

Coleção Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde

**Auriculoterapia como
ferramenta para o
autocuidado**

**Curso de Formação de Especialistas:
Práticas Integrativas em Saúde:
Ampliação da Cultura de Cuidado**



LAPACIS

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS
LABORATÓRIO DE PRÁTICAS ALTERNATIVAS, COMPLEMENTARES E
INTEGRATIVAS EM SAÚDE**

AURICULOTERAPIA COMO FERRAMENTA PARA O AUTOCUIDADO

Autores:

ELAINE MARASCA GARCIA DA COSTA

JÉSSICA DIAS LEITE CAMPOS

LETÍCIA DE FÁTIMA MOREIRA

MARCELO ABEL DA SILVA

NELSON FILICE DE BARROS

RAFAELI CHINAGLIA

SUÉLEN MARIA SILVA FABENE

B.FCM – UNICAMP

CAMPINAS

1ª Edição

2024

Título Original:

Coleção primeiros passos em práticas integrativas em saúde: Auriculoterapia como ferramenta para o autocuidado

1ª Edição – Copyright © 2024 – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em quaisquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita do detentor do “copyright”, e sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98. Foi realizado o depósito legal na Fundação da Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis 10.994, de 14/12/2004, e 12.192 de 14/01/2010.

PROJETO EDITORIAL Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em Saúde (LAPACIS UNICAMP)

CONSELHO EDITORIAL
Prof. Titular Nelson Filice de Barros
Profa. Dra. Elaine Marasca Garcia da Costa
Profa. Gabriele Semolini
Profa. Dra. Michelle Pedroza Jorge
Profa. Dra. Pamela Siegel
Profa. Dra. Renata Cavalcanti Carnevale

PRODUÇÃO EDITORIAL
Jéssica Dias Leite Campos
Letícia de Fátima Moreira
Marcelo Abel da Silva
Rafaeli Chinaglia
Suélen Mara Silva Fabene

REVISÃO
Letícia de Fátima Moreira
Marcelo Abel da Silva
Suélen Maria Silva Fabene

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA Responsabilidade dos autores

DIAGRAMAÇÃO
Jéssica Dias Leite Campos
Rafaeli Chinaglia

REGISTRO ISBN TIRAGEM
Biblioteca Central – UNICAMP
E-book (pdf)

Universidade Estadual de Campinas – São Paulo – Brasil

Faculdade de Ciências Médicas

LAPACIS

Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em São Paulo

Profa. Dra. Elaine Marasca Garcia da Costa

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Cidade Universitária Zeferino Vaz

CEP 13083-887 – Campinas, SP, Brasil

Telefone: (19) 3521-9240

<https://www.fcm.unicamp.br/lapacis/> E-mail: lapacis@unicamp.br



UNICAMP
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS
BIBLIOTECA

Ficha catalográfica elaborada por
Maristella Soares dos Santos
CRB8/8402

Au65 Auriculoterapia como ferramenta para o autocuidado [recurso eletrônico] /
Eliane Marasca Garcia da Costa... [et al.] ; [Professor responsável
Nelson Filice de Barros ; LAPACIS]. – Campinas, SP : UnicampBFCM,
2024.
(Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde)
26 p. : il. PDF.

Modo de acesso: World Wide Web:
<https://hdl.handle.net/20.500.12733/28361>
ISBN 978-65-87100-48-7

1. Terapias complementares. 2. Auriculoterapia. 3. Autocuidado. I.
Costa, Eliane Marasca Garcia da, 1953-. II. Barros, Nelson Filice de, 1968-.
III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas.
Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em
Saúde. IV. Título.

CDD. 615.89



Prefácio



Esta cartilha visa elucidar o tema da Auriculoterapia como uma das práticas nacionais de Terapias Complementares em Saúde, preconizada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Compartilhamos aqui técnicas de Auriculoterapia pautadas na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), apresentando-as como uma valiosa ferramenta para o autocuidado em saúde.

Dessa forma, esperamos difundir os benefícios e vantagens dessa prática na promoção da saúde e bem-estar, bem como algumas das contra-indicações.

Agradecimentos



A conclusão deste trabalho foi alcançada graças ao apoio e incentivo decisivos de indivíduos fundamentais que estiveram ao nosso lado, aos quais expressamos nossa profunda gratidão.

Agradecemos aos nossos familiares, que sempre depositaram confiança em nosso percurso acadêmico.

À nossa estimada Orientadora, Elaine Marasca, pelo inestimável suporte e orientação oferecidos.

Aos nossos amigos e colegas de turma, que compartilharam seus conhecimentos e enriqueceram nossa jornada de aprendizado.

A todos os professores que generosamente compartilharam seu conhecimento e experiência, nossos mais sinceros agradecimentos.



1. Introdução.....	6
2. Medicina Tradicional Chinesa (MTC).....	7
3. O que é auriculoterapia?.....	8
3.1. História da Auriculoterapia.....	9
3.2. O pavilhão auricular e a filosofia da MTC.....	10
3.3. Possibilidades de tratamento.....	11
3.4. Benefícios e Vantagens.....	12
3.5. Situações especiais.....	13
3.6. Atividade de autocuidado.....	14
4. Auriculoterapia no alívio da dor.....	15
4.1. Localizando os pontos para alívio da dor.....	16
4.2. Automassagem auricular para o alívio da dor.....	17
5. A Auriculoterapia no manejo do estresse e ansiedade..	18
5.1 Localizando os pontos para controle do estresse e ansiedade.....	19
5.2 Automassagem auricular relaxante.....	20
6. A Auriculoterapia na promoção de bem-estar.....	21
7. Considerações Finais.....	22
8. Referências Bibliográficas.....	23

1.Introdução



A Auriculoterapia destaca-se como uma das Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) mais acessíveis no Sistema Único de Saúde (SUS).(1) Originária da medicina tradicional chinesa, esta modalidade foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma terapia de microsistema. (2) Há muito tempo, a Auriculoterapia tem sido uma experiência valiosa e comprovada dentro da racionalidade médica chinesa, oferecendo benefícios significativos para a saúde e o bem-estar. (3)

Esta cartilha busca ampliar o conhecimento sobre a Auriculoterapia, incentivando a maior disponibilidade de práticas para o autocuidado.



**Escaneie o QR code e saiba mais sobre a
Política Nacional de Práticas Integrativas no
SUS**



2. Medicina Tradicional Chinesa



Dietoterapia
Uso de ervas
Fitoterapia
(3)



Meditação
Práticas
corporais
(3)

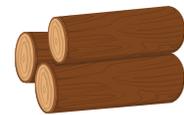
**É UM SISTEMA
MEDICO INTEGRAL
MILENAR. (2,3)**

**ELE APONTA A
TEORIA DO YIN-YANG,
DIVISÃO DO MUNDO
EM DUAS FORÇAS OU
PRINCÍPIOS
FUNDAMENTAIS. (2,3)**

**OBJETIVA OBTER
MEIOS DE
EQUILIBRAR ESSA
DUALIDADE. (2,3)**



Teoria dos
5
elementos
(3)



Acupuntura
(3)

3. O que é Auriculoterapia?



AURICULO - TERAPIA



(ORELHA)

(TRATAMENTO)

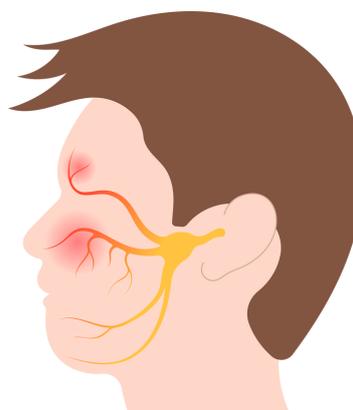
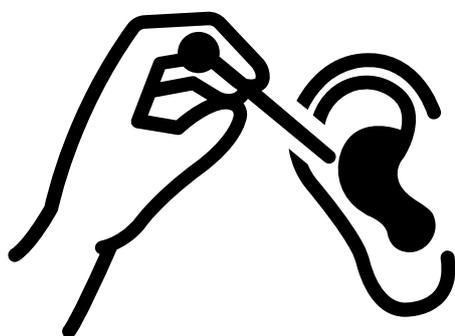
Também
nomeada:

→ acupuntura auricular (4)
→ acupressão (4)

O pavilhão auricular apresenta grande inervação, ligando-se ao Sistema Nervoso Central.(3)

A terapia consiste em estimular pontos específicos, impulsionando o cérebro e desencadeando reações químicas e físicas.(2,3)

Os estímulos são realizados através do uso de agulhas, sementes, pastilhas magnéticas ou eletroacupuntura em pontos específicos.(3,5,6)



3.1. História da Auriculoterapia



1935



Existiu um médico de 76 anos na província de Han Zhou conhecido como medico das orelhas

1956



Estudo sobre experiência clinica uso de pontos em auriculoterapia em 255 pacientes revelando 15 pontos e resultados promissores

1958

P. Nogier publicou na revista Medicina Tradicional de Shangai sobre observação de pontos no pavilhão auricular e suas relações com processos patogênicos

1970



Antropólogos chineses encontram livros na província Hu Nan sobre a relação do pavilhão auricular com o corpo
Mapeamento de 107 pontos de acupuntura na orelha na cidade de Guang Zhou

1987



Na cidade de An Hui Grupo Nacional para investigação em auriculoterapia - mapa estandardizado dos pontos

1989

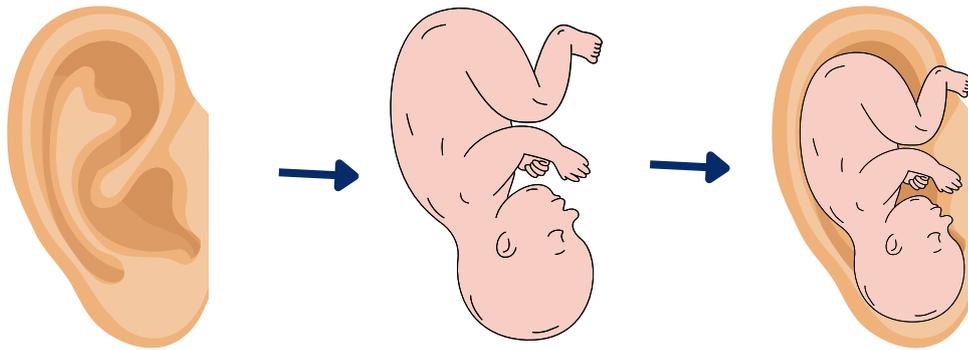


Primeiro congresso Internacional de Auriculoterapia - em Pequim

3.2. O pavilhão auricular e a filosofia da Medicina Tradicional Chinesa

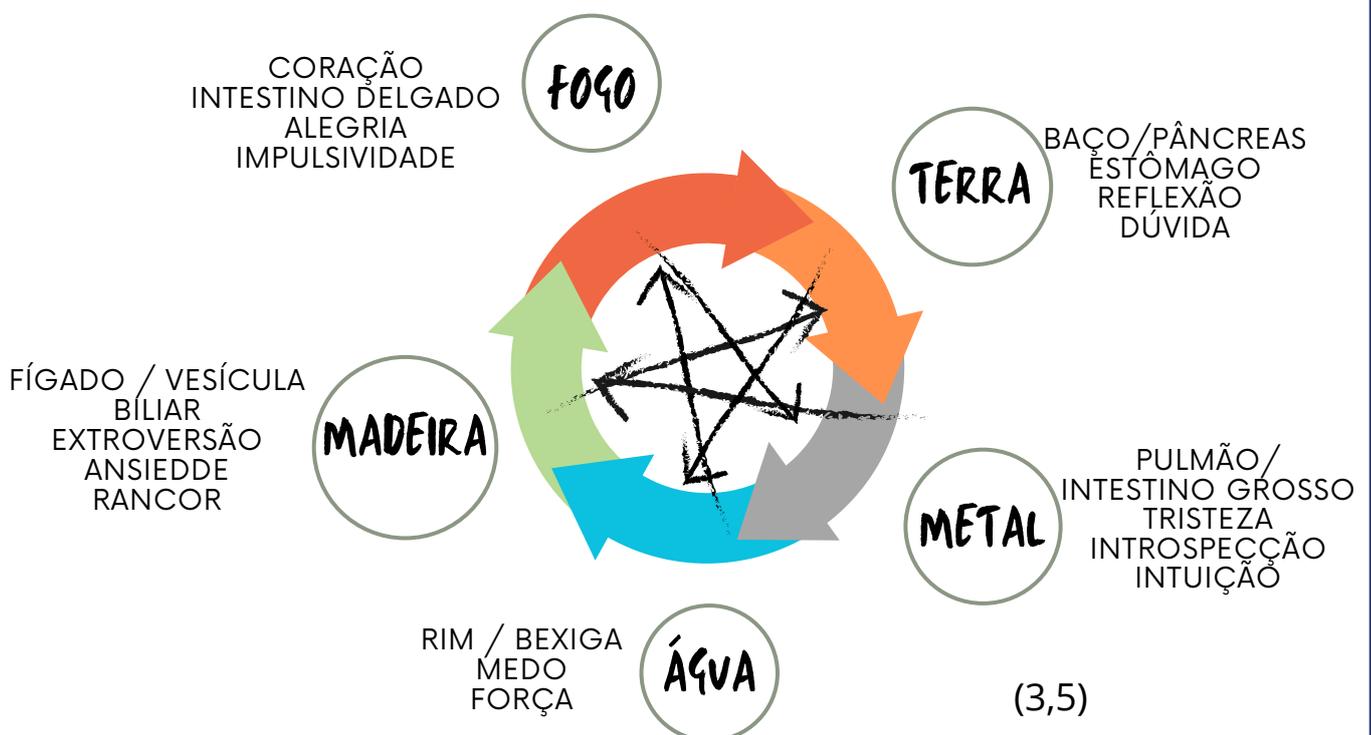


É no pavilhão auricular que se reúnem, se unem e permeiam muitos canais e colaterais de energia. Cada ponto na orelha corresponde a uma parte do corpo, lembrando um feto projetado no pavilhão auricular. (7)



O modelo do feto invertido proposto por Paul Nogier em 1958 que é amplamente aceito e utilizado até os dias de hoje. (8)

A filosofia da Medicina Tradicional Chinesa fundamenta a metodologia do funcionamento do organismo humano, sempre interligados ao ambiente e aos ciclos da natureza. (3,5,7)



3.3. Possibilidades de Tratamento



O tratamento das enfermidades em Auriculoterapia parte do princípio que através do estímulo do ponto de energia procura-se desobstruir os canais e/ou os colaterais (pontos que conectam a parte externa do corpo aos órgãos internos) e trazer a regulação e restabelecer a atividade funcional conservando o equilíbrio. (3,5,6)

A Auriculoterapia deve ser sempre realizada por profissional capacitado. (2)

Os diagnósticos e os tratamentos são realizados de forma individualizada, através das queixas e avaliação do pavilhão auricular. (3,5,8)



3.4. Benefícios e vantagens?



**alívio de
dores**

bem-estar



**manejo de
sintomas**

**vitalidade
e energia**

**minimamente
invasivo**



**tratamento
de
patologias**

relaxamento



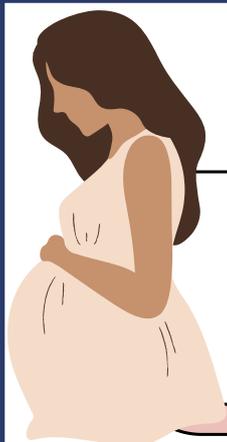
baixo custo



indolor

(1,2,6,)

3.5. Situações especiais



Gestante

Essa condição exige cuidado, alguns pontos se estimulados podem gerar contrações. Isso é benéfico se esta mulher estiver em trabalho de parto, e deve ser evitado se estiver em outra fase da gestação.

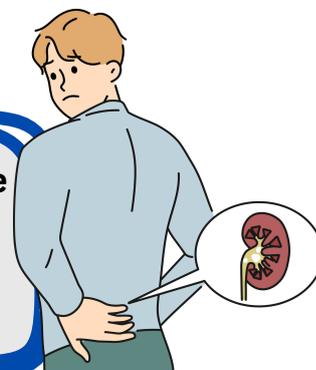


(3)

Cálculo Renal

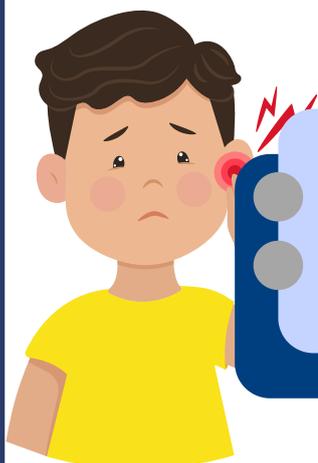


Essa condição pode causar dor, pois a estimulação de certos pontos pode desencadear contrações e movimentar os cálculos.



(3,5,6,8)

Presença de lesão nas orelhas



Durante a manipulação do pavilhão auricular, as lesões podem causar dor e desconforto. Recomenda-se aguardar a melhora da condição antes de prosseguir com o manuseio.

(3,5)

Pessoas com alergia à adesivos e sementes



Nesses casos, recomenda-se uma avaliação criteriosa. Pode-se optar apenas pelo agulhamento e substituir as sementes por cristais.



3.6. Atividade de autocuidado



Observe suas orelhas e anote:

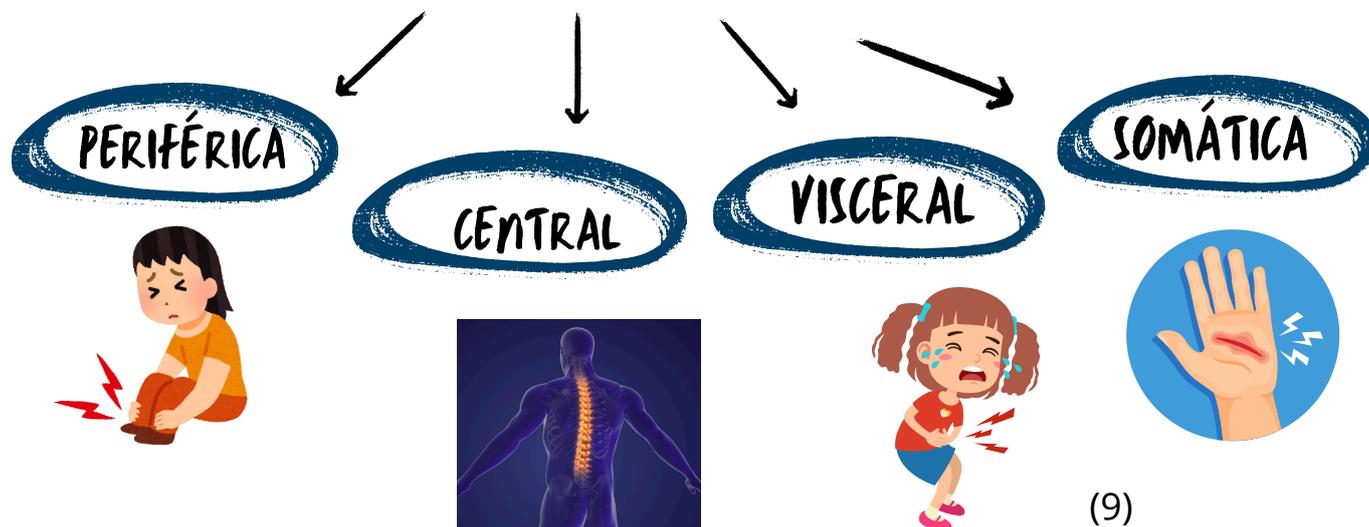
1. Área avermelhada
2. Área com palidez
3. Pintas
4. Manchas
5. Vasos sanguíneos
6. Pêlos
7. Acessórios (Brincos e piercing)



4. A Auriculoterapia para o alívio de dor



TIPOS DE DOR



SINAIS DE DOR AO AVALIAR O PAVILHÃO AURICULAR

vermelhidão	presença de manchas
presença de sinais (nevos, vasos sanguíneos)	dor à palpação
edema à palpação	diminuição da coloração da pele

A obstrução nos canais de energia pode desencadear dor. (3,5)

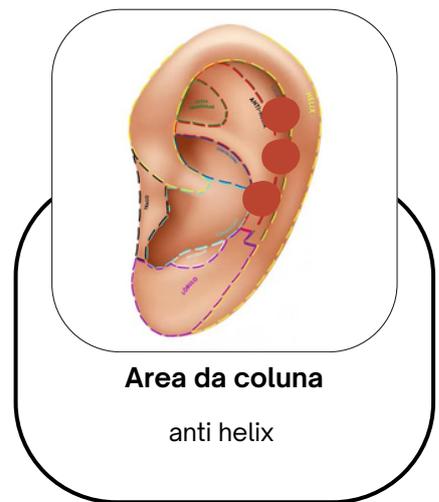
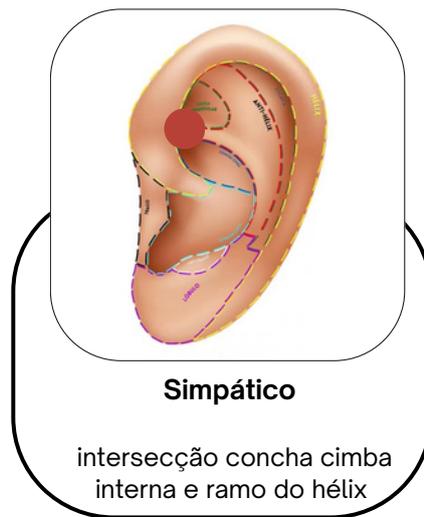
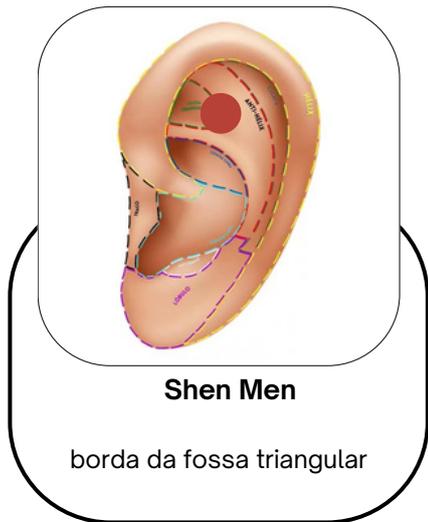
A Auriculoterapia possui o potencial de aliviar uma variedade de tipos de dor. (7,9,10)

É fundamental uma avaliação personalizada para cada relato de dor, visando uma abordagem terapêutica adaptada.(10,11)

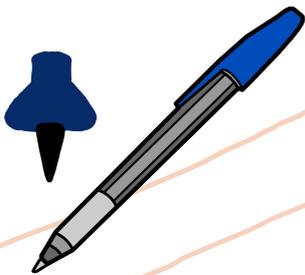
4.1. Localizando os pontos para alívio da dor



O Shen Men é um ponto principal de analgesia - demais pontos são relacionados de acordo com diagnóstico evidenciado. (6,9,12)



Anote aqui alterações que você observou na região desses pontos no seu pavilhão auricular



4.2. Automassagem auricular para o alívio da dor



PASSO A PASSO

1. Encontre um ambiente calmo e confortável, onde consiga se sentar ou deitar.
2. Aqueça as mãos, esfregando as palmas das mãos uma contra a outra até sentir calor.
3. Segure suavemente ambas as orelhas entre o polegar e o indicador.
4. Com ajuda da imagem e vídeo, localize os pontos indicados, iniciando a massagem em movimentos circulares para aquecer a área. Após isso, aplique uma pressão firme, mas confortável, evite pressionar muito forte para não causar dor. Repita o movimento cerca de 1-2 minutos em cada ponto indicado. (13)



Escaneie o QR code para acessar as imagens da automassagem



5. A Auriculoterapia no manejo de estresse e ansiedade



O QUE É O ESTRESSE ?



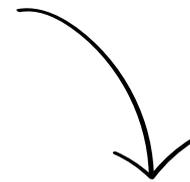
- É UM TERMO COM ORIGEM NA FÍSICA;
- UMA FORÇA SOBRE OUTRA OU SOBRE UM CORPO CAUSANDO ALTERAÇÕES;
- 1936 HANS SELYE APLICOU O TERMO NA DIMENSÃO BIOLÓGICA;
- É UMA RESPOSTA NATURAL DO ORGANISMO FRENTE A SITUAÇÕES INTERNAS OU EXTERNAS AMEAÇADORAS;
- OS FATORES EXTRESSORES PODEM LEVAR A PESSOA A DESENVOLVER UMA PREOCUPAÇÃO EXARCEBADA SOBRE O PRESENTE E PRINCIPALMENTE SOBRE O FUTURO CONFIGURANDO ESTADO DE ANSIEDADE. (8,13,14)



O ESTRESSE E A ANSIEDADE AFETAM



O QUE A MEDICINA CHINESA DIZ SOBRE O ESTRESSE



CONDIÇÃO DE DESARMONIA DOS MERIDIANOS DE ENERGIA

- A AURICULOTERAPIA TENDE A REEQUILIBRAR A DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA NOS MERIDIANOS.
- PESSOAS COM ALTO NÍVEL DE ESTRESSE APRESENTAM DESARMONIA NOS MERIDIANOS CORRESPONDENTES AOS PONTOS DOS RINS, CORAÇÃO, BAÇO PANCREAS, ESTÔMAGO E FÍGADO.

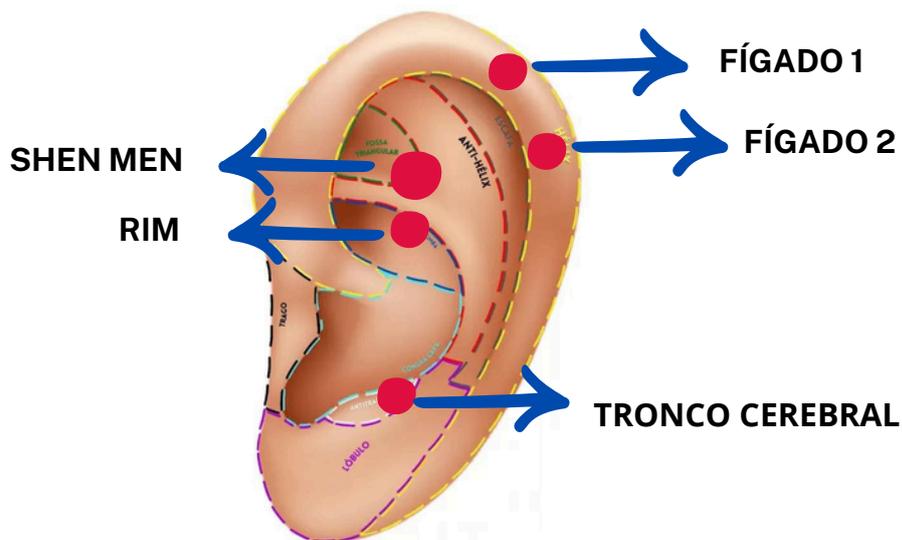
(3,5,10,15)



5.1. Localizando os pontos para controle do estresse e ansiedade



Principais pontos para serem estimulados: Shen men, Fígado 1, Fígado 2, Rim e Tronco Cerebral. (3,5,10,13,15)



Anote aqui alterações que você observou na região desse pontos no seu pavilhão auricular



5. 2. Massagem auricular relaxante



PASSO A PASSO

1. Encontre um ambiente calmo e confortável, onde consiga sentar ou deitar.
2. Aqueça as mãos, esfregando as palmas das mãos uma contra a outra até sentir calor.
3. Segure suavemente ambas as orelhas entre o polegar e o indicador.
4. Com ajuda da imagem e vídeo, localize os pontos indicados, iniciando a massagem em movimentos circulares para aquecer a área. Após isso, aplique uma pressão firme, mas confortável, evite pressionar muito forte para não causar dor. Repita o movimento cerca de 1-2 minutos em cada ponto indicado.(13)



Escaneie o QR code para acessar as imagens da automassagem



6. A Auriculoterapia na promoção de saúde e bem-estar



O que é Bem-estar?

PSICOLÓGICO

MORADIA

EDUCAÇÃO



RELACIONAMENTOS
SOCIAIS

CIRCUNSTÂNCIA
DE VIDA

ESPIRITUAL

(2,16,17)

A Auriculoterapia auxilia na busca da promoção de saúde e bem-estar, através de tratamentos de distúrbios do sono, obesidade, compulsão alimentar, controle e abandono de vícios. (1,7,13-15,17,18)



7. Considerações finais



A Auriculoterapia tem se mostrado um método prático e eficaz no tratamento e na prevenção de diversas patologias, na melhoria da qualidade de vida e na promoção de saúde e bem-estar.

Recomenda-se procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) de referência do seu bairro e informar-se sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde que são oferecidas. Realize o seu agendamento e participe!!!



8. Referências Bibliográficas



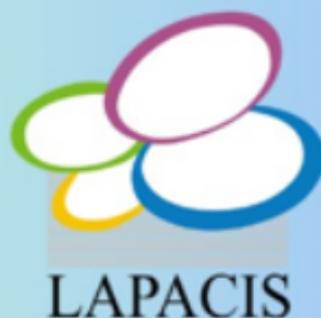
1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) [homepage na internet]. Brasília: Ministério da Saúde, [acesso em 18 ago. 2024]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/pics>.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Programme on Traditional Medicine. WHO traditional medicine strategy 2002-2005. Geneva: WHO, 2002. (WHO/EDM/TRM/2002.1).
3. GARCIA, G. E. **Auriculoterapia**. São Paulo: Roca, 1999.
4. ALIMI, D.; CHELLY, J. E. New Universal Nomenclature in Auriculotherapy. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (New York, N.Y.), v. 24, n. 1, p. 7–14, jan. 2018.
5. SOUZA, P. M. P. D. **Tratado de Auriculoterapia**. Novo Horizonte: Recife; 2000.
6. ARTIOLI, D. P.; TAVARES, A. L. DE F.; BERTOLINI, G. R. F. Auriculoterapia: neurofisiologia, pontos de escolha, indicações e resultados em condições dolorosas musculoesqueléticas: revisão sistemática de revisões. *BrJP*, São Paulo, v. 2, p. 356–361, 2 dez. 2019.
7. OLESON, T. *Auriculotherapy manual: Chinese and Western systems of ear acupuncture*. Pequim: [s.n.], 2003. p. 1–359.
8. VIEIRA, A. et al. Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice – Elsevier*, Amesterdã, v. 33, p. 61–70, nov. 2018.
9. SOUZA, R. D. DE. Auriculoterapia no tratamento da dor: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, São Paulo v. 11, n. 10, p. e440111033065–e440111033065, 6 ago. 2022.
10. KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, São Paulo, v. 25, p. e2843, 6 abr. 2017.

8. Referências Bibliográficas



11. KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 68–76, 31 mar. 2014.
12. MEDEIROS, G. M. DA S. DE et al. Reflexoterapia e auriculoterapia para lombalgia aguda em docentes e discentes universitários: Ensaio clínico duplo-cego. *Nursing*, São Paulo, p. 9280–9295, 2023.
13. ESTADO DE SÃO PAULO, S. DE S. **Auriculoterapia na Atenção Primária à Saúde: ansiedade, Dor osteomuscular e Tabagismo**. Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde (SUBPAV), São Paulo, 2024. Disponível em: <[https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Livro_AuriculoterapiaNaAPS_PDFDigital_20240314_\(1\).pdf](https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Livro_AuriculoterapiaNaAPS_PDFDigital_20240314_(1).pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2024
14. KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 46, p. 89–95, fev. 2012.
15. YANG, L.-H. et al. Efficacy of auricular acupressure for chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (eCAM)*, [s.l.], v. 2017, p. 6383649, 2017.
16. World Health Organization. **Health and Well-Being**. World Health Organization, Geneva, Disponível em: <<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>>. Acesso em: 19 ago. 2024.
17. SIQUEIRA, K. C. D. **Manual de apoio para consultas de auriculoterapia na atenção primária**. Porto Alegre: Coleciona SUS, março, 2021.
18. CORRÊA, H. P. 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, p. e03626, 26 out. 2020.

Esta coleção tem o objetivo de informar em linguagem acessível, noções básicas de algumas das 29 PIS já disponibilizadas nos SUS. É fruto do trabalho de alguns grupos da turma 2023 do Curso de Formação de Especialistas em Práticas Integrativas em Saúde: Ampliação da Cultura de Cuidado, realizado pelo LAPACIS – FCM – Saúde Coletiva – UNICAMP



Coleção Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde

Essa coleção é composta de 7 Cartilhas elaboradas como Trabalho de Conclusão de Curso da segunda turma do curso de Formação de Especialistas em Práticas Integrativas em Saúde: ampliação da cultura de cuidado.

Realização LAPACIS – Saúde Coletiva – FCM – Unicamp.
Orientação: Prof. Dr. Nelson Filice de Barros, Profa. Dra. Elaine Marasca e Profa. Dra. Renata Cavalcanti Carnevale.

Cartilhas à disposição para consultas:

- Aromaterapia: o despertar para o autocuidado.
- Auriculoterapia como ferramenta para o autocuidado.
- Contribuições das PICS para a saúde e bem estar dos trabalhadores.
- Plantas medicinais: cuidados para cada ciclo feminino.
- Constelação Sistêmica Familiar
- Um tempo para o autocuidado: Reiki-se – contribuições das práticas integrativas e complementares para a saúde e o autocuidado.
- Yoga como prática de autocuidado para mulheres.

Onde encontrar: <https://www.fcm.unicamp.br/lapacis>

