, jul-set. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v14i3.23594>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.
- CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão**

em **Foco**, n.9. 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf. Acesso em: 01 de fev. de 2022.

COFFITO, Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Definição de Terapia Ocupacional. Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?page_id=3382. Acesso em: 13 de jul de 2022.

COFFITO, Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução nº 350, de 13 de junho de 2008. Dispõe sobre o uso da Arteterapia como recurso Terapêutico Ocupacional e dá outras providências. DOU nº. 114, Seção 1, em 17/06/2008, página 57. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3113>. Acesso em: 13 de jul de 2022.

COFFITO, Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução nº 405 de 03 de agosto de 2011. Disciplina o exercício profissional do Terapeuta Ocupacional na Especialidade Profissional Terapia Ocupacional em Acupuntura e dá outras providências. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3168>. Acesso em: 13 de jul de 2022.

COFFITO, Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução nº 491, de 20 de outubro de 2017. Regulamenta o uso pelo terapeuta ocupacional das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde e dá outras providências. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=8749>. Acesso em: 13 de jul de 2022.

COSTA, D. S. *et. al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.44 (1), e.040. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.

COSTA, E. G.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes pós-graduação no Brasil. **Polis, Revista Latinoamericana**, n.50, p.207-227, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.

CUNHA, J. H. S. A utilização da auriculoterapia na dor e na ansiedade In: GRADIM, L. C. C.; FINARDE, T. N.; CARRIJO, D. C. M. **Prática em Terapia Ocupacional**. Barueri: Editora Manole. 2020.

DEFINIÇÃO de Terapia Ocupacional. **COFFITO**. Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?page_id=3382ffito.gov.br. Acesso em: 13 de jul de 2022.

DICKIE, V. O que é Ocupação? In: CREPEAU, E. B.; COHN, E. S.; SCHELL, B. A. B. **Willard & Spackman – Terapia Ocupacional**. 11.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 16 p.

DOS SANTOS, Jackson Pacheco. Auriculoterapia no tratamento do torcicolo. 2010. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/13/02_-_Auriculoterapia_no_tratamento_do_torcicolo.pdf. Acesso em: 28 de jan. de 2022.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Rev Min Enferm**, v.18(1), p.1-260, jan/mar. 2014. Disponível em: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>. Acesso em: 14 de set. de 2021.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev Bras Enferm**, v.71, p. 2298-2304. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Acesso em: 09 de jun. de 2022.

FERRAZ, J. A.; BERGAMINI, M. C. P. **Massoterapia**: Princípios e práticas orientais e ocidentais. São Paulo: Senac São Paulo, 2017. 20 p.

FREITAG, V. L.; ANDRADE, A.; BADKE, M. R. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. **Revista Enfermería Global**, n.38, p.346-356, abril. 2015. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/pt_revision5.pdf. Acesso em: 28 de jan. de 2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ - FIOCRUZ. Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em 20 set. 2020.

GÓIS, Rafael M. et al. Estudo dos efeitos da auriculoterapia no nível de dor em mulheres portadoras da síndrome da fibromialgia primária medicadas. *In*: IX Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação. São José dos Campos, **Anais**. SP–Universidade do Vale do Paraíba, pg. v. 1359, 2018. Disponível em: http://cronos.univap.br/cd/INIC_2005/epg/EPG4/EPG4-12_a.pdf. Acesso em: 28 de jan. de 2022.

GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v.16(1), p.1-8, jan-fev. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>. Acesso em: 17 de nov. 2020.

GOMES, J. O.; SOUZA, A. A. Uso de Reiki e Auriculoterapia no tratamento de depressão e ansiedade: um estudo de caso. *In*: I Congresso Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2017, Campina Grande. **Anais de Congresso**. Campina Grande: Realiza Editora, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/32054#:~:text=dezembro%20de%202017-,Resumo,e%20cr%C3%B4nica%2C%20somada%20a%20ansiedade>. Acesso em: 28 de jan. de 2022.

GUIMARÃES, M. B. *et al.* As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização de saberes e práticas. **Revista Saúde e Sociedade**, v.29(1). 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190297>. Acesso em: 17 de jun de 2022.

HERMAN, H. M. Lo *et al.* The Chinese medicine construct “stagnation” in mind-body connection mediates the effects of mindfulness training on depression and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**, v.21, p.348-357. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.05.008>. Acesso em: 26 de nov de 2020.

HOHENBERGER, G. F.; DALLEGRAVE, D. Auriculoterapia para profissionais de saúde: percursos possíveis da aprendizagem à implantação na Unidade de Saúde. **Saúde**

em **Redes**, v.2(4), p. 372-382. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2016v2n4p372-382>. Acesso em: 20 de set. de 2021.

IUNES, D. H. Role of auriculotherapy in the treatment of temporomandibular disorder with anxiety in university students. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/430143>. Acesso em: 03 de dez de 2020.

JESUS, D. L. S.; SILVA, B. F.; BELLINATI, N. V. C. Práticas Integrativas e Complementares no cuidado ao profissional de saúde: um relato de experiência. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v.10, n.1, p.52-57. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33362/ries.v10i1.2675>. Acesso em: 27 de jan. de 2022.

LEÃO, A. M. *et. al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.42(4), p.55-65. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.

MAIA, J. T. M.; SOUZA JÚNIOR, O. J. M.; SAMPAIO, E. C. Saúde Mental de Estudantes de Terapia Ocupacional e o Ambiente Acadêmico. **Revista Contexto & Saúde**. v.20, n.41, p.121-133. Edição extra, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2020.41.121-133>. Acesso em: 26 de jan. de 2022.

MALTONI, J.; PALMA, P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Revista Psico**, Porto Alegre, v.50(1). 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213>. Acesso em: 16 de nov. de 2020.

MEDEIROS, A. M. Práticas Integrativas e Complementares no SUS: os benefícios da Yoga e Meditação para saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlativo**, v.16, n.2, dezembro. 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/viewFile/8369/6145>. Acesso em: 27 de jan. de 2022.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**. Florianópolis, v.17(4), p.758-64, out-dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 17 de set de 2021.

MOURA, C. C. *et. al.* Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. **Revista Cubana de Enfermagem**, v.30, n.2, abr-jun. 2014. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596/90>. Acesso em: 02 de dez de 2020.

NASCIMENTO, V.S.A., *et. al.* Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. **Revista Research, Society and Development**, v.18, n.8. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17167>. Acesso em: 27 de dez de 2021.

NEGREIROS, R.A.M., *et. al.* Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13(4). 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e6921.2021>. Acesso em: 27 de dez de 2021.

PEREIRA, L. F.; RECH, C. R.; MORINI, S. Autonomia e Práticas Integrativas e Complementares: significados e relações para usuários e profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Revista Interface**, Botucatu, v.25. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200079>. Acesso em: 10 de junho de 2022.

PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.46(5), p.1200-1206. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023>. Acesso em: 03 de dez de 2020.

ROSA, C.; ROSA, M. Efeitos da acupuntura nos transtornos de ansiedade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/19497>. Acesso em: 30 de jan de 2022.

SAKS, F. C. **Busca booleana: teoria e prática**. 2005. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Gestão da Informação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2005. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/48319>. Acesso em: 17 de set de 2020.

SANTOS, A. M. *et. al.* Sintomas de depressão em estudantes universitários. *In*: Congresso Internacional de Enfermagem, 2019. **Anais de Congresso**, 2019. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/cie/article/view/11246/4366>. Acesso em: 30 de jan de 2022.

SANTOS, R. F., *et. al.* Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de caso. **Revista Naturol. Terap. Complem**, v.4, n.7. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.19177/cntc.v4e7201565-71>. Acesso em: 27 de dez de 2021.

SCAVONE, A. M. P. **Manual de Auriculoterapia Acupuntura Auricular**: Francesa e Chinesa. [S. l.: s. n.], 2016. E-book. Disponível em: https://www.academia.edu/44934297/Manual_de_Auriculoterapia_Acupuntura_Auricular. Acesso em: 02 de dez de 2020.

SENNA, V. S.; SILVA, P. R.; BERTAN, H. **Acupuntura Auricular**. São Paulo: Phorte, 2012. 27-55p.

SERSON, Breno. **Transtornos de Ansiedade, Estresse e Depressões**: Conhecer e Tratar. São Paulo: MG Editores. 2016. p.145.

SILVA, G. K. F. *et. al.* Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 do SUS. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.30(01), jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300110>. Acesso em: 09 de junho de 2022.

SILVA, L. S. *et. al.* A auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13(12). 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e9507.2021>. Acesso em: 31 de jan de 2022.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8(1 Pt 1), p.102-6. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 17 de set de 2021.

SUMIYA, A. *et. al.* Distribuição espacial das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Básica no Brasil. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. 35:11945. 2022. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/11945/6808>. Acesso em: 12 de maio de 2022.

SUMIYA, A. *et. al.* Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): um relato de experiência extensionista. **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v.18, n.38, p.275-284. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e77324>. Acesso em: 27 de dez de 2021.

TESSER, C.D.; SOUSA, I.M.C.; NASCIMENTO, M.C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 42, número especial 1, p. 174-188, set, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v42nspe1/0103-1104-sdeb-42-spe01-0174.pdf>. Acesso: 12 de maio de 2022.

TRINDADE FILHO, M. A. **Terapia Ocupacional e práticas integrativas e complementares em saúde na perspectiva de docentes**. 2017. 24f. Trabalho de Conclusão de Curso (Terapia Ocupacional) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/3918>. Acesso em: 20 de jun de 2022.

VARGINHA, E. S.; MOREIRA, A. S. S. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental**, v.2, n.1, p.13-21. 2020. Disponível em: <https://www.unifeso.edu.br/revista/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2236>. Acesso em: 28 de jan de 2022.