

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

Danna Jhullyana Marinho dos Santos

Larissa Rayane Ferreira de Souza

Maria Fernanda Lopes Martins

Sabrina Emilly Lopes de Oliveira

Sara Stefany Assunção dos Santos

**AURÍCULOTERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS EM
PACIENTES ACOMETIDOS POR ANSIEDADE E
ESTRESSE**

RECIFE/2021

Danna Jhullyana Marinho dos Santos

Larissa Rayane Ferreira de Souza

Maria Fernanda Lopes Martins

Sabrina Emilly Lopes de Oliveira

Sara Stefany Assunção dos Santos

AURÍCULOTERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS EM PACIENTES ACOMETIDOS POR ANSIEDADE E ESTRESSE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Estética e Cosmetologia.

Professor Orientador: Lenio Costa

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A928 Auriculoterapia e seus benefícios em pacientes acometidos por ansiedade e estresse. / Danna Jhullyana Marinho dos Santos [et al]. - Recife: O Autor, 2021.

22 p.

Orientador(a): Lênio José de Pontes Costa.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmetologia, 2021.

Inclui Referências.

1. Auriculoterapia. 2. Ansiedade. 3. Medicina tradicional chinesa. I. Souza, Larissa Rayane Ferreira de. II. Martins, Maria Fernanda Lopes. III. Oliveira, Sabrina Emilly Lopes de. IV. Santos, Sara Stefany Assunção dos. V. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradeço as minhas colegas do grupo, por compartilhar umas com os outros tantos momentos de descobertas, aprendizado, alegria e por todo o companheirismo ao longo deste percurso. Aos meus pais, por todo esforço e dedicação por me proporcionar um ensino de qualidade. Aos professores por todos os conselhos, pela ajuda e paciência que nos instruiu. Enfim, a todos aqueles que contribuíram de alguma forma, para a realização deste trabalho, podendo realizar este sonho.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre ”
(Paulo Freire)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 OBJETIVOS	08
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	09
4 REFERENCIAL TEÓRICO	09
4.1 A Medicina Tradicional Chinesa (MTC).....	08
4.2 Contexto Histórico da Auriculoterapia.....	10
4.3 Cenário Pandêmico, Tempos Atuais.....	10
4.4 Ansiedade.....	11
4.5 Estresse.....	12
4.6 A Auriculoterapia no controle da ansiedade e estresse.....	12
4.7 Os Principais Pontos de Auriculoterapia para Ansiedade e Estresse..	13
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

Auriculoterapia e Seus Benefícios em Pacientes Acometidos por Ansiedade e Estresse

Danna Jhullyana Marinho dos Santos
Larissa Rayane Ferreira de Souza
Maria Fernanda Lopes Martins
Sabrina Emilly Lopes de Oliveira
Sara Stefany Assunção dos Santos
Nome do Professor Orientador: Lenio Costa

Resumo:

A Auriculoterapia é uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa, que visa tratar diversas disfunções corporais e psicológicas através dos pontos do pavilhão auricular.

Dessa forma, abordando o tratamento da ansiedade com terapias alternativas através da Auriculoterapia. Por ser uma técnica natural que não possui contraindicação, o paciente pode fazer o tratamento em casa, pressionando para estimular os pontos aplicados na terapia, promovendo benefícios, equilíbrio e bem-estar.

A técnica de Auriculoterapia tem fácil manuseio e boa aceitação pelos pacientes, assim tem uma boa eficácia no tratamento da ansiedade sendo de baixo custo e menos invasivo. O principal objetivo desse procedimento é tratar o ser humano como um todo, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chaves: Auriculoterapia; ansiedade; medicina tradicional chinesa.

1 INTRODUÇÃO

Em 1918 o médico alemão Heinroth, criou a expressão psicossomática, o termo está relacionado com doenças somáticas em decorrências de aspectos mentais. (Mello-Filho,2010). De acordo com Freir “falar de psicossomática é referir-se a sintomas, doenças e queixas físicas ligadas ao psíquico” tendo como exemplo a ansiedade e o estresse. (2000 apud RANGEL; GODOI, 2009).

A ansiedade tem um sentimento vago de medo, apreensão e excesso de preocupação a incertezas, esse sentimento tem se manifestado atualmente na

população devido o surgimento do covid-19. (CASSOL, G.; NOGUEIRA, E. P.;2020).

Na Auriculoterapia é realizado estímulos nos pavilhões auricular por meio de sementes, e massagens. Auxilia em muitos sintomas e patologias físicas, mentais e emocionais. É conhecida para diminuir dores musculares, melhorar no sono, ansiedade e dentre outras patologias e sintomas. (YASSOURIDIS, A 2016).

O uso da Auriculoterapia surgiu desde os tempos mais antigos e tem apresentado resultados maiores que acupuntura no Oriente Médio e Europa Antiga. Em 1572 foi publicada na China um artigo sobre acupuntura, onde mencionavam as relações entre os meridianos da orelha.(DAL MAS,2004) Em 1951 foi descoberta por um médico francês paul nogier, técnica que constitui um sistema integral e apropriado ao tratamento de diversas doenças, nesse período foi iniciado estudos clínicos e a produção do primeiro mapa auricular, no ano de 1990 a OMS (organização mundial da saúde) pediu sua inclusão na Medicina Geral, e formalizou-se a nomenclatura de 43 pontos indicados para dores e problemas funcionais. (NOGIER,2003)

Dentro da estética existem várias terapias alternativas, entre elas a auriculoterapia que tem se tornado uma opção para o tratamento de doenças psicossomáticas, apresenta um excelente resultado em relação a tratamentos de ansiedade e estresse, atua na redução dos sintomas e é uma técnica que possui poucas contraindicações e sem efeitos colaterais. (GARCIA,2006).

2 OBJETIVO GERAL

- Descrever o tratamento da ansiedade com terapia alternativa através da auriculoterapia;

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Verificar como a estética pode auxiliar ao combate a doenças psicossomáticas;

- Ressaltar a importância da biossegurança para os tratamentos relacionados no combate ao estresse e ansiedade;

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com a intenção de trazer a auriculoterapia e seus benefícios em pacientes acometidos por ansiedade e estresse, no segundo semestre de 2021. Foram utilizados artigos presentes nas bases de dados no Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Google Acadêmico, livros e revistas relacionadas ao assunto, utilizando as palavras-chaves: Auriculoterapia; ansiedade; medicina tradicional chinesa.

Para sua composição foram coletados 22 artigos, após alguns critérios foram excluídos 8, no qual 14 atendiam aos critérios de inclusão que eram a relação direta entre o tema pesquisado e possuem data de publicação entre 2010 e 2020.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 A Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é a base de todas as especialidades médicas da China, é cada vez mais difundida e utilizada no Ocidente, onde se destaca a auriculoterapia, embora não tenha registros de mapas auriculares nos livros mais antigos de medicina interna chinesa. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que diz que a orelha é um microssistema que está ligado aos canais principais e aos órgãos internos Zang Fu (CASADO, 2012,). Quando ocorre um desequilíbrio energético, recorre-se à auriculoterapia, visando desobstruir os canais energéticos do corpo humano para regular o vazio e restabelecer o equilíbrio. (GARCIA, 2006). Segundo a MTC, todas as estruturas do organismo se encontram originalmente em equilíbrio pela atuação das energias Yin e Yang. Desse modo, se as energias Yin e Yang estiverem em perfeita harmonia, o organismo estará saudável. A arte da auriculoterapia visa através de sua técnica e procedimentos, a estimular os pontos reflexos que tenham a propriedade de restabelecer o equilíbrio, alcançando-se, assim,

resultados terapêuticos (WEN, 2006). Paul Nogier estabeleceu a correlação entre a morfologia da orelha e o feto na posição invertida. Os pontos auriculares são áreas na orelha que refletem todas as partes do corpo humano e permite o diagnóstico e o tratamento das enfermidades com o estímulo desses pontos.

4.2 Contexto Histórico da Auriculoterapia

A palavra auriculoterapia é originada do latim, em que auris significa orelha e do grego therapien, significa tratamento. (JÚNIOR,1994). Esta terapia que é realizada mediante o estímulo de pontos específicos encontrados na superfície da orelha externa, cujo tratamento consiste em estimular a estrutura anatômica da orelha, empregada para o tratamento de enfermidades, é utilizada desde as antigas civilizações como o Egito, a Índia, Arábia e principalmente a China. (SOUZA,2001,). No Brasil, a prática da auriculoterapia já era vivenciada pelos indígenas, antes mesmo da época do descobrimento. Notou-se que os guerreiros das tribos perfuravam o lóbulo da orelha com estiletos de madeira no local que corresponde ao ponto da agressividade (JÚNIOR,1994,). Essa técnica tem cerca de cinco mil anos aproximadamente, há dúvidas se sua origem é Chinesa, Persa ou Egípcia e sobre a época de seu surgimento. Se sabe que é do uso dos egípcios para neutralizar dores físicas através da estimulação de alguns pontos auriculares; o resultado da auriculoterapia se destacou no terceiro século da nossa Era, quando a China publicou, em 1572, uma obra sobre acupuntura, onde foi citado as relações entre os meridianos da acupuntura e a orelha.

Segundo Souza (1994), em 1990, o francês Paul Nogier divulgou um estudo sobre as relações que existem entre a orelha e o resto do corpo e descobriu referências a prática da cauterização da orelha com finalidade terapêutica descrita por Hipócrates e também praticada pelos Egípcios.

4.3 Cenário Pandêmico, Tempos Atuais

Diante a pandemia que estamos vivendo no momento, uma situação que vem abalando a sociedade como um todo, sabemos que o número de casos de

peessoas com ansiedade e depressão vem aumentando cada vez mais. É muito importante falar sobre o assunto pois doenças psicológicas podem afetar o ser de uma forma tão intensa que muitas vezes levam as pessoas a baixa autoestima, desmotivação ou até mesmo suicídio. A estética pode auxiliar a combater essas doenças com tratamentos como auriculoterapia. (GARCIA, 1999; DAL, MAS & WALTER, 2005)

Os aspectos psicológicos e as emoções são consideradas de origem interna. Condições estressantes podem levar a uma má distribuição energética nos órgãos e vísceras, desencadeando doenças físicas, mentais e emocionais. (PEYREFITTE, et al.,1998; WEN, 1999)

O frio no Estômago, aperto no peito, coração acelerado, tremores e possivelmente sensação de falta de ar, são algumas características da ansiedade. Uma reação natural e necessária para a autopreservação, mas é uma reação normal, esperada em determinadas situações. Quando existe uma duração e intensidade maior, é caracterizada como ansiedade patológica. Neste caso, além de não ajudar a enfrentar, ela atrapalha a reação sendo levado pelos sentidos sem reagir a ele. Costuma ser uma doença crônica, com curtos períodos de risco de o mal retornar, tende a ter uma preocupação exagerada que gera sofrimento durante vários anos. (ANA LUIZA GALVÃO; CLÁUDIO MOOJEN ABUCHAIM,2014).

Graças a especialistas e instituições que se esforçam para propor meios que ajudem a controlar o aspecto negativo da ansiedade, temos a auriculoterapia, método que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular, indicada para o tratamento de muitas enfermidades: dolorosas, inflamatórias, e dentre outras.

4.4 Ansiedade

A ansiedade sempre fez parte da história do ser humano em seu período evolutivo, na realidade, as reações fisiológicas geradas em situações potencialmente estressora é denominada “ansiedade” pode ser determinada como uma condição orientada para o futuro (DESOUZA et al, 2013). Devido as transformações sociais, vem ocorrendo um aumento dos distúrbios emocionais, afetando as atividades cotidianas e os relacionamentos sociais dos pacientes. Os sintomas podem ser classificados como leve, moderado e intenso.

Os sintomas imediatos têm como efeito: palpitações, aumento da pressão arterial, tremores, respiração curta, latejo de algumas partes do corpo, pulsação rápida, suor, agitação, medo, irritabilidade, dificuldade de concentração, nervosismo, tensão, dificuldade de relaxamento, dores de cabeça e nas costas (SOEIRO, 2008). O indivíduo ansioso costuma ter hábito de roer as unhas, as pessoas que são diagnosticadas com transtorno de ansiedade precocemente devem procurar procedimentos de relaxamento, assim irão diminuir os efeitos. (HOLMES, 2008).

4.5 Estresse

Em 1936, foi citado o termo estresse pela primeira vez no meio científico por Selye e vem se tornando um dos problemas do cotidiano que os seres humanos enfrentam, caracterizado por um estado de tensão que ocasiona um desequilíbrio intenso no organismo, podendo desencadear diversas doenças graves (LIPP, 2001).

O estresse mental ou físico excita o sistema nervoso simpático, principalmente em eventos emocionais, causando os efeitos simpáticos também chamados de reação de luta ou reação de fuga. As consequências são: fluxo sanguíneo para os músculos aumentado, pressão arterial aumentada, fluxo sanguíneo diminuído para os órgãos, aumento do metabolismo celular no corpo todo, da concentração de glicose, da força muscular, da atividade mental e da velocidade de coagulação sanguínea. (Guyton 2011)

4.6 A Auriculoterapia no controle da ansiedade e estresse

Auriculoterapia é uma prática que trata as disfunções físicas e psicossomáticas, levando em consideração a normalização do organismo. (HE et al., 2012,). Esta técnica tem como forma de tratamento das mais diversas enfermidades e é utilizada há milênios, tanto no Oriente quanto no Ocidente foram encontrados estudos que comprovam a efetividade da auriculoterapia na melhora de vários quadros psicoemocionais. Dentre os benefícios, podemos citar alguns: diminuição de estresse e ansiedade, a terapia é uma alternativa

que as pessoas têm para fazer um tratamento e não usar medicamentos químicos, assim como, também não é um tratamento intensivo. (MOURA et al., 2015). Ela é muito utilizada em tratamentos para dores, ansiedade, depressão, entre outros. Está relacionado à diminuição da liberação do hormônio cortisol, que é um importante marcador dos níveis de estresse e tem um forte efeito anti-inflamatório.

É importante frisar que os resultados dos sintomas de estresse e ansiedade mais responsivos para a identificação dos diagnósticos de MTC foram aqueles obtidos após oito sessões de tratamento, dependendo também da necessidade do indivíduo. (FERREIRA et al., 2016).

O mecanismo de ação da intervenção pode ser explicado pela função do Sistema Nervoso Central (SNC), devido à presença de células muito potentes com informações de todo o organismo na orelha, pela rica inervação e irrigação sanguínea da região auricular e também pela relação dessa parte do corpo com os meridianos energéticos e com os órgãos e vísceras, conforme teorias da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Ao contrário de muitas drogas alopáticas, a prática não é tóxica e não provoca dependência ou abuso, e as contraindicações são mínimas.

4.7 Os Principais Pontos de Auriculoterapia para Ansiedade e Estresse

Os pontos auriculares são áreas na orelha que refletem todas as partes do corpo humano e propiciam o diagnóstico e o tratamento das enfermidades com o estímulo desses pontos. A orelha tem a função primordial de captar as ondas sonoras, uma espécie de funil e encaminha em direção ao meato acústico externo. (GARCIA,1999). Os pontos da Auriculoterapia retratam as áreas específicas da orelha, através de relações funcionais que mantêm os canais zang-fu, que reflete em todas as partes do corpo humano, atuam como se fossem um tipo de memória no histórico patológico, assim abastecem as informações para o aumento cronológico de enfermidades. Esses pontos auriculares possuem um microssistema, que trabalha como receptor de sinais,

apresentando as mudanças fisiológicas do corpo. Esses pontos são localizados na orelha, cada ponto tem sua enfermidade diferente (DOMINGO, 2011).

Os pontos mais utilizados para ansiedade e estresse foram:

- Ponto Rim: protege a coluna, fortalece os ossos, lombar e os joelhos. Indicado para medo e insegurança com ação analgésica e tonificante e função energética e revigorante. Retira toxinas, aumenta a capacidade de oxigenação dos tecidos (SILVÉRIO-LOPES; SEROISKA, 2013).
- Ponto Shenmen: tem uma ação sedativa que relaxa e tranquiliza a mente, diminuindo a dor e a inflamação. Tem ação anti-ansiolítica e analgésica (LOPES; SEROISKA, 2013).
- Ponto do Coração: Esse ponto controla a circulação sanguínea e é responsável por todos os sentimentos, informados nos casos de adulterações emocionais, tendo com sintomas: depressão, ansiedade, angústia, insônia e agitação mental. (NEVES, 2010; WEILER; BORBA).
- Ponto da Ansiedade: esse ponto vai controlar a depressão e a ansiedade, tranquilizando a preocupação e o nervosismo. (GARCIA, 1999)
- O Ponto Tronco Cerebral: situado na borda superior tem a sua função de sedação para a mente e calmante para o espírito. Esses dois pontos possuem eficácia para a ansiedade. (FERREIRA, 2012).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo iremos apresentar os principais artigos publicados sobre o tema abordado, possível desenvolver a tabela abaixo com os principais resultados

este quadro enfatiza pesquisa evidenciadas de acordo com os objetivos de cada autor relacionado, caracterizando a eficácia do tratamento da auriculoterapia.

Autor/ Ano de publicação	Titulo	Objetivo	Síntese/considerações
FREZZA,2016	ANSIEDADE, ESTRESSE E AURICULOTERAPIA : UMA REVISÃO DE LITERATURA	É identificar a contribuição da auriculoterapia no controle da ansiedade e estresse melhorando a qualidade de vida do paciente.	Conclui-se que a auriculoterapia tem benefícios para o controle da ansiedade e estresse, além de ser um tratamento de baixo custo e não invasivo. A auriculoterapia com aplicação de agulhas tem maior eficácia no tratamento.
LOPES, 2016	AURICULOTERAPIA NO COMBATE AO ESTRESSE EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO PILOTO	avaliar os níveis de estresse em pessoas antes e após a aplicação da auriculoterapia com sementes, discutindo a adequação do protocolo auricular, os números de sessões e	O desfecho é que o estresse vem sendo cada vez mais comum em todas as profissões. A eficácia do protocolo para a redução dos níveis de estresse para o grupo de auriculoterapia atingiu 23%.A auriculoterapia surge como mais uma ferramenta de harmonização e superação dos

		materiais de estimulação.	elevados níveis de estresse, colaborando para o bem-estar.
Araújo, 2020	Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência	Relatar o uso de auriculoterapia	Conclui-se que a terapia tem potencial para contribuir no enfrentamento de situações físicas e psicoemocionais.
Pereira, 2014.	Auriculoterapia: terapia milenar e eficiente no tratamento de enfermidades.	Objetivou realizar Uma revisão da literatura com fins de apresentar a técnica da auriculoterapia e sua eficácia no tratamento de algumas enfermidades.	Foi reportada a eficácia da auriculoterapia no tratamento de enfermidades como estresse e ansiedade.
Marques, 2020	ANÁLISE DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE.	foi analisar o uso da auriculoterapia como uma opção terapêutica identificar os tratamentos e/ou protocolos realizados	Durante a análise dos estudos, a auriculoterapia se apresentou como uma prática integrativa de grande eficácia em sintomas e distúrbios emocionais, neste caso, em ansiedade e estresse em diversos profissionais e

		com auriculoterapia para estresse e ansiedade; e, compreender a eficácia de uma terapia complementar em sintomas emocionais.	populações
Azevedo, 2020.	Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática	Identificar traços do efeito da auriculoterapia no tratamento do estresse e ansiedade.	Efeitos da auriculoterapia para o tratamento de estresse e ansiedade. Comprovam a efetividade da técnica em indivíduos adultos e idosos. Apesar dos protocolos identificados serem diferentes, existem pontos frequentes, dentre os quais estão Shenmen, Rim, Sistema Nervoso Autônomo, Coração, Tronco Cerebral.
BETTIOL 2010.	ANÁLISE DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE EM	Avaliar a presença de estresse em acadêmicos dos três	Através deste estudo foi possível observar níveis significativos de estresse nos acadêmicos de

	<p>ACADÊMICOS DOS TRÊS ÚLTIMOS SEMESTRES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA DA UNESC</p>	<p>últimos semestres de graduação em Fisioterapia, analisando os efeitos da auriculoterapi a na redução dos sintomas.</p>	<p>Fisioterapia. Evidenciou-se ainda que os estudantes com sintomas de estresse encontravam-se na sua maioria, na fase de resistência predominando os sintomas psicológicos. Após a intervenção com a técnica de auriculoterapia no grupo experimental, houve uma diminuição significativa de estresse, nos seus sinais e sintomas.</p>
--	--	---	---

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos tempos, houve um grande avanço na área da estética, principalmente com os novos recursos para o tratamento da ansiedade e estresse, com base neste trabalho bibliográfico, concluiu-se que a auriculoterapia revelou dados significativos quanto ao resultado da sua aplicação sendo uma terapia alternativa não invasiva, com efeitos benéficos para o controle da ansiedade e estresse, além de ser um tratamento de baixo custo. Por este motivo, acaba sendo muito solicitado. Esta técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), pode ser aplicada por profissional graduado em Estética, já que possui informações de condições científicas para a realização do procedimento.

REFERÊNCIAS

BETTIOL, L. G. **Análise dos efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse em acadêmicos.** Criciúma, 2010. Acesso em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/237/1/Luana%20Gracieli%20Bettiol.pdf>

COÊLHO, J. F.; SOUSA, A. M.; TRINDADE, T. P. B. **Contribuições da Auriculoterapia na redução do estresse: uma revisão de literatura.** JOÃO PESSOA, 2017. Acesso em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/congrecpics/2017/TRABALHO_E_V076_MD4_SA1_ID877_27082017214708.pdf.

CORRÊA, P. C.; MOURA, C. C.; BERNARDES, M. F. V. G.; MATA, L. R. F. P.; CHIANCA, T. C. M. **Efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática.** SÃO PAULO, 2020. Acesso em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/dKhpmwWtWBsLTRvXHNs6Hkh/?lang=pt&format=html#>

FREZZA, C.S; **ANSIEDADE, ESTRESSE E AURICULOTERAPIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** Criciúma, 2016. Acesso em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4180/1/Sinthia%20Concencio%20Frezza.pdf>

GALVÃO, A.S; **Eficácia da Auriculoterapia no controle e tratamento do stress.** Pernambuco 2012. Acesso em : [https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/16/54 -
EficYcia da auriculoterapia no controle e tratamento do stress.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/16/54-_Eficacia_da_auriculoterapia_no_controle_e_tratamento_do_stress.pdf)

KUREBAYASHI, S. F. L., GNATTA, R.J; BORGES, P. T; SILVA, P. J.M; **Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela Auriculoterapia: ensaio clínico.** SÃO PAULO, 2014. Acesso em : <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20167/16444>

Kurebayashi, L. F. S.; Gnatta, J. R.; Borges, T. P.; Belisse, G.; Coca, S.; Minami, A.; Souza, T. M.; Silva, M. J. P.; **APLICABILIDADE DA AURICULOTERAPIA COM AGULHAS OU SEMENTES PARA DIMINUIÇÃO DE ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**. São Paulo, 2012.

Acesso em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Z7ydXL7MBccSGyPSWFKQppM/?format=pdf&lang=pt>

LOPES, S. G; **AURICULOTERAPIA NO COMBATE AO ESTRESSE EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO PILOTO**. Mato grosso 2016, Acesso em : <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/5779>

Moura, L. S.; **EFEITOS DA AURICULOTERAPIA NO ESTRESSE E NA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. Rio Grande do Sul, 2019 Acesso em : <file:///C:/Users/user/Downloads/2379-5104-1-PB.pdf>

RAMOS, W. F.; **transtornos de ansiedade**. São PAULO 2015. Acesso em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>

RUEDA, J.V.N.; MARQUES.D. **Análise da Auriculoterapia no tratamento de estresse e ansiedade**. São Paulo, 2020. Acesso em: <https://www.prp.unicamp.br/inscricaocongresso/resumos/2020P17378A3519702357.pdf>

SILVA, S. A; PINTO, L. P. **Atuação da Auriculoterapia na estética facial e corporal**. Revista Saúde em Foco Edição nº 10. Mato Grosso, 2018. Acesso em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/025_ATUA%C3%87%C3%83O_DA_AURICULOTERAPIA_NA_EST%C3%89TICA_FACIAL_E_CORPORAL.pdf

SOUSA, E. M. D.; TRINDADE, A. K. F.; PEREIRA, I. C.; **Auriculoterapia: terapia milenar e eficiente no tratamento de enfermidades**. JOÃO PESSOA,

2014. Acesso em: <https://www.adufpb.org.br/site/wp-content/uploads/2014/09/REVISTA-CONCEITOS-ED-20.pdf#page=89>

TRIGUEIRO, R. L.; ARAÚJO, A. L.; MOREIRA, T. M. M.; FLORÊNCIO, R. S.;
**Pandemia covid-19: Relato do uso de Auriculoterapia na otimização da
saúde de trabalhadores de urgência Rev. Bras. Enferm. vol.73, Fortaleza,
2020. Acesso em:**
[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020000900508&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt.](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020000900508&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)