

Auriculoterapia como opção terapêutica para ansiedade: Uma revisão de literatura

Auriculotherapy as a therapeutic option for anxiety: A review of the literature

DOI:10.34119/bjhrv4n5-011

Recebimento dos originais: 05/08/2021

Aceitação para publicação: 01/09/2021

Kaline Ribeiro de Freitas

Especialização em Enfermagem do Trabalho.

Instituição de atuação atual: Instituto Federal do Ceará

Endereço completo (pode ser institucional ou pessoal, como preferir): Rua das Embarcações 50, Residencial Jangadas, bl. 32, ap. 303. Nova Parnamirim, Parnamirim RN. CEP: 59152-822

E-mail: kaline.ribeiro@ifce.edu.br

Sherley Romeiro Freire

Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho

Instituição de atuação atual: Instituto Federal do Ceará

Endereço completo (pode ser institucional ou pessoal, como preferir): Rua Major Afonso Magalhães, 61. Petrópolis Natal RN

E-mail.: sherley.freire@ifce.edu.br

RESUMO

A pandemia do novo coronavírus está causando impacto na saúde mental dos indivíduos provocando adoecimento. Sabe-se que a ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações novas e desconhecidas, estando presente em muitos momentos de nossas vidas. Mas ela pode se tornar danosa quando essa resposta se torna excessiva. Nos dias atuais, com o aumento de casos de adoecimentos e mortes devido a COVID-19, a Organização Mundial de Saúde (OMS) identificou aumento dos casos de ansiedade, atribuindo isso ao isolamento social, medo de contágio e perda da renda e emprego. Objetivo: Identificar evidências na literatura científica acerca da auriculoterapia como opção terapêutica para a ansiedade e identificar estudos nessa temática durante o período de pandemia. Método: Pesquisa bibliográfica com buscas em bases de dados como o Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além de dados oficiais da Organização Mundial de Saúde, com palavras-chave: ansiedade, auriculoterapia e saúde mental, e critérios de inclusão como: trabalhos apresentados nos idiomas portuguesa, publicados nos últimos 4 anos. Resultados e Discussões: 3 artigos compuseram a amostra do estudo, sendo 1 deles realizado no período da pandemia. Na revisão sistemática de Corrêa et. al (2019), 24 amostras compuseram o estudo e 22 (92%) tiveram evidências positivas da auriculoterapia para ansiedade, estresse e depressão. Outros autores como Novak et al (2020) realizaram um ensaio clínico não randomizado em 42 voluntários, dividido em Grupo Auriculoterapia (GA) e Grupo Controle (GC). Nesse estudo, o GA recebeu 12 atendimentos de auriculoterapia. Os participantes do GC foram submetidos a um treino de 20 minutos de bicicleta ergométrica, uma vez por semana, por 12 semanas. O estudo concluiu a eficácia da auriculoterapia no tratamento

proposto, com melhora da ansiedade e melhora significativa na qualidade do sono e de vida dos participantes. Trigueiro et. al (2020), relataram em seus estudos a aplicação da auriculoterapia em 48 trabalhadores de uma base do serviço de atendimento móvel de urgência, no período da pandemia, em uma cidade do Nordeste brasileiro. Esses autores mencionaram que a prática visou contribuir com a melhora dos sintomas físicos (dor) e emocionais (ansiedade, estresse), maior promoção da saúde e aumento da disposição para o trabalho, sendo requisitada sua continuidade. Conclusão: As evidências disponíveis neste estudo acerca dos efeitos da auriculoterapia como opção terapêutica para a ansiedade, mostrou dados promissores nesse contexto. Com 1 estudo identificado durante o período da pandemia em profissionais de saúde da linha de frente, significa que essa prática terapêutica foi percebida como benéfica para reduzir os riscos à saúde mental nesse momento de crise sanitária. Com isso, compreende-se que a auriculoterapia é um importante método terapêutico para ansiedade, minimizando impactos negativos até mesmo nas repercussões da COVID-19.

Palavras-chave: Ansiedade, Auriculoterapia, Saúde Mental.

ABSTRACT

The new coronavirus pandemic is impacting people's mental health, causing illness. It is known that anxiety is a natural response of the body to new and unknown situations, being present in many moments of our lives, such as a job interview, for example. But it can become harmful when this response becomes excessive. Nowadays, as a result of the increase in cases of illnesses and deaths due to COVID-19, the World Health Organization (WHO) has identified an expansion in cases of anxiety, attributing this to social isolation, fear of contagion and loss of income and employment. Objectives: To identify evidence in the scientific literature about auriculotherapy as a therapeutic option for anxiety and to identify studies on this topic during the pandemic period. Method: Bibliographic research looking at databases such as Scielo, Google Academic and Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), besides official data from World Health Organization, with keywords: anxiety, auriculotherapy and mental health, and inclusion criteria such as: works presented in Portuguese, published in the last 4 years. Results and Discussions: 3 articles composed the study sample, 1 of which was carried out during the pandemic period. In the systematic review by Corrêa et. al (2019), 24 samples composed the study and 22 (92%) had positive evidence of auriculotherapy for anxiety, stress or depression. Other authors such as Novak et al (2020) performed a non-randomized clinical trial in 42 volunteers, divided into Auriculotherapy Group (AG) and Control Group (CG). In this study, the AG received 12 auriculotherapy treatments. The CG participants went through a 20-minutes bike training, once a week, for 12 weeks. The study concluded the efficacy of auriculotherapy in the proposed treatment, with an anxiety relief and a significant improvement in the participants' quality of sleep and life. Trigueiro et. al (2020), reported in their studies the application of auriculotherapy in 48 workers of a mobile emergency service base, during the pandemic period, in a city in the Northeast of Brazil. These authors mentioned that the practice aimed to contribute to the relief of physical (pain) and emotional (anxiety, stress) symptoms, greater health promotion and increased willingness to work, requiring its continuity. Conclusion: The evidence available in this study about the effects of auriculotherapy as a therapeutic option for anxiety showed promising data in this context. With 1 study identified during the pandemic period in front-line health professionals, it means that this therapeutic practice was perceived as beneficial to reduce risks to mental health at this time of health crisis.

Thus, it is understood that auriculotherapy is an important therapeutic method for anxiety, minimizing negative impacts even on the repercussions of COVID-19.

Keywords: Anxiety, Auriculotherapy, Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é conceituada de diversas formas, mas cientificamente ela é vista como uma resposta natural do organismo a situações novas e desconhecidas, estando presente em diversos momentos de nossas vidas como uma entrevista de emprego, ao realizar uma prova e não conseguir lembrar do conteúdo, por exemplo. Mas ela pode se tornar danosa quando essa resposta se torna excessiva e corriqueira, podendo nos levar a uma prisão em nossa mente e causar adoecimento (Fernandes et al, 2018).

Para Castillo (2000), a ansiedade está relacionada a um medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Embora seja considerada uma resposta fisiológica, o seu descontrole tem a capacidade de afetar a qualidade de vida do indivíduo, cronificar e tornar-se nociva (KUREBAYASHI LFS, et al., 2017).

A ansiedade nociva remete uma resposta ao organismo gerando estresse. Alguns estudos mostraram que o estresse exerce várias ações no corpo podendo ser fator desencadeante ou agravante para muitas doenças, com maior probabilidade de desencadear transtornos (YARIBEYGI et al., 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o continente americano alcança maiores proporções e o Brasil tem o maior número de casos de transtorno de ansiedade entre todos os países do mundo, pois está presente em 9,3% da população, sendo que a prevalência mundial é de 3,6% (OMS, 2017).

Situações de crise podem comprometer a saúde mental e diversos estudos identificaram que períodos de epidemia e isolamento social podem agravar os transtornos mentais e promover um aumento na incidência ou agravamento desses quadros (KUREBAYASHI et al, 2017; BARROS et al, 2020).

Nesse pressuposto, estudos mostram que a pandemia do novo coronavírus impactou a saúde mental dos indivíduos. As medidas de restrição de mobilidade, como o isolamento social e a quarentena, adotadas em diversos países para evitar a propagação da doença, foram os verdadeiros protagonistas do sofrimento psíquico nas pessoas

gerando sintomas como medo, estresse, ansiedade e depressão (RIBEIRO et al, 2020; Brooks et al, 2020).

Os primeiros relatos de pneumonia causada pelo novo coronavírus Sars-CoV-2 surgiram na província de Wuhan, cidade da China, no final de dezembro de 2019. As incertezas que circundavam essa doença, posteriormente denominada COVID-19, amedrontaram os profissionais de saúde da China que sofreram pressão psicológica e fisiológica no seu ambiente de trabalho, causando estresse, medo e morte (Li Wei et al 2020).

Os profissionais de saúde da linha de frente foram os primeiros a sentirem os impactos psicológicos causados pela COVID-19. Os autores Li Wei et al (2020) relataram em seus estudos, que no início da pandemia na China os trabalhadores da saúde passaram por desgastes emocionais intensos, pois muitos deles ao vestirem suas roupas de proteção evitavam beber água e usavam fraldas para adultos por um longo tempo, causando em alguns desmaio por hipóxia e hipoglicemia, chegando a casos de morte súbita.

Nessa conjuntura, a OMS identificou aumento dos casos de ansiedade no período da pandemia da COVID-19, atribuindo isso ao isolamento social, medo de contágio e perda da renda e emprego e estabeleceu um alerta para o aumento das doenças psicossomáticas (OMS, 2020).

A busca por tratamentos terapêuticos não farmacológicos aumenta a cada ano. Uma intervenção que pode ser utilizada para a prevenção e controle da ansiedade é a auriculoterapia, que é uma prática milenar, baseada em conhecimentos tradicionais que visa o restabelecimento da saúde mental e física (HALLER et al., 2019).

A auriculoterapia é mencionada em diversos estudos como uma excelente opção terapêutica de prevenção e controle. Essa terapia reconhece o pavilhão auricular como um microssistema e zona reflexa, que se ligam a determinadas estruturas e órgãos do corpo. Na prática, são utilizados pontos específicos de acordo com as queixas identificadas na anamnese e, ao serem estimulados, provocam reações neuroendócrinas que auxiliarão no reparo terapêutico (SILVERIO-LOPES, CARNEIRO-SULIANO, 2020).

Para contribuir com o mundo científico, na perspectiva de construir um saber fundamentado na ciência, o presente estudo tem como objetivo identificar as evidências disponíveis na literatura acerca da auriculoterapia como opção terapêutica para a ansiedade e identificar estudos nessa temática no período da pandemia da COVID-19.

2 MÉTODO

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada nas bases de dados da Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além de dados oficiais da OMS, no mês de abril de 2021, tendo como palavras-chave: ansiedade, auriculoterapia e saúde mental. Os critérios de inclusão adotados foram textos na língua portuguesa, corresponder aos objetivos deste trabalho e estar publicado nos últimos 4 anos (2017-2021). Já os de exclusão: livros, trabalho de conclusão de curso, eventos, dissertação de mestrado e doutorado, artigos repetidos e projetos de pesquisa.

Foram encontrados 26 artigos. Destes, 18 estavam duplicados e foram excluídos. 08 estudos passaram pela triagem e 04 foram excluídos após a leitura de títulos e resumos. Com isso, 04 artigos foram lidos na íntegra, 01 foi excluído e o quantitativo de componentes dessa revisão bibliográfica gerou uma amostra final de 3 artigos, sendo 1 deles realizado no período da pandemia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com métodos distintos para análise, composto por estudo clínico não randomizado (Google Acadêmico), revisão sistemática (Scielo) e relato de experiência (BVS), foi realizado um resumo dos artigos para compor a amostra final da presente revisão. Com isso, optou-se por elaborar um quadro classificando cada artigo, adicionando o título/autor/ano, método, sistema On-Line e resultados, gerando um panorama consistente e compreensível sobre o tema estudado, como apresenta a tabela 1.

Tabela 1: Estudos utilizados para análise

Artigo/Ano/Autor	Método	Sistema On-Line	Resultado
Auriculoterapia: efeitos na ansiedade, sono e qualidade de vida Novak et al/2020	Ensaio clínico não randomizado	Google Acadêmico	A auriculoterapia mostrou-se eficaz na melhora da ansiedade e conseqüentemente da qualidade do sono e de vida dos participantes.
Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos Corrêa et al/2020	Revisão Sistemática	Scielo	As evidências disponíveis na literatura comprovam a efetividade da técnica em indivíduos adultos e idosos.
Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência Trigueiro et al/2020	Relato de experiência	BVS	A terapia tem potencial para contribuir no enfrentamento de situações físicas e psicoemocionais dos trabalhadores atuantes no combate à pandemia COVID-19.

Diante da leitura dos artigos, foi observado que a auriculoterapia é um método de tratamento e prevenção eficaz no combate das perturbações mentais como a ansiedade, depressão e estresse. Nesse pressuposto, os efeitos da intervenção para ansiedade de forma isolada, ou associando ansiedade e depressão, ou ansiedade e estresse foi pouco observado. Acredita-se que os critérios de seleção tenham contribuído para esse desfecho.

Na revisão sistemática, 24 amostras compuseram o estudo e 22 (92%) tiveram evidências positivas no tratamento com a auriculoterapia para ansiedade, estresse e depressão em adultos e idosos, pois, segundo os autores, as características energéticas e sintomáticas são consideradas semelhantes entre si. Além disso, a técnica mostrou-se minimamente invasiva, segura, de baixo custo e com demanda de pouco tempo para aplicação.

Estudos favoráveis identificaram a importância da auriculoterapia no ambiente laboral. Para Graça et al (2020) a auriculoterapia foi promissora no contexto ocupacional em profissionais do sistema penitenciário com benefícios na qualidade de vida desses trabalhadores, corroborando com os achados do ensaio clínico não randomizado presente na tabela 1, que apresentou resultados promissores com melhora nos quadros da ansiedade afetando na qualidade do sono e de vida dos participantes.

Para Novak et al (2020), a ansiedade é uma alteração psicoemocional que tem poder de alterar o sono e a qualidade de vida do indivíduo. Seu estudo, presente na tabela 1, foi um ensaio clínico não randomizado em 42 voluntários, dividido em Grupo Auriculoterapia (GA) e Grupo Controle (GC). O GA recebeu 12 atendimentos de auriculoterapia. Os participantes do GC foram submetidos a um treino de 20 minutos de bicicleta ergométrica, uma vez por semana, por 12 semanas. A eficácia da auriculoterapia para o tratamento proposto foi exitosa.

Apesar da falta de um consenso conceitual, a qualidade de vida está relacionada as condições de vida do indivíduo, sobretudo ao que lhe cerca, como ter um emprego, moradia, condições de alimentação, entre outros. É abordada por muitos autores como sinônimo de saúde. Sabe-se que o ambiente de trabalho é um forte aliado para a manutenção da saúde mental, pois o indivíduo pode se realizar e estabelecer relacionamentos interpessoais importantes, mas ele também pode ser fonte de adoecimento, sendo capaz de causar estresse ocupacional (BERGAMIN et al, 2013).

Com isso, depreende-se que as repercussões psicossociais, quando intensificadas, contribuem para um desarranjo psicopatológico que interfere na vida do indivíduo, desencadeando sofrimentos diversos que repercutem na qualidade de vida das pessoas,

podendo gerar baixa produtividade, desemprego, aumento nos índices de comorbidade, entre outros.

Nesse sentido, a ansiedade está diretamente ligada ao equilíbrio físico e mental das pessoas. É vista como uma resposta natural do organismo, logo, o seu descontrole pode afetar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Os estudos analisados mostraram que esse descontrole é capaz de gerar sintomas como medo excessivo, que gera estresse podendo causar depressão, com forte poder de levá-lo ao grupo dos transtornos, como da ansiedade, do pânico, fobias, entre outros.

No contexto da pandemia da COVID-19, alguns estudos identificaram que o isolamento social influenciou o estilo de vida das pessoas afetando a saúde mental, pois gerou estresse e ansiedade. Os hábitos alimentares também foram acometidos e associados a inatividade física proporcionou um aumento no agravamento das doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão (SOUZA et al, 2021).

Nesse contexto, diversos autores identificaram um impacto psicológico significativo secundário ao fenômeno em todo o mundo e em todos os seguimentos da sociedade, chegando a denominar de “coronafobia”, ou “pandemia do medo”, que é quando o medo se intensifica levando o indivíduo a acreditar estar doente ao apresentar qualquer sintoma gripal, chegando a lotar as emergências hospitalares (ASMUNDSON e TAYLOR, 2020).

Pesquisas realizadas na China no período da pandemia têm mostrado elevada prevalência de ansiedade e depressão na população estudada, em especial nos trabalhadores da saúde desse país (Lei Lei et al, 2020). Na Itália, uma pesquisa apontou que ocorreu um sofrimento psicológico aumentado, provocada pela COVID-19, em indivíduos que já apresentam transtornos mentais, atribuindo isso a quarentena em massa e aumento nos níveis de angústia ((Iasevoli et al, 2021).

O relato de experiência, elaborado durante o período da pandemia, relatou o uso da auriculoterapia em trabalhadores de urgência, no período de abril a maio de 2020, com o intuito de contribuir para melhorar o estado de saúde desses indivíduos. A prática foi realizada com 48 profissionais de saúde de uma base do serviço de atendimento móvel de urgência situada em uma cidade do nordeste brasileiro.

Nesse pressuposto, o relato de experiência, embora tenha apresentado pontos negativos como impossibilidade de acolhimento de todos os profissionais, ausência de local específico para a realização da prática, falta de divulgação do serviço e ausência de serviço institucionalizado para cuidar dos profissionais, foi possível contribuir com o

objetivo proposto a partir dos pontos positivos, que resultou em: fortalecimento de vínculos, melhoria da ambiência, melhoria dos serviços prestados pelos profissionais, sensação de empoderar e ajudar os colegas de trabalho em suas afecções físicas e emocionais.

Portanto, em sua conclusão, o relato de experiência identificou a prática com potencial para a otimização da saúde desses profissionais, sendo um método capaz de reduzir os sofrimentos psicoemocionais tornando-se aliado do cuidado de pessoas que sofreram com a COVID-19.

As principais limitações do estudo estão relacionadas aos critérios de seleção bastante delimitados, que possibilitou uma baixa seleção de artigos, com apenas um estudo sobre a auriculoterapia no período da pandemia. Mesmo assim, os artigos analisados contribuíram para compreendermos a grandiosidade da prática, sua importância e desempenho nas repercussões psicoemocionais.

4 CONCLUSÃO

As evidências disponíveis neste estudo acerca dos efeitos da auriculoterapia como opção terapêutica para a ansiedade, mostrou dados promissores nesse contexto, pois sabe-se que a saúde mental em desequilíbrio influencia na qualidade de vida das pessoas e a intervenção apresentou-se benéfica nas diferentes situações geradoras da ansiedade.

Dentre os estudos em questão, um deles também apresentou resultados promissores em profissionais de saúde da linha de frente no período da pandemia do novo coronavírus. Isso nos leva a perceber que essa prática terapêutica se mostrou forte aliada na manutenção da saúde mental nesse momento de crise sanitária.

Com isso, compreende-se que a auriculoterapia é um importante método terapêutico para ansiedade, com potencial para minimizar os impactos psicoemocionais até mesmo nas repercussões da COVID-19.

Por fim, sugere-se mais estudos com populações maiores para que possam trazer novos resultados e novas estratégias que possibilitem avaliar os efeitos da auriculoterapia no combate da ansiedade.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: **DSM-5**. Tradução Maria Inês Correa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed.

ASMUNDSON, Gordon J. G.; TAYLOR, Steven. Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020; v.70: 102-96. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102196. Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0887618520300104?token=977741953959D9F31B3C0CD2A2B0FE302BA89C8CBE978372CD4BDBB6BD876A00C7482B7988D55DD358814201EEFBC7FB&originRegion=us-east-1&originCreation=20210804144856>>. Acesso em: 04 jul 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiol. Serv. Saude*. Brasília, v. 29(4):e2020427, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfnCLD84Qx7Hf5ynq/?lang=pt#:~:text=De%2045.161%20brasileiros%20respondentes%2C%20verificou,50%2C5\)%20problema%20de%20sono](https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfnCLD84Qx7Hf5ynq/?lang=pt#:~:text=De%2045.161%20brasileiros%20respondentes%2C%20verificou,50%2C5)%20problema%20de%20sono)>. Acesso em: 20 jan 2020.

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arq. bras. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180952672019000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 fev. 2020.

BERGAMIN, E., et al. Auriculoterapia na Qualidade de Vida de Professores de um Centro de Educação Infantil de Chapecó (SC). *Rev Bras Terap e Saúde*, 4(1):7-11, 2013. Disponível em: <http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v4n1/RBTS-4-1-2.pdf>. Acesso em: 06 jun 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude e ampliação de acesso/Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BROOKS, Samanta K. et al. O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *The Lancet*. 2020; 395: 912-20. Disponível em: <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>>. Acesso em: 05 jun 2021.

CASTILLO, Ana Regina G. L. et al. Transtornos de Ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22 (2000): 20-23. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>> Acesso em: 12 jun, 2017.

CORRÊA, Hérica Pinheiro, et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Revista da escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 54, e03626, 2020. Disponível em: <

<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v54/1980-220X-reeusp-54-e03626.pdf>>. Acesso em: 21 fev. 2021.

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamentos de trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem REBEN**. 71 (supl 5), 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/BJjn3CpqWBMPky8GNNGBCBS/?lang=en>>. Acesso em: 21 jun 2021.

GRAÇA, Bianca Carvalho da; et al. Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do sistema penitenciário. **BrJP**. São Paulo, abr-jun;3(2):142-6, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/brjp/a/4dQMLtcJJdVrY796x5HNn5L/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 04 abr 2021.

HALLER, Heidemarie et al. Complementary therapies for clinical depression: An overview of systematic reviews. **BMJ Open**, 2019; 9(8): 1–15. Disponível em: <<https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383703/>>. Acesso em: 20 mai 2021.

IASEVOLI, Felice et al. Sofrimento psicológico em pacientes com doença mental grave durante o surto de COVID-19 e quarentena em massa de um mês na Itália. **Psychol Med** . 2021; 51 (6): 1054-1056. doi: 10.1017 / S0033291720001841. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7261960/>>. Acesso em: 04 jul 2021.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato, et al. **Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial**. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017; 25:e2843. Access: 22 jul 2021. Available in: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/dXT34Ys9QphvTj9NPRhsW3p/?lang=pt&format=pdf>

Lei, Lei et al. Comparação da prevalência e fatores associados de ansiedade e depressão entre pessoas afetadas por pessoas não afetadas pela quarentena durante a epidemia de COVID-19 no sudoeste da China. **Med Sci Monit** . 2020; 26: e924609. Doi: 10.12659 / MSM.924609. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7199435/>>. Acesso em: 20 jun 2021.

Li, Wei et al. **Characteristics of deaths amongst health workers in China during the outbreak of COVID-19 infection**. Shanghai, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7141456/?report=classic>>. Acesso em: 08 de jul. de 2020.

Organizacao Mundial de Saude-OMS. Depression and other common mental disorders: global health estimates[Internet]. Geneva: WHO; 2017[cited 2017 Nov 04]. Available from: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>>. Acesso em: 08 jan 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19**. Opas Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-

destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839>. Acesso em: 21 fev. 2021.

PAGNO, Marina. **Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia**: dados iniciais apontam que a ansiedade é o transtorno mental mais presente entre os brasileiros no período, 2020. Elaborado por Marina Pagno. Disponível em:<<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>>. Acesso em: 19 jun. 2021.

RIBEIRO, Caique Jordan Nunes; et al. Intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia da COVID-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil. **Enferm. Foco**. Sergipe, 11 (1) Especial: 179-181, 2020. Disponível em:<<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1116617?lang=pt>>. Acesso em: 20 jan 2021.

SCHMIDT, Beatriz; et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37, e200063. ISSN 1982-0275. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>. Acesso em 28 mai 2021.

SILVERIO-LOPES, Sandra; CARNEIRO-SULIANO, Lirane. Atlas de Auriculoperapia de A a Z. 4. ed. Curitiba: Omnipax, 2020.

SOUZA, Dirlen Ferreira de et al. O impacto do confinamento domiciliar Covid 19 no comportamento alimentar: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, 2021, v.7, n.8, p.75807-75819. Disponível em<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/33735/pdf>>. Acesso em: 09 ago 2021.

TRIGUEIRO, Rosiane Lopes et al. Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, supl. 2, e20200507, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020001400508&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 fev. 2021.

YARIBEYGI, Habib et al. The impact of stress on body function: A review. **EXCLI Journal**, 2017; 16: 1057–1072. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/>> Acesso em: 26 abr 2021.