

EFEITOS DA AURICULOTERAPIA NO ESTRESSE E NA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Luan da Silva Moura, Universidade Luterana do Brasil – ULBRA
luanmoura724@gmail.com
Daniela Veber Gularte Porto, Universidade Luterana do Brasil – ULBRA

RESUMO

A saúde mental dos estudantes da área de saúde sempre foi considerada como um sério motivo de preocupação, constituindo-se como um fator de risco para outros agravos à saúde. Os universitários quando assumem certa responsabilidade, podem ter dificuldade para adaptarem-se a essas novas exigências. Ao longo do processo de graduação, o estudante é constantemente exposto em diversas situações geradoras de ansiedade e estresse. Atualmente elas vêm causando diversos transtornos à saúde dos indivíduos diminuindo a qualidade de vida. O estresse e a ansiedade acabam mexendo com a homeostase do organismo causando desequilíbrios hemodinâmicos comprometendo a sua funcionalidade. A auriculoterapia, que através do médico francês Paul Nogier em 1951 foi o responsável pelas pesquisas quanto à difusão dessa terapia complementar no mundo, usa a estimulação de pontos localizados no pavilhão auricular para efetuar tratamentos de enfermidades físicas e mentais devido ao reflexo que a orelha, por meio de seus inúmeros filetes nervosos e vasos capilares, exercem no Sistema Nervoso Central (SNC), e através deste, sobre o organismo. O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos da auriculoterapia no estresse e na ansiedade em estudantes universitários da ULBRA. Trata-se de um estudo do tipo analítico, observacional, descritivo e experimental, com abordagem quantitativa. A pesquisa será realizada na própria universidade, o estudo terá 56 estudantes divididos em dois grupos, sendo eles o auriculoterapia (GA) e o placebo (GP), será aplicado um protocolo do mesmo de oito sessões. Estima-se com a presente investigação identificar a melhora do estresse e da ansiedade nestes acadêmicos.

Palavras-chave: estudantes. saúde mental. terapias complementares.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários, principalmente os da área de saúde sempre foi considerada como um sério motivo de preocupação. Pois ela se constitui como um fator de risco para outros agravos relacionados à saúde física, bem como tendo em vista a natureza muitas vezes estressante, do ambiente acadêmico e do exercício profissional que pode levar ao desenvolvimento de diversos distúrbios emocionais (CARVALHO et al., 2017).

Estes universitários quando assumem certas responsabilidades, podem ter dificuldade para adaptarem-se as novas exigências. Ao longo do processo de graduação, o estudante é constantemente exposto a diversas situações que geram estresse e ansiedade (AGUIAR et al., 2009; SILVA, CARDOSO, SANTOS, 2018).

Sinais e sintomas frequentes como dificuldade na concentração e tomar decisões, fadiga, irritabilidade, sonolência, esquecimento, insônia, bem como queixas somáticas como tremores, cefaleia e má digestão são comuns, impactando consideravelmente nos relacionamentos com os demais e na qualidade de vida, levando a um comprometimento no desempenho de suas atividades diárias (SILVA, COSTA, 2012).

As terapias alternativas podem aliviar estes sintomas a partir de um cuidado integrador. Nessa perspectiva considera-se importante o cuidado aos estudantes universitários, com a utilização das práticas integrativas e complementares em saúde no controle da ansiedade e do estresse, buscando uma melhor qualidade de vida (NUNES et al., 2018).

A auriculoterapia como forma de tratamento das mais diversas enfermidades tem sido utilizada há milênios. Nessa escola é possível obter mapas de pontos auriculares que estão relacionados com a sintomatologia do indivíduo (MOURA et al., 2015).

Diante do exposto acima, da escassez na literatura sobre esse assunto, a ausência de estudos metodologicamente comprovados e o grande número de estudantes universitários, estimulou a realização desse estudo, que propõe como objetivo avaliar os efeitos da auriculoterapia no estresse e na ansiedade em acadêmicos de fisioterapia da ULBRA.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a saúde mental é um estado de bem-estar onde o ser humano é capaz de usar suas habilidades próprias, se recuperar do estresse encontrado no seu dia, ter produtividade e ainda poder contribuir com a sua comunidade (PENSESUS: FIOCRUZ, 2011).

A área da fisioterapia na saúde mental objetiva proporcionar ao paciente a manutenção do seu estado de saúde e ainda a reabilitação, restaurando a sua integridade física, social e mental, através de recursos específicos do fisioterapeuta (MORALEIDA, NUNES, 2013).

O estresse é um estado de tensão que acaba gerando uma quebra no equilíbrio interno do nosso corpo. Ele compreende as respostas comportamentais, psicológicas e fisiológicas que irão surgir em resposta às pressões geradas pelos diversos estressores, sejam eles internos ou externos (LIPP, 2000, 2003; SILVA et al., 2017).

A ansiedade é definida como uma vivência comumente potencial a qualquer indivíduo. Ela vem através de uma resposta em uma detecção de ameaça desconhecida, seja ela interna, vaga ou de origem conflituosa (CHEMELLO, LEVANDOWSKI, DONELLI, 2017).

A auriculoterapia é uma prática que diagnostica e trata das disfunções físicas e psicossomáticas, baseando-se na normalização do organismo. O sistema nervoso autônomo

(SNA) desempenha um papel de extrema importância na manutenção da homeostase, sendo composto por duas divisões anatômica e funcionalmente distintas: o sistema nervoso simpático (SNS) e o sistema nervoso parassimpático (SNP). Em termos da influência do SNP com o significado fisiológico do nervo vago na fisiologia da auriculoterapia é claramente ilustrado por sua ampla distribuição. O nervo vago é responsável pela inervação parassimpática do pulmão, do coração, do estômago e do intestino delgado, assim como dos músculos da faringe e laringe, os vasos sanguíneos, as glândulas sudoríparas e o sistema endócrino e envia informação para regiões cerebrais importantes na regulação da ansiedade e estresse. Inúmeras investigações mostraram que o tônus vagal foi desencadeado pela auriculoterapia (HE et al., 2012, FERREIRA et al., 2016).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo analítico, observacional, descritivo e experimental, com abordagem quantitativa.

Será realizada uma avaliação do estresse e da ansiedade, e também a sociodemográfica feita pelo pesquisador no primeiro dia, e após definido os dias para realização das sessões de auriculoterapia, somente para aqueles que apresentarem estresse e ansiedade comprovados pelos resultados dos dois inventários usados neste estudo. Após serem selecionados os participantes para este estudo, eles serão divididos em 2 (dois) grupos. Sendo o primeiro o grupo auriculoterapia (GA) e o segundo o grupo placebo (GP) ambos com 28 (vinte e oito) participantes. No total serão realizadas 8 (oito) sessões, sendo 1 (uma) vez por semana durante 2 (dois) meses (ARAÚJO, DOMINGOS, BRAGA, 2018) com uma duração aproximada de 10 minutos para cada dia sendo também verificados sinais vitais como a pressão arterial (PA); frequência cardíaca (FC); frequência respiratória (FR) e saturação de oxigênio (SpO₂).

O acadêmico do GA será colocado na posição sentada, onde será realizada a assepsia do pavilhão auricular com algodão e álcool 70%. Serão selecionados os pontos que receberão as sementes no GA com um palpador de pontos específicos para a auriculoterapia, sendo eles o *shenmen*, relaxamento, fígado, pulmão, tronco cerebral e ansiedade conforme dois estudos realizados (KUREBAYASHI, SILVA, 2014; MOURA et al., 2015), onde os principais pontos usados para a mesma finalidade deste estudo foram os citados acima. As sementes serão dispostas e manipuladas por meio de uma pinça. Logo após, serão fixados nos pontos específicos por um adesivo microporoso, onde deverão permanecer por um período de 5 dias. Os participantes da amostra serão instruídos a realizar o estímulo nos pontos periodicamente e

a retirar todos os pontos após o 5º dia de aplicação, realizando a limpeza do pavilhão auricular, no decorrer de 2 (dois) dias após a retirada das sementes será realizada a próxima sessão, onde serão dadas as mesmas orientações. Isso se repetirá durante todas as sessões realizadas neste estudo. No GP serão realizadas as mesmas condutas e orientações, porém os pontos usados serão punho, ouvido externo, dedos, estômago, ombro e tonsilas (MOURA et al., 2015), na literatura não é descrito ou utilizado para o estresse ou ansiedade. A aplicação das sementes nos pontos propostos por este estudo terá a duração de 2 (dois) meses, compreendendo os meses de agosto e outubro de 2019. Ao término da aplicação do protocolo de auriculoterapia, será efetuada a coleta final dos dados seguindo os mesmo parâmetros iniciais, exceto a avaliação sociodemográfica.

RESULTADOS

Como resultados preliminares advindas do referencial teórico estima-se que a auriculoterapia reduzirá os níveis de estresse e ansiedade nos estudantes universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções serão realizadas pelo próprio pesquisador. A coleta dos dados ocorrerá entre os períodos de setembro a dezembro de 2019. Após dar-se-á início as reavaliações e tabulação de dados.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, S. M. et al. **Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina.** J Bras Psiquiatr. 2009;58(1):34-8.
- ARAÚJO, J. S; DOMINGOS, T. S; BRAGA, E. M. **Auriculoterapia para o estresse da equipe de enfermagem na média complexidade hospitalar.** Rev enferm UFPE on line., Recife, 12(2):371-8, fev., 2018.
- CARVALHO, M. C. P. et al. **Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do sul de Minas Gerais.** Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, v. 15, n. 1, p. 489-496, jan./jul. 2017.
- CHEMELLO, M. R; LEVANDOWSKI, D. C; DONELLI, T. M. S. **Ansiedade materna e maternidade: Revisão crítica da literatura.** Interação em Psicologia, vol 21, n 01, 2017.

FERREIRA, A. P. et al. **Respostas cardiovasculares agudas à uma sessão de auriculoterapia em indivíduos normotensos.** Rev Bras Cien Med Saúde. 2016;4(4):1-7.

HE, W. et al. **Auricular Acupuncture and Vagal Regulation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.** Volume 2012, Article ID 786839, 6 pages.

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 maio-jun. 2014;22(3):371-8.

LIPP, M. E. N. **Mecanismo neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. 227 p.

_____. **O Stress está dentro de você.** Organização: Marilda Emmanuel Novaes Lipp. 2. ed. — São Paulo: Contexto, 2000. 13 p.

MORALEIDA, F. R. J; NUNES, A. C. R. **Cuidado em Saúde Mental: Perspectiva de Atuação Fisioterapêutica.** Rev Fisioter S Fun. Fortaleza, 2013 Jan-Jun; 2(1): 3-5.

MOURA, C. C. et al. **Efecto de la auriculoterapia sobre la ansiedad.** Revista Cubana de Enfermería 2015;30(2).

NUNES, J. F. et al. **The application of alternative therapies in controlling anxiety in working professionals in a group by the children's oncohematology.** Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 7, n. 1, jul. 2018.

PENSESUS, FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental.** Disponível em: <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em: 12 abr. 2019.

SILVA, M. A. et al. **Saúde emocional de agentes comunitários: Burnout, estresse, bem-estar e qualidade de vida.** Revista da SPAGESP, 18(1), 20-33, 2017.

SILVA, R. S; COSTA, L. A. **Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde.** Encontro: Revista de Psicologia; vol 15, nº 23, p 105-112, 2012.

SILVA, V. M; CARDOSO, P. T. S. O; SANTOS, P. M. **Sono e ansiedade no contexto do estudante de enfermagem: relação entre preferência circadiana, índice de estado ansioso e desempenho acadêmico.** Congresso Nacional de Enfermagem – CONENF – 7 a 11 de maio de 2018.