

UTILIZAÇÃO DA AURICULOTERAPIA COMO TRATAMENTO PARA ESTRESSE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

UTILIZACIÓN DE LA AURICULOTERAPIA COMO TRATAMIENTO DE ESTRÉS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

USING AURICULOTHERAPY IN STRESS TREATMENT: A REVIEW OF THE LITERATURE

Luciana Monique Vieira da Rocha, Sueli Moreno Senna

Acadêmica do curso de bacharel em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco/ Centro Acadêmico de Vitória

Docente do curso de bacharel em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco/ Centro Acadêmico de Vitória

Universidade Federal de Pernambuco

Resumo

INTRODUÇÃO: O estresse pode favorecer o indivíduo em situações onde respostas e raciocínio imediato são necessárias. Mas se os estímulos estressores permanecerem, esse indivíduo pode sofrer consequências negativas na sua vida pessoal e profissional, afetando a saúde. Diante do aumento das demandas estressoras da vida cotidiana, as quais levam cada vez mais os indivíduos a crises de ansiedade e depressão com prejuízos de saúde e profissionais, a auriculoterapia pode ser uma alternativa simples e eficaz na reversão desse quadro. **OBJETIVO:** Organizar o conhecimento sobre a utilização de auriculoterapia na redução do estresse, verificando se essa é uma ferramenta viável e eficaz para a melhoria da qualidade de vida. **MÉTODOS:** A seleção dos artigos foi feita nos meses de março e abril de 2017 através de pesquisa nas bases de dados LILACS, SCIELO e PUBMED. Descritores utilizados: auriculoterapia e estresse ou auriculotherapy and stress, sem limites temporais. **RESULTADOS:** Foram encontrados 28 artigos, e após análise permaneceram 06 artigos. Os voluntários dos artigos foram profissionais de saúde, de enfermagem ou alunos de enfermagem. Todos os artigos utilizaram protocolos de auriculoterapia, e os pontos mais utilizados

foram, shen men, rim chinês e tronco cerebral. CONCLUSÃO: A auriculoterapia foi efetiva na redução do estresse nas populações de estudo.

Palavras-chave: Estresse Fisiológico, Auriculoterapia, Terapias Complementares

Resumen

INTRODUCCIÓN: El estrés puede favorecer al individuo en situaciones donde las respuestas y el razonamiento inmediato son necesarias. Pero si los estímulos estresores permanecen, ese individuo puede sufrir consecuencias negativas en su vida personal y profesional, afectando la salud. Ante el aumento de las demandas estresantes de la vida cotidiana, las cuales llevan cada vez más a los individuos a crisis de ansiedad y depresión con pérdidas de salud y profesionales, la auriculoterapia puede ser una alternativa simple y eficaz en la reversión de ese cuadro. OBJETIVO: Organizar el conocimiento sobre la utilización de auriculoterapia en la reducción del estrés, verificando así si es una herramienta viable y eficaz para la mejora de la calidad de vida. MÉTODOS: La selección de los artículos fue hecha en los meses de marzo y abril de 2017 a través de investigación en las bases de datos LILACS, SCIELO y PUBMED. Descriptores utilizados: auriculoterapia y estrés o auriculotherapy y estrés, sin límites temporales. Posteriormente hubo la lectura de los títulos y resúmenes para filtración de los artículos. RESULTADOS: Se han encontrado 28 artículos, y después del análisis se mantuvieron 06 artículos. Los voluntarios de los artículos fueron profesionales de salud, de enfermería o alumnos de enfermería. Todos los artículos utilizaron protocolos de auriculoterapia, y los puntos más utilizados fueron, shen men, rim chino y tronco cerebral. CONCLUSIÓN: La auriculoterapia fue efectiva en la reducción del estrés en las poblaciones de estudio.

Palabras clave: Estrés Fisiológico , Auriculoterapia, Terapias Complementarias

Abstract

INTRODUCTION: Stress can be a positive stimulus when rapid thinking and rapid reactions are needed. However, if this stimulus remains, negative consequences can happens at the individual personal and professional life,

impairing good health. Facing the raising of everyday life stress stimuli, which increases depression and anxiety crisis, auriculotherapy can be an effective and simple alternative on this picture reversal. AIM: To organize the scientific knowledge about stress reduction treatment using auriculotherapy, and to verify if auriculotherapy is an effective and feasible tool to quality life improvement. METHODS: Articles were selected on March and April, 2017, through database research (LILACS, SCIELO and PUBMED). Keywords used were auriculoterapia and estresse or auriculotherapy and stress, no time period limited. RESULTS: A total of 28 articles were found, and after analysis, there were 06 articles. The volunteers of the articles were health professionals, nursing professionals or nursing students. All articles used auriculotherapy protocols, and the most used points were shen men, Chinese kidney and brainstem. CONCLUSION: Auriculotherapy was effective in reducing stress.

Keywords: Physiological Stress, Auriculotherapy, Complementary Therapies

Introdução

O estresse pode ser definido como: "uma resposta complexa do organismo, em cujo contexto estão presentes reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais diante de qualquer situação que seja interpretada como desafiante".¹

Diante da vida cotidiana cada vez mais complexa, os estressores, que também podem ser classificados como fontes de estresse, aparecem através de inúmeras formas e estão presentes em sua grande maioria no dia a dia das pessoas. Tais fontes de estresse são determinadas através de fatores sociais (falta de segurança nas cidades, trânsito, desemprego), fatores familiares e afetivos (doenças e conflitos familiares, casamento, divórcio, morte), fatores organizacionais e pessoais (dificuldades de aprendizagem, problemas de relacionamento com colegas, excesso de trabalho, baixo salário) e fatores pessoais (culpa, raiva, medo).²

De forma ambivalente, o estresse pode favorecer o indivíduo, em situações onde respostas e raciocínio imediato são necessárias, tais como situações de sobrevivência. Mas se os estímulos estressores permanecerem de forma

crônica, esse indivíduo poderá sofrer consequências negativas na sua vida pessoal e profissional, passando assim a comprometer sua saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem estar como um todo. Assim, consequências emocionais e comportamentais como desmotivação, depressão, infelicidade, ansiedade, faltas, falta de ânimo, atrasos frequentes, dentre outros, passam a ser percebidas.³

Uma pessoa sob estresse pode vir a apresentar distintas reações, sendo elas classificadas nas seguintes fases: 1. Fase de alarme ou alerta: é a resposta inicial ao estressor, com resposta orgânica rápida para seu enfrentamento; 2. Fase de resistência: É nesta fase que ocorre a adaptação, com o retorno dos sinais vitais (respiração, batimentos cardíacos, circulação e pressão arterial) aos níveis anteriores; e 3. Fase de exaustão: Tem como característica a impossibilidade de resistência ao estressor, sendo o organismo incapaz de eliminar ou adaptar-se a ele, tendo assim o surgimento de agravos orgânicos e psíquicos.

No enfrentamento de situações de estresse várias técnicas vem sendo utilizadas. Dentre elas, a auriculoterapia ou auriculoacupuntura tem ação positiva sobre o processo saúde doença, sendo usada isoladamente ou integrada com outros recursos terapêuticos. Utiliza o microssistema auricular para estímulo de pontos determinados correspondentes a funções específicas do organismo, onde tal estímulo pode ser feito a partir do uso de sementes, esferas ou agulhas, de rápida ou média permanência. Seu efeito ocorre a partir da liberação de neurotransmissores e substâncias responsáveis pelas respostas de analgesia, restauração de funções orgânicas e modulação imunitária no sistema nervoso central, sendo uma técnica utilizada nas mais diversas situações de saúde, inclusive para o estresse.⁵

Diante do aumento constante das demandas estressoras da vida cotidiana, as quais levam cada vez mais os indivíduos a crises de ansiedade e depressão com prejuízos emocionais, de saúde e profissionais, a auriculoterapia pode ser uma alternativa simples e eficaz na reversão desse quadro. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho foi buscar evidências para o tratamento de

estresse através da auriculoterapia, verificando assim a viabilidade e efetividade dessa ferramenta de cuidado.

Metodologia

Artigo de revisão, onde a seleção dos artigos foi feita através de pesquisa nas bases de dados LILACS, SCIELO e PUBMED, utilizando-se como descritores as palavras auriculoterapia e estresse (LILACS e SCIELO) e *auriculotherapy and stress* (PUBMED). Não foram definidos limites temporais. Posteriormente, houve a leitura dos títulos e resumos para filtragem dos artigos. A pesquisa nas bases de dados foi realizada nos meses de março e abril de 2017 e teve como critérios de inclusão artigos originais disponíveis online em português, espanhol e/ou inglês; que utilizassem pontos de acupuntura auricular. Critérios de exclusão: artigos que utilizassem outras técnicas de estimulação auricular que não através de pontos de acupuntura e artigos indisponíveis através do acesso ao Portal de Periódicos da Capes online. Os resultados foram organizados em tabelas.

Resultados

Foram encontrados 28 artigos quando utilizados os seguintes descritores: estresse (stress) e auriculoterapia (auriculotherapy). A distribuição foi a seguinte: Lilacs: 08 artigos; Scielo: 06; e Pubmed: 14. Após a leitura dos títulos e dos resumos foram excluídos os artigos repetidos nas diferentes bases de dados, aqueles em outras línguas que não português, inglês ou espanhol, aqueles indisponíveis online, bem como aqueles cuja temática não se encaixava no escopo do artigo. Dessa forma, foram incluídos 08 artigos científicos no presente estudo. Foram encontradas duas duplas de artigos dos mesmos autores com a mesma população de estudo, e os mesmos resultados em relação à eficácia da auriculoterapia no estresse, embora com diferentes avaliações dos resultados obtidos (referências 6 e 7; 8 e 9). Por se tratar da mesma população de estudo, e dos mesmos pontos de auriculoterapia empregados, optamos por considerar os quatro estudos como apenas dois artigos. Dessa forma, trabalharemos com 06 artigos.

Tabela 1. Tipo de material foi utilizado, tempo de permanência da agulha ou semente e o tempo do estudo, tamanho e tipo da amostra e conclusões.

Estudo	Tipo de material/ Tempo de permanência das agulhas ou sementes/ Tempo do tratamento	Tamanho e característica da amostra	Conclusões
Employee use and perceived benefit of a complementary and alternative medicine wellness clinic at a major military hospital: evaluation of a pilot program ¹³	Agulhas sistêmicas/ 15 a 30 minutos/ variável	1601 profissionais de saúde	É possível estabelecer um programa de bem estar no ambiente de trabalho utilizando acupuntura auricular, osteopatia e acupressão clínica. Os participantes relataram redução do estresse, melhora do sono e do humor e do estilo de vida.
Applicability of auriculotherapy in reducing stress and as a coping strategy in nursing professionals ⁸ e Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem ⁹	Agulhas semipermanentes ou sementes/ 7 dias/ 8 semanas	75 profissionais de enfermagem	O tratamento de auriculoterapia foi positivo para diminuição dos níveis de estresse na equipe de enfermagem, com melhores resultados para agulhas semipermanentes do que para sementes. A auriculoterapia produziu impacto positivo para melhorar a estratégia de coping na equipe de enfermagem. O efeito positivo manteve-se por 15 dias após o término da pesquisa.
Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico ¹⁰	Agulhas semipermanentes/ 7 dias/ 8 semanas	49 profissionais de enfermagem	Os resultados estatisticamente significativos foram para o Grupo de intervenção das terapeutas mais experientes na diminuição de sintomas de estresse, embora o grupo de terapeutas sem experiência também tenha obtido bons resultados.
Efficacy of	Agulhas	71 alunos de	O tratamento conseguiu reduzir

auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial ¹¹	semipermanentes/ 7 dias/ 8 semanas	enfermagem	os níveis de estresse. Concluiu-se que os pontos Shenmen e tronco cerebral foram eficazes para redução de estresse
Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety ¹²	Agulhas sistêmicas/ 25 minutos/ 16 semanas	37 profissionais de saúde	A acupuntura auricular é uma estratégia útil e eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade de cuidadores em saúde.
Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a randomized clinical trial ⁷	Agulhas	175 profissionais de enfermagem	Melhores resultados para o tratamento individualizado (Grupo sem Protocolo) comparativamente ao tratamento protocolar. Melhoria da qualidade de vida e redução de estresse, tanto no aspecto físico quanto mental. Os principais pontos escolhidos do Grupo sem Protocolo foram praticamente os mesmos para o quadro protocolo.
Auriculoterapia China para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem ⁶	3 a 4 dias cada troca/ 12 semanas	175 profissionais de enfermagem	Melhores resultados para o tratamento individualizado (Grupo sem Protocolo) comparativamente ao tratamento protocolar. Melhoria da qualidade de vida e redução de estresse, tanto no aspecto físico quanto mental. Os principais pontos escolhidos do Grupo sem Protocolo foram praticamente os mesmos para o quadro protocolo.

As tabelas 1 e 2 contém as informações acerca do tipo de material utilizado, do tempo de permanência, além dos pontos de auriculoterapia mais utilizados. Podemos observar que as agulhas semipermanentes foram mais utilizadas e o tempo de troca mais utilizado foi semanal. Em se tratando dos pontos auriculares, o shen men foi utilizado em todos os artigos, seguido pelo rim chinês e tronco cerebral. Todos os artigos utilizaram protocolos na sua prática de auriculoterapia, e alguns compararam com grupo placebo, controle ou grupo de auriculoterapia sem protocolo. Todos os artigos concluíram que a

auriculoterapia, sozinha ou em associação com outras práticas, foi eficaz na redução do estresse na população de estudo.

Tabela 2. Protocolos utilizados, distribuição dos grupos dos estudos e frequência de utilização dos pontos auriculares.

Estudo	Protocolos	Controle/Placebo
Employee use and perceived benefit of a complementary and alternative medicine wellness clinic at a major military hospital: evaluation of a pilot program ¹³	Shen men, simpático, rim, fígado e pulmão.	Não foi utilizado.
Applicability of auriculotherapy in reducing stress and as a coping strategy in nursing professionals ⁸ e Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem ⁹	Shen men, rim e tronco cerebral	Os grupos intervenção receberam agulhas ou sementes nos pontos indicados. O grupo controle não recebeu tratamento algum.
Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico ¹⁰	Shen men, rim e tronco cerebral	Os grupos intervenção receberam agulhas ou sementes nos pontos indicados. O grupo controle não recebeu tratamento algum.
Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial ¹¹	Shen men e tronco cerebral	Controle – sem intervenção Placebo – Punho e Ouvido externo
Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety ¹²	Shen men, simpático, rim, fígado e pulmão	
Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a	Shen men, tronco cerebral, rim, yang do fígado 1 e 2	O sem protocolo também recebeu o mesmo número de sessões e de pontos, porém os mesmos foram escolhidos conforme a

randomized clinical trial⁷
e
Auriculoterapia Chinesa
para melhoria de
qualidade de vida de
equipe de Enfermagem⁶

resposta do sujeito ao tratamento. O controle
não recebeu tratamento algum.

Ponto	Frequência absoluta (Frequência relativa)	Referências
Shen men	6 (100%)	6/7, 8/9, 10, 11, 12, 13
Rim chinês	5 (83,3%)	6/7, 8/9, 10, 12, 13
Tronco cerebral	4 (66,6%)	6/7, 8/9, 10, 11
Fígado	3 (50%)	6/7, 12, 13
Pulmão	2 (33,3%)	6/7, 12
Simpático	2 (33,3%)	12, 13
Estômago	1 (16,6%)	6/7
Baço	1 (16,6%)	6/7
Endócrino	1 (16,6%)	6/7
Ápice	1 (16,6%)	6/7
Yang do fígado 1 e 2	1 (16,6%)	6/7
Lombar	1 (16,6%)	6/7
Cervical	1 (16,6%)	6/7
Hipocampo	1 (16,6%)	13
Punho	1	11 (placebo)
Ouvido externo	1	11 (placebo)

Discussão

O objetivo do presente estudo foi organizar os conhecimentos científicos produzidos até o momento para o tratamento de estresse através da utilização de auriculoterapia. Situações estressoras podem ser causadas por diversos eventos rotineiros, bem como ambientes e situações extraordinárias, tais como traumas ou acidentes. Por esse motivo, a possibilidade de emprego de técnicas para a redução do estresse deve ser estudada e difundida. A auriculoterapia se encaixa nesse contexto por ser uma técnica relativamente simples, de baixo custo, de grande aceitação, que expõe apenas o pavilhão auricular, não precisa ser invasiva e é de fácil difusão, pois o tempo de treinamento dos cuidadores é relativamente curto. Além disso, pode ser associada com outras técnicas/terapias. A Organização Mundial de Saúde, em 2003, publicou um dossiê compilando trabalhos científicos que utilizavam acupuntura sistêmica

e/ou auricular para o tratamento das mais diversas doenças. Nesse relatório a auriculoterapia é indicada para o tratamento de insônia, redução do uso de tabaco, epistaxe, acne, cloasma, estresse por competição, alívio de angina, de odontalgia, dependência de heroína, ópio e cocaína, hipertensão, hipotensão, além de tratamento de obesidade, dentre outros. Em todos os casos, os resultados obtidos com auriculoterapia foram superiores ou semelhantes aos resultados obtidos com os tratamentos convencionais medicamentosos.¹⁴

Categorização do estresse

Os voluntários dos artigos escolhidos foram selecionados através da pontuação individual em instrumentos de avaliação de estresse ou foram incluídos por livre demanda. No trabalho de Kurebayshi e colaboradores, 2015, foi necessária a obtenção de escores médios ou altos de estresse para fazer parte do estudo, e a maioria da população mostrou altos níveis de estresse.⁶ Já nos artigos de Kurebayashi e colaboradores, 2012, 2014, os voluntários somente seriam incluídos na pesquisa após a obtenção de escores médio, alto ou altíssimo, e a maioria dos voluntários apresentou estresse médio nesses estudos.^{7,8,9} Apenas um artigo trabalhou com livre demanda (Duncan e colaboradores, 2011)¹³. É importante que a categorização do nível de estresse seja realizada, pois se percebe que quanto maior o desequilíbrio dos voluntários, mais efetivo é o tratamento com auriculoterapia. Simplesmente porque se os voluntários não se apresentam sob estresse, não há necessidade de tratamento. Esse tipo de raciocínio parece simplório, mas deve ser levado em conta, pois pode criar um falso resultado de que o tratamento não surte efeito. No artigo que trabalhou com livre demanda, a redução do estresse foi percebida espontaneamente pelos voluntários. Nesse caso, o número de voluntários foi expressivo (pelo menos 1600 pessoas receberam auriculoterapia)¹³.

Populações estudadas/tamanho das amostras

As populações estudadas nos artigos selecionados compreendiam profissionais de enfermagem, profissionais de saúde em geral e estudantes de enfermagem. No ambiente hospitalar, a equipe de enfermagem constitui a maior força de trabalho e suas atividades são marcadas por diversos fatores

condicionantes negativos, como a divisão fragmentada de tarefas, rígida estrutura hierárquica para o cumprimento de rotinas, normas e regulamentos, dimensionamento qualitativo e quantitativo insuficiente de pessoal, lida diariamente com conflitos e desacertos nas relações verticais e horizontais entre profissionais, familiares e pacientes, vivência direta do processo de dor, morte e sofrimento. Essas condições determinam um ambiente propício ao desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse.¹⁵ Em se tratando de estudantes de enfermagem, são múltiplos os fatores que podem levá-los ao estresse: exposição em estágios (com temor de cometerem enganos, ficarem expostos frente aos clientes, professores e outros alunos), contato com a intimidade corporal e emocional dos clientes, clientes difíceis de serem cuidados, em cuidados paliativos, o medo de contrair infecções, de cometer erros, os dilemas éticos com os quais irão lidar diariamente, dificuldade de conciliar trabalho e estudo, lazer e família e expectativas em relação ao futuro profissional.¹⁶ Outros estudos também identificaram a ocorrência de estresse em alunos de graduação de jornalismo, de medicina e de psicologia.^{17,18,19}

Os tamanhos de amostras encontrados variaram de 37 a 1601 voluntários.^{6,7,8,9,10,11,12,13} Embora o tamanho das amostras utilizadas nos artigos fosse pequeno (excetuando o trabalho de Duncan e colaboradores, 2011)¹³, todos os demais obtiveram diferença estatística na redução do estresse dos voluntários.

Protocolos utilizados

Protocolos são grupos de pontos utilizados com um objetivo específico e que podem ser aplicados a qualquer pessoa com sintoma ou quadro clínico semelhante. A utilização de protocolos é contrária à filosofia oriental da MTC, que preconiza que cada pessoa é um indivíduo diferente e que as causas das doenças devem ser diagnosticadas individualmente, pois possuem origens diversas. Dessa forma, a aplicação de protocolos não seria efetiva ou completamente eficaz para algumas pessoas. Por outro lado, a utilização de protocolos padroniza o atendimento e facilita o entendimento ocidental do processo, ao mesmo tempo permite estudos comparativos para demonstrar

cientificamente a eficácia do tratamento. Um exemplo é o protocolo NADA (*National Detoxification and Addiction Association*) utilizado no estudo de Reilly e colaboradores foi desenvolvido para o tratamento de drogadição em 1979.¹² Consiste em cinco pontos de auriculoacupuntura: Pulmão, Shen men, Simpático, Rim e Fígado. A iniciativa foi tão bem sucedida que a associação NADA foi criada em 1985 e a primeira conferência ocorreu em 1990. O website oficial é <http://www.acudetox.com> que oferece treinamentos e conferências sobre o protocolo.²⁰

Todos os artigos encontrados utilizaram protocolos. Provavelmente isso ocorreu pela facilidade em formar e treinar uma equipe para a aplicação de protocolos em vez de treinar a equipe nos princípios da MTC, além da facilidade de comparação entre os voluntários dos estudos e os pontos utilizados. Encontramos apenas um artigo que compara a auriculoterapia com a utilização de protocolo predeterminado e a avaliação individual conforme a MTC. Embora os pontos encontrados na avaliação individual tenham sido bastante semelhantes aos pontos do protocolo, a avaliação individual se mostrou superior à utilização do protocolo para o controle do estresse.¹⁰ Em estudo com pacientes com disfunção temporomandibular para controle da dor, a comparação entre o protocolo predeterminado de auriculoterapia e a seleção individualizada dos pontos segundo a MTC mostrou efeitos superiores para a utilização de protocolo.²¹ A eficácia dos protocolos pode ser explicada pela extensa inervação auricular. O pavilhão auricular é inervado pelos nervos vago, auriculotemporal, occipital menor e auricular maior. Essa extensa inervação seria responsável pela menor especificidade dos pontos auriculares, uma vez que a responsividade pelo mesmo efeito seria o resultado do estímulo em algum ponto de uma mesma área.²²

Nos artigos estudados, os pontos mais utilizados em auriculoterapia para o controle do estresse foram o shen men (100%), rim chinês (83,3%), tronco cerebral (66,6%) e fígado (50%). O shen men localiza-se na fossa triangular, um pouco acima do vértice do ângulo formado pela raiz inferior e a raiz superior da anti-hélice. Ponto sedante e analgésico. Relaxa a mente. Trata a dor e a inflamação quando combinado com a área correspondente. Usa-se este ponto também como antipirético, em insônia, alergias, é antiinflamatório e eficaz

contra tosse seca, asma, bronquite e no tratamento da hipertensão. Indicado para todos os casos de excesso. Tem ação relaxante sobre a musculatura corporal em geral, auxilia no controle do estresse (ponto anti-estresse, para os chineses shen men significa “a porta do céu”)^{23,24,25}.

Já o ponto do rim possui ação energética, euforizante, estimula a vontade e a vitalidade. Fortifica a região lombar e a medula óssea e nervosa, bem como o cérebro. Controla o metabolismo hídrico do organismo e regula a distribuição de líquido corporal. É empregado em transtornos visuais e auditivos, rinites, nefrites, inflamação da bexiga, afecções genitais. O rim tem relação com todo o tecido ósseo. Utiliza-se no tratamento de zumbidos e dificuldades auditivas, enfermidades dos olhos, dor de fraturas ósseas e como analgésico em operações de ossos e enfermidades do sistema nervoso (angústia, depressão, cefaleia, neurastenia, dentre outras)^{25, 24}.

O ponto tronco cerebral possui função calmante (sedante) na psique principalmente para a mente gerando a harmonia, o equilíbrio. Trata a síndrome do pânico, depressão, euforia, frustração, stress (físico e mental), neurose e psicose, pensamentos repetitivos, raiva. Na área física combate a febre, convulsão epilepsia, meningite, bronquite, patologias que gerem movimentos involuntários como, por exemplo, Parkinson ou patologias que inibam o movimento muscular.^{23,24,25}

E o ponto fígado além de tratar disfunções osteomioarticulares, ginecológicas, oftalmológicas e digestivas, hipertensão, cefaleia, irritabilidade e depressão, trata também cansaço simples, fadiga crônica, problemas do sistema nervoso, problemas de ovulação e alergias em geral (em especial as alergias após estresse, a rinite alérgica e a asma alérgica)²⁶.

Podemos observar que esses pontos não são específicos para o quadro de estresse, mas cada um deles atua em sintomatologias que podem aparecer em quadros de estresse e fadiga. Quando em conjunto, atuam potencializando a ação uns dos outros. Por exemplo, o ponto shen men, além da sua ação relaxante, sedante e analgésica, atua como sensibilizador dos outros pontos, predispondo o tronco e o córtex cerebral a receber e decodificar os reflexos dos demais pontos que serão utilizados.²⁷

Conclusão

Com este trabalho, constatou-se que os profissionais de enfermagem, estudantes de enfermagem e os profissionais de saúde em geral estudados apresentaram níveis variados de estresse e que a auriculoterapia foi eficaz para redução dos níveis médio a alto de estresse.

Referências

1. Lipp MEN; Malagris LEN. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGE, B. (Org.). Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed; 2001. p. 475- 490.
2. Delboni TH. Vencendo o estresse: como melhorar as condições de trabalho para viver melhor. 1.ed. São Paulo: Makron Books do Brasil; 1997.
3. Sadir MA, Bignotto Márcia MM, Lipp MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paideia [Internet]. 2010 [acesso em 2017 maio 25]; 20(45): 73-81. Disponível em: <http://scielo.br/paideia>.
4. Mendes SS, Ferreira LRC, De Martino MMF. Identificação dos níveis de stress em equipe de atendimento pré-hospitalar móvel. Estudos de Psicologia. 2011; 28(2): 199-208.
5. Ministério da Saúde (BR). Política nacional de práticas Integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
6. Kurebayashi LFS, Da Silva MJP. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2015 Feb [cited 2017 May 25] ; 68(1): 117-123. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000100117&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680116p>
7. Kurebayashi LFS, Da Silva MJP. Efficacy of Chinese auriculotherapy for stress in nursing staff: a randomized clinical trial. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2014 June [cited 2017 May 25] ; 22(3): 371-

378. Available from:
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000300371&lng=en.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000300371&lng=en) <http://dx.doi.org/10.1590/0104-1169.3239.2426>.
8. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Da Silva MJP. Applicability of auriculotherapy in reducing stress and as a coping strategy in nursing professionals. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2012 Oct [cited 2017 May 25] ; 20(5): 980-987. Available from:
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000500021&lng=en.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000500021&lng=en) <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692012000500021>.
9. 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 [Internet]. 2012 Feb [cited 2017 May 25] ; 46(1): 89-95. Available from:
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000100012&lng=en.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000100012&lng=en) <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342012000100012>.
10. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Da Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. Acta paul. enferm. [Internet]. 2012 [cited 2017 May 25] ; 25(5): 694-700. Available from:
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000500008&lng=en.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000500008&lng=en) <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000500008>.
11. Do Prado JM, Kurebayashi LFS, Da Silva MJP. Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2012 Aug [cited 2017 May 25] ; 20(4): 727-735. Available from:
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000400013&lng=en.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000400013&lng=en) <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692012000400013>.

12. Reilly PM, Buchanan TM, Vacides C, Breakey S, Dykes P. Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety. *Dimens crit care nurs.* 2014; 33(3): 151-159.
13. Duncan AD, Liechty JM, Miller C, Chinoy G. Employee use and perceived benefit of a complementary and alternative medicine wellness clinic at a major military hospital: evaluation of a pilot program. *The Journal of alternative and complementary medicine.* 2011; 17(9): 809-815.
14. World Health Organization. *Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials.* Geneva: World Health Organization; 2003.
15. Fugulin FMT, Gaidzinski RR, Kurcgant P. Expected and unexpected absences of the nursing team at the inpatient units of a university hospital at the University of São Paulo-Brazil. *Rev Esc Enferm USP.* 2003; 37(4):109-17.
16. Nogueira-Martins MCF. *Humanização das relações assistenciais: a formação do profissional de saúde.* São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002.
17. Calais SL, Carrara K, Brum MM, Batista K, Yamada JK, Oliveira JRS. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia.* 2007; 24(1): 69-77.
18. Lameu JN, Salazar TL, De Souza WF. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psic. da Ed.* 2016; 42: 13-22.
19. Aguiar SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *J. Bras Psiquiatr.* 2009; 58(1): 34-8.
20. Stuyt EB, Voyles CA. The national acupuncture detoxification association protocol, auricular acupuncture to support patients with substance abuse and behavioral health disorders: current perspectives. *Dove Press journal: Substance Abuse and Rehabilitation.* 2016; 7: 169-180.
21. Da Silva AF, De Oliveira SSI, De Gouvêa CVD, Martinez OER, De Souza FN, Vercelino R. Auriculoterapia associada à placa mio-relaxante no alívio da dor em indivíduos com distúrbios temporomandibulares- estudo piloto. *Revista Fluminense de Odontologia.* 2011; 36: 26-31.

22. He W, Wang X, Shi H, Shang H, Li L, Jing X, Zhu B et al. Auricular acupuncture and vagal regulation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012; 2012: 1-6.
23. Nogier R. Prática fácil de auriculoterapia e auriculomedicina. 3.ed. São Paulo: Ícone Editora; 2006.
24. Heitor C. Redescobrimo a acupuntura auricular e sistêmica. Edição do autor. Recife: Editora nova presença; 2012.
25. Neves, ML. Manual prático de auriculoterapia. 3.ed. Porto Alegre: Merithus Editora; 2011.
26. Oleson T. Auriculotherapy manual: chinese and western systems of ear acupuncture. Third edition. Londres: Editora Elsevier; 2003.
27. Souza MP. Tratado de Auriculoterapia, Editora Novo Horizonte, Brasília: FIB; 2007.