

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

**EFETIVIDADE DA ACUPRESSÃO AURICULAR NA
REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ADULTOS: ESTUDO QUASE
EXPERIMENTAL**

Ana Rita Arantes Villela Ferreira

LAVRAS-MG
2025

Ana Rita Arantes Villela Ferreira

**EFETIVIDADE DA ACUPRESSÃO AURICULAR NA
REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ADULTOS: ESTUDO QUASE
EXPERIMENTAL**

Monografia apresentada ao
Centro Universitário de Lavras,
como parte das exigências do
curso de graduação em
Enfermagem.

ORIENTADORA

Prof (a). Dr (a). Elisiany Mello Costa

COR-ORIENTADORA

Prof (a). Dr (a). Ludmila de Oliveira Ruela

**LAVRAS-MG
2025**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

F383e Ferreira, Ana Rita Arantes Villela.
Efetividade da acupressão auricular na redução da ansiedade em adultos: estudo quase experimental / Ana Rita Arantes Villela Ferreira. – Lavras: Unilavras, 2025.

20f.: il.

Monografia (Graduação em Enfermagem) – Unilavras, Lavras, 2025.

Orientador: Prof.^a Elisiany Mello Costa.

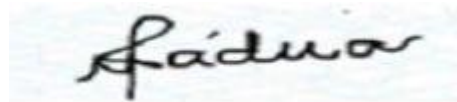
1. Acupressão auricular. 2. Ansiedade. 3. Qualidade de vida. 4. Práticas integrativas. 5. Enfermagem. I. Costa, Elisiany Mello. (Orient.). II. Título.

Ana Rita Arantes Villela Ferreira

**EFETIVIDADE DA ACUPRESSÃO AURICULAR NA
REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ADULTOS: ESTUDO QUASE
EXPERIMENTAL**

Monografia apresentada ao
Centro Universitário de Lavras,
como parte das exigências do
curso de graduação em
Enfermagem.

Aprovado em 04/11/2025
MEMBROS DA BANCA



Profa. Ma. Estefania Aparecida de Carvalho Padua
Centro Universitário de Lavras



Profa. Dra. Elisiany Mello Costa
Centro Universitário de Lavras

**LAVRAS-MG
2025**

Dedico à Deus e minha família, por me fortalecer nos momentos difíceis, iluminar meus caminhos e me dar forças para seguir adiante, mesmo diante dos desafios “Consagre ao senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos” (Provérbios 16:3).

AGRADECIMENTOS

Nenhuma caminhada é feita sozinha – e a minha, com certeza, só foi possível graças a Deus e às pessoas incríveis que tiveram ao meu lado, me sustentando com amor, sabedoria, fé e apoio nos momentos bons e nos difíceis deste percurso.

Agradeço, primeiramente, à minha família, que sempre esteve ao meu lado com amor e apoio incondicional, sempre segurando minha mão em cada passo.

Aos meus avós Magno e Rosângela, que com sabedoria e carinho me mostraram o valor da persistência, da fé, encheram a importância de cada coisa da nossa vida.

Aos meus irmãos Lucas, Gabriel e Ana Cecília, que sempre estiveram ao meu lado onde dividiram comigo alegria, dúvidas e sonhos. Saibam que sempre serão meu porto seguro e estarei aqui para o que precisarem.

A minha cunhada Vitória, por ter me ajudado e estar ao meu lado em cada etapa desta jornada, obrigada pelo apoio.

Ao meu cunhado Bruno, obrigada pelas palavras de incentivos e apoio.

Aos meus tios Daniel, Marlene, Zé Renato e minha querida dinda Melba, obrigada por cada palavra de incentivo, por cada gesto de cuidado, vocês estiveram presentes mesmo quando o silêncio falava mais alto, me deram forças para continuar lutando pelos meus sonhos e nunca desistir.

Ao meu pai Marcelo “in memoriam”, que permanece vivo em mim todos os dias, foi a sua força que me impulsionou a continuar e nunca desistir, mesmo quando tudo parecia difícil. Foi por você e com você no coração que nunca deixei de acreditar, sempre será meu porto seguro, sou hoje graças aos seus ensinamentos e educação, obrigada.

À coordenadora Ludmila, meu sincero agradecimento. Sua paciência, conhecimento, dedicação e apoio fizeram toda a diferença. Obrigada por acreditar em mim, caminhar ao meu lado com tanto cuidado e por ter me apresentado as práticas integrativas onde me apaixonei.

À minha orientadora Elisiany, que chegou na reta final com a mesma generosidade e empenho sou profundamente grata por ter tido vocês duas como guias nessa etapa tão importante da minha vida, tanto profissional quanto pessoal.

E à minha amiga Juliana, desde o começo você esteve comigo segurar minhas mãos nas incertezas, por me ouvir e me apoiar nesta jornada. Sua amizade foi abrigo, força e impulso para continuar o meus sonhos. Obrigada por nunca me deixar desistir.

Agradeço também ao corpo docente da Unilavras, que, com tanto empenho e generosidade, dividiram seus conhecimentos e experiências ao longo dessa jornada. Mais do que conteúdos acadêmicos, aprendi lições que levarei para a vida. Cada aula, cada conversa e cada orientação contribuíram imensamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todos vocês, minha eterna gratidão. Sem vocês, esta conquista não teria o mesmo significado.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ansiedade embora seja uma reação natural do organismo, quando excessiva, compromete a qualidade de vida e pode evoluir para transtornos mentais. Diante disso, cresce o interesse por terapias complementares, como a acupressão auricular, uma prática da Medicina Tradicional Chinesa reconhecida por seus benefícios no controle da ansiedade. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi avaliar a efetividade da acupressão auricular na redução da ansiedade e na melhoria da qualidade de vida em adultos. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo quase experimental com grupo único, com 38 participantes que apresentavam níveis moderados ou graves de ansiedade. A intervenção consistiu em cinco sessões que ocorreram semanalmente de acupressão auricular utilizando sementes de mostarda aplicadas em pontos específicos. Os níveis de ansiedade foram avaliados por meio do IDATE, e a qualidade de vida pelo WHOQOL-bref, antes e após a intervenção. **RESULTADOS:** Os resultados demonstraram redução estatisticamente significativa na ansiedade estado e traço, bem como melhora nos domínios físico, psicológico, social e ambiental da qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** A maioria dos participantes relatou alta satisfação com o tratamento e poucos efeitos adversos leves foram registrados. A acupressão auricular mostrou-se uma intervenção segura, de baixo custo e eficaz, com potencial para aplicação na prática clínica como estratégia complementar de cuidado à saúde mental.

Palavras-chave: Acupressão auricular; Ansiedade; Qualidade de vida; Práticas integrativas; Enfermagem.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Although anxiety is a natural reaction of the body, when excessive, it compromises quality of life and may progress to mental disorders. In this context, there is growing interest in complementary therapies, such as auricular acupressure, a practice of Traditional Chinese Medicine recognized for its benefits in anxiety management. **OBJECTIVE:** This study aimed to evaluate the effectiveness of auricular acupressure in reducing anxiety and improving quality of life in adults. **MATERIALS AND METHODS:** It was a quasi-experimental single-group study with 38 participants presenting moderate or severe levels of anxiety. The intervention consisted of five weekly sessions of auricular acupressure using mustard seeds applied to specific points. Anxiety levels were assessed using the State-Trait Anxiety Inventory (IDATE), and quality of life using the WHOQOL-bref, before and after the intervention. **RESULTS:** Results showed a statistically significant reduction in state and trait anxiety, as well as improvements in the physical, psychological, social, and environmental domains of quality of life. **CONCLUSION:** Most participants reported high satisfaction with the treatment, and only mild adverse effects were observed. Auricular acupressure proved to be a safe, low-cost, and effective intervention, with potential for application in clinical practice as a complementary strategy for mental health care.

Keywords: Auricular acupressure; Anxiety; Quality of life; Integrative practices; Nursing.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MATERIAL E MÉTODOS.....	11
RESULTADOS.....	14
DISCUSSÃO	16
CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com o maior número de indivíduos adultos ansiosos do mundo, somando 9,3% da população. Além disso, uma a cada quatro pessoas no país enfrentará algum tipo de transtorno mental ao longo de suas vidas. Nesta direção, o dado apresentado é alarmante, pois indica a necessidade de maior atenção com a saúde mental da população brasileira (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2023).

A ansiedade pode se manifestar de diferentes formas, desde alterações físicas, como falta de ar, irritabilidade, dores de cabeça, fadiga, sudorese, mal-estar geral, variações na pressão arterial e frequência cardíaca, a mentais, como pensamentos de incerteza, preocupações antecipatórias, falta de concentração ou até mesmo pensamentos catastróficos. Estas alterações levam o sujeito a apresentar mudanças comportamentais, especialmente na forma de absenteísmo de situações cotidianas que interferem diretamente e negativamente em sua qualidade de vida (BRASIL, 2022; OLIVEIRA; SANTOS, 2019).

É importante ressaltar que a ansiedade é uma emoção natural compreendida como um mecanismo de alerta e de proteção diante de situações de perigo real. Contudo, quando se torna excessiva e desproporcional, levando um indivíduo a temer contratempos corriqueiros ou até imaginários, pode se tornar um problema de saúde mental que requer intervenção. Ao longo do tempo, se não tratada, pode ocorrer a piora do quadro de sintomas e o desenvolvimento de um transtorno de ansiedade (BRASIL, 2022).

Segundo a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os distúrbios de ansiedade são categorizados da seguinte forma: Transtorno de Pânico, Agorafobia, Fobias Específicas, Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social, Transtorno de Ansiedade Generalizada e Transtorno de Ansiedade de Separação (BRASIL, 2022).

Estudo recente demonstra a alta prevalência dos transtornos de ansiedade em adultos, especialmente entre as mulheres. Além disso, esses transtornos podem estar associados a outros fatores, como as condições socioeconômicas e o uso de substâncias lícitas (COSTA et al., 2019). Nesse contexto, tais informações destacam a importância de abordagens que considerem não apenas os aspectos clínicos, mas também os fatores sociais e comportamentais na prevenção e tratamento dos

transtornos de ansiedade.

Portanto, é imprescindível explorar outras estratégias terapêuticas que possam integrar e complementar o tratamento farmacológico, amplamente utilizados para o tratamento da ansiedade, trazendo a atenção às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que apresentam uma ampla gama de benefícios e aplicações significativas no contexto de saúde brasileiro (SILVA et al., 2022).

Dentre as diversas PICS, destaca-se, neste estudo, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e seus recursos, amplamente empregados em diversas condições de saúde no país desde 2006 (BRASIL, 2020). Entre os recursos mais utilizados, destaca-se a acupressão auricular, uma técnica que se concentra na estimulação de pontos específicos na orelha para o tratamento de inúmeras alterações da saúde (NEVES, 2020), incluindo a ansiedade (CHEN et al., 2022; HU et al., 2024).

Atualmente, os benefícios da acupressão auricular têm sido cada vez mais estudados e reconhecidos para o tratamento da ansiedade, assim como sua aplicabilidade prática, que apresenta um baixo custo, um fácil acesso e segurança para esses pacientes, principalmente quando comparada à abordagem medicamentosa, a qual comumente implica em custos elevados, efeitos colaterais indesejados e a necessidade de aumentar as doses em pacientes que a utilizam a longo prazo (JALES et al., 2019).

Diante do exposto, torna-se importante e necessário investigar os efeitos da acupressão auricular no tratamento de pessoas ansiosas. Com isso, este estudo questiona qual é a efetividade da acupressão auricular na redução da ansiedade de pessoas adultas? Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e a qualidade de vida antes e depois da aplicação da acupressão auricular em adultos.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quase experimental com avaliação de grupo único, antes e depois da intervenção, no qual os pesquisadores aplicaram a acupressão auricular e observaram seu efeito sobre a ansiedade e a qualidade de vida. A coleta dos dados foi realizada entre novembro e dezembro de 2024, em local reservado de um Centro Universitário localizado na região Sul de Minas Gerais.

O local onde a intervenção foi realizada apresentava estrutura física que permitiu o atendimento dos participantes com conforto e segurança, e destina-se ao

desenvolvimento de práticas educativas, consultas de enfermagem, orientações e cuidados dirigidos a pacientes com enfermidades diversas, a fim de proporcionar esclarecimentos e melhorar a qualidade a vida das pessoas atendidas.

Participaram do estudo adultos que se consideravam ansiosos e que apresentaram nível de ansiedade moderado ou grave, de acordo com o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). A amostra foi selecionada por conveniência, à medida que as pessoas que se consideravam ansiosas buscaram participar da pesquisa considerando sua divulgação online nas redes sociais e aplicativos de conversa.

Os critérios de inclusão adotados foram: possuir idade igual ou maior de 18 anos; ter disponibilidade de horário para submissão às avaliações e às sessões da intervenção; apresentar ansiedade moderada (0-30) ou grave (31-49) avaliada por meio do IDATE (BIAGGIO; NATALÍCIO, 1979). Foram considerados critérios de exclusão: perfurações na orelha próximo aos pontos auriculares aplicados; histórico de alergia às sementes ou fita microporosa; lesão, inflamação, deformidade ou tatuagem na orelha; uso de aparelhos auditivos; gestante ou lactantes; e ter realizado tratamento com acupressão auricular ou acupuntura nos últimos 3 meses, previamente ao estudo. Os critérios de descontinuidade no estudo foram: apresentar ansiedade leve na avaliação inicial do IDATE; desenvolvimento de reação alérgica e/ou inflamatória na orelha; perda de duas sessões de acupressão auricular consecutivas; ausência com intervalo de mais de 10 dias entre as sessões; no entanto, nenhum participante foi descontinuado.

A partir de estudos semelhantes, estimou-se que a amostra teria, aproximadamente, 35 participantes. Assim, 38 participantes atenderem aos critérios de elegibilidade, participarem das avaliações e concluíram o protocolo de intervenção.

O rastreamento dos participantes ocorreu por meio da divulgação online da pesquisa nas redes sociais vinculadas à IES, aos projetos de extensão e grupos de aplicativos de conversas. Os voluntários interessados foram orientados a entrar em contato com os pesquisadores para agendarem um encontro presencial no local de coleta, em horário pré-estabelecido, onde foram orientados quanto aos objetivos e procedimentos da pesquisa. Na sequência, aqueles que concordaram em participar do estudo, assinaram o TCLE, responderam às avaliações iniciais e deram início ao protocolo da intervenção. As sessões seguintes foram agendadas considerando o intervalo entre elas.

A acupressão auricular foi realizada por uma pesquisadora capacitada, em cinco sessões, uma vez por semana, com alternância da orelha a cada sessão. Para aplicar a intervenção, as mãos foram higienizadas com água e sabão e o participante permaneceu sentado em uma cadeira com as costas apoiadas. Foi realizada a antisepsia da orelha com algodão e álcool etílico 70% para remover toda sujidade e oleosidade. Todos os tratamentos foram iniciados pela orelha direita.

Os acupontos aplicados foram: Shenmen, Sistema Nervoso Simpático, Rim, Coração, Tronco Cerebral, Fígado, Baço e Lóbulo Anterior. O estímulo ocorreu por meio da aplicação de sementes de mostarda, fixadas com fita adesiva hipoalergênico que permaneceram nos pontos por, no mínimo, 48 horas. Foi orientada a realização de pressão manual moderada em cada ponto, três vezes ao dia (manhã, tarde e noite), sempre no mesmo horário, por 30s-60s ou até obterem sensação local de formigamento, aquecimento do ponto ou dor leve (dequi).

As avaliações ocorreram em dois momentos, aproximadamente no mesmo horário: imediatamente antes de iniciar o tratamento (avaliação inicial); uma semana depois da última sessão de intervenção (avaliação final).

A ansiedade, verificada por meio do IDATE, foi determinada como desfecho primário deste estudo. As covariáveis avaliadas, foram: caracterização sociodemográfica e clínica, a qualidade de vida avaliada por meio do World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-Bref), satisfação, necessidade da intervenção e estado geral de saúde após o tratamento.

Na primeira avaliação, os participantes responderam ao instrumento de caracterização sociodemográfica, ao WHOQOL-bref e ao IDATE. Na segunda avaliação os participantes responderam apenas ao WHOQOL-bref, ao IDATE e o instrumento sobre a satisfação com a intervenção e os efeitos adversos relacionados a ela.

A avaliação da satisfação do participante com relação ao tratamento recebido será baseada em estudo anterior (ASSIS, 2022), adaptada para este estudo, e realizada por meio de uma escala do tipo likert, de cinco pontos (1 = extremamente insatisfeito; 2 = insatisfeito; 3 = não tem certeza; 4 = satisfeito; 5 = extremamente satisfeito). A avaliação das reações adversas relacionadas à intervenção, como dor, inflamação, inchaço, prurido, descamação e vermelhidão, dor de cabeça e gânglios aumentados, serão avaliadas em uma escala de intensidade de zero (nenhum desconforto) a 10 (insuportável), será feita com base no estudo de Assis (2022).

Este estudo foi desenvolvido após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias originais, as quais uma ficou sob responsabilidade dos pesquisadores e outra dos participantes.

RESULTADOS

No presente estudo, a maioria dos 38 participantes eram mulheres (86,49%), solteiros (73,68%) e católico (71,05%), com renda mensal de um a um salário e meio (71,05%), sendo, predominantemente, estudantes (78,95%). A mediana de idade foi de 23 anos (19 - 67). Em relação à saúde geral, 60,53% dos participantes classificaram-na como boa, enquanto 21,05% a consideraram regular. 94,74% dos participantes consideraram manter uma boa relação com colegas de trabalho e amigos. Ainda, de acordo com os relatos, nenhum participante fazia tratamento para ansiedade.

Após o tratamento, foi encontrada melhora estatisticamente significativa da ansiedade, tanto traço, quanto estado (Tabela 1).

Tabela 1. Avaliação da ansiedade traço e estado antes e depois da acupressão auricular, N=38, Lavras, Minas Gerais, Brasil, 2024.

Domínios do IDATE	Avaliação inicial Média (Mediana [DI*])	Avaliação final Média (Mediana [DI*])	Valor de p [†]
IE	42,61 (42,00 [33,50 – 52,00])	36,66 (35,50 [28,00 – 43,25])	0,001
IT	50,45 (52,50 [39,00 – 59,00])	44,37 (45,50 [37,75 – 51,25])	0,000

Nota: DI*: Intervalo interquartil (25º – 75º percentil); IE: IDATE Estado; IT: IDATE Traço; †: Teste de Wilcoxon.

Após o tratamento, a diferença na qualidade de vida também foi estatisticamente significativa, exceto para a percepção de qualidade de vida (Tabela 2).

Tabela 2. Avaliação da qualidade de vida antes e depois da acupressão auricular, N=38, Lavras, Minas Gerais, Brasil, 2024.

Domínios do WHOQOL-bref	Avaliação inicial Média (Mediana [DI*])	Avaliação final Média (Mediana [DI*])	Valor de p†
Físico	64,76 (64,29 [56,25 – 71,43])	73,97 (75,00 [63,40 – 83,03])	0,000
Psicológico	57,57 (58,33 [45,83 – 75,00])	68,42 (68,75 [58,33 – 80,21])	0,000
Social	63,82 (66,67 [56,25 – 75,00])	72,15 (66,67 [64,59 – 83,33])	0,025
Ambiente	65,96 (65,63 [59,38 – 72,66])	70,40 (68,75 [62,50 – 81,25])	0,026
Percepção de QV	71,05 (75,00 [50,00 – 75,00])	74,34 (75,00 [75,00 – 81,25])	0,392
Satisfação com saúde	58,55 (50,00 [50,00 – 75,00])	67,11 (75,00 [50,00 – 75,00])	0,019

Nota: DI*: Intervalo interquartil (25º – 75º percentil); †: Testes T pareado ou Wilcoxon, conforme a normalidade dos dados.

Após as cinco sessões de acupuntura auricular, a maioria dos participantes (52,63%) afirmou estar extremamente satisfeitos com o tratamento realizado, considerando-a totalmente necessária (52,63%). Além disso, o estado geral de saúde foi relatado como melhor para 57,89%, e muito melhor para 26,32%.

Ademais, na avaliação dos efeitos adversos decorrente da acupuntura auricular, dos 38 participantes, sete relataram dor de cabeça leve (7,89%) ou moderada (10,53%); 11 referiram vermelhidão leve (18,42%) ou moderada (10,53%), e prurido leve (15,79%) e moderado (13,16%); quatro descreveram descamação local leve ou moderada (2,63%; 7,89%, respectivamente); e quatro identificaram inchaço local leve (7,89%) ou moderado (2,63%). A dor local foi referida por 30 participantes, sendo leve ou moderada (34,21%; 44,74%). Nenhum sinal de inflamação foi observado pelos participantes durante o estudo. Os pesquisadores acompanharam esses participantes, e os sintomas foram relatados como pontuais, transitórios e totalmente toleráveis.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo apontam que a acupressão auricular gerou uma melhora significativa nos níveis de ansiedade traço e estado após o tratamento. Esses achados corroboram com a literatura científica, como demonstrado por Chen et al. (2022), que evidenciaram em uma revisão sistemática os efeitos benéficos da acupressão sobre a ansiedade, sugerindo que a estimulação auricular é capaz de modular o sistema nervoso autônomo, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional. A redução dos níveis de ansiedade observada neste estudo também reforça a aplicabilidade prática da técnica como uma estratégia complementar no cuidado em saúde mental.

Quanto à qualidade de vida, os resultados demonstraram melhoras estatisticamente significativas em quase todos os domínios do WHOQOL-bref, com exceção da percepção de qualidade de vida. A melhora nos domínios físico, psicológico, social e ambiental pode ser atribuída ao efeito regulador da acupressão sobre o organismo, promovendo bem-estar físico e emocional. Conforme descrito por Jales et al. (2019), a estimulação de pontos específicos da orelha pode desencadear respostas fisiológicas favoráveis, como a redução do cortisol e melhora da qualidade do sono, fatores que impactam positivamente a percepção de saúde e bem-estar.

Além disso, em relação à satisfação com a intervenção realizada, destaca-se que a maioria dos participantes deste estudo afirmou estar extremamente satisfeita, considerando a intervenção como totalmente necessária, e percebendo uma melhora em seu estado geral de saúde após o procedimento. Dessa forma, essa intervenção apresenta potencial para contribuir na promoção da saúde física e mental de pessoas que se sentem ansiosas.

Outro ponto relevante foi a baixa incidência de efeitos adversos graves. A maioria dos relatos envolveu desconfortos leves e transitórios, como dor local e vermelhidão, o que reforça a segurança da acupressão auricular, já destacada por Leite, Silva e Cortela (2022). A técnica, por utilizar sementes e fita hipoalergênica, apresenta-se como uma alternativa viável e de baixo custo, com grande potencial de uso por profissionais da saúde, especialmente da enfermagem, conforme reconhecido pela Resolução COFEN nº 739/2024 e pelas diretrizes nacionais das PICS no SUS (BRASIL, 2006).

Além disso, considera-se o dispositivo utilizado para a estimulação dos

acupontos menos invasivo e de baixo custo. A intervenção realizada em cinco sessões, uma vez por semana, com alternância do pavilhão auricular em cada sessão, foi suficiente para reduzir o nível de ansiedade e melhora na qualidade de vida. Resultados semelhantes foram encontrados em pesquisa anterior a qual verificou que a auriculoterapia contribui para tratar a ansiedade de estudantes universitários (SILVA et al., 2022).

Como limitação deste estudo, destaca-se a ausência de grupo controle e a amostragem por conveniência, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, o número de sessões foi padronizado em cinco, o que pode não refletir o número ideal para todos os perfis de pacientes. Também não foi realizado seguimento em longo prazo para avaliar a manutenção dos efeitos. Contudo, os resultados obtidos apontam a acupressão auricular como uma intervenção segura, eficaz e bem aceita, com implicações práticas importantes para o cuidado em saúde mental, especialmente em contextos de atenção primária e universitária, onde há demanda por soluções acessíveis e não farmacológicas.

CONCLUSÃO

Os achados deste estudo indicam que a acupressão auricular promove redução significativa nos níveis de ansiedade e melhora nos domínios da qualidade de vida em adultos ansiosos, além de apresentar alta taxa de satisfação e baixa ocorrência de efeitos adversos. Esses resultados sugerem que a prática pode ser considerada como uma estratégia complementar viável, segura e de fácil aplicação no cuidado à saúde mental.

Estudos futuros com delineamentos mais robustos, como ensaios clínicos randomizados e com grupos controle, são recomendados para fortalecer as evidências e ampliar o uso da acupressão auricular na prática clínica e nos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, B. B. **Efetividade da auriculoacupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do COVID-19: ensaio clínico randomizado**. 2022. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/47253/1/Tese%20Bianca%20Bacelar%20e%20Assis.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2024.
- BIOGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L. **Manual para o Inventário de Ansiedade Traço Estado (IDATE)**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/659964681/INVENTARIO-DE-ANSIEDADE-TRACO-ESTADO-IDATE>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Definição – Transtornos de Ansiedade**. 2022. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/#:~:text=Em%20geral%2C%20a%20experi%C3%Aancia%20de,especialmente%20evita%C3%A7%C3%B5es%20de%20situa%C3%A7%C3%B5es%20temidas>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**. 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/pnpic>. Acesso em: 14 abr. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/search?SearchableText=BRASIL.%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde.%20Secretaria%20de%20Aten%C3%A7%C3%A3o%20Prim%C3%A1ria%20%C3%A0%20sa%C3%BAde.%20Relat%C3%B3rio%20de%20Monitoramento%20Nacional%20das%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20em%20Sa%C3%BAde%20nos%20Sistemas%20de%20Informa%C3%A7%C3%A3o%20em%20Sa%C3%BAde.%202020.%20Bras%C3%ADlia:%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde>. Acesso em: 7 abr. 2024.
- CHEN, S. R. et al. Efeitos da acupressão na ansiedade: uma revisão sistemática e meta-análise. **Revista de Medicina Integrativa e Complementar**, v. 28, n. 1, p. 25-35, 2022. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/jicm.2020.0256>. Acesso em: 8 abr. 2024.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Live sobre saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**. 2023. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,mental%20ao%20longo%20da%20vida>. Acesso em: 6 abr. 2024.

COSTA, C. O. et al. Prevalência da ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 abr. 2024.

HU, N. et al. Ear Marking Relief: A meta-analysis on the efficacy of auricular acupressure in relieving anxiety disorders. **Complementary Medicine Research**, v. 31, n. 3, p. 266-277, 2024. Disponível em: <https://karger.com/cmra/article-abstract/doi/10.1159/000537734/896189/Ear-Marking-Relief-A-Meta-Analysis-on-the-Efficacy?redirectedFrom=PDF>. Acesso em: 8 abr. 2024.

JALES, R. D. et al. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, v. 13, e240783, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240783/32901>. Acesso em: 7 abr. 2024.

NEVES, M. L. **Acupuntura auricular e neuromodulação**. 2. ed. Florianópolis: Merithus, 2020. 176 p.

OLIVEIRA, K. M. F.; SANTOS, J. W. Transtorno de ansiedade generalizada em adultos: uma visão psicanalítica. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**, v. 33, e33, n. 1, p. 33-46, nov. 2019. Disponível em: http://www.faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/FYY6Zr6VVISRzo9_2020-1-18-8-48-55.pdf#page=38. Acesso em: 6 abr. 2024.

SILVA, E. V. et al. Auriculoterapia: evidências científicas sobre a sua eficácia em casos de ansiedade e depressão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 1, e9505, jan. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9505>. Acesso em: 7 abr. 2024.