

CONTRIBUIÇÕES DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Julyane Feitoza Coêlho; Aelson Mendes de Sousa; Terezinha Paes Barreto Trindade

Prefeitura Municipal de João Pessoa-PB, Secretaria Municipal de Saúde, julyanecoelho@hotmail.com

Introdução

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) busca entender e tratar o indivíduo em sua complexidade e como um todo, estabelecendo diagnósticos energéticos prévios e utilizando um conjunto de técnicas orientais: acupuntura, moxabustão, acupressura, fitoterapia, exercícios físicos, auriculoterapia, reflexologia dos pés, craniopuntura, massagem, ventosa, dietoterapia entre outros. Para a MTC, uma das principais etiologias para o adoecimento e que são consideradas de origem interna são os aspectos psicológicos e as emoções. Condições estressantes podem levar a uma má distribuição energética nos meridianos (canais por onde circula o Qi ou energia), órgãos e vísceras, desencadeando doenças físicas, mentais e emocionais.¹

O estresse representa um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio do organismo, é um estado de tensão fisiológica e tem relação direta com as demandas do meio ambiente, estando presente no cotidiano das pessoas em pelo menos 90% da população mundial, em situações novas ou consideradas de risco que ultrapassam a capacidade adaptativa da pessoa. Diante deste fato, especialistas e instituições unem esforços para propor meios que visem controlar os aspectos negativos do estresse.²

A auriculoterapia representa um método que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular, para tratar várias desordens do corpo. Sendo indicada para o tratamento de muitas enfermidades: dolorosas, inflamatórias, endocrinometabólicas e do sistema urogenital, enfermidades de caráter funcional, crônicas, infectocontagiosas, dentre outras.^{3,4}

Nesse sentido, o presente estudo busca realizar uma revisão da literatura existente sobre as contribuições da prática de auriculoterapia na redução do estresse emocional. Sendo relevante por identificar os principais benefícios da utilização da mesma como instrumento complementar no tratamento dessa condição em saúde e abrindo perspectivas para outros estudos com a temática em questão.

Metodologia

Inicialmente foram selecionados os descritores Auriculoterapia, Estresse e Terapias Complementares, nos Descritores em Saúde da Biblioteca Virtual em Saúde (DECS-BVS). Foi realizada pesquisa nas bases de dados Scielo, LILACS e MEDLINE.

Na associação dos descritores Auriculoterapia e Estresse, foram encontrados 6 artigos na Scielo, 9 na LILACS e 5 na MEDLINE. Com os descritores Terapias Complementares e Estresse, foram encontrados 6 artigos na Scielo e 23 na LILACS. Já com a associação Auriculoterapia e Terapias Complementares, foram encontrados 5 artigos na Scielo e 7 na LILACS. Para a seleção dos artigos, foi feita a análise dos resumos e foram selecionados os que se adequaram a temática do estudo, que possuíam texto completo disponível, como também os que tivessem os resumos escritos em português. Não foi considerado período de tempo de publicação, devido ao reduzido número de trabalhos publicados com a temática em estudo. Desse modo, dos 61 artigos encontrados, foram selecionados apenas 9.

Resultados e Discussão

Em estudo realizado com 75 profissionais de Enfermagem, com escores médio e alto na Lista de Sintomas de Estresse, foram compostos grupos (controle, agulhas e sementes), que receberam oito sessões nos pontos Shenmen, Rim e Tronco Cerebral e foram avaliados no início, com quatro, oito sessões e follow-up (15 dias). Na análise de variância (ANOVA), constataram-se diferenças entre os grupos, na 3ª avaliação ($F=3,963/P=0,023$) e follow-up ($F=6,136/P=0,003$). Tais diferenças foram entre o grupo controle e agulha. Os grupos de intervenção mostraram diferenças ($P<0,05$) a partir da segunda avaliação, quando comparados dentro do mesmo grupo. Concluiu-se que a auriculoterapia reduziu o estresse em profissionais de enfermagem, com melhores resultados para agulhas do que sementes, em escores altos, com manutenção de efeitos por 15 dias.²

Em ensaio clínico randomizado com o objetivo de avaliar a auriculoterapia, para diminuição de níveis de estresse de 75 profissionais de enfermagem de um hospital e analisar os principais domínios de coping que se modificaram após o tratamento, os indivíduos foram divididos em grupos (controle, agulhas, sementes), receberam 8 sessões nos pontos Shenmen, rim e tronco cerebral. Constataram-se diferenças significativas pela ANOVA, para níveis de estresse entre o grupo agulha/controle na terceira e quarta avaliações, segundo escores de estresse da Lista de Sintoma de Stress de Vasconcelos. Para o Inventário de Folkman e Lazarus, obteve-se diferença

estatística para o domínio afastamento entre os grupos agulha/controle, após tratamento; e, na análise dentro do mesmo grupo, obtiveram-se diferenças significativas para o domínio confronto, na quarta avaliação entre grupos agulha/controle e para suporte social, na terceira avaliação para os grupos agulha/semente. Ou seja, sugere-se que a auriculoterapia tanto com agulhas quanto com sementes pode produzir impacto positivo para melhorar a estratégia de coping na equipe de enfermagem.⁴

Em estudo realizado para avaliar a eficácia da auriculoterapia para melhoria da qualidade de vida e redução de estresse em equipe de Enfermagem, foi feito um ensaio clínico randomizado com 175 sujeitos divididos em Controle (G1), Grupo Protocolo(G2) e sem Protocolo(G3). Foram avaliados pela Lista de Sintomas de Stress e SF36v2 no início, após 12 sessões e follow up (30 dias), entre janeiro/julho de 2012. Observou-se que os dois grupos de intervenção reduziram o estresse ($p < 0.05$), com efeito superior para o G3 ($d = 1,15$). O G3 também foi superior na melhoria de qualidade de vida, especialmente no domínio físico ($p = 0.05$). E a auriculoterapia individualizada (G3) foi superior em efeito do que a auriculoterapia com protocolo (G2) para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida.⁵

Estudo do tipo ensaio clínico buscou identificar diagnósticos da MTC a partir de sintomas de estresse que foram responsivos ao tratamento por auriculoterapia. Setenta e cinco profissionais da equipe de Enfermagem de um Hospital-Escola com médio e alto escore de estresse pela Lista de Sintomas de Estresse de Vasconcelos foram randomizados em 3 grupos (Controle sem tratamento, Auriculoterapia com agulhas e Auriculoterapia com sementes), tratados semanalmente nos pontos Rim, Tronco cerebral e Shenmen, por 8 sessões. A ANOVA demonstrou diferenças significativas após o tratamento ($p = 0.023$) somente entre os grupos agulha e controle, sendo que 21 sintomas apresentaram diferenças ($p < 0.05$) pelo teste pareado t-Student. Concluiu-se que a auriculoterapia reduziu o estresse com melhores resultados para agulhas do que para sementes e os principais diagnósticos encontrados foram: Estagnação de Qi no tórax, Estagnação do Fígado e dos meridianos tendino-musculares, Deficiência de Yin do Fígado, Rins e Xue (Sangue).⁶

Já em estudo clínico randomizado, simples cego, avaliou-se a eficácia da auriculoterapia, com e sem protocolo, para a redução dos níveis de estresse de equipe de enfermagem. Cento e setenta e cinco profissionais de enfermagem com escores médio e alto pela Lista de Sintomas de Stress de Vasconcelos foram divididos em 3 grupos: controle (58), grupo com protocolo (58), grupo sem protocolo (59). Foram avaliados no baseline, após 12 sessões e follow-up (30 dias). Na análise de variância constataram-se diferenças estatísticas significativas entre os grupos controle e

intervenção nas duas avaliações ($p < 0,05$), com índices de tamanho de efeito (Cohen) superiores para o grupo sem protocolo. Os pontos Yang do Fígado 1 e 2, Rim, Tronco Cerebral e Shenmen foram os mais utilizados. A auriculoterapia sem protocolo, individualizada, conseguiu ampliar o alcance da técnica para a redução de estresse quando comparada à auriculoterapia protocolar.⁷

Em estudo clínico randomizado, simples cego, objetivou-se avaliar a eficácia da auriculoterapia verdadeira e placebo na diminuição dos níveis de estresse em alunos de nível médio, da Escola de Enfermagem do Hospital Beneficência Portuguesa. Setenta e um estudantes com escores médio, alto e altíssimo, pela Lista de Sintomas de Estresse de Vasconcellos, foram divididos em 3 grupos: controle (25), auriculoterapia (24) e placebo/Sham (22). Foram avaliados, no início, com 8, 12 sessões e follow-up (15 dias) e receberam os pontos Shen Men, tronco cerebral (auriculoterapia) e punho e ouvido externo (placebo/Sham). Na ANOVA constataram-se diferenças estatísticas significativas entre os grupos controle/auriculoterapia a partir de 8 sessões, mantendo-se após a terceira e a quarta avaliação ($p = 0,000$) e entre controle/placebo ($p < 0,05$), nas três avaliações. Concluiu-se que a auriculoterapia verdadeira obteve melhores respostas (45,39%) do que o placebo (34,18%) na redução do estresse.⁸

Ensaio clínico objetivou avaliar a eficácia da auriculoterapia com agulhas semipermanentes sobre níveis de estresse na equipe de Enfermagem de um hospital-escola, entre janeiro e julho de 2010. Quarenta e nove pessoas foram randomizadas em três grupos: grupo 1 (controle), grupo 2 (terapeutas menos experientes) e grupo 3 (terapeutas mais experientes). Os sujeitos receberam oito sessões nos pontos Shen Men, Rim e Tronco Cerebral tendo sido avaliados no início, com quatro e oito sessões e follow-up (15 dias). A ANOVA constatou diferenças estatisticamente significativas entre os resultados antes e depois entre os grupos na 3ª avaliação ($F = 3,404/p = 0,042$) e follow-up ($F = 4,106/p = 0,023$). Tais diferenças foram entre grupo 1/3 na 3ª avaliação ($p = 0,036$) e follow-up ($p = 0,033$). Resultado marginalmente significativo foi encontrado no follow-up entre grupo 1/2 ($p = 0,059$). Dessa forma, a auriculoterapia com terapeutas mais experientes reduziu eficazmente o estresse em profissionais de Enfermagem.⁹

Considerações Finais

A partir do presente estudo, pode-se perceber as contribuições significativas da utilização da auriculoterapia como prática complementar no tratamento do estresse. Encontrou-se reduzido número de artigos sobre o assunto, sendo que todos os estudos se relacionaram à trabalhos

realizados por um grupo de estudo de uma mesma instituição, revelando-se de suma importância a realização de pesquisas com a temática em questão, a fim de ressaltar os benefícios da utilização da prática.

Referências

- 1- LU, A. P. et al. Theory of traditional Chinese medicine and therapeutic method of diseases. **World J Gastroenterol.** v. 10, n. 13, p. 1854-6, 2004. Disponível em: <<http://www.wjgnet.com/1007-9327/full/v10/i13/1854.htm>>. Acesso em: 21 ago. 2017.
- 2- KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Aplicabilidade da Auriculoterapia com agulhas ou sementes na redução do estresse em profissionais de Enfermagem. **Rev Esc Enferm USP.** 2012 v. 46, n. 1, p. 89-95. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/en_v46n1a12.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2017.
- 3- KUREBAYASHI, L. F. S., FREITAS, G. F.; OGUISSO, T. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. **Rev Esc Enferm USP.** v. 43, n. 4, p.930-6, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n4/en_a27v43n4.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2017.
- 4- KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem. **Rev Lat Am Enfermagem.** v. 20, n. 5, p. 980-7, 2012. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/pt_21.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2017.
- 5- KUREBAYASHI, L. F. S., SILVA, M. J. P. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. **Rev Bras Enferm.** v. 68, n. 1, p. 117-23, 2015. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/reben/v68n1/0034-7167-reben-68-01-0117.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2017.
- 6- KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. **Rev. Eletr. Enf.** v. 16, n. 1, p. 68-76, 2014. Disponível em: <https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v16/n1/v16n1a08.htm>. Acesso em: 23 ago. 2017.
- 7- KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** v. 22, n. 3, p. 371-8, 2014. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rlae/v22n3/pt_0104-1169-rlae-22-03-00371.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2017.
- 8- PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia para diminuição de estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Rev Latinoam Enferm.** v. 20, n. 4, p. 727-35, 2012. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rlae/v20n4/pt_13.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2017.
- 9- KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. **Acta Paul Enferm.** v. 25, n. 5, p. 694-700, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000500008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 ago. 2017.