

AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE: REVISÃO DE LITERATURA
AURICULOTHERAPY IN STRESS MANAGEMENT: A LITERATURE REVIEW

Adir ALMEIDA JÚNIOR¹
Graziela Falavinha Ghazal SLOMPO²
Simone Planca WEIGERT³
Walmir ROMANINI⁴

RESUMO

Introdução: O estresse refere-se a um estado de tensão que origina a quebra do equilíbrio do organismo, por isso, o enfrentamento do estresse passou a se constituir em alvo de atenção. A auriculoterapia tem mostrado resultados positivos no tratamento do estresse. **Objetivo:** analisar conceitualmente a auriculoterapia e sua utilização no tratamento do estresse. **Materiais e Métodos:** estudo bibliográfico, qualitativo e exploratório no desenvolvimento de revisão de literatura a partir dos seguintes descritores: estresse, medicina tradicional chinesa e auriculoterapia. **Resultados:** o estresse no organismo do indivíduo pode dar diferentes respostas e, dependendo da maneira como esta pessoa responde a esse estímulo o estresse pode ser classificado como negativo, distresse ou positivo. Os efeitos nocivos do estresse afetam o indivíduo de maneira emocional, social e ambiental apresentando a possibilidade de surgimento de quadros de fadiga, irritabilidade, impaciência, tensão muscular, desenvolvidos a partir de inúmeras situações pessoais e profissionais. Pode-se observar que a auriculoterapia apresenta efeitos benéficos no controle do estresse, além de ser um tratamento de baixo custo. **Conclusão:** a auriculoterapia tem sido bastante indicada e utilizada na redução do estresse e seus agravantes, possibilitando a melhoria de capacidade funcional e pessoal dos pacientes. Podem-se evidenciar os benefícios que esta técnica relativamente simples, rápida, segura e barata gera para o controle e redução dos níveis de estresse, promovendo saúde e prevenindo doenças.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse fisiológico; Medicina Tradicional Chinesa; auriculoterapia

ABSTRACT

Introduction: Stress refers to a state of tension that leads to the breakdown of the body's balance, therefore, coping with stress has become a target of attention. Auriculotherapy has shown positive results in the treatment of stress. **Objective:** to analyze conceptually auriculotherapy and its use in the treatment of stress. **Methodology:** bibliographic, qualitative and exploratory study in the development of literature review based on the following descriptors: stress, Traditional Chinese Medicine and Auriculotherapy. **Results:** stress in the individual's body can give different responses, and, depending on how this person responds to that stimulus, stress can be classified as negative, distress or positive, stress. The harmful effects of stress affect the individual emotionally, socially and environmentally, presenting the possibility of the appearance of fatigue, irritability, impatience, muscle tension, developed from numerous personal and professional situations. It can be seen that auriculotherapy has beneficial effects in controlling stress, in addition to being a low-cost treatment. **Conclusion:** auriculotherapy has been widely indicated and used to reduce stress and its aggravating factors, making it possible to improve patients' functional and personal capacity. It can be seen the benefits that this relatively simple, fast, safe and cheap technique can promote for the control and reduction of stress levels, promoting health and preventing diseases.

KEY WORDS: Physiological stress; Tradicional Chinese Medicine; Auriculoterapy.

¹ Tecnólogo em Radiologia.

¹ Fisioterapeuta Especialista em Osteopatia.

¹ Mestre em Psicologia Forense pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP).

¹ Professor orientador. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Católica do Paraná (PUCPR).

E-mail: jralmeidaradiologia@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O estresse refere-se a um estado de tensão que origina a quebra do equilíbrio do organismo, determinado pela inclusão de situações novas ou avaliadas como de risco no cotidiano do indivíduo, ultrapassando a sua capacidade de adaptação. Trata-se de um estado de tensão fisiológica que apresenta relação direta com necessidades do meio ambiente ao qual este indivíduo está inserido¹⁻³.

As situações estressantes se fazem presentes no dia a dia dos indivíduos em pelo menos 90% da população mundial e por isso os especialistas se unem visando sugerir meios que possam auxiliar no controle dos aspectos negativos do estresse¹⁻³.

O estresse pode promover o surgimento de várias doenças, trazendo prejuízos para a qualidade de vida e para a produtividade do indivíduo; por isso, trata-se de tema que tem suscitado grande interesse nos contextos empresariais, acadêmicos e sociais para determinar suas causas e na pesquisa de métodos que auxiliem na sua redução. Esta busca se pauta pela possibilidade de serem descobertas medidas que possam atuar na diminuição dos níveis de estresse e trazer alívio para a ansiedade e tensão, que auxiliarão no trabalho passar a se constituir em fonte de satisfação, autorrealização, além de se constituir em loco de manutenção de relações interpessoais saudáveis e produtivas.^{2:4-7}

Reforçam esta ideia Kurebayashi et al.¹⁻³ (2012) entendendo que o enfrentamento do estresse passou a se constituir como alvo de atenção e por causa disso, o desenvolvimento de instrumentos de avaliação tais como Lista de Sintoma de Estresse (LSS) de Covolan têm sido presente no contexto da avaliação da forma como os indivíduos lidam com dificuldades, situações e fatos estressantes na vida.

Deste contexto, as culturas orientais, ao longo da história, têm desenvolvido estratégias para lidar com o estresse utilizando práticas corporais, exercícios, movimentos, danças, massagens, entre outras técnicas, com o objetivo de conservar e readquirir a saúde através da flexibilização e fortalecimento do corpo e da mente³. Os benefícios da adoção dessas práticas para manter a qualidade de vida dos indivíduos tem sido a motivação de inúmeros estudos sobre o tema.³

No âmbito destas práticas, surge a auriculoterapia que tem se mostrado muito acertada no tratamento de distintas doenças do corpo e da mente com eficácia, como nos casos de ansiedade e estresse.¹⁻³

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar conceitualmente a auriculoterapia e sua utilização no tratamento do estresse.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo tem caráter exploratório, revisionista e bibliográfico desenvolvido por meio de uma revisão de literatura de artigos, teses e livros publicados para os quais foram utilizados os seguintes descritores: estresse, Medicina Tradicional Chinesa e Auriculoterapia para os quais se procedeu a uma busca em algumas bases informatizadas de artigos, como *Scientific Electronic Library On Line (SCIELO)*, *Latin American and Caribbean Health Science Literature Database (LILACS)*, Google Acadêmico e Banco de teses.

Foram utilizadas as bases de dados das quais emergiram 49 artigos científicos. Foi aplicado como critérios os publicados em português, espanhol e inglês; ano de publicação entre 2010 a 2020 para contemplar informações atuais e disponíveis na íntegra. Para critério de exclusão foi considerado que após a leitura do resumo do artigo fosse identificado a ausência de pertinência ao tema abordado. O material utilizado foi selecionado com base na leitura do resumo e posterior leitura do referido material na íntegra e sua adequação ao tema proposto.

Este estudo pode ser classificado como bibliográfico, qualitativo e exploratório, nos moldes traçados por Gonsalves⁸ (2003) para caracterizar a pesquisa bibliográfica e o caráter exploratório do estudo. Já a natureza qualitativa deste estudo se refere a preocupação com o entendimento e interpretação de uma determinada conjuntura ou acontecimento como enfatiza Costa⁹ (2001):

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do exposto, observa-se que estudar e avaliar a aplicabilidade da auriculoterapia para redução de níveis de estresse e buscar subsídios que demonstrem sua efetividade como estratégia terapêutica tem sido uma constante nos meios acadêmicos. A auriculoterapia tem sido muito aceita por se tratar de técnica segura e eficaz para diferentes categorias de desequilíbrio energético, promovendo efeitos positivos em distúrbios físicos, psíquicos e mentais.

3.1 ASPECTOS CONCEITUAIS DO ESTRESSE

Conforme explicitam Prado et al.⁴ (2012) o termo estresse no âmbito da saúde surgiu em 1936 para determinar um conjunto de reações fisiológicas desenvolvidas pelo organismo diante de ocorrências de esforço físico e mental que são desencadeadas por algum estímulo que ameace a homeostase, ocasionando inúmeros sintomas. Este conjunto de reações não específicas de cunho físico, químico, biológico ou psicossocial recebeu a denominação de

síndrome geral de adaptação (estresse), consistindo em três fases sucessivas: fase de alerta, adaptação ou resistência e fase de exaustão.

Corroboram Bettiol¹⁰ (2010), Prado et al.⁴ (2012), Prado⁵ (2014), Lemos et al.¹¹ (2019) e Viganó et al.¹² (2020) acerca do estresse se constituir em um processo que pode ser experimentado de maneira positiva ou negativa por um sujeito. Neste contexto, a forma como cada indivíduo reage aos distintos fatores estressores se refere a um fenômeno particular e circunstancial, que recebe interferência direta de aspectos sociais e culturais. Concordam que se houver persistência dos níveis de estresse de maneira intensa, a adaptabilidade inicial pode suscitar o surgimento de alterações fisiológicas, emocionais, endócrinas, imunológicas e neurológicas patológicas, fazendo com que o indivíduo se torne vulnerável ao adoecimento. Bettiol¹⁰ (2010) descreve que os fatores estressantes variam largamente no que se refere a sua natureza, associando elementos emocionais como frustração e ansiedade, e também componentes ambientais, biológicos e físicos, tais como excesso de ruídos, níveis de poluição, variações de temperatura, problemas nutricionais, entre outros.

Discriminando os fatores ou elementos estressores, o autor acima citado, descreve aqueles que exercem pressões com capacidade de conduzir ao estresse, podendo, desta forma, ser um acontecimento ou uma situação conforme sua intensidade por isso é muito importante que o diagnóstico do estresse se efetive com muita precisão, considerando as reações e os efeitos destes elementos sobre a saúde física e mental de cada indivíduo.

Explicitando os três tipos de estresse Figueiredo⁶ (2017) descreve que o psíquico/emocional se trata de derivado de acontecimentos sociais que influenciam o indivíduo emocionalmente, como por exemplo, divórcio, viuvez, mudança de emprego ou cidade. O estresse físico se conforma a partir alterações bruscas de temperatura do meio ambiente ou qualquer situação que lese os tecidos resultando em dor e cuja cicatrização se fará através de meios fisiológicos. Já o estresse misto é resultado da associação de experiências vividas pelo indivíduo ao se defrontar com os dois tipos de estresses mencionados devido a interrelação entre eles. Resume, contudo, que o estresse físico sempre vem associado com o emocional como nos casos onde existe dor.

O processo de desenvolvimento do estresse é definido por Kurebayashi et al.¹ (2012) quando existe quebra da homeostase do corpo determinada por uma reação biológica de enfrentamento ou fuga, originando respostas no organismo que afetam os âmbitos biológicos, psíquicos e fisiológicos do indivíduo. Os autores discriminam que são situações críticas persistentes que não tem solução e afetam emocional e fisicamente o indivíduo que originam

problemas como elevação da pressão arterial; desenvolvimento de úlceras gastroduodenais, câncer, infarto, psoríase, vitiligo; aumento da glândula suprarrenal; diminuição do timo e gânglios linfáticos conduzindo o paciente a quadros de depressão do sistema imune¹³.

Segundo preleciona Bettiol¹⁰ (2010) existem diversos sinais e sintomas do estresse, sendo que os sintomas físicos são os mais frequentes, como aumento da sudorese, hiperatividade, tensão muscular, hipertensão, taquicardia, náuseas, extremidades frias. No contexto psicológico existem também inúmeros sintomas, como por exemplo, ansiedade, insônia, tensão, sensação de angustia, alienação, dificuldade de relaxar, raiva incontida e hipersensibilidade emocional.

Corroboram Valiani et al.¹⁴ (2018) com Bettiol¹⁰ (2010) acerca dos sintomas do estresse estarem presentes em ambos os sexos quando são expostos a fortes tensões. O diagnóstico do estresse deve atender para aspectos físicos e psicológicos porque este quadro promove transformações químicas no corpo que produzem sintomas de diferentes origens. O responsável por estas transformações é o sistema nervoso central que avalia a qualidade de cada mensagem captada e enviada até ele pelas terminações nervosas. Assim, é através da sensibilidade do corpo que os centros nervosos recebem informações sobre as alterações ocorridas externa e internamente, sendo que as mesmas atingem a glândula suprarrenal que é responsável pela produção de adrenalina.

Como enseja Kurebayashi¹⁵ (2013) para a compreensão do estresse nos moldes preconizados pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) deve-se adentrar à questão dos conceitos que sustentam o pensamento por traz da medicina chinesa e contextualizar o surgimento de algumas teorias e conceitos necessários para diagnóstico de padrões de desequilíbrio dos sistemas Zang Fu (órgãos e vísceras) e na compreensão dos tratamentos possíveis.

A Medicina Tradicional Chinesa se baseia na energia vital que todos os indivíduos apresentam, denominada Qi e no equilíbrio entre as polaridades positiva conhecida como yang e a polaridade negativa chamada yin, sendo que esta energia e equilíbrio influenciam diretamente a saúde do indivíduo e a natureza. Nos casos em que o organismo consegue fazer a compensação de maneira natural do desequilíbrio não se apresentam doenças, contudo, quando existe uma falha desse mecanismo, podem aparecer as doenças que, em casos extremos pode levar a morte devido ao cessamento da energia Qi¹⁶.

De acordo com Yamamura¹⁷ (2017), no âmbito da Medicina Chinesa pode-se descrever os princípios básicos como a energia vital (Qi), os canais de energia, o yin e yang, os cinco

elementos (Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal), os órgãos (Zang-Fu), o sangue (Xue) e os líquidos corpóreos é que surge a medicina tradicional chinesa. Desde então, o conhecimento milenar chinês acerca da medicina tem se perpetuado até os dias atuais a fim de prevenir, tratar e curar as "doenças". Diante disso, é necessário esclarecer o conceito de doença de acordo com a medicina oriental, pois ela é o reflexo do desequilíbrio ou bloqueio do fluxo de Qi (energia vital).

O diagnóstico pela Medicina Tradicional Chinesa se estabelece a partir dos Cinco Elementos e dos 8 princípios (Ba Gang) e pela avaliação dos conceitos de Yang/Yin, Superficial (externo)/Profundo (interno), Plenitude/Vazio e Calor/Frio. O diagnóstico é feito pela observação/inspeção, interrogação, palpação (pulso radial) e pela audição/olfação que estabelecem as bases para chegar aos principais padrões de desequilíbrio associados aos distintos sistemas e meridianos^{10,18}

Maciocia¹⁹ (2007) descreve que, de acordo com a MTC as causas de uma doença estão ligadas a múltiplos tipos e formas, sendo as principais os seis excessos ou variações climáticas (vento/Feng, frio/Han, calor do verão/Shu, umidade/Shi, seca/Zao e o fogo/Huo); o Qi epidêmico ou os fatores patogênicos de alta nível de infecciosidade; a agressão interna determinada pelas sete emoções (alegria/Xi, raiva/Nu, preocupação/Si, ansiedade/You, mágoa/Bei, medo/Kong e o susto/Jing). As doenças determinadas por elementos externos, tais como os climáticos, atacam o corpo humano, adentram pela pele, boca ou nariz e principiam o estágio inicial de uma doença superficial a princípio. De outra maneira, as sete emoções atacam internamente o órgão e víscera correspondente, promovendo o desequilíbrio da Energia (Qi), do Sangue (Xue) e promovendo alterações patológicas.

Para o autor existem outras fontes de adoecimento como a alimentação sem qualidade e regularidade; trabalho em demasia; ausência de períodos de descanso e lazer; falta de exercícios físicos; agressões externas perpetradas por arma de fogo, quedas, queimaduras, picadas de inseto, exposição ao frio congelante, entre outras.¹⁹

Complementando exposto, Kurebayashi¹⁵ (2013) descreve que o embate entre a força da energia patogênica (Xie Qi) e a energia primordial (Zheng Qi) predispõe ao adoecimento. A energia primordial corresponde à energia que possibilita as atividades funcionais dos órgãos, vísceras, meridianos, energia (Qi) e Sangue (Xue). Nos casos em que a energia patogênica suplanta a energia primordial, a doença entra em processo de desenvolvimento e surgem sintomas de desequilíbrio entre o Yin e Yang dos órgãos, vísceras, Qi, Xue, entre outros. O

estado de espírito igualmente é influenciado diretamente pelas emoções e se a emoção fluir, tanto quanto o Qi ou o Xue, se estabelece a manutenção do equilíbrio e do bem-estar.

No que tange aos distintos padrões de desequilíbrio que podem ser relacionados com uma situação de estresse, a autora supra citada destaca que alguns padrões podem surgir de maneira isolada ou associada, determinando um conjunto de padrões, representados pela associação de dois padrões, constituindo a síndrome simples; ou mais de dois padrões associados, resultando em síndrome complexa. Mesmo diante de alguns diagnósticos prévios, é relevante que seja observado o indivíduo em sua especificidade constitucional e os condicionantes externos atuantes naquele momento e contexto.

No contexto da Medicina Tradicional Chinesa o estresse se relaciona diretamente com o desequilíbrio de vários meridianos, e se for considerada a divisão trifásica indicada por Selye¹³, alerta, adaptação e exaustão, Kurebayashi¹⁵ (2013) concorda com Maciocia¹⁹ (2007) apontando a possibilidade de ser agrupados alguns diagnósticos para cada uma das fases.

Para a fase de alerta, destacam a estagnação de Qi do Tórax (Coração/Xin e Pulmão/Fei); Qi do Fígado (Gan) e Calor de Estômago (Wei). Na fase da adaptação os diagnósticos estão relacionados com o Fogo do Fígado (Gan); Calor do Estômago (Wei); Fogo do Fígado (Gan) invadindo o Pulmão (Fei) e Agitação do Fogo do Coração. Na fase de exaustão se constituirá um aumento dos sintomas somáticos e psicossomáticos porque existe o início da falha dos mecanismos de adaptação e acontece déficit das reservas de energia. Neste contexto, o organismo já não está apto a equilibrar-se sozinho, por isso, adiciona-se aos padrões relacionados ao excesso relativo da fase de adaptação com as deficiências provenientes do desgaste das substâncias vitais, do Qi, Xue, Yin e Yang, e considera-se os padrões de excesso e deficiência no mesmo elemento, Ascensão do Yang do Fígado (Gan) e Deficiência de Yin do Fígado (Gan).¹⁹

Para Maciocia¹⁹ (2007), os sinais e sintomas relacionados com a fase de alerta do estresse se desenvolve para a fase de adaptação ou resistência, surgindo o agravamento de diversos padrões citados no primeiro estágio. O autor descreve que a função do Gan (Fígado) é a manutenção do livre fluxo de Qi pelo corpo, e quando existem alterações emocionais, o Qi do Fígado estagna, determinando o surgimento de padrões de excesso de energia, que acabam por se estender ao Xin (Coração). Conforme entende Ross²⁰ (2011), a partir do pressuposto pela Lei da dominação, o Gan lesa o Pi (Baço-Pâncreas), ocasionando sintomas de inapetência e problemas gastrointestinais. Já a redução da resistência aos elementos estressores, com a

diminuição da imunidade demonstra o gradativo declínio de Qi (Energia) e do Wei Qi (Qi Defensivo).

Diante do exposto, o tratamento do estresse pela Medicina Tradicional Chinesa pode ser desenvolvido por diversas técnicas, incluindo a auriculoterapia, estudada a seguir.

3.2 AURICULOTERAPIA

Corroboram Andrade et al.⁷ (2020) e Viganó et al.¹² (2020) que a Medicina Tradicional Chinesa considera como uma das principais causas de doenças são os elementos internos e que estes estão associados diretamente aos aspectos psicológicos e as emoções de cada indivíduo. Retomando afirmando que as condições estressantes potencialmente podem trazer a má distribuição energética dos meridianos, que são os canais de circulação do Qi ou energia, dos órgãos e vísceras, determinando o surgimento de doenças de cunho físico, mental e emocional. A Medicina Tradicional Chinesa parte da busca do entendimento para o tratamento do indivíduo em sua complexidade e como um todo, firmando diagnósticos energéticos prévios e empregando um conjunto de técnicas orientais tais como, a acupuntura, moxabustão, acupressura, fitoterapia, exercícios físicos, auriculoterapia, reflexologia dos pés, craniopuntura, entre outros.

Conforme ensina Maciocia¹⁹ (2007) a concepção chinesa de saúde parte do pressuposto de que a doença não é um elemento intruso e sim uma consequência de um conjunto de causas que tem como resultado a desarmonia e desequilíbrio. Quando o Qi não flui, quando estagna, se constitui em fator preponderante para causar enfermidades. Na visão chinesa, o indivíduo só adoece quando não consegue estar em movimento, no momento em que não existe troca e transformação de Qi entre os sistemas componentes do corpo e desses com o meio ambiente. Kurebayashi¹⁵ (2013) complementa que o que a MTC entende como o processo saúde-doença é diferente daquela vislumbrada pela medicina ocidental. Os textos antigos chineses não conformam uma linha divisória clara e nítida entre a saúde e a doença porque considera que ambas como processos naturais que partem de uma sequência contínua. Assim entende-se que os desequilíbrios do corpo podem receber tratamento mais abrangente quando se utiliza uma técnica que vislumbre o corpo como um todo, como a auriculoterapia.

Explanam Viganó et al.¹² (2020), Figueiredo⁶ (2017), Barceló et al.²¹ (2018), Prado et al.⁴ (2012), Kurebayashi et al.^{1,2,3} (2012, 2012a, 2012b) e Bettiol¹⁰ (2010) a utilização da auriculoterapia remonta a tempos antigos e apresenta uma disseminação maior que acupuntura sistêmica no Oriente Médio e na Europa Antiga. Em 2500 a.C. mulheres no Egito antigo faziam

o estímulo de determinados pontos auriculares como forma de obter efeito anticoncepcional. O desenvolvimento da auriculoterapia sobreveio a partir do século III, sendo que aproximadamente em 1570 uma obra acerca do tema foi publicada na China onde eram abordadas as relações entre os meridianos da acupuntura e da orelha, sendo que, a partir disso, intensificaram-se os estudos pelos até os dias atuais.

Segundo Kurebayashi et al.¹ (2012) e Lemos et al.¹¹ (2019) a técnica da auriculoterapia, que se associa à acupuntura, fitoterapia, massagem, moxabustão, ventosa, dietoterapia e exercícios físicos, apresenta como bases a definição de preceitos diferentes das que são adotadas pela medicina ocidental convencional porque parte de uma concepção do ser humano como ser integral, sem quaisquer barreiras entre mente, corpo e espírito. O organismo humano é vislumbrado pela técnica como um campo de energia, sendo que esta visão integrativa e sistêmica se coloca em concordância com o paradigma chamado bioenergético que se amplia para todas as áreas do conhecimento humano e igualmente para a saúde.

No método da auriculoterapia, descrevem Kurebayashi et al.² (2012a) que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular com o objetivo de tratar diversas desordens do corpo, sendo amplamente indicada para o tratamento de doenças dolorosas, inflamatórias, endócrino e metabólicas e do sistema urogenital, para enfermidades de caráter funcional, crônicas, infectocontagiosas, entre outras. Assim, entende-se que é indicada nos casos em que o paciente precisa de alívio imediato de dores pungentes, agudas e crônicas, mas também, de perturbações psíquicas como ansiedade, depressão, angústia, estresse, falta de concentração, vertigens, gagueira, perturbações do sistema autônomo, intoxicações devido a utilização de drogas psicoativas, cigarro e medicações.

O processo envolve a utilização de instrumentos e agulhas semipermanentes ou sistêmicas para estimular os pontos auriculares, e também, sementes de mostarda, esferas de aço, esferas magnéticas, massagem, pressão, estimulação elétrica ou imãs magnéticos podem ser empregados para esta estimulação⁵. O mecanismo de ação da auriculoterapia tem sido discutido e acredita-se que a técnica tenha eficácia devido ao fato de que os grupos de células pluripotentes apresentam informações de todo o organismo e determinam a criação de centros regionais de organização que são a representação de distintas partes do corpo. Diante disso, quando existe a estimulação do ponto reflexo na orelha, pode-se obter uma ação de alívio de sintomas nas partes distantes do corpo correlatas. O estímulo dos pontos também pode ativar pequenas fibras nervosas mielinizadas que enviam impulsos para a coluna espinal, para o

cérebro, e glândulas pituitária e hipotálamo, determinando a liberação de endorfinas no sangue no tratamento de quadros de dor.⁵

Segundo dispõe Figueiredo⁶ (2017) submete-se a orelha externa ao tratamento de alterações orgânicas por meio da auriculoterapia porque o corpo humano está representado e presente nesse minúsculo órgão que responde pelo equilíbrio corporal e pela audição. A autora esclarece que se encontra menção da relação entre a orelha e o resto do corpo no livro do Imperador Amarelo há mais de dois mil anos.

Ainda descreve a autora citada acima que a orelha possui áreas de reentrâncias e saliências cartilaginosas, sendo as áreas cartilaginosas mais profundas e apresentando pontos que se relacionam com os órgãos internos, já as áreas de protuberâncias tem pontos que estão relacionados principalmente à estrutura óssea do corpo. Além disso, são preenchidas por terminações nervosas que se conectam com as regiões do corpo humano, sendo por isso, diretamente relacionada com um grande número de canais por meio dos quais o Qi (energia) e o Xue (sangue) se comunicam, demonstrando atividade funcional em todo o organismo.⁶

Complementando, Andrade et al.⁷ (2020) informam que o pavilhão auricular externo possui nervos espinhais, denominados auriculotemporal e vago; e nervos craniais, conhecidos como auricular maior e occipital menor, que ao serem estimulados por agulhas de acupuntura, sementes ou por aquecimento, enviam estímulos ao sistema nervoso central. Um dos fatores que facilitam o aumento da estimulação central é que se trata de região muito vascularizada, por isso, utiliza-se o pavilhão auricular para diagnóstico e tratamento pela auriculoterapia.

Buscando esclarecer este mecanismo de ação, Prado⁵ descreve que no ano de 1957, o neurocirurgião francês Paul Nogier desenvolveu um estudo detalhado da orelha e das inervações auriculares, delineando a figura de um feto invertido correspondente ao formato da orelha (Figura 1). Neste estudo, encontrou distintos pontos para a estimulação neural e tratamento de diferentes enfermidades.

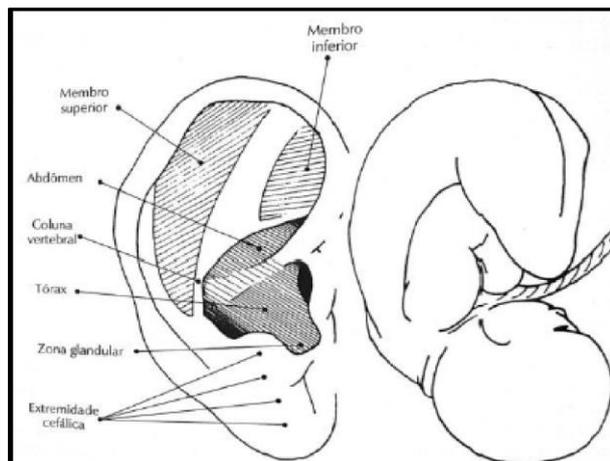
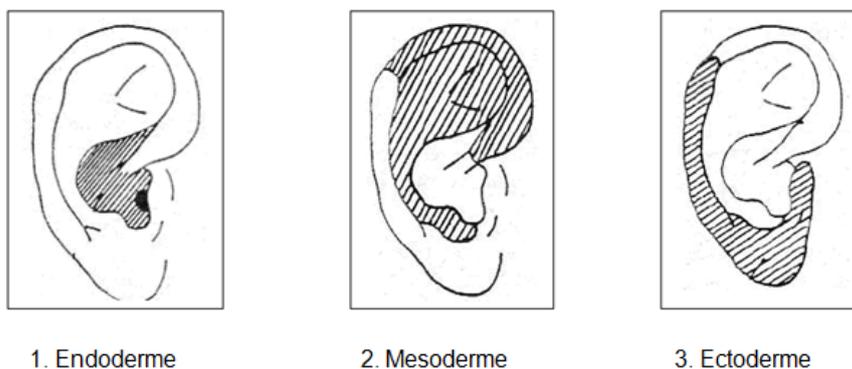


Figura 1 – Relação pavilhão auricular e imagem fetal

Fonte: Prado⁵

Partindo do mapa do feto invertido e de pesquisas prévias Nogier acerca das conexões neurofisiológicas entre pontos reflexos auriculares e o sistema nervoso central, os estudos sobre a ação da auriculoterapia foram se desenvolvendo e definiu-se três diferentes áreas no pavilhão que teriam correspondência na orelha externa a distintos tipos de inervação neuronal e categorias de tecido embrionário: a endodérmica (mais interna), mesodérmica (intermediária) e a ectodérmica (mais externa) representadas na Figura 2^{5,15}.



1. Endoderme

2. Mesoderme

3. Ectoderme

Figura 2 - Zonas de projeção auriculares segundo tecidos embrionários

Fonte: Kurebayashi¹⁵

Kurebayashi¹⁵ (2013), Prado⁵ (2014) e Viganó et al.¹² (2020) descrevem que existem atualmente duas linhas de auriculoterapia. Uma que deriva da escola francesa que predispõe o microsistema auricular como reflexologia de uma ação neurológica transportada pelo sistema

parassimpático. O processo envolve a estimulação de determinada área da cartilagem auricular e a partir desse ponto uma área determinada do cérebro descarrega endorfinas que atuarão no sistema corporal promovendo a liberação de um neurotransmissor. Já na auriculoterapia chinesa, a escolha de pontos se baseia na concepção holística, nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa que pressupõe que o corpo e o ambiente não se dissociam.

De acordo com Kurebayashi¹⁵ (2013) a auriculoterapia chinesa pertence à última categoria (Whole Medical Systems) e integra um conjunto de técnicas de um sistema médico que apresenta sua própria teoria com fundamentos distintos, e às vezes, dicotômicos em relação às concepções ocidentais biomédicas.

Segundo ensina Souza²² (2012) para a estimulação dos pontos, antes é necessário a realização da detecção do ponto por meio da pressão usando uma pinça ou instrumento de ponta romba. É esperado que quando estimulado o ponto, este promova dor à pressão ou desenvolva uma depressão leve no local. Os pontos com maior sensibilidade à dor são considerados pontos reativos à estimulação e, por isso, pontos que podem proporcionar melhores resultados terapêuticos. Em seguida, deve ser realizada a antisepsia local com álcool 70% e algodão, e posteriormente, utilizando-se a pinça ou aplicador de agulhas auriculares, o ponto escolhido é puncionado perpendicularmente de maneira rápida. Posteriormente à aplicação, as agulhas são cobertas com fita adesiva hipoalergênica, permanecendo pelo período máximo de sete dias.

3.2.1 Auriculoterapia e estresse

Conforme informa Prado⁵ (2014) no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa não existe um padrão de tratamento do estresse porque se trata de um quadro multifatorial, por isso não se pode promover uma padronização de pontos em um tratamento de estresse porque pode-se corromper os princípios conceituais sobre os quais a MTC se estruturou. Nesta concepção de medicina os elementos cosmológicos apresentam um papel de extrema relevância na consignação das constituições individuais, enquanto que na medicina ocidental estes aspectos não são sequer levados em conta porque na medicina ocidental o objeto de estudo é a doença, sua identificação, etiologia e classificação. Para a Medicina Tradicional Chinesa classifica-se a doença considerando como referência os indivíduos doentes e suas constituições individuais.

Contudo, diversos estudos associam positivamente a auriculoterapia com o tratamento do estresse. Neste contexto, Kurebayashi¹⁵ (2013) destaca resultados analisados acerca dos efeitos da acupuntura para redução dos níveis de estresse de alguns estudiosos que destacam a ação da auriculoterapia na diminuição da liberação do hormônio cortisol que atua diretamente

nos níveis de estresse e possui forte efeito anti-inflamatório. Enfatiza a autora que o cortisol em excesso apresenta um efeito nocivo sobre o corpo, e por isso, a auriculoterapia teria um efeito modulatório no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, no controle da sua liberação. Conclui que os níveis de adrenalina, noradrenalina, ACTH e cortisol respondem a um estímulo suave e, se houver um estímulo muito intenso, a dor provocada não permitirá o declínio dos níveis de estresse.

Os chineses estudaram a utilização da acupuntura para redução dos níveis de estresse desde 1958, após tomarem conhecimento do mapa de Nogier, passando a realizar pesquisas visando a padronização de um mapa auricular e realizando validações clínicas com pacientes com diferentes doenças utilizando auriculoterapia. A partir do mapa de Nogier foi introduzida uma série de nove pontos que mantinham relação com a Medicina Tradicional Chinesa, sendo um deles o Shen, o ponto da vitalidade, que posteriormente ficou conhecido como Shenmen. Trata-se de um ponto bastante usado para o tratamento de diferentes doenças e sintomas psíquicos e físicos.¹⁵

Partindo do entendimento de que o estresse pode ser desencadeado por elementos emocionais, Kurebayashi³ (2012b) discorre acerca dos pontos auriculares para problemas emocionais fixando que existe uma grande quantidade de pontos que agem sobre os desequilíbrios psicológicos e indicados por estudiosos que objetivam a união dos diferentes mapas desenvolvidos.

Landgren²³ (2008) elenca diversos problemas como preocupação excessiva, ansiedade, síndromes relacionadas ao estresse, problemas para dormir, depressão, agressividade, falta de concentração e cansaço que podem ser tratados pela auriculoterapia com sucesso para auxiliar ao retorno a uma condição psicológica estável. Os pontos auriculares mais utilizados para tratamento de problemas psicológicos são: Shenmen, Ponto de Jerome, Pescoço, Ponto do Sistema Nervoso Autônomo Simpático, Tálamo, Hipotálamo, Cérebro, Tronco Cerebral, Ponto Zero, Relaxamento muscular, o Ponto V (Valium), Agressividade, Frustração e Mania. Na parte posterior da orelha, o ponto Shenmen é um excelente ponto que pode tratar ansiedade, principalmente com a utilização de sementes ou esferas.

Complementa Kurebayashi¹⁵ (2013) que o ponto da Insônia 1 e 2 são igualmente usados para o tratamento de distúrbio do sono; o ponto Suprarenal 1 e 2 podem ser acrescentados no tratamento de casos de estresse; pode-se utilizar o ponto Depressão e Cérebro para casos de depressão; o ponto Endócrino é usado para tratar desequilíbrio hormonal; usa-se o ponto Clima

para sintomas que surgem em casos de mudanças climáticas; a ponto Estômago quando existe ansiedade e o ponto Vitalidade quando o quadro da doença é de longa data (Figura 3).

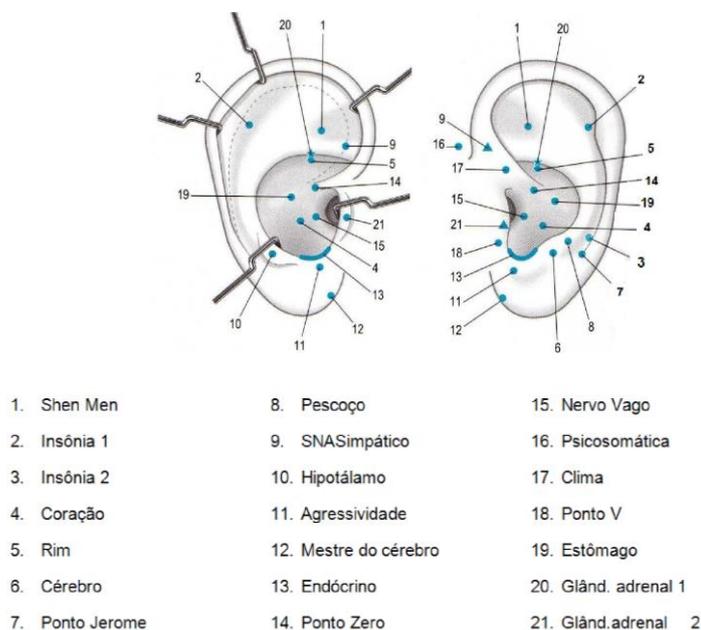


Figura 3 - Pontos auriculares para problemas emocionais

Fonte: Kurebayashi¹⁵

Assim, Kurebayashi¹⁵ (2013) sugere os seguintes pontos para tratamento do estresse: Adrenal 1, Adrenal 2, Ponto V, Ponto Zero, Shenmen, SNVSimpático ou Autônomo Simpático, Mestre do Cérebro, Relaxamento muscular, Psicossomático, Endócrino, Pescoço, Ponto de Jerome, Fígado.

Andrade et al.⁷ (2020) acrescenta que os pontos auriculares utilizados para tratamento do estresse podem ser o shenmen; tronco cerebral; pontos rim e yang do fígado 1 e 2. Os pontos shenmen e tronco cerebral apresentam propriedades calmantes; os pontos 1 e 2 do fígado tem como função conter a elevação de yang nesse órgão, que se considera um padrão comum no estresse e o ponto do rim apresenta função energética e revigorante.

Conforme explanam Silva; Abdanur²⁴ (2017), a auriculoterapia se conforma como um tipo de tratamento que se ajusta facilmente às condições ambientais e locais para efetuação, além de ser rápido, seguro e de baixo custo, traz a possibilidade de melhoria na qualidade de vida dos pacientes porque está diretamente relacionada com orelha, que representa todas as partes do corpo humano, e para onde convergem todos os meridianos. Apresenta implicações

fisiológicas, histológicas e elétricas devido a estrutura auricular apresentar uma rede vascular muito rica e estrutura de feixes neurovasculares específicos, além de possibilitar o diagnóstico e tratamento de doenças, sua inervação periférica e provável interferência neural central de diversas fibras sensoriais originárias do tronco cerebral e do tálamo. Os estímulos perpetrados na orelha são registrados pelos receptores sensoriais da pele e conduzidos para o sistema nervoso central. Certamente, pontos de regiões anatômicas do corpo e do pavilhão auricular estão associados com a liberação de endorfina e encefalina^{11, 25, 26}.

A auriculoterapia é uma técnica alternativa que os indivíduos têm para fazer um tratamento que dispense o uso de medicamentos químicos para alívio do estresse, assim como, não é um tratamento intensivo^{14, 21}.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os efeitos nocivos do estresse afetam o indivíduo de maneira emocional, social e ambiental apresentando a possibilidade de surgimento de quadros de fadiga, irritabilidade, impaciência, tensão muscular, desenvolvidos a partir de inúmeras situações pessoais e profissionais. Neste caso são recomendadas as práticas integrativas e complementares.

Na Medicina Tradicional Chinesa não se pode promover uma padronização de pontos em um tratamento porque pode-se corromper os princípios conceituais pelos quais a MTC se estrutura. Entretanto, pode-se observar que a auriculoterapia apresenta efeitos benéficos no controle do estresse, sendo que os estudos analisados mostraram que os principais pontos citados para tratar o estresse são os pontos Shenmen, Tronco Cerebral, e Rim, porque apresentam ação analgésica, calmante e relaxante.

Conclui-se que a auriculoterapia têm sido bastante indicada e utilizada na redução do estresse e seus agravantes, possibilitando a melhoria de capacidade funcional e pessoal dos pacientes. Evidencia-se os benefícios que esta técnica relativamente simples, rápida, segura e barata pode promover para o controle e redução dos níveis de estresse, promovendo saúde e prevenindo doenças.

REFERÊNCIAS

1. Kurebayashi LFS, Gnatta, JR, Borges TP, Belisse G, Coca S, Minami A et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2012; 46(1):89-95.
2. Kurebayashi LFS, Gnatta, JR, Borges TP, Belisse G, Coca S, Minami A et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. *Acta Paul Enferm*. 2012a; 25(5):694-700.

3. Kurebayashi LFS, Gnatta, JR, Borges TP, Belisse G, Coca S, Minami A et al. Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2012b;20(5):1-8.
4. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia para diminuição de estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2012;20(4):1-9.
5. Prado JM. Aplicação da auriculoterapia verdadeira e sham no tratamento de estresse em enfermeiros. 98 f. Dissertação de Mestrado em Ciências. São Paulo; Universidade de São Paulo, 2014.
6. Figueiredo SN. Auriculoterapia para redução do estresse ocupacional e melhoria da qualidade de vida em enfermagem na amazônia: ensaio clínico randomizado. 94 f. Dissertação de Mestrado em Enfermagem. Manaus: Universidade Federal do Amazonas – UFAM, 2017.
7. Andrade PCST, Andrade CND, Fernandes LFG, Mouta RJO, Risi, LR, Souto, BR. A auriculoterapia no controle do estresse da equipe de enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*. 2020;9(9):1-16.
8. Gonsalves, EP. Conversando sobre iniciação a pesquisa científica. 3. ed. Campinas: Alínea, 2003.
9. Costa, SF. Método científico: os caminhos da investigação. São Paulo: Harbra, 2001.
10. Bettioli LG. Análise dos efeitos da auriculoterapia sobre o estresse em acadêmicos dos três últimos semestres de graduação de fisioterapia da UNESC. 66 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2010.
11. Lemos LR, Gregório CLS; Silva, KCA . A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse. *Braz. J. Hea. Rev. Curitiba*, 2019;2(6):5108-5123.
12. Viganó JR, Cerutti ML, Dullius C, Bado L, Valente C. Auriculoterapia: método alternativo para o combate do estresse. *Acta Elit Salutis- AES*, 2020; 2(1):1-24.
13. Valiani M, Ashtari F, Mansourian M. The Effect of Auriculotherapy on Stress, Anxiety, and Depression in MS Patients: A Double Blind Randomized Clinical Control Trial (Parallel Design). *Acta Medica Mediterranea*. 2018;34:561-567.
14. Kurebayashi LFS. Auriculoterapia chinesa para redução de estresse e melhoria da qualidade de vida de equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. 277 f. Tese de Doutorado em Enfermagem. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2013.
15. Selye H. Stress – A tensão da vida. 2 ed. São Paulo: Ibrasa, 2018.
16. Silva MR. Os cinco elementos e seus zang fu correspondentes. 233 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Acupuntura. São Paulo: Escola Brasileira de Medicina Chinesa, 2013.
17. Yamamura Y. Acupuntura Tradicional - A Arte de Inserir. São Paulo: Roca; 2004. –
18. Maciocia G. Os Fundamentos da Medicina Chinesa: Um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. 2 ed. São Paulo: Roca, 2007.
19. Maciocia G. Diagnóstico na Medicina Chinesa. 2 ed. São Paulo: Roca, 2010.
20. Ross J. Zang Fu: Sistemas de órgãos e vísceras da Medicina Tradicional Chinesa. 2 ed. São Paulo: Roca, 2011.
21. Barceló NM, Goyes ARO, López, ILM, Leyva BG. Impacto social de la auriculoterapia en pacientes con estrés y ansiedad. *Revista Chakiñan*, 2018; 5:146-156.
22. Souza MP. Tratado de Auriculoterapia. Brasília: Novo Horizonte, 2012.
23. Landgren K. Ear Acupuncture: a practical guide. Philadelphia: Churchill Livingstone, 2008.

24. 24. Silva JPG, Abdanur LP. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2017.
25. 25. Clemente LA, Souza LMT, Salvi JO. A efetividade da auriculoterapia no tratamento do estresse e síndrome de Burnout em professores universitários. Cad. Naturol. Terap. Complem.2015; 4(7):21-27.
26. 26. Graça BC, Nascimento VF, Felipe RNR, Andrade, ACS, Atanaka M, Terças-Trettel ACP. Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do sistema penitenciário. BrJP. São Paulo. 2020;3(2):142-146