

## **Auriculoterapia no tratamento do estresse e ansiedade de um estudante do interior do Mato-Grosso: estudo de caso**

*Auriculotherapy in the treatment of stress and anxiety of a student from the interior of Mato Grosso: a case study*

Katholeen Daiane de Faria Ridier<sup>1</sup>  
Verônica Jocasta Casarotto<sup>2</sup>

### **RESUMO**

As Práticas Integrativas Complementares (PICS) surgiram da necessidade de se implantar novas medidas assistenciais na área da saúde como forma de complementar o atendimento fornecido aos pacientes. A Auriculoterapia é um exemplo de PIC, sendo uma forma de tratamento que utiliza pontos presentes nos pavilhões auriculares responsáveis por funções energéticas e metabólicas do organismo humano. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da Auriculoterapia em um estudante do interior do Mato Grosso. A presente pesquisa é um estudo de caso, onde foram aplicadas seis sessões uma vez por semana em oito pontos auriculares. Mostrou-se assim que a Auriculoterapia foi benéfica para diminuição do estresse e ansiedade nesse caso. Portanto, ao analisar o que se tem publicado acerca da Auriculoterapia percebe-se a importância que a mesma exerce contra ansiedade e estresse, causados pela extensa e cansativa jornada de estudo. Sugerem-se mais estudos com maior número de participantes e sessões que comprovem os resultados obtidos com esse estudo e também apresentem os efeitos adversos da aplicação dessa técnica.

**Palavras-chave:** Auriculoterapia; estudantes; Práticas Integrativas Complementares (PICS).

### **ABSTRACT**

*Integrative and Complementary Practices (PICS) arose from the need to implement new health care measures as a way to complement the care provided to patients. Auriculotherapy is an example of PIC, being a form of treatment that uses points present in the auricular pavilions responsible for energetic and metabolic functions of the human organism. The present study aims to analyze the effects of Auriculotherapy on a student from the interior of Mato Grosso. The present research is a case study, where six sessions were applied once a week in eight auricular points. It was shown that Auriculotherapy was beneficial for reducing stress and anxiety in this case. Therefore, when analyzing what has been published about Auriculotherapy, one realizes its importance against anxiety and stress, caused by the extensive and tiring journey of study. More studies are suggested with a larger number of participants and sessions that prove the results obtained with this study and also present the adverse effects of applying this technique.*

**Keywords:** Auriculotherapy; students; Complementary Integrative Practices (PICS).

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: katholeen.ridier.acad@ajes.edu.br.

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica.casarotto@ajes.edu.br.

## INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde (MS) instituiu as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC), pela Portaria GM/MS nº 971 em 2006. O principal motivo da implementação dessas novas opções de tratamento é o de complementar a medicina tradicional, uma vez que estão ligadas a uma visão holística do indivíduo, e não somente focadas na causa da doença (BRASIL, 2015).

As Práticas Integrativas e Complementares surgiram da necessidade de se implantar novas medidas assistenciais na área da saúde como forma de complementar o atendimento fornecido aos pacientes. Conforme norteia Nascimento *et al.*, (2018) há a necessidade de se investir na implantação das PICs na formação acadêmica dos futuros profissionais da saúde, uma vez que, surgiram pela finalidade de proporcionar segurança e qualidade aos pacientes.

Dentro das diversas PICs, podemos destacar a Auriculoterapia, sendo uma forma de tratamento que utiliza pontos presentes nos pavilhões auriculares externos, responsáveis por funções energéticas e metabólicas do organismo humano. Os benefícios encontrados com a aplicação da técnica são de relaxamento, diminuição de estresse, cansaço, ansiedade e ativação metabólica. Atualmente a Auriculoterapia é utilizada como medida preventiva e curativa no âmbito da assistência a saúde, comprovando sua eficácia quanto à redução de ansiedade (PRADO, KUREBAYASHI; SILVA, 2012).

Para Hohenberger e Dallegrave (2016), através da Auriculoterapia consegue-se controlar três importantes fatores fisiológicos, sendo, controle da dor, inflamação e processamento emocional, por interferir respectivamente nas áreas das vias inibitórias descendentes da dor, reflexo colinérgico e modulação do sistema límbico. A função da Auriculoterapia é explicada por Mafetoni e Shimo (p.727, 2016) como uma “terapia que visa harmonizar as funções de órgãos, vísceras e de enfermidades físicas e mentais, a partir do reflexo que o estímulo em seus pontos exerce sobre o sistema nervoso central, por meio de agulhas, pressão com sementes ou microesferas”.

Os estudantes compõem um público altamente afetado por estresse e ansiedade, visto que a extensa rotina de estudo somada a intensificação da jornada acadêmica gera sobrecarga psicológica resultando em baixa produtividade. Fatores estressantes como, acúmulo de atividades, convivência conturbada com colegas e docentes, ausência de motivação para os estudos e exercício profissional contribuem para um estado de ansiedade maléfica, que afeta

diferentes âmbitos da vida, como psicológico, afetivo, físico, comportamental, entre outros (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

Visto que há poucos estudos sobre a técnica, mas que apresentam contribuição positiva para a saúde da população, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da Auriculoterapia em um estudante do interior do Mato Grosso.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa é um estudo de caso, apresentado por Yin (2015) como sendo caracterizado como uma forma de esclarecer uma decisão ou conjunto de decisões através de uma pesquisa. O estudo foi realizado na Clínica Escola de uma instituição de ensino superior do interior de Mato Grosso, no período de agosto a outubro de 2020, sendo aplicado uma vez por semana<sup>3</sup>. O intervalo entre as aplicações é apontado como sendo importante para potencializar a ação da técnica, como descrito por Prado, Kurebayashi e Silva (2012) em seu estudo sobre a Auriculoterapia.

O alvo do estudo foi um estudante de uma instituição de ensino superior do interior do Mato Grosso. A participação ocorreu após serem divulgadas algumas propagandas a cerca do estudo e o participante foi aleatoriamente designado para a Auriculoterapia através de um programa denominado de *Group Maker*, descrito por Descalu *et al.*, (2015) como um *software* utilizado para facilitar a montagem de grupos aleatoriamente.

Os critérios de inclusão<sup>4</sup> foram: ser estudante e possuir sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Os critérios de exclusão foram: faltar o atendimento duas vezes seguido, participação simultânea em outros estudos, gravidez ou amamentação, diabetes *mellitus*, tomar medicação controlada para tratamento da depressão e apresentar quaisquer contraindicações para a aplicação da técnica utilizada.

Para analisar os resultados foram aplicados oito questionários na pré e pós-intervenção. O questionário geral (elaborado pelos autores) continha informações diversas sobre o participante (identificação do paciente queixa principal, aspectos gerais, sistema urinário, intestinal e reprodutor, aspectos psicológicos e físicos).

---

<sup>3</sup> Estudos apontam que há necessidade de se respeitar um intervalo entre as aplicações de Auriculoterapia.

<sup>4</sup> A pesquisa tinha intuito de abranger um numero maior de participantes, mas devido à pandemia do novo coronavírus tornou-se reduzido a procura pela participação no estudo.

Para Martinez *et al.*, (2011) a Escala Visual Analógica da dor se caracteriza por pontuar os locais da dor e a sua intensidade, enumerando de 0 a 10 sendo duas extremidades onde 0 é nenhuma dor e 10 a maior dor sentida.

O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) é um questionário destinado a avaliar a qualidade do sono, apontando perturbações e hábitos que interferem no sono, apresentando, por exemplo, questões com horário de dormir e acordar, quantidade de horas dormidas e problemas e sentimentos que interferem nesse momento de descanso. Os *scores* indicam se a qualidade do sono é boa ou ruim (COELHO, *et al.*, 2010).

O Inventário de Ansiedade Beck (BAI) é uma escala que apresenta sintomas e situações que são pontuadas de 0 a 3, sendo gradativo em, absolutamente não incomoda à dificilmente pode suportar (gravemente), apontando como resultado o grau de severidade da ansiedade, sendo gradual em grau mínimo de ansiedade até ansiedade severa (KANG L, *et al.*, 2020).

A Escala de Estresse Percebido (PSS) aborda situações sobre percepções do estresse em diferentes momentos e ações do cotidiano, que são numeradas de 0 a 4, sendo respectivamente de nunca á sempre, e a soma total se enquadra em estresse leve de 1 à 18, moderado de 19 à 36 ou grave de 37 à 56 (DU J, *et al.*, 2020).

A Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D) é uma escala que apresenta sentimentos diversos em diferentes âmbitos da vida avaliados de 0 a 3, sendo respectivamente de raramente ou nunca até quase sempre ou sempre. Por fim, a pontuação total de 0 a 60 indicam o nível da depressão em leve >20, moderado 21-40 ou grave 41-60 (HUANG Y; ZHAO N, 2020).

No questionário que avalia a qualidade de vida, Formulário de Pesquisa em Saúde - Short Form-36 (SF-36) consta trinta e seis questões que abordam aspectos do cotidiano que podem ser afetados pelo emocional e a saúde precários. Essas questões são enumeradas de 0-100 e conforme os scores sejam mais próximos de zero pior está a qualidade de vida do indivíduo (CICONELLE *et al.*, 1999).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) apresenta domínios sobre tempo gasto com atividades físicas de intensidade gradual. Os domínios são: caminhadas diárias, exercícios moderados e intensos, resultando na classificação do indivíduo em ativo e não ativo (BENEDETTI *et al.*, 2008).

O protocolo foi aplicado uma vez por semana totalizando seis sessões. Foi utilizada a técnica da Auriculoterapia para tratar os sintomas de ansiedade e estresse com os pontos auriculares (apresentados na imagem 5) do Shenmen, Sistema Nervoso Simpático, rim, fígado, baço, estômago, pulmão superior e ansiedade. Segundo Kurebayashi *et al* (2017) pode-se utilizar sementes, esferas de ouro ou prata fixadas com micropore nos pontos auriculares.

**Imagem 1.** Esferas de ouro com micropore.



Fonte: <https://www.duxacupuncture.com/Ponto-Ouro>

A imagem acima (1) mostra uma placa com esferas de ouro, que foram utilizadas somente no ponto *Shenmen*, uma vez que Neves (2009) acredita que esse tipo de esfera promova tonificação na estimulação do ponto.

**Imagem 2.** Esferas de prata com micropore



Fonte: <https://www.duxacupuncture.com/Ponto-Prata>

Já na imagem 2 constam placas com esferas de prata utilizadas somente no ponto ansiedade, devido ao fato destacado por Neves (2009) de que a mesma promova função de sedação durante a estimulação do ponto.

**Imagem 3.** Sementes com micropore



Fonte: <https://www.duxacupuncture.com/Ponto-Semente>

As sementes envolvidas no micropore (imagem 3) foram aplicadas nos pontos, rim, fígado, Sistema Nervoso Simpático, pulmão superior, baço e estômago, sendo importante destacar que Neves (2009) relata efeito neutro na estimulação dos pontos com sementes.

Nas pesquisas, esses pontos não foram utilizados juntos, no entanto, autores ressaltam que as aplicações de pontos isolados não oferecem os mesmos resultados, por esse motivo, o protocolo<sup>5</sup> foi fundamentado com base na função de cada ponto correlacionando com o objeto de estudo (estresse e ansiedade) buscando o melhor resultado.

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

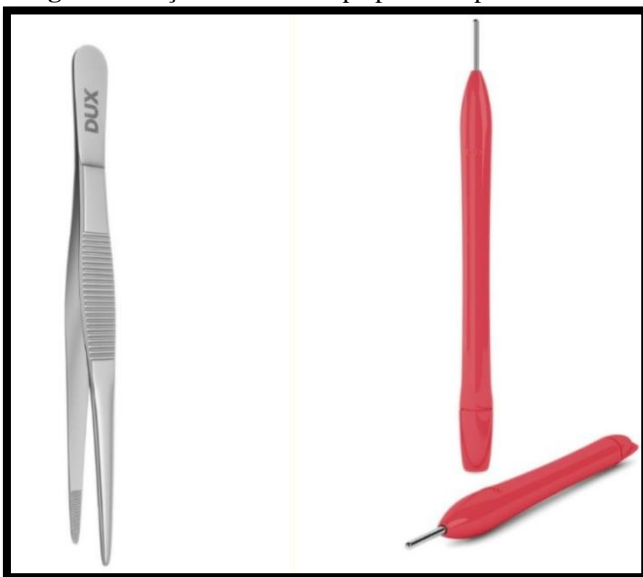
<sup>5</sup> Os autores evidenciam as funções de cada ponto em suas pesquisas, a junção desses oito pontos deu-se por recomendação da orientadora

O ponto *Shenmen* possui propriedades calmantes, enquanto que o rim exerce efeito energético no organismo (KUREBAYASHI; SILVA, 2015). Já o ponto do Sistema Nervoso Simpático, segundo Kurebayashi *et al.*, (2017), auxilia na regulação de problemas emocionais, incluindo ansiedade e estresse, estimulado juntamente com o ponto auricular próprio da ansiedade.

O fígado, estômago e baço são responsáveis pelo controle humoral, principalmente por se relacionar diretamente com controle de funções que quando em desequilíbrio podem surgir sentimentos de irritabilidade, nervosismo, disfunção da visão, algias musculares e enxaquecas (KUREBAYASHI, *et al.*, 2014). Na visão de Moura *et al.*, (2014) o ponto auricular do pulmão está presente em estudos associado aos pontos *Shenmen* e fígado para regular funções emocionais.

O indivíduo foi orientado a retirar relógios, alianças, brincos, correntes e demais objetos como carteira, celular e chave do veículo que possam interferir. O participante foi posicionado na maca em decúbito dorsal, os membros superiores alinhados com o corpo e os inferiores com abertura de angulação igual aos ombros com apoio de um rolo de posicionamento sob as fossas poplíteas. Realizou-se a higienização do pavilhão auricular externo com algodão umedecido em álcool etílico 70%, em seguida, localizaram-se os pontos com o apalpador de pressão e aplicaram-se com a pinça anatômica (imagem 4).

**Imagem 4.** Pinça anatômica e apalpador de pressão.



Fonte: <https://www.duxacupuncture.com/>

Por fim, foi orientado que o participante fizesse a estimulação dos pontos auriculares três vezes ao dia com movimentos circulares e suaves repetidos por quinze vezes como destaca Kurebayashi *et al* (2017) em seu estudo. Foi orientado para que o mesmo evitasse molhá-los no decorrer da semana.

**Imagem 5.** Pontos auriculares de aplicação.

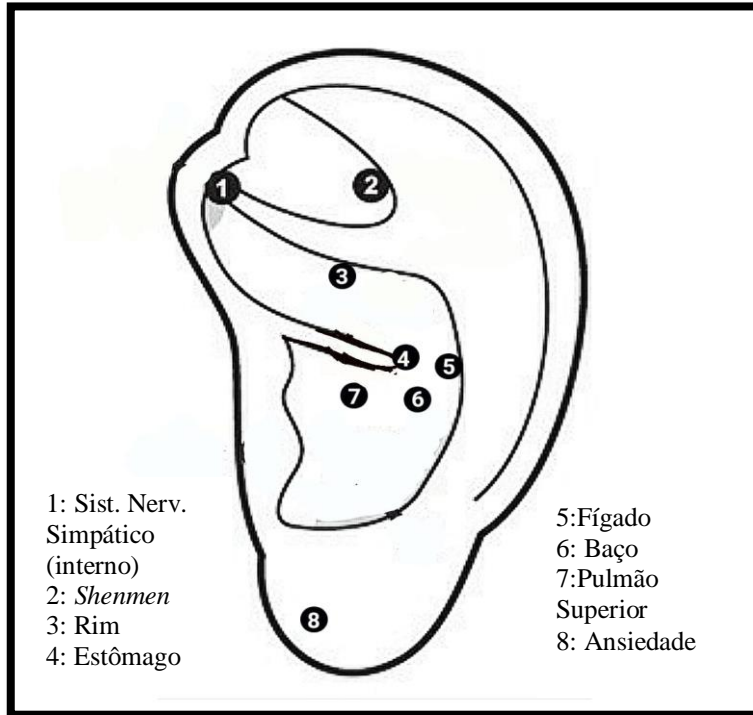


Imagem adaptada pela autora. Fonte: Kurebayashi; *et al.*, (2017).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob CAAE Nº 29197220.0.0000.8099 sendo respeitados todos os aspectos éticos de pesquisa com seres humanos. Após explicação detalhada de como seria a aplicação da técnica e a duração do estudo o participante leu e assinou o termo de consentimento livre e esclarecido.

## RESULTADOS

O participante é do gênero masculino, 21 anos, graduando em matemática, barbeiro, apresenta queixa principal de estresse e ansiedade a cerca de seis meses, sendo agravadas dependendo do humor e melhorando quando o mesmo encontra-se sozinho. Sem alterações de coloração cutânea e posturais, expressão séria, nenhum relato alérgico. Não faz uso de medicamentos, relatou que o irmão é muito estressado, não possui doenças anteriores, reação alérgica e procedimentos cirúrgicos.

Em relação aos aspectos gerais o paciente reage bem ao frio e calor, não costuma ter calafrios, febre ou transpiração. Apetite e digestão sem alterações. Relatou estar mais disposto



em período diurno, adormece entre 22h40min e 23h30min, desperta as 05h15min mantendo sono tranquilo. Micção e evacuação normais. Sexualidade e aparelho reprodutor normais. O participante relatou não ser possessivo e aceita tudo que lhe acontece.

**Tabela 2.** Resultados pré e pós-intervenção dos questionários avaliativos.

Questionários	Resultado pré-intervenção	Resultado pós-intervenção
CES-D	3	4
BAI	22	4
EVA	0	0
PSQI	1	2
PSS	19	18
SF-36	100	88
IPAQ	Ativo	Ativo

Fonte: Dados da pesquisa por autoria própria, 2020.

Na pré-intervenção pode-se constatar que o participante atingiu pontuação que o classifica com grau leve de sintomas depressivos conforme a Escala da Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D). No Inventário de Ansiedade Beck (BAI) a pontuação obtida resultou em ansiedade moderada. Na Escala Visual Analógica da dor (EVA) negou algias. No Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) os *scores* obtidos caracterizam a qualidade do sono em boa. Em relação à Escala de Estresse Percebido (PSS), o resultado está classificado em grau moderado de estresse no cotidiano. O questionário que classifica a qualidade de vida Formulário de Pesquisa de Saúde - Short Form-36 (SF-36) resultou em boa qualidade de vida. Por fim no Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) o resultado foi classificado em ativo, pois o participante alcançou os critérios de referência quanto à duração e frequência de atividades físicas.

Os resultados pós-intervenção quando comparado aos resultados pré-intervenção permitem os seguintes achados: percebem-se alterações no *score* da Escala de Estresse Percebido (PSS) que se classificou em grau leve de estresse. No Formulário de Pesquisa de Saúde - Short Form-36 (SF-36) houve piora em relação à qualidade vida se comparado ao resultado inicial, no entanto é válido ressaltar que esse questionário é avaliado em conformidade com a última semana vivenciada pelo participante, portanto é passível de situações que piorem a qualidade vida quando comparado a investigação pré-intervenção. Já o Inventário de Ansiedade Beck (BAI) revelou grande melhora no grau de ansiedade que passou

de moderada a grau mínimo. No Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) notou-se diminuição da frequência e duração na realização das atividades físicas, entretanto, foi o suficiente para manter-se com *score* de ativo, respeitando os parâmetros de classificação. Os demais questionários (Escala da Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos CES-D, Escala Visual Analógica da dor EVA e o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh PSQI) não evidenciaram diferença na classificação dos resultados.

## **DISCUSSÃO**

Ao observar os resultados pré e pós-intervenção, os dados dos questionários se apresentaram da seguinte forma: na Escala de Estresse Percebido – PSS obteve-se pontuação dezoito e dezoito respectivamente na pré e pós-intervenção, portanto, ao analisar os resultados em relação ao estresse, nota-se que os *scores* na pré-intervenção classificavam-se em moderado e após a aplicação da técnica encaixaram-se em grau leve, reforçando assim o efeito positivo que a Auriculoterapia exerce sobre o indivíduo estressado. Conforme argumenta Cestari *et al* (2017) o estresse está cada vez mais presente em meio aos estudantes, tornando a experiência acadêmica dificultada e as vezes traumática podendo evoluir no desencadeamento de distúrbios patológicos.

Na Escala da Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos - CES-D, apresentou grau mínimo de depressão na pré e pós-intervenção. Os sintomas depressivos são comumente relacionados aos universitários, sendo explicado por Nascimento, *et al.*, (2020) devido ao fato de que o indivíduo está frente a situações adversas e com grande demandas acadêmicas, profissionais e sociais a serem executadas, o que dificulta a conciliação das tarefas no cotidiano, gerando sintomas depressivos como desânimo ou perda de interesse, falta de concentração e cansaço, podendo ser duradouros ou decorrentes.

Já no questionário de qualidade de vida, Formulário de Pesquisa de Saúde - Short Form-36 (SF-36) evidenciou-se piora na qualidade de vida ao fim da intervenção, porém os *scores* estão acima da média, o que indica boa qualidade de vida. Em meio acadêmico, Netto *et al.*, (2012) afirma que a qualidade de vida é influenciada por fatores complexos que geram grandes tensões refletidas na saúde física e mental, portanto, o universitário está sujeito a interferências cotidianas que elevem ou diminuam a qualidade de vida, apesar de sempre estar buscando a condição ideal da mesma.

No Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh – PSQI a qualidade do sono foi classificada como boa tanto na pré como na pós-intervenção. O sono possui papel

fundamental para a aprendizagem, memória, concentração e tomada de decisões, como descreve Carvalho *et al.*, (2013), ressaltando ainda que a privação de sono causa prejuízos na saúde física e psicológica, favorecendo o desencadeamento de ansiedade, obesidade, perda da qualidade de vida, envelhecimento precoce e menor expectativa de vida.

No Inventário de Ansiedade Beck – BAI, os resultados foram respectivamente, vinte e dois e quatro. Torna-se perceptível a diferença entre os *scores* da investigação sobre ansiedade, pré e pós-intervenção, que inicialmente estava classificado em moderada e posteriormente em grau mínimo de ansiedade, sugerindo que a aplicação da intervenção através da Auriculoterapia é eficaz e corrobora com os achados do estudo de Arruda *et al.*, (2020), que coloca a ansiedade como um problema de saúde mental que interfere principalmente em questões emocionais afetando atividades como estudar, socializar e trabalhar, sendo os estudantes um grupo muito afetado demonstrando sinais e sintomas, como, por exemplo, nervosismo, pânico antes das aulas, incapacidade de realizar atividades acadêmicas e desatenção ou falta de interesse.

Por fim, no Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, o tempo de realização de atividades físicas foi de 675 minutos e 450 minutos, classificando o participante como ativo em ambos. Conforme descreve Benedetti *et al.*, (2008) uma vida ativa corrobora para melhora da saúde mental e física, podendo retardar declínios funcionais ao mesmo tempo em que contribui para gerenciar desordens como demência e sintomas de depressão. Para Peixoto *et al.*, (2018) a prática de atividades físicas aparece como a estratégia de maior relevância para melhorar a saúde da população, reduzindo o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Não há um grande acervo enriquecido com estudos acerca da Auriculoterapia, portanto alguns fatos como os efeitos colaterais da técnica ainda são uma área pouco conhecida, no entanto, o participante relatou em um dos dias de aplicação que sentiu vertigem, ânsia de vômito, dor corporal generalizada e alteração na coloração cutânea (palidez), portanto, se faz necessário mais estudos acerca desse tema pouco detalhado. Mas ao analisar o que se tem publicado acerca da Auriculoterapia e com base na presente pesquisa, percebe-se a importância que a mesma exerce contra a ansiedade e o estresse causados pela extensa e cansativa jornada de estudo ligada ao fato de que se tenha que lidar com fatores biopsicossociais que muitas vezes acabam afetando a tomada de decisões e interferindo nos diferentes âmbitos da vida do estudante.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, consideram-se através desse estudo que os efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse e a ansiedade se mostraram benéficos, minimizando-os e contribuindo para homeostasia do organismo, uma vez que essa técnica atua sobre funções metabólicas e psicofisiológicas.

O estudo apresenta algumas limitações, como o número reduzido de amostra (n) por se tratar de um estudo de caso isolado e a quantidade de sessões reduzidas, que foram afetados pela pandemia do novo coronavírus. Portanto, sugerem-se mais estudos com maior número de participantes e sessões que comprovem o resultado obtido e que também apresentem os efeitos adversos da aplicação dessa técnica, sendo uma área pouco estudada.

## REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Evlin Spósito; *et al.* **Avaliação do grau de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada.** Scientia Médica Porto Alegre v.30, 2020. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/scientiamedica/article/view/35209/26142>>. Acesso em: 20/09/2020.
- BENEDETTI, T. R B.BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. H. T. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rsp/v42n2/6482.pdf>>. Acesso em: 15/09/2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS.** 2.ed, Brasília: 2015. Disponível em:<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)>. Acesso em: 08/09/2020.
- CARVALHO, Thays Maria da Conceição Silva; *et al.* **Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas.** Rev Neurocienc n.21(3), 2013. Disponível em:<<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8161/5693>>. Acesso em: 27/10/2020.
- CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa; *et al.* **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidade sociodemográficas e acadêmicas.** Acta Paul Enferm, v.30(2), 2017. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/ape/v30n2/1982-0194-ape-30-02-0190.pdf>>. Acesso em: 20/09/2020.
- CICONELLI, R. M.; FERRAZ, M. B.; SANTOS, W.; MEIMÃO, I.; QUARESMA, M. **R.Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36).** Disponível

em:<<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/validacao-sf-36-brasildoc.pdf>>. Acesso em: 15/09/2020.

DESCALU, M.*et al.* **GroupMaker Tool for Software Engineering Projects**. Procedia - Social and Behavioral Sciences 203, 2015, p. 102 – 108. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281504914>>. Acesso em: 20/09/2020.

DU J, et al. **Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan**. General Hospital Psychiatry, 2020. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194721/>>. Acesso em: 15/09/2020.

HOHENBERGER, Glaucia Fragoso; DALLEGRAVE, Daniela. **Auriculoterapia para profissionais de saúde: percursos possíveis da aprendizagem à implantação na Unidade de Saúde**. Saúde em Redes 2 (4), 2016: 372-382. Disponível em: <[http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/802/pdf\\_51](http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/802/pdf_51) >. Acesso em: 05/09/2020.

HUANG Y, ZHAO N. **Generalized anxiety disorder, depressive symptoms, and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross sectional survey**. Psychiatry Research, 2020; 288(0):1-6. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/> >. Acesso em: 15/09/2020.

KANG L, et al. **The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus**. Lancet Psychiat, 2020; 7(0):7-14. Disponível em:<[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30047-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30047-X/fulltext)>. Acesso em: 15/09/2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; *et al.* **Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de Enfermagem: ensaio clínico randomizado**. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017, v.25. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt\\_0104-1169-rlae-25-e2843.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt_0104-1169-rlae-25-e2843.pdf)>. Acesso em: 18/09/2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; *et al.* **Avaliação diagnostic da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico**. Rev Eletric Enf, v.16(1), 2014. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20167/16444>>. Acesso em: 18/09/2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. SILVA, Maria Júlia Paes. **Auriculoterapia Chinesa para melhoria da qualidade de vida de equipe de Enfermagem**. Ver. Bras. Enferm. 2015 jan-fev; 68(1): 117-23. Disponível em:

<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-71672015000100117&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-71672015000100117&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 18/09/2020.

MAFETONI, Reginaldo Roque; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda. **Efeitos da Auriculoterapia sobre a dor do trabalho de parto: ensaio clínico randomizado.** RevEscEnferm USP. 2016, 50(5): 726-733. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n5/pt\\_0080-6234-reeusp-50-05-0726.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n5/pt_0080-6234-reeusp-50-05-0726.pdf)>. Acesso em: 02/06/2020.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. **Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade privada.** Rev. Psic. v.10, n.33, 2017. Disponível em:<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>>. Acesso em: 24/09/2020.

MOURA, Caroline de Castro; *et al.* **Auriculoterapia: efeito sobre a ansiedade.** Rev Cubana de Enferm. v.30(2), 2014. Disponível em: <<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596/90>>. Acesso em: 18/09/2020.

NASCIMENTO, Jonathan Robert Pereira do; *et al.* **Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários.** v.9(9), 2020. Disponível em: <<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7533/6752>>. Acesso em: 27/10/2020.

NASCIMENTO, Marilene Cabral; *et al.* **Formação em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Desafio para as universidades públicas.** Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v.16 n.2, p. 751-772, maio-ago, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tes/v16n2/1678-1007-tes-1981-7746-sol00130.pdf>>. Acesso em: 04/03/2020.

NETTO, Raquel Simões Mendes; *et al.* **Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde.** Rev Brasileira de Ciências da Saúde, n.34 (10), 2012. Disponível em: <[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1802/1344](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802/1344)>. Acesso em: 27/10/2020.

NEVES, Marcos Lisboa. **Manual prático de auriculoterapia.** Porto Alegre: Ed.1, 2009. 88 p. Disponível em:<[https://www.academia.edu/29182051/Auriculoterapia\\_Manual\\_Pr%C3%A1tico\\_Marcos\\_Lisboa\\_Neves?srv=c](https://www.academia.edu/29182051/Auriculoterapia_Manual_Pr%C3%A1tico_Marcos_Lisboa_Neves?srv=c)>. Acesso em: 20/09/2020.

PEIXOTO, Sérgio Viana; *et al.* **Prática de atividades físicas entre adultos mais velhos: resultados do ELSI – Brasil.** Rev Saúde Pública, n.52, 2018. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2018.v52suppl2/5s/pt>>. Acesso em: 28/10/2020.

PRADO, Juliana Miyuki do; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Eficácia da Auriculoterapia para diminuição de estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado.** Rev Latino-Am. Enfermagem, v.20(4), 2012. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n4/pt\\_13.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n4/pt_13.pdf)>. Acesso em: 08/09/2020.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: Planejamento e métodos.** Bookman editora, 2015. Disponível em: <[https://saudeglobaldotorg1.files.wordpress.com/2014/02/yin-metodologia\\_da\\_pesquisa\\_estudo\\_de\\_caso\\_yin.pdf](https://saudeglobaldotorg1.files.wordpress.com/2014/02/yin-metodologia_da_pesquisa_estudo_de_caso_yin.pdf)>. Acesso em: 01/09/2020.