



AURICULOTERAPIA COMO TRATAMENTO DOS SINAIS E SINTOMAS DA ANSIEDADE

BIANCA MARINHO GONÇALVES

Introdução: A ansiedade é considerada uma emoção natural do ser humano, com o estresse do dia-a-dia ela vem se acentuando cada vez mais, ela é considerada um dos quadros mais frequentes ultimamente, afetando tanto o estado físico como o emocional, algumas das manifestações psicológicas são: sensação de medo, insegurança, antecipação apreensiva, pensamento catastrófico e aumento da época de alerta. De acordo com a manifestação fisiológica, é identificada pela ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), apresentando sintomas como insônias, taquicardia, palidez, sudorese, tensão muscular, tremor, tontura, nervosismo, dificuldade de concentração, desordens intestinais e desconforto epigástrico. A acupuntura auricular é um método terapêutico da Medicina Tradicional Chinesa que é utilizado a orelha para estímulo de pontos que representam as partes do corpo, é frequentemente utilizado na ansiedade, atuando no sistema nervoso, promovendo a liberação de neurotransmissores como: serotonina, endorfinas e melatoninas no cérebro, promovendo um equilíbrio energético., **Objetivo:** Avaliar os efeitos da acupuntura auricular nos sinais e sintomas da ansiedade. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico, entre os anos de 2010 e 2022 e nas línguas inglês e português. Os descritores utilizados foram: Acupuntura auricular, Ansiedade. Foram encontrados 12 artigos, e o respectivo trabalho foi realizado com 6 artigos que estavam de acordo com o critério de inclusão e exclusão. **Resultados:** Os estudos apontaram que na população os indivíduos que apresentam uma ansiedade patológica são os estudantes jovens e mulheres. Também mostraram que a acupuntura auricular proporciona redução do estresse, redução da dor muscular, melhora da qualidade de sono, relaxamento, melhora a concentração e diminui o nervosismo. **Conclusão:** Por conseguinte, a acupuntura auricular se mostrou eficaz e obteve uma redução dos sinais clínicos da ansiedade, proporcionando uma liberação alta de neurotransmissores no cérebro causando bem-estar e felicidade. Dessa maneira se evidencia que a técnica não só trouxe melhoras no estado físico como emocional, sendo assim uma ótima alternativa de tratamento de forma natural, evitando a utilização de fármacos benzodiazepínicos.

Palavras-chave: Acupuntura auricular, Ansiedade, Efeitos terapêuticos.