



## AURICULOTERAPIA COMO CUIDADO COMPLEMENTAR EM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

STHEFANY VITÓRIA DE OLIVEIRA; ANA VIRGÍNIA MATOS SÁ BARRETO

**INTRODUÇÃO:** A auriculoterapia consiste no estímulo de pontos específicos do pavilhão auricular que serve como um microsistema capaz de causar efeitos no Sistema Nervoso Central. Essa técnica é inserida no SUS como uma das Práticas Integrativas e Complementares na modalidade da Medicina Tradicional Chinesa. No âmbito da Atenção Primária à Saúde, a auriculoterapia é utilizada como estratégia de promoção de saúde mental, através do tratamento da ansiedade, com ação terapêutica para distúrbios emocionais, psicológicos e psiquiátricos, reduzindo assim, o humor deprimido através do seu potencial mecanismo de ação. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos da auriculoterapia na promoção de saúde mental inserida na estratégia de saúde da família. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados: Lilacs, SciElo, e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD). Considerando-se o período entre 2016 a 2022 com os descritores: auriculoterapia, ansiedade, estresse psicológico e saúde mental. Para o levantamento da pesquisa, foram encontrados 180 artigos científicos e como critério de avaliação, foram selecionados 10 artigos que revelam resultados positivos da auriculoterapia no manejo da ansiedade, estresse e depressão. **RESULTADOS:** Os estudos apontam resultados positivos da auriculoterapia no manejo de problemas de saúde mental. Além de favorecer o vínculo entre o profissional e paciente, a técnica serve como método complementar de pacientes polimedicados, pois, na Atenção Básica, vários pacientes fazem uso de ansiolíticos, sobretudo benzodiazepínicos que podem causar efeitos colaterais e dependência. A auriculoterapia atua no alívio da dor, inflamação, adoecimento físico e psíquico, melhorar o distúrbio do sono e a qualidade de vida. Além disso, auriculoterapia possui impactos positivos relacionados ao tratamento e diagnóstico de problemas físicos e psicossomáticos capazes de tratar a ansiedade e a depressão. **CONCLUSÃO:** Os resultados são favoráveis no manejo da dor, ansiedade, depressão e distúrbios do sono. São necessários mais estudos direcionados para a auriculoterapia no tratamento de problemas de saúde mental e maior oferta desta técnica na Atenção Básica a fim complementar os tratamentos medicamentosos e minimizar os efeitos colaterais causados pelos fármacos.

**Palavras-chave:** Práticas integrativas;, Auriculoterapia;, Ansiedade;, Saúde mental;, Estresse psicológico..