

EFEITOS DA AURICULOTERAPIA NO COMBATE AO ESTRESSE E ANSIEDADE - REVISÃO

Autores: Eliane de Oliveira Antreich¹, Josne Carla Paterno².

¹Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, autor1 eliane.antreich@gmail.com, autor2 professorajosne@gmail.com.

Resumo

A auriculoterapia é uma modalidade de diagnóstico e terapia pertencente à Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Essa prática funciona por meio de estimulação de pontos auriculares que refletem no corpo promovendo equilíbrio do corpo e da mente. A auriculoterapia faz parte das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS). O Brasil é o país mais ansioso do mundo e com oferta de tratamento em saúde mental, que são na sua maioria medicamentosos e com efeitos colaterais. **Objetivo:** Estudar a influência da auriculoterapia como tratamento complementar para estresse e ansiedade. **Metodologia:** Revisão bibliográfica se deu por meio de levantamento bibliográfico no Google Acadêmico, Scielo e livros. Os artigos foram selecionados por palavras chaves: auriculoterapia, estresse e ansiedade. Entre o período de 2021 e 2025 e artigos publicados no idioma português. **Resultados e conclusão:** Por meio deste estudo, foi possível observar o quanto a procura pela auriculoterapia tem aumentado, bem como sua efetividade como terapia complementar para estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Estresse. Ansiedade

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde
Introdução

A medicina tradicional chinesa (MTC) tem como base o estudo detalhado e aprofundado sobre a harmonia da natureza, como também os seus fenômenos, buscando esmiuçar sua interação entre seus elementos e sua conexão com o universo. Assim, a MTC considera que as características biológicas do indivíduo se assemelham aos fenômenos da natureza e por esse motivo, consegue promover saúde e equilíbrio ao indivíduo. Assim, a filosofia chinesa sustenta-se em uma visibilidade global no que se refere o homem, as ciências e ao homem, às ciências e à natureza e sua correspondência recíproca (YAMAMURA, 2013).

Já na China antiga há registros do uso da acupuntura auricular, técnica que funciona como método de diagnóstico, pois visa harmonizar a função Zang/Fu (órgãos e vísceras), pois é refletido em todo o pavilhão auricular e também funciona como método terapêutico (YAMAMURA, 2013). A auriculoterapia é uma técnica que utiliza a capacidade reflexa da orelha, que é rica em nervos e vasos capilares, para influenciar o Sistema Nervoso Central e, conseqüentemente, o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e este ao corpo como um todo. Gerando assim respostas neuroendócrinas que atuam no reparo terapêutico (LOPES; SULIANO, 2021). Pois onde há obstrução de canais, reflete em enfermidades e seus sintomas. Assim, a acupuntura e auriculoterapia procuram reestabelecer a atividade funcional de cada parte, proporcionando o equilíbrio entre os opostos Yin e Yang (GARCIA, 1999).

No ocidente tem como base a medicina científica moderna, mas observa-se que globalmente tem-se adotado também a filosofia da medicina tradicional oriental, em especial a medicina chinesa. No Brasil, a partir da criação do Sistema Único de Saúde (SUS) na década de 80, os municípios obtiveram autonomia para adotar políticas de saúde. Assim, foi na Oitava Conferência Nacional de Saúde que se deu início à busca de implementação das práticas integrativas. Mas foi o estado de São Paulo, o pioneiro a implantar em 2000 as Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) em seis unidades da Secretaria Municipal da Saúde e hoje já são mais de 520 a oferecer esse serviço à população (TELESI, 2016).

Mas foi em 2006 que o Brasil, através do Ministério da Saúde, regulamentou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC). Passando a MTC a ser oferecida pelo SUS (BRASIL, 2006). E em 06 de maio de 2022, foi autorizada a aplicação da auriculoterapia por parte do SUS totalizando 29 modalidades de terapias complementares da PNPIC, isso em prol do bem-estar social, tanto físico quanto mental (BRASIL, 2022).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve um aumento de 25% da prevalência global de ansiedade no primeiro ano da pandemia de COVID-19. Esse aumento foi associado ao estresse sem preexistência o qual foi gerado pelo isolamento social. A solidão, medo, preocupações financeiras, entre outros, são estressores que levam o indivíduo a desenvolver a ansiedade. A OMS também salienta sobre a escassez global de capital de investimentos em saúde mental, onde apenas 2% ou menos que isso de recursos destinados à saúde foi investido em saúde mental (OPAS, 2022). Além de que, muitos países de baixa renda dispõem de menos de um profissional de saúde mental para cada 100 mil pessoas (OPAS, 2017).

O termo *stress* foi usado pela primeira vez na área de saúde em 1926 pelo estudante de medicina Hans Selye. Isso ao observar que várias pessoas com doenças físicas também relatavam das mesmas queixas como o estafamento, hipertensão, prostração e falta de apetite. Posteriormente em 1936 Hans Selye incorpora o termo *Stress denominando-o* como uma síndrome que retrata uma reação do organismo a vários fatores que não o adoecem diretamente, mas o seu consequente enfraquecimento o leva a enfermar (PARAFO E MARTINO, 2003).

Portanto, mediante o quadro da saúde mental global apresentado, em que a maioria das pessoas acometidas não tem acesso ao tratamento ou este se dá por via medicamentosa, o que acaba não tendo a integral adesão da população, isso devido aos efeitos colaterais causados pelos medicamentos (GNATTA, 2010). Assim, as práticas integrativas vêm de encontro ao anseio da população e de todos os envolvidos com a saúde em buscar uma abordagem terapêutica integrativa complementando o tratamento medicamentoso, no tratamento de ansiedade e estresse.

Metodologia

A revisão bibliográfica se deu por meio de levantamento bibliográfico no Google Acadêmico, Scielo e livros.

Os artigos foram selecionados por palavras chaves: auriculoterapia, estresse e ansiedade. Entre o período de 2021 e 2025. Artigos publicados no idioma português e livros.

Resultados

A tabela abaixo apresenta a síntese de 10 artigos selecionados do Google Acadêmico e Scielo entre os anos de 2021 e 2025.

Tabela 1: Classificação dos artigos analisados.

Título do Artigo	Objetivo	Autores (Ano) e Local de publicação	Conclusão
Efeitos da auriculoterapia para tratamento de estresse e ansiedade em policiais militares do 3ºBAEP	Avaliar os efeitos da auriculoterapia em policiais militares com ansiedade e estresse.	NAZARETH GUIMARÃES DOS SANTOS, Maria et al. 2021 – XXV INIC2021	Foi observada significativa redução de estresse e ansiedade dos participantes, bem como sua qualidade de vida e atuação profissional.
O efeito da auriculoterapia em indivíduos	Analisar os efeitos da auriculoterapia na saúde mental de indivíduos com	DA SILVA CUNHA, Henrique et al. 2025 - Revista	A auriculoterapia foi útil para reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos usuários.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

com ansiedade em seguimento na Atenção Primária à Saúde	ansiedade na Atenção Primária à Saúde.	Psicologia & Saberes, [S. I.], v. 13, n. 1, 2024	
A auriculoterapia melhora a qualidade de vida e reduz dores, ansiedade e estresse em pacientes da APSA	Este estudo visa analisar o efeito da terapia não farmacológica de Auriculoterapia em pacientes com DC atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).	GUILHERME PUHLE, Josiano, et al. 2025- v. 7 n. 1 (2025): Revista Interação Interdisciplinar - Publicação Contínua	Os dados apresentados fornecem evidências que sustentam a integração e a implementação da Auriculoterapia como uma abordagem eficaz para o manejo da dor crônica, estresse e ansiedade no sistema público de saúde
Efeitos da auriculoterapia sobre ansiedade, estresse e insônia em mulheres tabagistas e não tabagistas	Investigar os efeitos de um protocolo de auriculoterapia sobre a ansiedade, estresse e insônia em mulheres tabagistas e não tabagistas	ARAÚJO DE CARVALHO, Iêda et al. 2024 - Saúde e Pesquisa, [S. I.], v. 18, p. e13004, 2024. DOI: 10.17765/2176 - 9206.2025v18 e13004.	A auriculoterapia contribuiu para a redução da ansiedade, do estresse e da qualidade de sono em ambos os grupos. Verificou-se a possibilidade de utilização da auriculoterapia com o protocolo NADA junto a mulheres tabagistas e não tabagistas na melhora significativa dos níveis de ansiedade, estresse e insônia.
Práticas Integrativas e Complementar es em Saúde (PICS): Auriculoterapia e saúde mental da comunidade acadêmica da UFSC de Curitibanos	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.	BEATRIZ VOGEL ORAVEC, Léa et al. 2024 - Revista Ambientes em Movimento v. 4 n. 2 (2024):	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.
Efeitos da auriculoterapia em cuidadores de pacientes neurológicos	Avaliar os efeitos da auriculoterapia sobre os níveis de estresse, sobrecarga e qualidade de vida (QV) de cuidadores de pacientes neurológicos.	ALMEIDA PERENCINE, Carolina et al. 2025 - Revista Científica UNILAGO v. 1 n. 2 (2024)	A auriculoterapia promoveu redução dos níveis de estresse e sobrecarga e melhora dos aspectos físicos e mentais da QV de cuidadores de pacientes neurológicos.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para depressão, ansiedade e estresse em profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia da Covid-19	Avaliar a efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para depressão, ansiedade e estresse em profissionais de uma rede de Atenção Primária à Saúde durante a pandemia da COVID-19.	AGOSTINI DE ANDRADE, Luiza et al. 2023 - Revista Eletrônica Acervo Saúde (ISSN 2178-2091) Volume 23 (3) 2023.	Conclui-se que a acupuntura auricular pode ser uma aliada no cuidado à saúde mental, porém necessita-se de mais estudos que abarquem essa prática e o biomarcador cortisol salivar.
Percepção e conhecimento dos efeitos da auriculoterapia sobre estresse, ansiedade e depressão sobre estudantes de pós-graduação	A aplicação de um questionário rápido, a fim de verificar a percepção e conhecimento dos efeitos da auriculoterapia sobre estresse, ansiedade e depressão sobre estudantes de pós-graduação e correlacionar os resultados obtidos frente a minimização dos efeitos dessas patologias, além de sistematizar o conhecimento científico acerca da eficácia da auriculoterapia.	LOPES DA ROCHA, 2022 - RECIMA21 - Revista científica multidisciplinar ISSN 2675-6218 v.3, n.10,2022	Embora os efeitos encontrados em outros tipos de tratamento sejam semelhantes ou superiores aos encontrados na auriculoterapia, pode-se supor que ela seja uma opção mais viável para quadros de ansiedade leve e como medida opcional e em conjunto com terapias e métodos químicos para controle da ansiedade e depressão.
A auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse	Analisar o efeito da auriculoterapia nos escores de ansiedade e estresse dos professores do ensino fundamental I e II e do programa Educação de jovens e adultos de uma escola municipal de Ensino Fundamental em João Pessoa, capital do estado da Paraíba.	JALES DANTAS, Renata et al. 2021 - Enfermagem Global. 20, 2 (Abr. 2021), 345-3389. DOI:https://doi.org/10.6018/enferm.global.448521.	A auriculoterapia atuou com êxito na redução dos escores de estresse e ansiedade, contribuiu na melhora dos principais sintomas desses agravos e atuou na promoção da auto percepção.
Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos	Avaliar o efeito antes e depois de uma sessão de auriculoterapia nos níveis de ansiedade, depressão e estresse nos profissionais de enfermagem escalados para atuar na assistência durante a pandemia do coronavírus.	MATTOS CAMARGOS DE OLIVEIRA, Cristiana ET AL. 2021 - Rev. Eletr. Enferm., 2021; 23:65678, 1-9	A auriculoterapia foi efetiva na redução de distúrbios emocionais nos profissionais de enfermagem.

Fonte: O autor (2025)

Discussão

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), no Brasil são cerca de 9,3% da população (18.657.943) que já sofria com a ansiedade em 2017 (OPAS, 2017). De acordo com a Secretaria de Saúde do estado de São Paulo, o número de pessoas que apresentaram transtorno de ansiedade aumentou se comparado ao ano de 2019, cerca de 38.266 no ano de 2019, 39.621 no ano de 2020 (ALESP, 2022).

De forma geral é escassa a oferta de tratamento mental à população global. Em países emergentes cerca de 76% e 85% das pessoas que são acometidas de transtornos mentais não recebem tratamento. Em países ricos esse percentual é de 35% a 50% (OPAS, 2022).

Mediante a análise dos artigos foi observado um aumento da procura por tratamentos do (PICS), como a auriculoterapia, que apresentou resultados positivos na redução de transtornos mentais como o estresse e a ansiedade.

Conclusão

O estudo realizado mostra que a eficácia da auriculoterapia como uma prática integrativa de cuidado com a saúde é viável e que pode ser utilizada como complemento ao tratamento de ansiedade e estresse.

Referências

YAMAMURA, Ysao – Acupuntura: tradicional: a arte de inserir / Ysao Yamamura. – 2.ed. ver. E ampl. – [Reimpr.] – São Paulo : Roca, 2013.

SILVÉRIO -Lopes, Sandra - Protocolos Clínicos de Auriculoterapia / Sandra Silvério-Lopes, Lirane Carneiro-Suliano. -- 4º ed. 2º Reimpressão --Curitiba, PR: Editora Sapiens,2022

GONZÁLES García, Ernesto – Auriculoterapia: Escola Huang Li Chun/Ernesto Gonzales García; [tradução Ednéia Iara Souza Martins]. São Paulo, 1999

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Geral. Portaria nº 351, 06 de maio de 2022 – Inclui a Auriculoterapia na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde. Disponível:https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/6e81101b62c94cfe925574b82f3f4a23/Portaria_351_06_05_2022.html. Acesso em 01 de maio de 2024

PAFARO, Roberta Cova ; MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas 2002 -FCM – UNICAMP 08/12/2003 Disponível em: <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/html/106/body/05.htm> Acesso 02 maio 2023)

TELESI, J., Emílio – Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS (2016) - Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/?lang=pt#> - Acesso em: 28 de julho de 2023.

Transtornos mentais. Organização Pan-Americana de Saúde. 2022 Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais> Acesso: 08 de maio de 2023.

Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Organização Pan-Americana de Saúde.2022 Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em> Acesso: 03 de maio de 2023.

NAZARETH GUIMARÃES DOS SANTOS, Maria; paterno, Josne Carla. EFEITOS DA AURICULOTERAPIA PARA TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM POLICIAIS

MILITARES DO 3º BAEP. XXV, INIC 2021. Disponível em : https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2021/anais/arquivos/RE_0010_0648_01.pdf Acesso: 09 de ago.2025.

Cunha JHS, Rodrigues VP, Frizzo HCF, Pires FK, Pereira AP, Aragão FBA, et al. **O efeito da auriculoterapia em indivíduos com ansiedade em seguimento na Atenção Primária à Saúde.** *Rev Bras Enferm.* 2025;78(3):e20240186. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0186pt> Disponível em: <https://www.scielo.br/rjeben/a/fVxfjhYkWj8cqCHdD5mS7JK/?format=pdf&lang=pt> Acesso: 09 de ago.2025.

A AURICULOTERAPIA MELHORA A QUALIDADE DE VIDA E REDUZ DORES, ANSIEDADE E ESTRESSE EM PACIENTES DA APS. **Revista Interação Interdisciplinar (ISSN: 2526-9550), [S. l.], v. 7, n. 1, p. 187–201, 2025. DOI: [10.35685/revintera.v7i1.4348](https://doi.org/10.35685/revintera.v7i1.4348).** Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br:443/index.php/interacao/article/view/4348>. Acesso em: 18 ago. 2025.

CARVALHO, Iêda Araújo de; LEMES, Alisséia Guimarães; MOURA, Adaene Alves Machado de; REIS, Juliana Benevenuto; LUIS, Margarita Antonia Villar; TERÇA-TRETTEL, Ana Cláudia Pereira; NASCIMENTO, Vagner Ferreira do. Efeitos da auriculoterapia sobre ansiedade, estresse e insônia em mulheres tabagistas e não tabagistas: Effects of auriculotherapy on anxiety, stress and insomnia in female smokers and non-smokers. **Saúde e Pesquisa, [S. l.], v. 18, p. e13004, 2024. DOI: 10.17765/2176-9206.2025v18e13004.** Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/13004>. Acesso em: 13 ago. 2025

VOGEL ORAVEC, Léa Beatriz et al. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): Auriculoterapia e saúde mental da comunidade acadêmica da UFSC de Curitibaanos. **Ambientes em Movimento** [recurso eletrônico]. – v.04, n.02 (2024-). – Curitibaanos, SC: Universidade Federal de Santa Catarina, Revista da ASAM, Departamento de Ciências Naturais e Sociais da UFSC, Centro de Ciências Rurais, 2024- Disponível em: <https://ojs.sites.ufsc.br/index.php/am/article/view/7868> Acesso em 13 de ago. 2025

PERENCINE DE ALMEIDA, Carolina; DE MORAES DEDI, Tatiani Maira; LIMA FERREIRA, Lucas. EFEITOS DA AURICULOTERAPIA EM CUIDADORES DE PACIENTES NEUROLÓGICOS. **Revista Científica Unilago, [S. l.], v. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/1140>.** Acesso em: 13 ago. 2025

AGOSTINI DE ANDRADE, Luiza et al. Efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para depressão, ansiedade e estresse em profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 3, p. e12260, 27 mar. 2023.** Disponível: <file:///C:/Users/elian/Downloads/12260-Artigo-144890-1-10-20230322-1.pdf> Acesso em: 13 ago. 2025

LOPES DA ROCHA, Tariana. PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DA AURICULOTERAPIA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO SOBRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 10, p. e3102013, 2022. DOI: [10.47820/recima21.v3i10.2013](https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2013).** Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/2013>. Acesso em: 14 ago. 2025.

JALES, Renata. et al. - Em 2021. Auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse. **Enfermagem Global. 20, 2 (Abr. 2021), 345-3389. DOI:https://doi.org/10.6018/eglobal.448521.** Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/448521> Acesso em: 14 ago. 2025

Agradecimentos

Agradeço a UNIVAP pela minha formação e a minha orientadora Professora Dra. Josne Carla Paterno por sua dedicação.