

AURICULOTERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE NAS MULHERES DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA – ESF LARANJEIRAS

**Graciela San Martin Rodrigues Bagatoli¹
Everaldo da Silva²**

Resumo

A ansiedade têm sido cada vez mais comum na vida das pessoas. Vive se num ritmo muito acelerado de trabalho, a rotina excessiva, o estresse e a ocorrência de situações conflituosas são cada vez mais frequentes nos dias atuais e são condições que geram ansiedade e, conseqüentemente, comprometem a saúde física e mental das pessoas. Os graus de ansiedade variam de indivíduo para indivíduo e ela é mais intensa nas mulheres. Este trabalho foi realizado na Estratégia de Saúde da Família do Laranjeiras, no município de Rio do Sul (SC), com mulheres que procuravam a unidade de saúde com sintomas e/ ou queixas de ansiedade, muitas delas foram encaminhadas pelo profissional médico a enfermeira auriculoterapeuta, outras procuraram a terapia por indicação de pacientes que já faziam uso. O objetivo deste estudo é impactar a curto e médio prazo na redução do consumo de medicamentos, redução nas filas de espera e encaminhamentos para especialidades, diminuição de atendimentos na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) devido à eficácia no tratamento de ansiedade, depressão, tratamento de vícios entre outros. A Auriculoterapia como uma Prática Integrativa e Complementar pode ser benéfica para a redução da ansiedade, que trata principalmente os sintomas relacionados ao desequilíbrio. Neste estudo evidenciou-se que a auriculoterapia como uma Prática Integrativa e Complementar pode ser benéfica para a redução da ansiedade, contudo o número de estudos abrangendo essa temática ainda é pequeno.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Ansiedade. Estratégia de Saúde da Família (ESF).

AURICULOTHERAPY AS A THERAPEUTIC RESOURCE ON ANXIETY CONTROL IN WOMEN OF THE FAMILY HEALTH STRATEGY - ESF LARANJEIRAS

Abstract

Anxiety has been increasingly common in people's lives. It lives in a very fast pace of work, excessive routine, stress and the occurrence of conflicting situations are increasingly frequent nowadays and are conditions that generate anxiety and, consequently, compromise people's physical and mental health. The degrees of anxiety vary from individual to individual and it is

¹ Enfermeira. Especialista em Saúde Pública pela Uniasselvi. Bolsista do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior de Santa Catarina, FUMDES. E-mail: gmbagatoli@gmail.com

² Cientista Social. Mestre em Desenvolvimento Regional. FURB. Doutor em Sociologia Política. UFSC. E-mail: prof.evesilva@gmail.com

more intense in women. This work was carried out in the Family Health Strategy of Laranjeiras, in the city of Rio do Sul (SC), with women seeking the health unit with symptoms and / or complaints of anxiety, many of them were referred by the medical professional to the auriculotherapist nurse, others sought therapy for indication of patients who were already using it. The objective of this study is to impact in the short and medium term in the reduction of medication consumption, reduction in waiting queues and referrals to specialties, decrease of visits in the Emergency Care Unit (UPA) due to the effectiveness in the treatment of anxiety, depression, treatment of addictions among others. Auriculotherapy as an Integrative and Complementary Practice may be beneficial for the reduction of anxiety, which mainly addresses the symptoms related to imbalance. In this study it was evidenced that auriculotherapy as an Integrative and Complementary Practice may be beneficial for the reduction of anxiety, however the number of studies covering this subject is still small.

Keywords: Auriculoterapia. Anxiety. Family Health Strategy (FHS).

1 INTRODUÇÃO

Inúmeros são os papéis assumidos pelas mulheres na sociedade contemporânea, assim como as atribuições e as cobranças: mãe, esposa, profissional, amiga, esportista e cidadã. Na sociedade moderna este acúmulo de funções, sem dúvida, afeta o público feminino e o coloca em situações nas quais precisam dar conta de tudo ao mesmo tempo, mas nem sempre conseguem e isso gera frustração. Hoje vive-se num ritmo muito acelerado de trabalho, a rotina excessiva, o estresse e a ocorrência de situações conflituosas são cada vez mais frequentes nos dias atuais e são condições que geram ansiedade e, conseqüentemente, comprometem a saúde física e mental das pessoas.

Conforme Moura (2015) nos últimos anos os transtornos de ansiedade têm sido cada vez mais comuns na vida das pessoas. O tratamento farmacológico, especialmente com medicamentos psicotrópicos da classe dos ansiolíticos, constitui a terapêutica mais comum e mais procurada. Contudo, o uso prolongado dessas drogas pode provocar vários efeitos adversos como tontura, cefaleia, diarreia, entre outros, além de acarretar dependência química.

A auriculoterapia é uma terapia que consiste na estimulação com agulhas, sementes de mostarda, objetos metálicos ou magnéticos em pontos específicos da orelha para aliviar dores ou tratar diversos problemas físicos ou psicológicos, como ansiedade, enxaqueca, obesidade ou contraturas. A auriculoterapia chinesa faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas, que tem como base os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Acredita-se que tenha sido desenvolvida juntamente com a acupuntura sistêmica (corpo), que é, atualmente, uma das terapias orientais mais populares em diversos países e tem sido amplamente utilizada na assistência à saúde.

A referida técnica usa a estimulação de pontos localizados no pavilhão auricular para efetuar tratamentos de enfermidades físicas e mentais devido ao reflexo que a orelha, por meio de seus inúmeros filetes nervosos e vasos capilares, exercem no Sistema Nervoso Central (SNC), e através deste, sobre o organismo. É considerado assim um método completo de terapia, que pode ser coadjuvante ao tratamento principal melhorando a resposta do mesmo, ou até mesmo um tratamento prioritário, ao longo do tempo, a fim de prolongar o efeito da terapêutica no indivíduo.

Este trabalho foi realizado na Estratégia de Saúde da Família do Laranjeiras, no município de Rio do Sul (SC), com mulheres que procuravam a unidade de saúde com sintomas e/ ou queixas de ansiedade, muitas delas foram encaminhadas pelo profissional médico a enfermeira auriculoterapeuta, outras procuraram a terapia por indicação de pacientes que já faziam uso. Para tanto foi utilizada uma escala de faces adaptada para entender como essas mulheres classificavam sua “ansiedade”, na referida escala usa-se uma pontuação de 0 a 10, onde (0) sendo o máximo de ansiedade e (10) como bastante tranquila.

O objetivo deste estudo é impactar a curto e médio prazo na redução do consumo de medicamentos, redução nas filas de espera e encaminhamentos para especialidades, diminuição de atendimentos na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) devido à eficácia no tratamento de ansiedade, depressão, tratamento de vícios entre outros.

2 AURICULOTERAPIA X ANSIEDADE

A ansiedade não é uma emoção isolada, ela possui interfaces com as outras emoções. A ansiedade é a emoção do tempo presente, por isso o stress é tão intenso. A vida moderna exige demais do ser humano. O medo do futuro, do amanhã, obrigando a uma alta dosagem permanente de adrenalina capaz de manter o estado de prontidão nas pessoas, abala as emoções agradáveis, trazendo doses de indecisões sobre a sua própria existência. Percebe-se que o equilíbrio emocional não é tão simples como parece.

Conforme Tromberli (2016, p.111) muito se tem falado sobre a ansiedade, contudo os especialistas admitem que ela sempre esteve presente na história da humanidade. Freud foi o primeiro a usar o termo tal qual o usamos hoje. A palavra veio primeiro do alemão *angst*, depois foi para a Grécia, passou pelo latim na forma *angor*. No Egito, sua forma era *ankh* e estava relacionada ao primeiro sopro de vida – como se vê, a ansiedade sempre esteve ligada à respiração, ou a falta dela.

A ansiedade, em si mesma, não é uma doença. Faz parte do sistema de defesa do ser humano e está presente em quase todos os animais. A ansiedade é um estado emocional com a qualidade do medo, dirigido para o futuro, que gera no ser humano um desconforto, uma apreensão subjetiva, uma ameaça que está próxima. Os graus variam de indivíduo para indivíduo e ela é mais intensa nas mulheres, quer pelo problema hormonal – da TPM, quer pela própria cultura que praticamente tornou a mulher mais discriminada.

Hoje são por demais grandes as necessidades de escolha que temos que fazer, e ninguém deseja errar, por isso viver ansioso é quase uma constante nas pessoas de nosso tempo. A busca de sucesso, quando não alcançada, é motivo de stress e ansiedade.

Por isso, esta emoção se prende a todos. Excessivamente ansioso, o ser humano acaba permitindo a entrada de outros males, daí dominar a ansiedade ser fundamental, principalmente nos processos de cura. Quase sempre, a Ansiedade é um ponto auricular obrigatório de ser acessado em qualquer tratamento, uma vez que praticamente ninguém está livre desta emoção.

Os últimos tempos têm sido verdadeiramente revolucionários no que diz respeito à cura e à própria medicina. O que antes era impensável, hoje figura em congressos, estudos avançados e até mesmo teses. São os casos da chamada Medicina Alternativa, a inclusão dos

pressupostos da medicina Tradicional Chinesa nos meios tradicionais, a musicoterapia, aromaterapia, além dos remédios homeopáticos e florais atuando junto com a alopatia, e , mais recentemente, com o advento da Física Quântica, a chamada cura quântica, onde a energização e até mesmo a prece passam a fazer parte do composto cura.

Conforme afirma Pereira apud Bonizol (2018, p.160), na ansiedade a técnica de Auriculoterapia trata principalmente os sintomas relacionados ao desequilíbrio.

2.1 AURICULOTERAPIA

No Brasil as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) tiveram início em 1980, sendo introduzida na Oitava conferência de Saúde em 1986 e regulamentada com resoluções em 1988 pela Comissão Interministerial de Planejamento e Coordenação (SIPLAN) para atendimento de Homeopatia, Acupuntura, Termalismo, Técnica Alternativa de Saúde Mental e Fitoterapia. Somente em 2006, entra em vigor a Portaria nº 971/2006, que dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Para Tesser et. al (2016, p. 25):

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares enfatiza a inserção das PIC na Atenção Básica, condizente com dados da literatura internacional, que reconhece a vocação natural das PIC neste âmbito de atenção. A prioridade para as PIC na Atenção Básica se deve há vários motivos, além do fato delas já estarem e continuarem crescendo ali: os tipos de problemas presentes são favoráveis a sua ação; são cada vez mais reconhecidas no sentido de estimular os mecanismos de auto cura das pessoas; várias delas proporcionam abordagens culturalmente aceitáveis; há uma boa relação terapeuta-usuário e estímulo à participação do usuário no seu processo de cuidado ; além de maior holismo a elas atribuído, com melhor observação e manejo de dimensões psicossociais, espirituais e subjetivas.

Para Cunha (2005) as PIC na Atenção Básica contribuem para a ampliação da clínica, ao utilizar técnicas que facilitam a participação dos usuários, a flexibilização dos conceitos de saúde e doença e uma maior consideração da subjetividade do sujeito. Na prática clínica da Atenção Básica, isso é muito importante, porque um conjunto de sintomas “inexplicáveis” para a Biomedicina, que não se encaixam nas classificações diagnósticas e explicações fisiopatológicas, pode ter, para o modelo explicativo da medicina tradicional chinesa, por exemplo, um diagnóstico óbvio, possibilitando uma conduta eficaz.

Embora as PIC sejam múltiplas, algumas tem sido estudada cientificamente, caso típico da acupuntura, mas também da meditação, e inclusive da auriculoterapia, entre outras. Alguns estudos mostram seu custo-efetividade em sistemas de saúde e impacto favorável na Atenção Básica, especialmente das medicinas vitalistas. Além disso, as populações do mundo e a brasileira costumam ter afinidade com várias PIC, e a sua procura tem crescido de forma contínua e consistente nas últimas décadas.

Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, há crescente número de profissionais capacitados e habilitados e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas.

Portanto, apesar de haver alguns obstáculos e dificuldades na institucionalização das PIC, tais como críticas, oposições e contestação da legitimidade das mesmas, percebe-se um movimento favorável, com aceitação significativa por usuários e profissionais, inclusive com arcabouço legal, justificando a inserção destas práticas no SUS. O processo de formulação da PNPIC e sua aprovação promoveram uma sensibilização sobre o tema e instituíram demandas e ações para incremento do acesso às PIC com qualidade, segurança e eficácia no SUS.

Ainda que avanços tenham sido obtidos, a expansão destas práticas constitui-se num processo a ser construído e avaliado continuamente, com envolvimento de diversos atores sociais, institucionais e profissionais. Apesar das dificuldades, a inclusão das PIC no SUS pode ser considerada uma estratégia para o desenvolvimento da universalidade, equidade e integralidade, para a construção de um SUS prudente, para um cuidado à saúde decente.

Para PRADO et al (2012, p.1201), atualmente, a literatura tem apresentado algumas práticas integrativas e complementares no intuito de superar esses estados emocionais alterados. Ao considerar a eficácia destas práticas sobre os transtornos mentais, torna-se relevante a busca pela afirmação científica das mesmas. Neste contexto, destacam-se as pesquisas sobre Acupuntura, baseada nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa e, dentre os métodos desta prática, evidencia-se a auriculoterapia.

Auriculoterapia é uma técnica terapêutica no qual o pavilhão auricular (orelha) recebe estímulos nos pontos corretos, aproveitando o reflexo que a aurícula exerce sobre o Sistema Nervoso Central. Esses pontos, situados na orelha, correspondem a todos os órgãos e funções do corpo. Ao se efetuar a estimulação, o cérebro recebe um impulso que desencadeia uma série de fenômenos físicos, relacionados com a área do corpo, produzindo equilíbrio físico ou mental. O conhecimento da auriculoterapia está se expandindo e enriquecendo à medida que as pessoas passam a observar e relacionar os pontos com suas emoções e imagens interiores, além dos próprios órgãos e funções do corpo.

A auriculoterapia tem papel importante para muitos desequilíbrios orgânicos e é muito utilizada nos casos de dor. A analogia do feto invertido que se tem na orelha, se fundamenta na inervação do pavilhão auricular, pois este apresenta relação neurológica com os pares cranianos, fazendo o arco reflexo; órgão, víscera-pavilhão auricular.

2.2 ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional de apreensão, uma expectativa de que algo ruim aconteça. Enquanto o medo tem um objeto definido, a ansiedade é uma emoção difusa, voltada para o futuro. No estado de ansiedade a mente cria vários pensamentos negativos e fantasia diversas cenas temidas, O estado de ansiedade é acompanhado por reações físicas desconfortáveis (SCARPATO, 2019).

Dos ensinamentos de Scarpato (2019) vemos que os principais Transtornos de Ansiedade são: Síndrome do Pânico, Fobia Específica, Fobia Social, Estresse Pós-Traumático, Transtorno Obsessivo-Compulsivo e Distúrbio de Ansiedade Generalizada.

É comum que haja comorbidade e assim uma pessoa pode apresentar sintomas de mais de um tipo de transtorno de ansiedade ao mesmo tempo ou ter ao mesmo tempo um Transtorno de Ansiedade e outro como depressão. Scarpato (2019) assim define:

Estresse Pós-Traumático: geralmente após um evento traumático a ansiedade diminui logo no primeiro mês sem maiores consequências. Porém, em alguns casos, os sintomas persistem por mais tempo ou reaparecem depois de um tempo, levando a um estado denominado como Estresse Pós-Traumático. Há três grupos de sintomas mais comuns nos casos de Estresse Pós-Traumático: reexperiência traumática, hiperexcitação ou hipoexcitação psíquica e esquiva e distanciamento emocional.

Síndrome do Pânico: é caracterizada pela ocorrência de frequentes e inesperados ataques de pânico. Os ataques de pânico, ou crises, consistem em **períodos de intensa ansiedade** e são acompanhados de alguns sintomas específicos como taquicardia, perda do foco visual, dificuldade de respirar, sensação de irrealidade, etc.

Distúrbio de Ansiedade Generalizada: estado de ansiedade e preocupação constante sobre diversas coisas da vida. Este estado aparece frequentemente acompanhado de alguns dos seguintes sintomas: irritabilidade, dificuldade em concentrar-se, inquietação, fadiga e humor deprimido.

Fobia Simples: medo irracional relacionada a um objeto ou situação específico. Na presença do estímulo fóbico a pessoa apresenta uma forte reação de ansiedade, podendo chegar a ter um ataque de pânico. Por exemplo a pessoa pode ter fobia de sangue, de animais, de altura, de elevador, de lugares fechados ou abertos, fobia de dirigir, etc. Há muitas formas possíveis de fobia, visto que o estímulo fóbico assume um lugar substituto para os reais motivos de ansiedade da pessoa. O motivo original vai ser descoberto na terapia.

Fobia Social: ansiedade intensa e persistente relacionada a uma situação social. Pode aparecer ligado a situações de desempenho em público ou em situações de interação social. A pessoa pode temer, por exemplo, que os outros percebam seu “nervosismo” pelo seu tremor, suor, rubor na face, alteração da voz, etc. Pode levar à evitação de situações sociais e um certo sofrimento antecipado. A pessoa pode também, por exemplo, evitar comer, beber ou escrever em público com medo de que percebam o tremor em suas mãos.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo: estado em que se apresentam obsessões ou compulsões repetidamente, causando grande sofrimento à pessoa. Obsessões são pensamentos, ideias ou imagens que invadem a consciência da pessoa. Há vários exemplos como dúvidas que sempre retornam (se fechou o gás, se fechou a porta, etc.), fantasias de querer fazer algo que considera errado (machucar alguém, xingar, etc.), entre vários outros. As compulsões são atos repetitivos que tem como função tentar aliviar a ansiedade trazida pelas obsessões. Assim, a pessoa pode lavar a mão muitas vezes para tentar aliviar uma ideia recorrente de que está sujo, ou verificar muitas vezes se uma porta está fechada, fazer contas para afastar algum pensamento, arrumar as coisas, repetir atos, etc.

O que é normal e o que não é normal em nossa vida mental? É importante notar que todos nós apresentamos alguns comportamentos “estranhos” uma vez ou outra. A vida psicológica normalmente é cheia de estados emocionais variados, de transições e crises. Todos nós temos alguns medos ilógicos, algumas ideias intrusas em nossa consciência e estados de ansiedade mais intensos.

O que caracteriza um estado como patológico é quando estas situações dominam a nossa vida mental, quando o sofrimento emocional (ansiedade, desânimo, etc.) passa a ocupar o primeiro plano em nossas vidas e nos impede de viver outras experiências. Na psicopatologia, ocorre certa perda de liberdade e ficamos paralisados em modos estereotipados de funcionamento, sofrendo.

2.3 AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO PARA ANSIEDADE

A essência da acupuntura auricular (ou auriculoterapia), bem como toda a medicina tradicional chinesa, é o equilíbrio, após uma boa conversa na primeira avaliação, avalia se quais são os pontos em maior desequilíbrio que possam estar causando a ansiedade. Dessa forma, faz-se a aplicação de micro implantes de agulha (que ficarão na orelha por 6 ou 7 dias) no caso das agulhas não é necessário mais nenhum tipo de estímulo. Podemos usar também sementes de mostarda, esferas ouro e prata, para estimular ou sedar respectivamente e cristais, neste caso as sementes, as esferas ou os cristais também ficam 6 ou 7 dias. De forma paralela, também podemos usar micro estímulos elétricos nos pontos. Dos ensinamentos de Remer (2019) podemos retirar que:

a ansiedade é um mal que atinge muitos nesses dias frenéticos que vivemos atualmente. É um fator que nos atrapalha nas atividades do dia a dia e pode ser muito prejudicial quando se manifesta de uma maneira muito invasiva. Sendo assim, a acupuntura auricular é um método que ajuda de forma rápida e efetiva.

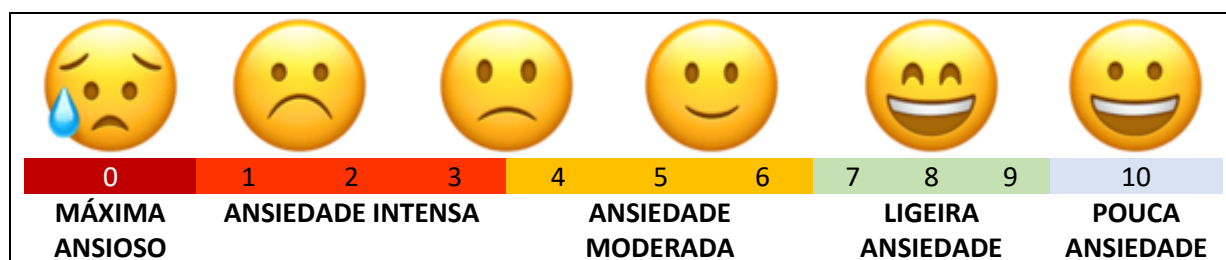
No período de setembro a dezembro de 2018, 97 mulheres procuraram a ESF Laranjeiras em busca de tratamento para “Ansiedade”, a princípio medicamentoso. Algumas destas foram encaminhadas pelo profissional médico que trabalha nesta Unidade Básica de Saúde (UBS) a enfermeira da mesma UBS para tratamento com Auriculoterapia, outras mulheres procuraram diretamente esta terapia indicadas por pacientes que já faziam uso, para outras, no entanto foi oferecida a Auriculoterapia para diminuir os sintomas. De acordo com Remer (2019):

É fácil perceber que a ansiedade diminui já na primeira sessão e em apenas 4 sessões a ansiedade diminui de forma muito significativa, podendo até desaparecer, pois seu corpo/cérebro, está muito mais equilibrado devido o uso desse tipo de acupuntura nos pontos certos, sem nenhum uso de remédio ou produto químico.

Obteve-se neste estudo um número significativo de mulheres que procuraram a ESF Laranjeiras entre os meses de outubro a dezembro de 2018, num total 97 para a prática de auriculoterapia como forma de tratar a ansiedade, destas mais de 90% tiveram uma melhora significativa, melhora esta que foi detectada através de uma escala de faces, onde (0) sendo o máximo de ansiedade e (10) como bastante tranquila.

Das 97 mulheres que procuraram tratamento para ansiedade com auriculoterapia, 87 passaram de máximo de ansiedade (0) ou ansiedade intensa (1-3) após 4 sessões para ligeira ansiedade (7 – 9) e após 6 sessões para pouca ansiedade (10). E 10 mulheres fizeram 1 sessão e desistiram do tratamento.

Figura 1 – Graus de ansiedade



Pode se assegurar que o cliente já consegue sentir diferença logo após a primeira aplicação, e o terapeuta percebe que o cliente sairá do consultório mais tranquilo

Para Bonito (2015) em geral, o curso de um tratamento com auriculoterapia é de 10 sessões, que podem ser realizadas semanalmente (agulhas intradérmicas, sementes ou esferas), assim como diariamente ou em dias alternados quando usada a agulha filiforme (sistêmica). Após 10 sessões deve haver um descanso do pavilhão auricular de duas a quatro semanas para recomeçar um novo ciclo de tratamento.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo evidenciou-se que a auriculoterapia como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) pode ser benéfica para a redução da ansiedade, contudo o número de estudos abrangendo essa temática ainda é pequeno. Essa prática é considerada um tratamento seguro, de rápida aplicação, realizado em diversas condições locais e ambientais, na expectativa de melhorar a qualidade de vida da população, uma vez que pode contribuir para reduzir, entre outras condições, a dor e a ansiedade. Portanto, a realização de pesquisas experimentais, com amostragens mais representativas, é necessária para confirmar os benefícios dessa técnica.

As PIC na Atenção Básica contribuem para a ampliação da clínica, ao utilizar técnicas que facilitam a participação dos usuários, a flexibilização dos conceitos de saúde e doença e uma maior consideração da subjetividade do sujeito. Na prática clínica da Atenção Básica, isso é muito importante, porque um conjunto de sintomas “inexplicáveis” para a Biomedicina, que não se encaixam nas classificações diagnósticas e explicações fisiopatológicas, pode ter, para o modelo explicativo da medicina tradicional chinesa, por exemplo, um diagnóstico óbvio, possibilitando uma conduta eficaz.

REFERÊNCIAS

BONITO, Julia C. **Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade**. Disponível em: <https://www.opraticante.pt/eficacia-da-auriculoterapia-na-reducao-de-ansiedade/>. Acesso em: 04 jan. 2019.

CUNHA, G.T. **A construção da clínica ampliada na Atenção Básica**. São Paulo: Hucitec, 2005.

MOURA, Caroline de Castro. **Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade**. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596/90>. Acesso em: 04 jan. 2019.

PEREIRA, Julyana Silva. A auriculoterapia no tratamento de ansiedade e obesidade – revisão de literatura. **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 10 – Ano: 2018

PRADO JM, KUREBAYASHI LFS, SILVA MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP 2012**; 46(5)1200-06.

REMER, Rafael Leitoles. **Tratamento Para Ansiedade Com Acupuntura Auricular**. Disponível em: <https://www.remerterapias.com.br/acupuntura>. Acesso em: 04 jan. 2019.

SCARPATO, Artur. **Transtornos de Ansiedade**. Disponível em: <http://psicoterapia.psc.br/mais/transtornos-de-ansiedade/>. Acesso em: 04 jan. 2019.

TESSER, Charles Dalcanale, et all. As práticas integrativas e complementares na atenção básica. **Formação em Auriculoterapia para profissionais de saúde da atenção básica**. Módulo 1. 2016.

TROMBERLLI, Sérgio Motti. **Auriculoterapia e emoções**. 2016. Disponível em: <http://sergiotrombelli.com.br/wp-content/uploads/2016/04/Auriculoterapia-e-Emo%C3%A7oes.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2019.