



## Efeitos da auriculoterapia na qualidade de vida e em níveis de ansiedade e depressão em estudantes de fonoaudiologia

Effects of auriculotherapy on quality of life and anxiety and depression levels in speech-language-hearing students

Efectos de la Auriculoterapia en la calidad de vida y en los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de fonoaudiología

Suelen Rocha Ortiz<sup>1</sup>, Gisiê Mello Balsamo<sup>2</sup>, Carolina Lisbôa Mezzomo<sup>2</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Verificar os efeitos da auriculoterapia no desempenho acadêmico, nos níveis de ansiedade e na qualidade de vida dos estudantes do Curso de Fonoaudiologia de uma Universidade Pública do Sul do Brasil. **Métodos:** Esta pesquisa caracteriza-se como de campo, quantitativa, prospectiva e transversal realizada por amostra de conveniência. Participaram do estudo 23 estudantes os quais foram divididos em dois grupos, controle e estudo. **Resultados:** O grupo controle não apresentou diferença significativa na comparação entre os períodos pré e pós intervenção. No grupo estudo, obteve-se diferença significativa entre os períodos pré e pós auriculoterapia no domínio físico e na depressão. Na comparação dos grupos pós-intervenção, obteve-se melhora nos domínios físico, psicológico e meio ambiente. Encontrou-se correlação significativa entre as variáveis de qualidade de vida no período pós intervenção entre o domínio psicológico e físico, entre a depressão e o domínio das relações sociais e também entre a depressão e meio ambiente. **Conclusão:** A auriculoterapia apresenta-se como uma prática integrativa eficaz na melhoria do bem estar dos estudantes no que se refere a alguns domínios de qualidade de vida, e com resultados favoráveis na diminuição dos sintomas relacionados a ansiedade e depressão.

**Palavras-chave:** Fonoaudiologia, Práticas Integrativas, Auriculoterapia, Ansiedade, Qualidade de vida.

### ABSTRACT

**Objective:** To verify the effects of auriculotherapy on academic performance, anxiety levels, and quality of life of speech-language-hearing students at a Public University in Southern Brazil. **Methods:** This quantitative, prospective, cross-sectional field study had a convenience sample. This research is characterized as field, quantitative, prospective and cross-sectional, carried out by convenience sampling. Twenty-three students participated in the study and were divided into two groups, control and study. **Results:** The control group was not significantly different from before to after the intervention. The study group was significantly different in the physical domain and depression from before to after auriculotherapy. The comparison between groups after the intervention showed improvements in the physical, psychological, and environmental domains. Significant correlations were found between quality-of-life variables after the intervention, namely: between the psychological and physical domains, between depression and the social relations domain, and between depression and the environment. **Conclusion:** Auriculotherapy is an effective integrative practice in improving students' well-being in some areas of quality of life, with favorable results in reducing anxiety and depression symptoms

**Keywords:** Speech, Language and Hearing Sciences, Integrative Practices, Auriculotherapy, Anxiety, Quality of Life.

### RESUMEN

**Objetivo:** Verificar los efectos de la auriculoterapia en el desempeño académico, en los niveles de ansiedad

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria - RS

y en la cualidad de vida de los estudiantes del curso de Fonoaudiología de una Universidad Pública del Sur de Brasil. **Métodos:** Esta investigación se caracteriza como de campo, cuantitativa, prospectiva y transversal realizada por muestra de conveniencia. 23 estudiantes participaron en el estudio y fueron divididos en dos grupos, control y estudio. **Resultados:** El grupo control no presentó diferencia significativa en la comparación entre los periodos pre y post auriculoterapia en el dominio físico y en la depresión. No grupo estudio, se observa diferencia significativa entre los periodos pre y post auriculoterapia en el dominio físico y en la depresión. En la comparación de los grupos post intervención, se observa mejora en los dominios físicos, Psicológicos y medio ambiente. Se encuentra correlación significativa entre las variables de calidad de vida en el periodo post intervención entre el dominio psicológico y físico, entre la depresión y el dominio de las relaciones sociales y también entre la depresión y medio ambiente. **Conclusión:** La auriculoterapia se presenta como una práctica integrativa eficaz en la mejoría del bien estar de los estudiantes en lo que se refiere a algunos dominios de calidad de vida, y con resultados favorables en la disminución de los síntomas relacionados a ansiedad y depresión.

**Palabras clave:** Fonoaudiología, Practicas Integrativas, Auriculoterapia, Ansiedad, Calidad de vida.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto cultural e de sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Esta, não se limita apenas à ausência de doenças, mas considera também fatores ambientais, psicológicos, sociais e emocionais. Incluir esses aspectos é fundamental para promover uma saúde integral e sustentável, tanto em nível individual, quanto coletivo (BATISTA AF, 2024).

Percebe-se que, com as exigências dos dias de hoje, a competitividade tem gerado estresse e ansiedade nas pessoas, assim como uma busca de desenvolvimento para se tornarem aptas ao mercado de trabalho. Silva CCS, et al. (2020) afirma que essa realidade tem provocado mudanças comportamentais que interferem nas relações interpessoais dos indivíduos, causando desarmonia, menor qualidade de vida e o aparecimento de sintomas como ansiedade e depressão.

A partir disso, ingressar na universidade pode ser uma experiência desafiadora para estudantes de graduação, pois eles se deparam com um ambiente novo e desconhecido, o que pode afetar o bem-estar subjetivo. Esse período de adaptação pode levar a situações de tensão e ansiedade. Somado a isso, os estudantes enfrentam um cenário repleto de novas regras e exigências acadêmicas, além de lidar com o desgaste emocional, privações e a preocupação constante com a futura inserção no mercado de trabalho. (PRADO JM, et al., 2012).

O enfrentamento das situações de vida diária desencadeia diferentes reações nos indivíduos, dentre as quais estão o estresse, a ansiedade e a depressão (CORREA HP, et al., 2020). A ansiedade é uma condição inata ao ser humano, podendo surgir como uma motivação para a realização das atividades diárias. No entanto, quando se torna intensa, pode evoluir para uma condição patológica. Durante a vida acadêmica, diversas situações podem desencadear ansiedade em estudantes, submetendo-os a uma ampla gama de emoções. Essa variabilidade emocional pode aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade, mesmo que de forma transitória. (CLAUDINO J e CORDEIRO R, 2016).

Atualmente, o Brasil enfrenta uma elevada taxa de evasão no ensino superior, o que gera um desafio significativo para a sociedade. Embora haja um grande investimento na manutenção dos cursos públicos, o número de alunos matriculados tem diminuído. Além disso, muitos jovens desejam ingressar em cursos superiores públicos, mas enfrentam dificuldades para concluir a graduação escolhida (BELASCO IC, et al., 2019). Muitas vezes o abandono do curso vem por questões ligadas à saúde mental dos estudantes e se faz urgente a atuação da universidade na promoção de saúde e prevenção de doenças psíquicas e físicas. A implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nas universidades pode ser uma estratégia eficaz para alunos que enfrentam dificuldades emocionais e risco de evasão.

Nesse sentido, buscar práticas de saúde que se diferenciam da maneira tradicional de tratar de si, tem sido uma tônica recorrente, pois mostra uma busca de equilíbrio e harmonia de ser e estar em uma sociedade. As PICS são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, salientando a “visão” acrescentada do processo saúde-doença e a promoção como um todo ao cuidado humano (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

No ano de 2006 o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a regulamentou com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de PICS à população, incluindo a auriculoterapia. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). A auriculoterapia é realizada por meio da estimulação de pontos reflexos específicos no pavilhão auricular, que mapeiam os órgãos e funções do corpo, sendo que a representação de todo o corpo está na orelha, assemelhando-se a um feto invertido (DOS REIS BMS, et al., 2022).

Quando o órgão ou membro estiver em desequilíbrio, a região correspondente na orelha se manifesta, por meio de sinais, sendo neste ponto aplicado o estímulo, e quando estimulados, o cérebro recebe um impulso que desencadeia respostas relacionadas com a área do corpo, produzindo a cura. Acredita-se que este seja um importante recurso terapêutico para os estudantes que, ao ingressar no ensino superior, inseridos em um contexto ainda desconhecido, podem apresentar dificuldades psicoemocionais. Esta condição terapêutica, por sua vez, pode interferir no processo subjetivo de bem-estar, ocasionando melhoras nos quadros de tensão e ansiedade (PRADO JM, et al., 2012).

No contexto universitário, estudos científicos apontam que a auriculoterapia, associada ou não a outros tratamentos, pode contribuir para a melhora na qualidade de vida dos estudantes, melhora do desempenho acadêmico e redução da evasão escolar, por isso deve ser considerada pelas instituições formadoras para promoção da saúde mental (MOURA CC, et al., 2023).

Dessa forma, entende-se que devido ao estudante universitário estar exposto a situações de estresse e preocupações relacionadas ao processo de formação acadêmica e ao futuro profissional torna-se necessário o desenvolvimento de atividades e políticas públicas em prol da saúde mental e da qualidade de vida. Assim, este estudo busca analisar a eficácia da auriculoterapia como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade, depressão e percepção da qualidade de vida e desempenho acadêmico de estudantes do curso de Fonoaudiologia de uma universidade Federal do interior do Sul do Brasil.

## MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como de campo, quantitativa, prospectiva e transversal realizada por amostra de conveniência. O estudo foi registrado e aprovado pelo Gabinete de Projeto do Centro de Ciências da Saúde e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição de Ensino Superior de origem sob números 060671 e 6.336.057, respectivamente e CAAE 73722323.3.0000.5346.

Participaram do estudo 23 estudantes do 2º e 4º semestre do curso de Fonoaudiologia da UFSM, matriculados nas disciplinas Estudos Linguísticos e Fonoaudiologia e Linguagem na Infância. Os estudantes foram convidados a participar da pesquisa, após apresentação do projeto, objetivos e metodologia a utilizar-se. Considerou-se como critério de inclusão: aceitar participar da pesquisa, ser maior de 18 anos, não ter recebido sessões de auriculoterapia ou outras práticas integrativas no ano vigente, e não fazer uso de medicamentos para ansiedade, depressão e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Os estudantes que aceitaram participar, assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os estudantes foram divididos em 2 grupos, sendo um grupo controle (GC-sem receber auriculoterapia) e outro grupo estudo (GE - os estudantes que receberam as sessões de auriculoterapia). A divisão dos sujeitos entre os grupos foi realizada através de sorteio. O procedimento de coleta dos dados foi realizado por meio da aplicação dos seguintes protocolos: Instrumento de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-bref e Escala HADS. A avaliação foi realizada nos períodos pré e pós as sessões de auriculoterapia, comparando

os resultados dos estudantes que receberam em relação aos que não receberam a auriculoterapia. O WHOQOL-bref é um instrumento que foi desenvolvido para avaliar que forma a espiritualidade, religião e crenças pessoais estão relacionadas à qualidade de vida (QV) na saúde e na assistência à saúde. O instrumento consiste em 26 perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais e meio ambiente. Esses domínios são divididos em 24 facetas. Cada faceta é composta por apenas uma pergunta. As perguntas são respondidas através de quatro tipos de escalas (dependendo do conteúdo da pergunta): intensidade, capacidade, frequência e avaliação.

A Escala HADS foi desenvolvida para detecção de sintomas de ansiedade e depressão. É composta por 14 questões, sendo sete para avaliar ansiedade e sete para depressão, cada item é pontuado numa escala de 0 a 3 dependendo da intensidade dos sintomas, com uma pontuação máxima de 21 pontos. A interpretação dos escores da HADS adota um referencial teórico de forma que: a pontuação entre 0 a 7 significa ausência de sintomas depressivos ou ansiosos; entre 8 a 10 significa um possível caso de depressão ou ansiedade; de 11 a 21 como um provável caso.

A obtenção dos dados do desempenho acadêmico dos estudantes que participaram da pesquisa, deu-se por meio de solicitação à coordenação do curso o acesso ao quadro de notas dos acadêmicos, referente a média geral acumulada do semestre. Os sujeitos sorteados para receber auriculoterapia, receberam a aplicação em torno de 7 dias antes do período de avaliação, aproximadamente três semanas antes do término do semestre. A aplicação da técnica de auriculoterapia, foi realizada pela graduanda, professora e pós-graduanda capacitadas para a aplicação da técnica. A aplicação, baseou-se na Linha Francesa de um Protocolo específico para controle de ansiedade e depressão com o uso de sementes de mostarda, por meio da estimulação dos pontos da ansiedade e nervosismo (LOPES, SS e SULIANO LC, 2022):

- ANSIEDADE: SNC, rim, SNA, ansiedade e dupla ansiedade, coração (palpitação), vago (hipersudorese, dispneia, ânsia, dor no estômago e/ou diarreia de origem nervosa)
- NERVOSISMO: ansiedade, dupla ansiedade, fígado energético 1 e 2, SNC, SNA, coração e vago.

Os participantes deste grupo foram orientados quanto ao tempo de permanência com a sementes de mostarda, de até 7 dias, e em relação à necessidade de pressão leve nas sementes pelo menos 3 vezes ao dia.

**Figura 1** - Pavilhão auricular com pontos utilizados na aplicação da auriculoterapia.



**Legenda:** 1- Ansiedade ; 2- Dupla Ansiedade; 3- Fígado Energético 1 e 2; 4- SNC; 5 - SNA; 6 -Coração; 7- Vago. **Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025. Fundamentado e Silvério e Carneiro, 2022.

Em relação à análise estatística dos dados, para comparar os períodos Pré e Pós em cada grupo utilizou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon e para analisar o Grupo Controle comparado ao grupo Estudo utilizou-se o teste não paramétrico Mann-Whitney. Em ambos os casos se considerou como significantes resultados com  $p < 0,05$ . As correlações foram analisadas utilizando a correlação de Pearson e classificadas de acordo com: significância (correlações significativas -  $p < 0,05$ ), sinal do  $r$  (direto - correlações positivas ou inverso - correlações negativas) e intensidade: (correlação bem fraca, fraca, moderada, forte, muito forte), conforme o quadro abaixo 1. As correlações foram classificadas de acordo com o valor de  $r$ , sendo: 0,00 - nula; de 0,01 a 0,20 - ínfima fraca; de 0,21 a 0,40 - fraca; de 0,41 a 0,60 - moderada; de 0,61 a 0,80 - forte; de 0,81 a 0,99 - ínfima forte; e 1 - perfeita.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir apresenta-se os resultados obtidos na presente pesquisa, os quais referem-se aos dois protocolos utilizados (WHOQOL-bref e Escala HADS) e a média geral das notas dos acadêmicos. Nas **tabelas 1 e 2** encontram-se as comparações entre os períodos pré e pós intragrupo.

**Tabela 1** - Análise grupo controle (sem auriculoterapia) nos domínios avaliados pré e pós intervenção.

Domínio	Grupo controle			
		Pré	Pós	<i>p</i> -valor
Físico	M	52,60	57,14	0,0592
	DP	9,727	13,740	
Psicológico	M	54,92	54,92	0,8339
	DP	20,482	22,034	
Relações sociais	M	68,94	69,70	0,7874
	DP	18,292	18,735	
Meio ambiente	M	61,36	59,94	0,2807
	DP	18,816	16,407	
Ansiedade	M	38,18	37,27	0,8127
	DP	21,595	22,289	
Depressão	M	30,00	28,18	0,5541
	DP	22,804	22,943	
Desempenho	M		8,33	
	DP		0,541	

**Legenda:** DP - desvio padrão; M - média. **Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025.

**Tabela 2** - Análise Grupo Estudo (com auriculoterapia) nos domínios avaliados pré e pós-intervenção.

	Grupo estudo			
		Pré	Pós	<i>p</i> -valor
Físico	M	69,94	77,98	0,0284
	DP	10,818	13,607	
Psicológico	M	69,10	75,00	0,1141
	DP	11,846	10,807	
Relações sociais	M	83,33	80,56	0,2604
	DP	12,812	12,975	
Meio ambiente	M	71,61	74,48	0,5076
	DP	10,863	9,216	
Ansiedade	M	35,83	30,42	0,1688
	DP	11,839	13,728	
Depressão	M	17,50	12,27	0,0244
	DP	7,230	10,090	
Desempenho	M		8,61	
	DP		0,479	

**Legenda:** DP - desvio padrão; M - média. **Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025.

Nas **tabelas 3 e 4** são expostas as comparações entre os grupos antes da terapia e após a auriculoterapia, respectivamente. Por fim, a correlação entre as variáveis de qualidade de vida, ansiedade e depressão no período pós-intervenção do Grupo Estudo é apresentada na **tabela 5**.

**Tabela 3** - Análise comparativa entre Grupo Controle e Grupo Estudo pré- intervenção.

DOMÍNIO	GRUPO	M	DP	P-valor
Físico	GC	52,60	9,727	0,0014
	GE	69,94	10,818	
Psicológico	GC	54,92	20,482	0,0966
	GE	69,10	11,846	
Relações Sociais	GC	68,94	18,292	0,0489
	GE	83,33	12,812	
Meio Ambiente	GC	61,36	18,816	0,1239
	GE	71,61	10,863	
Ansiedade	GC	38,18	21,595	0,9755
	GE	35,83	11,839	
Depressão	GC	30,00	22,804	0,2954
	GE	17,5	7,230	

**Legenda:** DP - desvio padrão; M - média; GC - grupo controle; GE - grupo estudo.

**Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025.

**Tabela 4** - Análise Comparativa Grupo Controle e Grupo estudo Pós-intervenção.

Domínio	Grupo	M	DP	P-valor
Físico	GC	52,60	9,727	0,0046
	GE	69,94	10,818	
Psicológico	GC	54,92	20,482	0,0116
	GE	69,10	11,846	
Relações Sociais	GC	68,94	18,292	0,1481
	GE	83,33	12,812	
Meio Ambiente	GC	61,36	18,816	0,0247
	GE	71,61	10,863	
Ansiedade	GC	38,18	21,595	0,5796
	GE	35,83	11,839	
Depressão	GC	30,00	22,804	0,0966
	GE	17,50	7,230	
Desempenho	GC	8,33	0,541	0,1962
	GE	8,61	0,479	

**Legenda:** DP - desvio padrão; M - média; GC - grupo controle; GE - grupo estudo.

**Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025.

**Tabela 5** - Correlação entre as variáveis de qualidade de vida, ansiedade e depressão no período pós-intervenção do Grupo Estudo.

Variáveis	FIS	PSIC	REL SOC	ME AM	ANSIED	DEPRE	DESEMP
FIS	1,0000 p = —						
PSIC	<b>0,7539</b> <b>p=0,007</b>	1,0000 p = —					
REL SOC	0,4117 p=0,208	04065 p=0,215	1,0000 p = —				
ME AM	0,4007	0,2666	0,5790	1,0000			

Variáveis	FIS	PSIC	REL SOC	ME AM	ANSIED	DEPRE	DESEMP
	p=0,222	p=0,428	p=0,062	p = —			
ANSIED	-0,4687 p=0,146	-0,3795 p=0,250	-0,3284 p=0,324	-0,0352 p=0,918	1,0000 p = —		
DEPRE	-0,4015 p=0,221	-0,1457 p=0,669	<b>-0,6798</b> <b>p=0,021</b>	<b>-0,8332</b> <b>p=0,001</b>	0,0962 p=0,778	1,0000 p = —	
DESEMP	0,0639 p=0,852	0,0158 p=0,963	-0,1813 p=0,594	0,0707 p=0,836	0,0628 p=0,855	-0,0295 p=0,931	1,0000 p = —

**Legenda:** Fis: físico; Psic: psicológico; Rel Soc: relações sociais; Me Am: Meio ambiente; Ansied: ansiedade; Depre: depressão; Desemp: desempenho acadêmico. **Fonte:** Ortiz SR, et al., 2025.

Analisando os resultados desse estudo verificou-se que no grupo controle o resultado da comparação entre os períodos pré e pós não apresentou diferença significativa. Na maioria dos domínios de qualidade de vida foi observado um discreto aumento das médias (no aspecto físico e relações sociais) e uma discreta diminuição das médias de ansiedade e depressão (**Tabela 1**).

No que se refere ao grupo estudo, obteve-se diferença significativa entre os períodos pré e pós auriculoterapia no domínio físico, com aumentos de média após a terapia, e na depressão, com diminuição da média no período pós auriculoterapia. Em relação à qualidade de vida, nos demais domínios, somente nas relações sociais obteve-se uma diminuição de média pós auriculoterapia (**Tabela 2**).

Resultado semelhante ao apresentado na **tabela 2** é relatado em um estudo sobre a eficácia da auriculoterapia na qualidade de vida de alunos que sofrem de ansiedade e depressão. Com o objetivo de avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários, antes e depois da aplicação de auriculoterapia, durante o período da pandemia da COVID-2019, concluiu-se que houve aumento significativo em todos os domínios de qualidade de vida, trazendo alto grau de satisfação aos estudantes. Observou-se o aumento estatisticamente significativo no domínio físico da qualidade de vida, o qual está relacionado, entre outros fatores, à dor, fadiga, sono e dependência de medicamentos, sendo estes alguns dos motivos relatados pelos estudantes para procura pelo tratamento (MOURA CC et al., 2023).

Na comparação entre os grupos Controle e Estudo, pré-intervenção (**Tabela 3**), obteve-se diferença significativa somente nos domínios físico e de relações sociais, com médias superiores no Grupo Estudo. Percebe-se desta forma, que na maior parte das variáveis pesquisadas, os grupos comportam-se de forma homogênea, exceto pelos domínios citados, nos quais o Grupo Estudo apresenta melhor qualidade de vida em relação a estes aspectos.

No que se refere a comparação dos grupos pós-intervenção (**Tabela 4**), constata-se diferença significativa nos domínios físico, psicológico e meio ambiente. A partir desse resultado confirma-se que a prática de auriculoterapia pode trazer benefícios para a qualidade de vida das pessoas.

Estes achados vêm ao encontro dos resultados de outro estudo sobre o adoecimento de funcionários de uma empresa privada e a proposta de tratamento com auriculoterapia. O objetivo da pesquisa foi cuidar desses colaboradores e prevenir o adoecimento e uma qualidade de vida ruim. Concluíram que a prática terapêutica foi eficaz nas alterações físicas e mentais. Além da significância científica considerável de seus efeitos, também foi ressaltado a facilidade da prática por ser um recurso rápido, prático e barato (CARVALHO AFM, et al., 2022).

O domínio psicológico, refere-se a fatores como sentimentos positivos e negativos, memória e concentração, autoestima, aparência, religião e crenças pessoais. Já o domínio do meio ambiente, está associado a fatores como: segurança física e proteção, recursos financeiros e cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, acesso a informações, oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico e transporte. Nesse sentido, um estudo de Costa ADA, et al. (2024), corrobora com os achados desta pesquisa ao indicar a auriculoterapia como uma abordagem terapêutica não farmacológica que tem se mostrado favorável ao cuidado da saúde mental, apresentando redução na ansiedade e sintomas relacionados ao

estresse em vários estudos publicados.

Um estudo que propôs identificar os benefícios da auriculoterapia na redução do estresse em uma equipe de Enfermagem, teve a participação de 175 sujeitos, sendo estes divididos em dois grupos (com e sem protocolo de auriculoterapia). No grupo com protocolo, aplicou-se os pontos shenmen, tronco cerebral, rim, yang do fígado 1 e 2. Constatou-se que o protocolo foi suficiente para melhorar os níveis do domínio mental, (o qual no presente estudo está associado ao domínio meio ambiente) pois os pontos tinham indicação para o controle de distúrbios de natureza psicológica e emocional. Já os pontos shenmen e tronco cerebral têm indicação para reduzir os sintomas de ansiedade, estresse e outros sintomas psicológicos associados (KUREBAYASHI LFS e SILVA MJPD, 2015).

Nesta pesquisa foram observadas médias superiores no Grupo Estudo em todos os domínios da qualidade de vida, no entanto, as médias para ansiedade e depressão diminuíram, representando assim um resultado positivo. Em um estudo semelhante a este, realizado com acadêmicos do curso de Enfermagem do Instituto Tocantinense de Educação Superior e Pesquisa - Faculdade ITOP, teve por objetivo verificar a eficácia da auriculoterapia no tratamento da ansiedade dos estudantes. Constatou-se que 66,7% dos participantes não tiveram crise de ansiedade enquanto estavam utilizando os pontos auriculares. Ao serem questionados se após a prática em auriculoterapia tiveram uma melhoria da qualidade de vida, observou-se relatos de que todos apresentaram algum tipo de melhoria em seu dia a dia, como relaxamento, redução de dores no corpo, diminuição de estresse e de picos de ansiedade (REIS BMS, 2022).

Apesar de as médias de desempenho acadêmico não terem apresentado uma diferença significativa após a auriculoterapia nesse estudo, ainda assim, obteve-se um crescimento pequeno no Grupo Estudo. A depressão está presente no cotidiano universitário e influencia negativamente no rendimento acadêmico. Muito comumente a depressão pode ser associada ao cotidiano acadêmico, levando universitários a apresentarem quadros depressivos, que podem provocar uma diminuição no rendimento do indivíduo, que quase nunca associa isso a um quadro depressivo (LIMA LM, et al., 2016).

Na correlação entre as variáveis de qualidade de vida (**Tabela 5**) no período pós-intervenção foram verificadas correlações significativas entre o domínio psicológico e físico, sendo esta uma correlação positiva e forte. Nesse sentido, o domínio psicológico, que engloba aspectos como emoções, pensamentos e satisfação geral com a vida, influencia diretamente o domínio físico, o qual inclui saúde física e energia, como dor, fadiga e sono. Pode-se inferir que a saúde mental e física estão inter-relacionadas e nos remete a importância de abordagens integradas para promover a saúde e o bem-estar holístico (FLECK MPA, 2000).

Outros dados que apresentaram correlação significativa foi entre a depressão e as relações sociais (correlação negativa e forte) e a depressão e o meio ambiente (correlação negativa e ínfima forte). No entanto, as demais correlações não se mostraram significantes. Nesse sentido, considera-se que quanto melhor as relações sociais menor os sinais de depressão. Além disso, observou-se também correlação significativa entre a depressão e o meio ambiente ressaltando que quanto melhor o domínio do meio ambiente menor a depressão.

O domínio depressão também apresentou uma correlação negativa em relação ao domínio das relações sociais. Desse modo, observou-se que ao diminuir os aspectos que envolvem a depressão há a melhora em aspectos do domínio das relações sociais, colaborando, assim, com a melhora da qualidade de vida dos estudantes.

Corroborando com estes achados, um estudo semelhante ao do presente trabalho, que teve por objetivo verificar os efeitos da auriculoterapia em estudantes do curso de fisioterapia, matriculados nos estágios curriculares do 8º ao 10º período com sintomas de depressão, utilizou o questionário de Beck (2001) para classificar o grau de depressão dos participantes. Participaram da pesquisa quinze alunos, destes, nove foram classificados com depressão leve, três com depressão moderada e três com depressão grave. Após a aplicação da auriculoterapia observou-se uma redução do estado depressivo dos participantes, com uma redução do escore do inventário de Beck, sendo sete participantes sem sintomas de depressão, cinco com sintomas leves, dois com sintomas moderados e um com sintomas graves (LIMA LM, et al., 2016). Um estudo



de revisão bibliográfica analisou artigos científicos que apontaram a auriculoterapia como uma Prática Integrativa e Complementar considerada um tratamento seguro, de rápida aplicação, que pode ser realizada em diversas condições locais e ambientais, na expectativa de melhorar a qualidade de vida da população, assim como, contribuir para reduzir, entre outras condições, a frequência cardíaca, a dor e a ansiedade (CASTRO M, et al., 2015).

Corroborando com os achados do presente trabalho, o estudo de Castro M, et al. (2015) concluiu que auriculoterapia foi capaz de melhorar a percepção da qualidade de vida, a satisfação com a saúde, bem como os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente do WHOQOL-Bref em estudantes universitários no contexto da pandemia de covid-19, durante o tempo de tratamento. Em um estudo que teve por objetivo verificar o efeito da auriculoterapia para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse de estudantes de fonoaudiologia, conclui que a auriculoterapia se mostrou eficaz na melhoria da qualidade de vida e estado de saúde mental do estudante, com redução dos níveis de estresse e ansiedade, em prol da melhoria na qualidade de vida e bem-estar, ocasionando benefícios no desempenho acadêmico e pré-profissional dos estudantes (DOS SANTOS A, et al., 2020). É importante ressaltar que esses resultados foram obtidos com somente a aplicação de uma sessão de auriculoterapia, podendo ter seu benefício ampliado quando aplicado com mais frequência.

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos no presente estudo, indicam a auriculoterapia como uma prática integrativa que pode contribuir para a melhora da percepção da qualidade de vida dos estudantes em alguns domínios. Constatou-se que os alunos que receberam as sessões de auriculoterapia obtiveram melhores resultados, com maiores médias nos domínios de qualidade de vida quando comparados aos estudantes que não receberam a auriculoterapia. Nos aspectos físicos, psicológicos e meio ambiente a diferença foi significativa. Acredita-se que este fato possa ter contribuído na diminuição dos níveis de depressão observada neste grupo. Quanto maiores as médias nos domínios de relações sociais e meio ambiente, menores os valores de depressão constatados nas correlações realizadas. Contudo, esses resultados parecem não ter impactado significativamente no desempenho acadêmico dos estudantes apesar de as melhores médias serem dos estudantes que receberam a prática de auriculoterapia. Constatou-se limitação de estudos quanto aos benefícios da auriculoterapia para redução da depressão e ansiedade, assim como a relação da técnica terapêutica com o desempenho acadêmico. Sugere-se mais estudos relacionados ao tema para melhor compreensão da relação entre estes aspectos. Além disso, sugere-se também novos estudos com maior número de sessões a fim de verificar os benefícios da auriculoterapia para a depressão, ansiedade e o desempenho acadêmico.

## REFERÊNCIAS

1. BATISTA AF et al., Avaliação da qualidade de vida em adolescentes: revisão da literatura. *Journal Archives of Health*, [S. l.], v. 5, n. 3, p. e2193, 2024. DOI: 10.46919/archv5n3espec-502.
2. BELASCO IC et al. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arq. bras. psicol.* vol.71 no.1. RJ, 2019. <https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARB2019v71i1p.103-111>.
3. BRASIL. Ministério da saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, 2015. Disponível em: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS — Ministério da Saúde ([www.gov.br](http://www.gov.br)). Acesso em: 02 de Abril de 2024.
4. CARVALHO AFM. et al. Os efeitos da auriculoterapia sobre a dor e qualidade de vida. *Research, Society and Development*, 2022; 11:13.
5. CASTRO M, et al. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. *Revista Cubana de Enfermería*, 2015; 30:2.
6. CLAUDINO J, CORDEIRO R. Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem. Ocaso particular dos alunos da escola superior de saúde de Portalegre. *Millennium-Journal of Education, Technologies, and Health*, 2016; 32: 197-210.
7. CORRÊA, HP et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2020; 54.
8. COSTA ADA, et al. Auriculoterapia e a saúde mental dos estudantes: revisão integrativa. *Revista*

- Psicologia & Saberes, 2024: 13:1.
9. DA SILVA EV, et al. Auriculoterapia: evidências científicas sobre a sua eficácia em casos de ansiedade e depressão. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15:1.
  10. DA SILVA M, et al. Efeitos da auriculoterapia em estudantes universitários: um ensaio clínico controlado não randomizado. *Revista Ciência em Movimento*, 2022; 24:75-83.
  11. DOS REIS BMS, et al. Auriculoterapia como estratégia terapêutica no tratamento da ansiedade em estudantes universitários. *Revista Multidebates*, 2022; 6: 10-25.
  12. DOS SANTOS A, et al. Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. *Revista Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3:11461-11472.
  13. DOS SANTOS S, et al. Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13:12.
  14. FLECK MPA, O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2000; 5 (1): 33–38.
  15. GOYATÁ SLT, et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2016; 69:602-609 .
  16. JALES RD, et al. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. *Revista de enfermagem UFPE on line*. 2019; 1-9.
  17. KUREBAYASHI, LFS, SILVA, MJPD. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2015; 68: 117-123.
  18. LIMA LM, et al. O uso da auriculoterapia no controle da sintomatologia da depressão em acadêmicos da ESEFFEGO. *Anais do Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG: inovação: inclusão social e direitos*. 2016: 3.
  19. LOPES SS, SULIANO LC. *Protocolos clínicos de auriculoterapia*. 4ª Ed. Curitiba, PR. Ed. Sapiens, , 2022.
  20. MOURA CC, et al. Quality of life and satisfaction of students with auriculotherapy in the covid-19 pandemic: a quasi-experimental study. *Rev Brasileira de Enfermagem*, 2023; 76:1-8.
  21. MUNHOZ, OL, et al. Efetividade da auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais da saúde: metanálise em rede. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2022:30.
  22. PRADO JM, et al. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2012; 46:1200-1206.
  23. SILVA, CCS et al. Auriculoterapia: uma prática integrativa complementar entre a ciência e a tradição. *Revista Turismo Estudos e Práticas*, 2020; 4:1-13.