

AVALIAÇÃO DO QUADRO DE ANSIEDADE DOS INDIVÍDUOS QUE RECEBERAM INTERVENÇÕES DA AURICULOTERAPIA E VENTOSATERAPIA: UM ESTUDO DE CASO

EVALUATION OF THE ANXIETY FRAMEWORK OF INDIVIDUALS WHO RECEIVED AURICULOTHERAPY AND VENTOSATHERAPY INTERVENTIONS: A CASE STUDY

Julio Cesar Ritter¹
Veronica Jocasta Casarotto²

Resumo

A ventosaterapia é uma técnica que tem como finalidade dar estímulo à circulação sanguínea através da sucção da pele, provocando uma pressão negativa, ajudando a pessoa a ficar relaxada e possibilitando maior conforto mental e físico. Já a auriculoterapia é um método oriental que promete possibilitar o controle da ansiedade e estresse, além de distúrbios osteomusculares, agindo na melhora do sono, no quadro de dor aguda e crônica, entre outros. Assim, este estudo teve por objetivo avaliar a contribuição das técnicas de ventosaterapia e de auriculoterapia para o tratamento de a ansiedade de estudantes universitários. trata-se de um estudo de caso, com amostra composta por estudantes de ambos os gêneros. Os critérios de inclusão foram apresentar idade entre 18 a 35 anos, ser estudante universitário e possuir sintomas de ansiedade/estresse pelo menos no último mês. A técnica de auriculoterapia para a redução do quadro de ansiedade proporcionou melhora de 3,18%, enquanto que a técnica de ventosaterapia, para o mesmo objetivo, proporcionou melhora de 19,05%. Conclui-se através do presente estudo que a Ventosaterapia e Auriculoterapia se mostram aliadas ao tratamento da ansiedade, proporcionando benefícios para a qualidade de vida do paciente.

Palavras-chave: Práticas Integrativas Complementares. Quadro de Ansiedade. Qualidade de vida.

Abstract

Suction cup therapy is a technique that stimulates blood circulation through the suction of the skin, causing negative pressure, helping the person to be relaxed and providing greater mental and physical comfort. Auriculotherapy, on the other hand, is an oriental method that promises to enable the control of anxiety and stress, in addition to musculoskeletal disorders, acting to improve sleep, in the context of acute and chronic pain, among others. Thus, this study aimed to evaluate the contribution of cupping and auriculotherapy techniques for the treatment of anxiety in university students. this is a case study, with a sample composed of students of both genders. The inclusion criteria were being aged between 18 and 35 years old, being a university student and having anxiety/stress symptoms for at least the last month. The auriculotherapy technique to reduce anxiety provides an improvement of 3.18%, while the suction therapy technique, for the same objective, provides an improvement of 19.05%. It is concluded

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Vale do Juruena - AJES, Mato Grosso, Brasil; E-mail: ritterjulio@gmail.com.

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casarotto@hotmail.com

through this study that Ventatherapy and Auriculotherapy are allied to the treatment of anxiety, providing benefits for the quality of life of the patient.

Keywords: Complementary Integrative Practices. Anxiety Frame. Quality of life.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é determinada como uma condição de humor desagradável, inquietação desconfortável e aflição quanto ao futuro; abrange sintomas somáticas (taquicardia, dispneia, náuseas, cefaleia, diarreia, parestesias, tremores, vertigem, sudorese, entre outros) e psíquicas (dificuldade para se concentrar, insônia, inquietação interna, irritabilidade, insegurança, desconforto mental, entre outros). É uma resposta a um aviso desconhecido, interno, vago e conflituoso (SADOCK; SADOCK; 2010; DALGALARRONDO, 2008).

De acordo com Vorkapic e Rangé (2011), os transtornos de ansiedade crescem a cada dia no mundo. Dentre os transtornos psiquiátricos, a ansiedade está entre os mais comuns, com índices de 12,5% no decorrer da vida e 7,6% por ano. Os sintomas podem acometer qualquer um, podendo ser manifestados em diferentes idades.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), tem conquistado, gradativamente, seu lugar na área da saúde, inserindo técnicas que podem auxiliar no tratamento de indivíduos com quadro de ansiedade. Esse processo de inserção foi gradual (entre os anos de 2006, 2017 e 2018) e teve maior destaque no ano de 2018, quando essa política inseriu um total de 29 PICs, que, dentre as quais, o presente estudo destaca as técnicas de Ventosaterapia e Auriculoterapia.

Atualmente o mundo vive momentos de cobranças e mudanças. A sociedade globalizada diariamente cobra uma decisão. São adaptações mentais, sociais e físicas, requerendo que as pessoas tenham que se adaptem ao que é exigido na vida moderna e, por conseguinte, determinando a necessidade de adaptar às transformações que vem ocorrendo. Estas exigências acabam por fazer com que as pessoas frequentemente estejam com ansiedade, desestabilização emocional e angústia (SOUZA *et al.*, 2002). Sendo assim, as PICs vêm sendo utilizadas como uma alternativa diferente de terapia, que ajuda na diminuição do estresse, da ansiedade, alívio da dor, dos sintomas depressivos, dentre outros (KIM; YANG; SCHROEPPEL, 2013; KEMPER *et al.*, 2011).

A ventosaterapia é uma técnica que existe há muitos anos, e sua capacidade terapêutica conquistou diversas civilizações. É um método disseminado no mundo

todo, que proporciona relaxamento mental e corporal nas pessoas. Tem como finalidade dar estímulo à circulação do sangue através da sucção da pele, provocando uma pressão negativa (AMARO *et al.*, 2015). A técnica ajuda a pessoa a ficar relaxada possibilitando maior conforto mental e físico (CHIRALI, 2001).

A Auriculoterapia, é um método com conhecimentos orientais, cuja o processo não invasivo, possibilita resultados positivos à saúde, dentre os quais pode-se destacar o controle da ansiedade e estresse, além de distúrbios osteomusculares, agindo na melhora do sono, no quadro de dor aguda e crônica, entre outros. Pôde-se usar as esferas (semestre de mostarda, cristal, ouro, prata entre outras), agulhas e imãs nos pontos auriculares sensíveis chamados de acupontos para que sejam estimulados (VALLIM *et al.*, 2019). Segundo Kurebayashi (2012, p. 4), o método de auriculoterapia é indicado para pacientes que necessitam tratar “[...] transtornos mentais, como ansiedade e depressão, angústia, falta de concentração, tontura, gagueira, distúrbios do sistema autônomo ou intoxicação por uso de drogas, tabaco e medicamentos”

Este estudo teve por objetivo avaliar a contribuição das técnicas de ventosaterapia e de auriculoterapia para o tratamento de a ansiedade de estudantes universitários.

METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de um estudo de caso, onde foram avaliadas os indivíduos em uma clínica escola.

A amostra foi composta por estudantes de ambos os gêneros, e os critérios de inclusão foram apresentar idade entre 18 a 35 anos, ser estudante universitário e possuir sintomas de ansiedade/estresse pelo menos no último mês. Os critérios de exclusão foram pessoas que estivessem no período gestacional, ou de lactação, ter diabetes mellitus, fazer uso de algum tipo de medicação controlada para tratamento de depressão ou ansiedade, participar de alguma outra pesquisa ou estudo, ou possuir qualquer contra indicação para qualquer uma das técnicas utilizadas.

O estudo foi aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Faculdade do Vale do Juruena – AJES, CAAE N° (29197220.0.0000.8099), de acordo com os aspectos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das pesquisas realizadas com seres humanos.

Esse projeto foi divulgado nas redes sociais (Instagram e Facebook), então, os

indivíduos que se interessassem em participar, entraram em contato através do número de WhatsApp contido no anúncio. Após um mês de divulgação as inscrições foram encerradas e houve o processo de seleção do participante, obedecendo os critérios de inclusão e exclusão. Então, ocorreu um sorteio para designar qual seria a terapia de cada paciente.

Quando os pacientes chegaram ao local de aplicação da pesquisa foi explicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e sanado as dúvidas de cada paciente após isso, concordando com a aplicação do estudo assinaram o termo.

Antes da intervenção foi aplicado o questionário: Inventário de Ansiedade Beck-BAI, para investigar o nível de ansiedade dos pacientes.

O Inventário de Ansiedade Beck (BAI), consiste em 21 questões sobre como o indivíduo tem se sentido na última semana, expressas em sintomas comuns de ansiedade (como sudorese e sentimentos de angústia), utilizada para medir a severidade da ansiedade de um indivíduo. É classificada com score de 0 a 63, onde quando há apresentação de 0-10 no score total, caracteriza-se grau mínimo de ansiedade; 11-19 ansiedade leve; 20-30 ansiedade moderada e 31-63 ansiedade severa (KANG L *et al.*, 2020).

Para aplicação da técnica de Auriculoterapia, utilizou-se pontos auriculares (Tabela 1) a partir de esferas de Semente, Ouro e Prata (Figuras 1, 2 e 3), onde a fixação foi feita com fita adesiva micropore quadrada, além de ser utilizada a pinça anatômica de aço inoxidável (Figura 04), apalpador de pontos com mola (Figura 05), ambos da marca DUX e, por fim, algodão e álcool etílico 70º para higienização do pavilhão auricular.

Tabela 1 – Protocolo utilizado na aplicação da técnica e respectivas funções dos pontos

Pontos auriculares	Função
<i>Shenmen</i>	Calmante e tranquilizante
Rim	Energética e revigorante
Sistema Nervoso Simpático	Regulação de problemas emocionais
Estômago	Controle humoral, visão, muscular, armazenamento sanguíneo
Pulmão Superior	Regulação de funções emocionais
Ansiedade	Regulação da ansiedade
Baço	Controle humoral, visão, muscular, armazenamento sanguíneo
Fígado	Controle humoral, visão, muscular, armazenamento sanguíneo

Fonte: Kurebayashi *et al.* (2012, 2014 e 2017); Moura *et al.* (2014).

Figura 1 – Sementes com micropore



Fonte: DUX (2021).

Figura 2 – Esferas de ouro com micropore



Fonte: DUX (2021).

Figura 3 – Esferas de prata com micropore



Fonte: DUX (2021).

Figura 4 – Pinça anatômica de aço inoxidável



Fonte: DUX (2021).

Figura 5 – Apalpador de pressão



Fonte: DUX (2021).

Foram utilizadas ventosas de acrílico da marca Dong Yang (Figura 6) de diâmetro de 4.5, 3.8, 3.5 e 3 centímetros e uma bomba de sucção manual (Figura 7). A escolha dos tamanhos das ventosas deu-se através da adaptação ao corpo do paciente: regiões menores corresponderam a utilização de copos menores, o inverso valendo para os maiores. Além disso, a escolha dos locais também foi adaptada às queixas do paciente.

Figura 6 – Ventosas de acrílico da marca Dong Yang



Fonte: Téo e Silvério-Lopes (2020).

Figura 7 – Bomba de sucção manual



Fonte: EBRAMEC (2017).

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por dois participantes, um do gênero masculino e um do gênero feminino conforme a tabela 2. A mesma tabela também apresenta os dados relacionados aos questionários/escalas aplicados em pré e pós-intervenção do tratamento com Auriculoterapia e Ventosaterapia.

Tabela 2 – Descrição das características da amostra

Nome do paciente	Gênero	Idade	Técnica	Nº de sessões	Duração de cada sessão	Questionario BAI PRÉ	Questionario BAI PÓS
Paciente 1	Masculino	25 anos	Auriculoterapia	6	≅ 20 min	12	10
Paciente 2	Feminino	18 anos	Ventosaterapia	8	≅ 40 min	16	4

Fonte: Realizado pelo autor (2021)

DISCUSSÃO

De acordo com Lerario *et al.* (2012), ansiedade é um problema cada vez mais comum no atual cenário, pois compromete a qualidade de vida, podendo gerar uma série de sintomas físicos, como: dores nas costas ou no pescoço, irritabilidade, distúrbios do sono, ganho ou perda de peso, má digestão ou azia, intestino preso, impotência, cansaço excessivo, dores no peito e tonturas.

Estudos de Junior *et al.* (2019), aplicaram o questionário BAI em 41 alunos universitários de um curso de Medicina, os resultados apontaram sintomas ansiosos que variavam de moderado a grave.

Em outra pesquisa, de Finelli *et al.* (2015), participaram do estudo 50 servidores públicos da área educacional, que foram sujeitos ao BAI. Os resultados apontaram diferentes níveis de ansiedade entre os participantes, os servidores públicos do âmbito da educação mostraram-se com taxas mais elevadas de ansiedade.

Segundo Leão *et al.*, (2018), o qual destacou a prevalência de sintomas de ansiedade em alunos que não estavam satisfeito com o curso escolhido, além de não praticar atividades físicas e ter uma quantidade insuficiente de sono.

Prado, Kurebayashi e Silva (2012), no estudo tiveram dois grupos, o controle e o de intervenção com auriculoterapia, onde analisaram diferenças estatisticamente significativas para a redução da ansiedade no grupo que teve a intervenção de auriculoterapia.

Na pesquisa de Lunes *et al.* (2015), também observou que ao longo da realização de 10 sessões de Auriculoterapia, houve uma diminuição da ansiedade do grupo estudado.

Já Santos *et al.* (2015), acompanharam por 4 meses indivíduos com a aplicação de auriculoterapia nos pontos: shenmen, simpático e rim, e houve uma melhora no pós tratamentos de Auriculoterapia.

Barrington *et al.* (2012), ao discorrer que a ansiedade tem como particularidade ser um componente individual que quando em conjunto a fenômenos ambientais como escola ou trabalho podem extrapolar a capacidade de adaptação de um organismo, o que resulta em processos psicológicos ou fisiológicos que acabam deixando a pessoa doente.

Nesse entendimento, nos resultados obtidos do estudo em questão, quanto à análise dos dados do paciente do sexo masculino, na qual realizou-se a técnica PIC de Auriculoterapia para a redução do quadro de ansiedade, foi efetivada a avaliação do questionário de BAI, que no início teve uma pontuação considerada ansiedade moderada, com 12 pontos (19,04%), e em pós-intervenção evoluiu para ansiedade leve, com 10 pontos (15,86%), sendo possível notar uma melhora quanto aos sintomas de ansiedade (3,18%).

Já os resultados adquiridos do questionário BAI aplicado na paciente do sexo feminino, a qual utilizou-se da técnica PIC de Ventosaterapia para a redução do quadro de ansiedade, no início teve uma pontuação considerada ansiedade moderada, com 16 pontos (25,39%), e em pós-intervenção evoluiu para ansiedade leve, com 4 pontos (6,34%), sendo possível notar uma melhora significativa quanto aos sintomas de ansiedade (19,05%).

Observa-se assim, que a auriculoterapia foi eficaz para os estudantes, diminuindo os sinais e sintomas que podem aparecer na ansiedade. Bons resultados também foram obtidos com a intervenção de auriculoterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se através do presente estudo que a Ventosaterapia e Auriculoterapia se mostram aliadas ao tratamento da ansiedade, proporcionando benefícios para a qualidade de vida do paciente.

REFERÊNCIAS

AMARO, P. E. Q. **Ventosaterapia no Tratamento de Acne Vulgar**: [online]. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pró-Reitoria de Graduação Curso de Biomedicina)- Universidade Católica de Brasília, Brasília-DF, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/5449/5/Priscilla%20Erc%C3%ADlia%20Queiroz%20Amaro.pdf>. Acesso em: 02 out. 2021.

BARRINGTON, W. E.; CEBALLOS, R. M.; BISHOP, S. K.; MCGREGOR, B. A. *et al.* Perceived stress, behavior, and body mass index among adults participating in a

worksite obesity prevention program, Seattle, 2005-2007. **Preventing Chronic Disease**, 9, Article 120001. doi:10.5888/pcd9.120001.

CARMO, F. C.; MOTTA, I. F.; SOUZA, J. L. **Eficácia da Ventosa na Dissolução dos Nódulos de Tensão Muscular**. Uberlândia: ASOBRAFISA, 2004.

CHIRALI, I. Z. **Ventosaterapia**. 1º ed. São Paul: Rocca, 2001.

CUNHA, A. A. **Ventosaterapia: Tratamento e Prática**. São Paulo: Ícone, 2001.

DALGALARRONDO P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2a ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.

DUX. **Produtos**. 2021. Disponível em: <https://duxacupuncture.com/>. Acesso em: 04 out. 2021.

EBRAMEC. **XI Simpósio Brasileiro de Aperfeiçoamento em Acupuntura e Terapias Orientais**. 2017. Disponível em: <https://www.ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2017/04/Ventosaterapia-Curso.pdf>. Acesso em: 04 out. 2021.

IUNES, D. H. *et al.* Role of auriculotherapy in the treatment of temporomandibular disorders with anxiety in university students. **Evidence Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015.

KANG L, *et al.* The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiat*. Workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. **General Hospital Psychiatry**, v. 7, n. 0, 2020.

KEMPER, K.; BULLA, S.; KRUEGER, D.; OTT, M. J.; MCCOOL, J. A.; GARDINER, P. Nurses' experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. **BMC Complementary Alternative Medicine**. [internet]; v. 11, n. 1, 2011. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/11/26>. Acesso em: 10 set. 2021.

KIM, J. H.; YANG, H.; SCHROEPPEL, S. Pilot studies examining the effects of kouk sun do on university students with anxiety symptoms. **Stress Health**. [internet]; v. 29, n. 2, 2013. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22674565>. Acesso em: 23 set. 2021.

KUREBAYASHI, L. F. S. *et al.* Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 46, n. 1, 2012.

KUREBAYASHI, L. F. S. *et al.* Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. **Rev. Ele. Enf. [Internet]**. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v16i1.20167>. Acesso em: 02 out. 2021.

KUREBAYASHI, L. F. S. *et al.* Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. **Rev. Lat. Am. Enfermagem**. v. 25, n. 0, 2017.

LERARIO, D. D. G.; KOHLMANN, N.; FERREIRA, S. R. G.; ZANELLA, M. T. Efeitos da Sibutramina no Tratamento da Obesidade em Pacientes com Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 78, 2002.

MOURA, C. de C. *et al.* **Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade**. v. 30, n. 2, 2014. Disponível em: www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596/90. Acesso em: 02 out. 2021.

PAIVA, J. L. **Efeitos da Ventosaterapia no tratamento da insônia**. 2018.

PRADO, J. M. do; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. da. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 46, n. 5, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/f3cFfyHzxxzsYXN7TwDrDYL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2021.

SANTOS, R. F. *et al.* Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de casos. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 4, n. 7, p. 65-71, 2015.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 9a ed. Porto Alegre: Artmed; 2010. 6.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **J. nurs. health**. v. 10, 2020.

SOUZA, A. D.; CAMPOS, C. S.; SILVA, E. C.; SOUZA, J. O. **Estresse e o trabalho**. Trabalho de pós graduação (Medicina do trabalho). Sociedade Universitária Estácio de Sá Associação Médica de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2002.

TÉO, F. B.; SILVÉRIO-LOPES, S. Constipação Crônica: Tratamento com Ventosaterapia – Estudo de Caso. OmniPax Editora. **Rev. Bras. Terap. e Saúde**, v. 11, n. 2, 2020. Disponível em: www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v11n2/RBTS-11-2-4.pdf. Acesso em: 04 out. 2021.

VALLIM, E. T. A. *et al.* Acupuntura auricular na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama: ensaio clínico randomizado. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 53, e03525, 2019. Disponível em: <https://cutt.ly/sf9oSS1>. Acesso em: 02 out. 2021.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, 2011. p. 50-54. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a09.pdf>. Acesso em: 02 out. 2021.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura Tradicional**. A Arte de Inserir. 2 ed. São Paulo: Roca, 2001.