

# Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): auriculoterapia e saúde mental da comunidade acadêmica da UFSC de Curitibanos

Léa Beatriz Vogel Oravec<sup>1</sup>  
Joordana Fiorese de Faria<sup>2</sup>  
Miriam Izabel Dobler<sup>3</sup>  
Claudia Mayumi Uekubo<sup>4</sup>  
Cíntia Faquin<sup>3</sup>  
Alberto Sumiya<sup>5</sup>

## RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Brasil contemplam sistemas médicos complexos e abordagens terapêuticas que buscam estimular os mecanismos naturais para a recuperação da saúde. A auriculoterapia é uma técnica que envolve a estimulação de pontos específicos na orelha para tratar problemas de saúde física, emocional e mental. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência do Projeto de Extensão PICS da UFSC em Curitibanos/SC, com o atendimento de auriculoterapia para a comunidade acadêmica. Após capacitação de cinco estudantes da universidade para atuarem como terapeutas, os pacientes foram convidados a participar do projeto através de e-mail enviado à comunidade acadêmica. Os atendimentos eram realizados nas dependências da universidade, em Curitibanos/SC. Após avaliação dos pacientes, a aplicação de auriculoterapia ocorria uma vez por semana, com duração média de 10 minutos por sessão, e o atendimento era encerrado após seis a dez sessões. O projeto foi realizado no período de março a junho de 2024. Foram atendidos 26 pacientes, sendo 23 mulheres e 3 homens. A média de idade geral foi de  $26,2 \pm 7,96$  anos, e o curso com a maior participação foi o de Medicina Veterinária, seguido por Engenharia Florestal e Agronomia. A ansiedade foi a queixa mais relatada, presente em 24 dos 26 pacientes, seguida de estresse e depressão. A técnica de auriculoterapia demonstrou potencial de promoção de saúde, e de maneira autorreferida os pacientes informaram redução das queixas e aumento de qualidade de vida e saúde.

**Palavras-chave:** Auriculoterapia; Ansiedade; Depressão; Estresse.

## INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram institucionalizadas no Brasil a partir da publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 com a oferta de cinco PICS. Em 2018, ampliou-se a oferta para 29 PICS. As PICS são um eixo estruturante do Sistema Único de

<sup>1</sup> Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Medicina Veterinária Convencional e Integrativa (PPGMVCI)/UFSC

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina Veterinária, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Curitibanos - SC.

<sup>3</sup> Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Ecossistemas Agrícolas e Naturais (PPGEAN)/UFSC

<sup>4</sup> Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Sistemas Produtivos (PPGSP)/UNC

<sup>5</sup> Docente na Universidade Federal de Santa Catarina, Curitibanos - SC

Autor correspondente: [leoravec@yahoo.com.br](mailto:leoravec@yahoo.com.br)



Saúde (SUS) principalmente na Atenção Básica por realizar a promoção de saúde (Rocha *et al.*, 2023). E no caso deste estudo, se consolida por meio da extensão universitária.

A auriculoterapia (AA) constitui-se de uma terapia da Medicina Tradicional Chinesa reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Consiste na estimulação de pontos auriculares de maneira a produzir impulsos nervosos que chegam ao cérebro, estimulando os sistemas nervosos central e vegetativo, com a liberação de endorfinas, neurotransmissores e neuromediadores que regulam o equilíbrio do organismo, o tratamento de enfermidades e de distúrbios comportamentais e psicossociais, a exemplo do estresse (Damasceno *et al.*, 2022).

Já a ansiedade manifesta-se como elemento protetivo temporário em situações de estresse. Porém, em alta intensidade e por tempo persistente pode prejudicar a qualidade de vida. Ao tornar-se crônica, altera comportamentos levando ao desenvolvimento de sintomas de medo, apreensão e desastre iminente, ou tensão e inquietação, ou seja, afetando a funcionalidade humana geral (Sumiya *et al.*, 2022).

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Esse trabalho é um relato de experiência do Projeto de Extensão denominado Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Campus Curitibanos, realizado no período de março a junho de 2024. Após capacitação de cinco estudantes da Universidade para atuarem como terapeutas em AA, os pacientes foram convidados a participar do projeto através de e-mail enviado à comunidade acadêmica. Os interessados deveriam preencher um formulário no Google Forms® com dados gerais, de contato e a queixa principal, na qual o paciente poderia selecionar mais de uma opção entre as disponíveis: estresse; ansiedade; depressão; dor física; problemas gastrointestinais; outro(s).

Os terapeutas entraram em contato com os pacientes para agendar a avaliação e atendimento nas salas de aula do Centro de Educação Profissional (CEDUP), em Curitibanos/SC. A avaliação inicial dos pacientes consistia em registrar os dados pessoais, histórico clínico, patologias associadas, medicações em uso, inspeção e palpação das orelhas. A aplicação de AA ocorria uma vez por semana, no horário do almoço, em um dia fixo da semana, tinha duração média de 10 minutos por sessão, e previamente a colocação dos pontos era solicitado feedback do paciente quanto à satisfação e à percepção da melhora de acordo com as queixas relatadas na semana anterior. Como materiais eram utilizados álcool 70% e algodão para higienização, palpadores, pinças e sementes de mostarda fixadas na orelha com micropore. O atendimento era encerrado após seis a dez sessões ou abandono por parte do paciente.

O referido projeto foi registrado e aprovado no Sistema Integrado de Gerenciamento de Projetos de Pesquisa e de Extensão (SIGPEX) sob nº 202402025.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de realização do projeto, foram atendidos 26 pacientes, sendo 23 mulheres (88,4%) e 3 homens (11,6%). Destes, 22 eram alunos da universidade, 3 docentes e 1 técnico universitário. A média de idade geral foi de  $26,2 \pm 7,96$  anos, e o curso com a maior participação foi o de Medicina Veterinária (72,8%), seguido por Engenharia Florestal (18,2%) e Agronomia (9%). Dentre as queixas relatadas, a ansiedade foi a mais prevalente, (24; 92,3%), seguida de estresse (17; 65,3%), depressão (10; 38,4%), problemas gastrointestinais (8; 30,7%), dor (2; 7,6%) e outros (2; 7,6%).

De acordo com Bettis *et al.* (2017) durante a vivência universitária cerca de 80% dos estudantes experimentam situações de estresse diário, que têm sido associadas aos transtornos de saúde mental nesta população. Os altos níveis de estresse contribuem para o desenvolvimento da depressão e da ansiedade. Uma revisão integrativa realizada por Leitão e Moura (2023) demonstrou que o Brasil exibe uma das maiores taxas de prevalência de ansiedade do planeta, com uma prevalência de 9,3% dos indivíduos, sendo a prevalência em estudantes de 19,7 a 79,9%, a depender do local em que o estudo foi conduzido.

Para se alcançar a melhora clínica, autorreferida dos pacientes, foram necessárias de 6 a 10 sessões, com média de  $7,65 \pm 1,27$  sessões. Prado, Kurebayashi e Silva (2012) realizaram um estudo clínico randomizado simples cego objetivando avaliar a eficácia da AA na diminuição dos níveis de estresse. Constataram-se diferenças estatísticas significativas entre os grupos controle e AA a partir de oito sessões, obtendo melhores respostas com AA (45,39%) do que o placebo (34,18%). Vieira *et al.* (2018) através de um estudo randomizado mensuraram os efeitos clínicos da AA em estudantes de medicina com sintomas de ansiedade, apresentando menores níveis de ansiedade no grupo intervenção quando comparado aos grupos placebo e controle.

## CONCLUSÃO

A técnica de auriculoterapia demonstrou potencial de promoção de saúde, e de maneira autorreferida os pacientes informaram redução das queixas e aumento de qualidade de vida e saúde, trazendo resultados positivos, o que reflete também a efetividade da proposta do projeto.

## REFERÊNCIAS

BETTIS, A. H. *et al.* Comparison of two approaches to prevention of mental health problems in college students: enhancing coping and executive function skills. **Journal of American College Health**, v. 65, n. 5, p. 313-322, 2017.

DAMASCENO, K. S. M.; *et al.* Efetividade da auriculoterapia na redução de estresse em trabalhadores de saúde: ensaio clínico controlado randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, p. e3772, 2022.

LEITÃO, G. J. G.; MOURA, L. K. S. Transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, p. 12011–12020, 2023.

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. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, n. 4, p. 1-9, 2012.

ROCHA, I. R. *et al.* Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: a construção (in)completa da política em um município de grande porte no Brasil. **Saúde em debate**, v. 47, p.110-125, 2023.

SUMIYA, A. *et al.* Auriculoterapia para o controle da ansiedade em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 6, p. 899-909, 2022.

VIEIRA, A. *et al.* Clinical effect of auricular acupuncture in anxiety levels of students prior to the exams: A randomized controlled trial. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 20, p. 188-192, 2018.

