



AURICULOTERAPIA

NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE:

ANSIEDADE, DOR OSTEOMUSCULAR E TABAGISMO



SAÚDE





AURICULOTERAPIA

NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE:

ANSIEDADE, DOR OSTEOMUSCULAR E TABAGISMO



Rio
PREFEITURA

SAÚDE



Rio de Janeiro/RJ
2024



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2024 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro (SMS-Rio)

Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde (SUBPAV)

Superintendência de Atenção Primária (SAP)

Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 202011-110

<http://saude.prefeitura.rio/>

Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro

Eduardo Paes

Secretário Municipal de Saúde

Daniel Soranz

Subsecretário Executivo

Rodrigo Prado

Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Renato Cony Seródio

Superintendente de Integração de Áreas de Planejamento

Emanuelle Pereira de Oliveira Corrêa

Superintendente de Promoção da Saúde

Denise Jardim de Almeida

Superintendente de Vigilância em Saúde

Gislani Mateus Oliveira Aguiar

Superintendente de Atenção Primária

Larissa Cristina Terzezo Machado

Coordenadora das Linhas de Cuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Angela Fernandes Leal da Silva

Coordenação Técnica

Ana Cecília de Oliveira Valdés

Angela Fernandes Leal da Silva

Elaboração

Ana Cecília de Oliveira Valdés

Esmeralda Vasconcellos Corrêa

Helene Frangakis de Amorim

Colaboração

Angela Fernandes Leal da Silva

Maylu Julio Ferreira

Patricia de Camargo

Revisão Técnica

Juliana Silva Capilupi de Oliveira

Márcia Cristina Lemos dos Santos

Marcus Vinícius Lopes de Moraes

Maylu Julio Ferreira

Mayra Gabriela Machado de Souza

Assessoria de Comunicação Social da SMS-Rio

Paula Fiorito

Cláudia Ferrari

Supervisão Editorial

Aluisio Bispo

Capa

Aluisio Bispo

Projeto Gráfico e Diagramação

Sandra Araujo

SUMÁRIO

Apresentação	4
Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária.....	4
Auriculoterapia na Atenção Primária à Saúde	6
Anatomia do pavilhão auricular.....	7
Fundamentos de Auriculoterapia segundo a Medicina Tradicional Chinesa, Reflexologia e Biomedicina.....	9
Montagem da placa de Auriculoterapia	12
Massagem auricular	13
Etapas de aplicação	13
Possíveis reações da Auriculoterapia.....	14
Contraindicações da Auriculoterapia.....	14
Auriculoterapia para ansiedade, dor osteomuscular e tabagismo ...	14
Triângulo Cibernético (ou Triângulo de Harmonização).....	14
Auriculoterapia para ansiedade.....	16
Auriculoterapia na dor osteomuscular	18
Auriculoterapia para o controle do tabagismo.....	21
Referências.....	24
Anexo	28
Mapa auricular para ansiedade, dor osteomuscular e tabagismo.....	28

APRESENTAÇÃO

Uma das formas de aprimoramento, ampliação e pluralização do cuidado integral aos usuários da Atenção Primária à Saúde (APS) é integrar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ao modelo convencional ocidental de cuidado biomédico.

Os profissionais que utilizam as PICS podem atuar realizando uma prática híbrida, empregando tanto o modelo biomédico¹ como as Práticas Integrativas, alinhados com as expectativas dos usuários, numa construção coletiva do processo de cuidado.

A utilização das PICS deve ser estimulada de forma a integrá-la no escopo de ações oferecidas pela APS, democratizando seu acesso. O conhecimento e a divulgação destes recursos terapêuticos² diferenciados ampliam as possibilidades de estratégias de intervenção em saúde, proporcionando um cuidado mais integral, aumento do vínculo do usuário com sua equipe de referência, além de contribuir para uma melhor resolução dos problemas de saúde e uma maior qualidade de vida (Amado; 2020).

As PICS, incluindo a Auriculoterapia, adotam abordagens centradas na saúde, no indivíduo e em sua relação com o ambiente. Nesta cartilha, os profissionais encontrarão orientações para selecionar os pontos auriculares, com foco no tratamento complementar da ansiedade, da dor osteomuscular e no controle do tabagismo.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

As PICS são um conjunto heterogêneo de práticas, produtos e saberes que contemplam sistemas médicos complexos³ e recursos terapêuticos que buscam estimular os mecanismos fisiológicos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias leves, eficazes, seguras e resolutivas no cuidado, auxiliando na promoção da saúde, e na prevenção, recuperação e reabilitação de doenças e agravos (Brasil, 2006; Tesser, 2020). Estas foram

1 Biomedicina/modelo biomédico: Termo utilizado inicialmente pela antropologia para designar a “medicina ocidental contemporânea”, “medicina científica” ou “medicina alopática”, baseados no paradigma positivista e nos fundamentos biológicos das doenças (UFSC, 2016).

2 Sistemas médicos complexos: Abordagens do campo das Práticas Integrativas que possuem teorias próprias sobre o processo saúde/doença, diagnóstico e terapêutica (Luz, 2012; Nascimento, 2014).

3 Recursos terapêuticos: instrumentos utilizados nos diferentes sistemas médicos complexos (Brasil, 2006).

institucionalizadas desde 2006 no Sistema Único de Saúde por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Este conjunto de práticas contribui como instrumento de estímulo à visão ampliada do processo saúde-doença. Ademais, as práticas são transversais e multiprofissionais, o que reforça sua utilização como ferramenta de cuidado que produz impacto na qualidade da assistência da APS.

Atualmente, uma das práticas integrativas mais populares, presente em 77% das unidades da atenção primária carioca (Rio de Janeiro; 2024), é a Auriculoterapia. Esta técnica terapêutica consiste na aplicação de esferas (geralmente sementes de mostarda) em pontos específicos localizados na orelha, com correspondência a zonas reflexas ligadas ao cérebro. Usualmente, é aplicada com o objetivo de aliviar queixas álgicas, mas também é utilizada para disfunções físicas, mentais e emocionais.

As principais escolas de Auriculoterapia são a Chinesa e Francesa. Nesta cartilha iremos utilizar os conceitos de ambas, além de exemplificar com estudos do modelo biomédico, para facilitar a compreensão, como utilizado pela Universidade Federal de Santa Catarina (2016).

A articulação de diferentes saberes e estratégias de cuidado no contexto de trabalho da APS aumenta o escopo de ações que podem ser utilizadas para maior resolutividade e integralidade do cuidado. As PICS participam desse processo das seguintes maneiras, a saber (NCCIH, 2021; OPAS, s.d.):

- **Integrativa:** quando utiliza todas as abordagens convencionais e não convencionais, em um sistema que se concentra na saúde e na pessoa como um todo — estas várias opções serão utilizadas de acordo com a necessidade de cada indivíduo, ampliando o olhar da equipe multidisciplinar, de acordo com o plano terapêutico singular;
- **Complementar:** quando as práticas não convencionais são utilizadas em conjunto com a medicina convencional.

A Carteira de Serviços da Atenção Primária do município do Rio de Janeiro (Rio de Janeiro/RJ, 2021) traz uma nova categorização das ações em saúde, classificando-as em: essenciais, estratégicas e ampliadas. As Práticas Integrativas e Complementares estão abarcadas no grupo de ação “procedimento terapêutico” dentro do escopo da classificação AMPLIADA.

As ações ampliadas são aquelas ações que qualificam e diferenciam as equipes que as oferecem, contudo, podem exigir treinamentos específicos de maior complexidade.

O diálogo entre as PICS e a atenção primária tem como base a compreensão de que as experiências humanas não devem ser reduzidas a problemas médicos. O foco deve ser o sujeito, não a doença ou a interrupção de sintomas. A doença é um processo subjetivo, com influência dos contextos socioculturais, vivenciados pelo sujeito, e não se restringe a um conjunto de sinais e sintomas (Langdon, 2005). A abordagem deve valorizar, portanto, a subjetividade do usuário, suas aflições e os condicionantes e determinantes da saúde.

Considerando, ainda, que há uma tendência de busca crescente dos usuários pelas PICS, reforça-se a necessidade de que estas devem estar cada vez mais presentes na rotina de atendimentos das unidades de saúde, para **ampliar e desburocratizar seu acesso**.

AURICULOTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

A Auriculoterapia é uma técnica terapêutica que envolve a estimulação de pontos específicos na orelha que correspondem a regiões e órgãos do corpo humano. Essa estimulação visa modular as respostas fisiológicas do organismo e foi oficialmente reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (WHO; 1990) como uma terapia de microsistemas⁴.

Esta abordagem terapêutica é caracterizada por sua segurança, baixo custo e rápida aplicação, podendo ser realizada por profissionais de saúde de diferentes áreas, desde que possuam o conhecimento necessário para sua prática. Além disso, a Auriculoterapia é respaldada por um sólido conjunto de evidências científicas que comprovam sua eficácia (Santos, 2012; Tesser, 2020), tornando-a uma valiosa ferramenta no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) no Rio de Janeiro.

As intervenções com Auriculoterapia podem ser incorporadas em diversas etapas do cuidado em APS, incluindo desde o acolhimento inicial e o atendimento individual (seja por demanda espontânea, agendada ou visitas domiciliares) até ações coletivas e intersetoriais. Exemplos dessas ações incluem grupos de apoio para tabagismo, manejo da dor crônica, participação no Programa Academia Carioca, colaboração com Centros de Atenção Psicossocial e envolvimento com o Programa Saúde na Escola.

Vale ressaltar que as sessões de Auriculoterapia **não se limitam apenas a abordagens curativas**. Elas desempenham um papel fundamental na construção de vínculos entre os usuários e os serviços de saúde, contribuindo para

4 Microsistema: É uma parte do corpo, neste caso a orelha, que representa o corpo como um todo (Brasil, 2018).

a ressignificação das relações entre os usuários e as unidades de saúde. Esse enfoque mais amplo no cuidado e na resolubilidade da APS é um dos pontos positivos dessa técnica terapêutica.

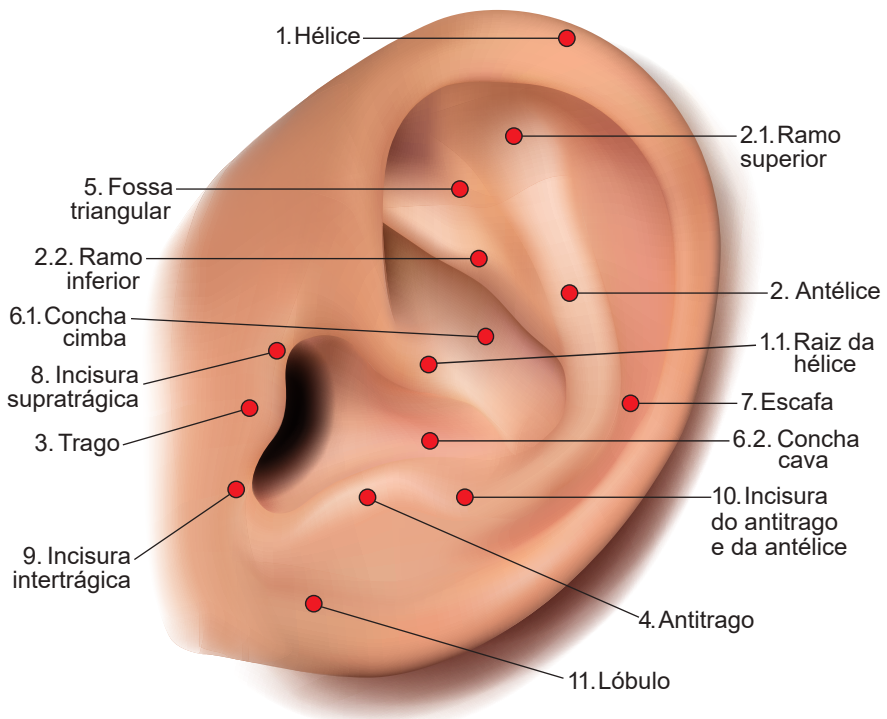
ATENÇÃO! O acesso ao serviço que utiliza amplos recursos terapêuticos, como a Auriculoterapia, promove uma relação de saúde e de bem-estar.

ANATOMIA DO PAVILHÃO AURICULAR

Antes de abordar o tratamento de Auriculoterapia contra ansiedade, dor osteomuscular e tabagismo, é necessário revisar a anatomia do pavilhão auricular.

A orelha é dividida em quatro protuberâncias, três sulcos ou cavidades, três incisuras, e uma parte amolecida, conforme a Figura 1 e o Quadro 1, a seguir.

Figura 1. Estruturas anatômicas do Pavilhão Auricular



Fonte: Elaboração própria, 2023.

Quadro 1. Anatomia do Pavilhão Auricular

PROTUBERÂNCIAS		
1	Hélice	Margem superior e curva da orelha. Circunda o pavilhão auricular desde a cavidade da concha (ramo da hélice — 1.1) até o lóbulo (11).
1.1	Ramo da hélice	Na concha da orelha, originando a estrutura da hélice.
2	Antélice	Protuberância ascendente mais interna da orelha. Se bifurca em dois ramos: superior (2.1) e inferior (2.2).
2.1	Ramo superior	Ramo superior da bifurcação da antélice.
2.2	Ramo inferior	Ramo inferior da bifurcação da antélice.
3	Trago	Pequena saliência localizada sobre o meato acústico externo.
4	Antitrago	Pequena saliência oposta ao trago e acima do lóbulo da orelha.
SULCOS		
5	Fossa triangular	Depressão triangular na região superior da orelha, entre o ramo superior e inferior da antélice.
6.1	Concha da orelha	Sulco mais profundo do pavilhão auricular. O ramo da hélice subdivide a concha em duas porções: concha cimba (6.1) — superior — e cava (6.2) — inferior.
6.2		
7	Escafa	Longa depressão entre a Hélice e a Antélice.
INCISURAS		
8	Incisura supratrágica	Acima do Trago.
9	Incisura intertrágica	Entre o trago e o antitrago.
10	Incisura do antitrago e da antélice	Entre o antitrago e a antélice.
PARTE AMOLECIDA		
11	Lóbulo	Porção de tecido mole que se encontra na região distal do pavilhão auricular.

Fonte: Elaboração própria, 2023.

ATENÇÃO! Conhecer a anatomia do pavilhão auricular será fundamental para a localização correta dos pontos auriculares.

FUNDAMENTOS DE AURICULOTERAPIA SEGUNDO A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, REFLEXOLOGIA E BIOMEDICINA

A Auriculoterapia engloba duas abordagens principais: a escola Francesa (reflexologia), que se fundamenta nas noções da neurofisiologia, e a Chinesa, que utiliza os conceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Para tornar a compreensão mais fácil, estas abordagens serão correlacionadas com os estudos que evidenciam o efeito neurobiológico resultante do estímulo do pavilhão auricular, seguindo o modelo biomédico.

Para a reflexologia, a grande quantidade de ramificações nervosas que ligam diferentes áreas auriculares a diversas regiões cerebrais e, que por sua vez, se comunicam com as partes do corpo, baseiam-se na utilização do pavilhão auricular para diagnóstico e tratamento do organismo como um todo. Este princípio se dá pela hipótese de que os órgãos e tecidos se desenvolveram a partir das três camadas germinativas do feto, sendo a orelha uma das poucas estruturas constituídas pelas três. Assim, podemos considerar que a estimulação de zonas reflexas⁵ na orelha podem gerar reações reflexas no organismo. As zonas reflexas correspondem à representação de um feto invertido no pavilhão auricular, conforme a Figura 2.

Figura 2. Representação embriológica nas zonas reflexas

Lóbulo da orelha	Cabeça e face
Concha	Órgãos internos
Concha cimba	Órgãos da região abdominal
Concha cava	Órgãos da região torácica
Fossa triangular	Órgãos da pelve e genitais internos
Escafa	Membros superiores
Antélice	Sistema musculoesquelético
Ramo superior da antélice	Membros inferiores
Ramo inferior	Região glútea e ciático



Fonte: UFSC; 2016.

5 Zonas reflexas: Considera o pavilhão auricular como um microsistema, ou seja, nele é identificado todos os órgãos e estruturas do corpo humano (UFSC, 2016).

A MTC é outra racionalidade médica⁶. **Desta forma, comparações diretas da MTC com a biomedicina não são pertinentes**, uma vez que cada racionalidade possui suas próprias singularidades e dimensões fundamentais: cosmologia (taoísmo chinês), morfologia humana (correspondente à anatomia), dinâmica vital (fisiologia), doutrina médica (o processo saúde-doença), sistema de diagnose (meios diagnósticos) e sistema terapêutico (formas de intervenção) (Nascimento, 2013; UFSC, 2016). Portanto, há diferenças com relação à natureza do adoecimento e dos processos de cura.

Pela MTC, o sujeito tem íntima e mútua relação com o meio. Cada pessoa representa um microcosmo dentro do Universo (macrocosmo) (UFSC, 2016). Os fenômenos do universo, por sua vez, são conectados e interligados através do Qi, havendo diversas traduções: energia, força vital e fluxo de energia, mas nenhuma delas define exatamente seu significado. O Qi é material e imaterial ao mesmo tempo, num contínuo estado de agregação e dispersão, formando todas as coisas. Quando o Qi está em seu estado máximo de agregação, originam as substâncias materiais, e quando desagrega, origina formas sutis de energia (Maciocia, 2018:34).

A Energia (Qi) manifesta-se sob dois aspectos principais: um de característica Yang, que representa calor, expansão, explosão, ascensão, claridade, aumento de todas as atividades, e o outro de característica Yin, que remete a frio, retraimento, descida, repouso, escuridão, diminuição de todas as atividades. O Yin/Yang se complementam e mantêm entre si um equilíbrio dinâmico. A doença tem origem quando há um desequilíbrio. Por exemplo, quando o Yang sobrepõe-se ao Yin, em desequilíbrio, surge o quadro clínico correspondente à hipertensão arterial, e na sobreposição do Yin no Yang, manifestam-se quadros clínicos com características opostas, como hipotireoidismo (Yamamura, 2001:XLVI-XLVIV).

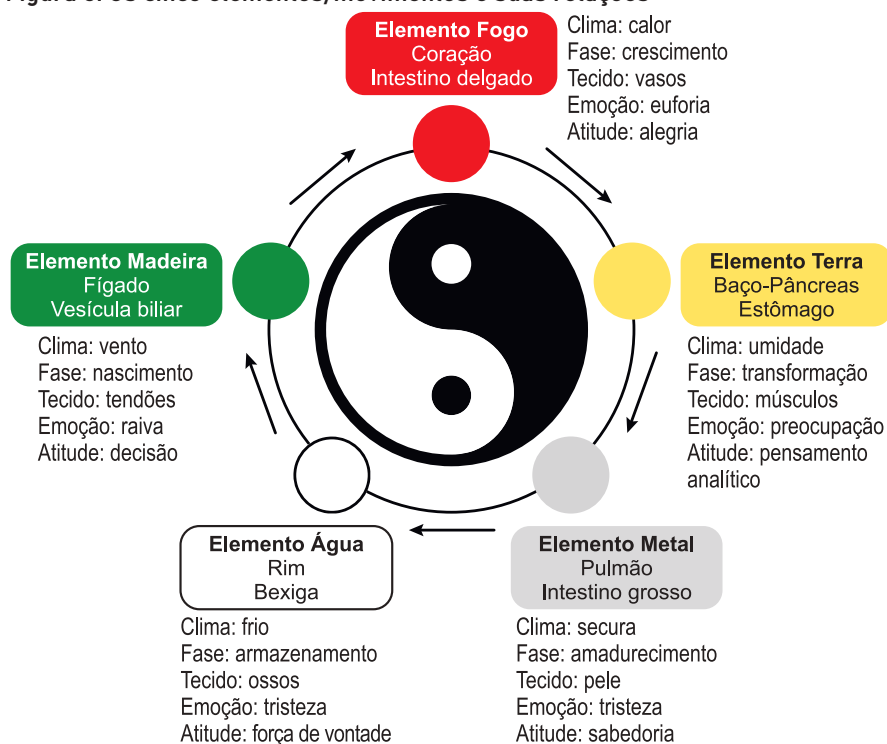
ATENÇÃO! Segundo a MTC, todos os desequilíbrios são advindos da desarmonia entre Yin e Yang, e o objetivo terapêutico é harmonizar e estabelecer o livre fluxo de Qi pelo organismo.

Outra teoria básica da MTC é a dos Cinco Elementos/Movimentos. De acordo com essa teoria, cinco qualidades intrínsecas (madeira, fogo, terra, metal e água) encontram-se em constante movimento de geração e dominância entre si. Esse fluxo explica como os elementos podem afetar uns aos outros e como eles permanecem em equilíbrio dinâmico (Yamamura, 2001:XLVI).

6 Racionalidade médica: Sistema médico complexo, simbólico e empiricamente estruturado, com seis dimensões fundamentais: cosmologia, morfologia humana, dinâmica vital, doutrina médica; sistema de diagnóstico e terapêutico próprios (Luz, 2012).

O conceito de Qi, os princípios do Yin-Yang e dos Cinco Elementos/Movimentos estão, por sua vez, conectados na teoria dos Órgãos Internos (teoria Zang-Fu), são a base da fisiologia médica chinesa. Na teoria Zang-Fu, para cada órgão (Zang) há uma víscera acoplada (Fu), que faz parte de um dos cinco movimentos. Além disso, esses órgãos e vísceras, **para além da função fisiológica básica da biomedicina, também têm funções energéticas e uma característica emocional correspondente, uma vez que o corpo e a mente estão integrados** (UFSC, 2016). Na Figura 2 podemos observar estas inter-relações e a exemplificação das emoções envolvidas.

Figura 3. Os cinco elementos/movimentos e suas relações



Fonte: Elaboração Própria, 2023.

No campo biomédico, as pesquisas concentram-se principalmente na investigação de como os estímulos aplicados em diversas regiões do pavilhão auricular podem ativar ou inibir os mecanismos regulatórios endógenos.

A orelha é composta de pontos reflexos⁷ ricos em terminações nervosas que, quando estimulados, transmitem informações através dos nervos espinhais e nervos cranianos até o sistema nervoso central. Tem, portanto, resposta nas vias inibitórias descendentes de dor, na atividade do sistema límbico (emoções) e no reflexo colinérgico (controle da inflamação).

Montagem da placa de Auriculoterapia

Materiais necessários:

- Placa de Auriculoterapia;
- Semente de mostarda;
- Estilete;
- Esparadrapo.

Procedimento:

1. Apoie a placa de Auriculoterapia sobre uma superfície firme;
2. Preencha as fileiras de sementes de mostarda na face da placa de orifícios únicos;
3. Fixe o esparadrapo sobre a placa, como se fosse *contact*, deixando uma margem de alguns milímetros por toda borda, e aperte o esparadrapo sobre a placa até se certificar de que está bem aderido;
4. Deslize o estilete sobre as linhas guia, e retire os excessos de esparadrapo, de modo a permanecer apenas os quadrados delimitados com as sementes.

Dicas:

- Se houver resquícios de cola provenientes do esparadrapo sobre a placa, use removedor de esmaltes ou álcool de cereais. Evite o álcool comum, pois este espalha a cola e a deixa a placa ainda mais grudenta.
- Se quiser, dobre as laterais de uma folha, formando abas, e monte a placa sobre este papel, como se fosse uma bandeja. Isso evita o desperdício das sementes.

ATENÇÃO! Um frasco/um saco de sementes de mostarda (25g) é suficiente para a montagem da placa mais de 10 vezes.

⁷ Pontos: Locais específicos localizados na superfície do pavilhão auricular que refletem e estão conectados à atividade funcional do organismo como um todo. Sua ação é reflexa (UFSC, 2016).

Massagem auricular

A massagem auricular tem como objetivo ativar a circulação da área estimulada e deve ser realizada antes da colocação das sementes, da seguinte forma:

1. Apoie o dedo indicador na região posterior e o polegar na anterior da orelha, pressionando-os, principalmente nas regiões reagentes;
2. Em sentido ascendente, massageie o lóbulo até o ápice da orelha e do trago até o ápice da orelha;
3. Realize a massagem levando em consideração que a duração é determinada pela sensação de aumento da temperatura local percebida pelo usuário na orelha ou pela diminuição da sensibilidade das áreas reagentes;
4. A massagem deve ser sempre de forma bilateral e simultânea.

ATENÇÃO! Devem ser evitados os movimentos de fricção para não causar laceração da pele do pavilhão auricular.

Etapas de aplicação

Materiais necessários:

- Placa montada;
- Pinça;
- Algodão;
- Álcool 70%.

Procedimento:

1. Separe a placa de Auriculoterapia montada;
2. Realize a anamnese;
3. Realize a inspeção do pavilhão auricular, verificando se há alterações, como pontos de infecção ou inflamação;
4. Realize a palpação do pavilhão auricular, identificando os pontos mais sensíveis e observando a expressão verbal e facial da pessoa atendida;
5. Associe a queixa descrita na anamnese com a avaliação do pavilhão da orelha e selecione de dois a oito pontos para aplicação das sementes de mostarda, priorizando a queixa principal;
6. Higienize os pavilhões auriculares com algodão embebido em álcool 70° ou *swab* de álcool;
7. Realize a massagem auricular;

8. Aplique as sementes nos pontos selecionados — lembre-se que a área mais sensível (dolorosa) indica o local exato do ponto.

Para queixas osteomusculares, utilize pontos na orelha do lado afetado. Por exemplo, para dor no ombro esquerdo, aplica-se a semente no pavilhão auricular esquerdo. Para ansiedade e tabagismo pode ser utilizado apenas o lado dominante. Logo, uma pessoa destra utilizaria o pavilhão auricular direito e a canhota o pavilhão auricular esquerdo, alternando-as semanalmente.

Após o procedimento:

1. Oriente que o usuário pode realizar suas atividades de higiene (tomar banho, lavar os cabelos e o rosto) sem que haja prejuízo do tratamento, e caso a semente caia, que não tente recolocar;
2. É possível que ocorra dor nos locais dos pontos. Oriente a retirar somente se estiver exacerbada;
3. Programe o retorno para avaliação e próxima aplicação em sete dias.

Possíveis reações da Auriculoterapia

Pode acontecer algumas reações locais. São consideradas normais: dor, calor, adormecimento, sensação de contratura e sensação de exacerbação dos sintomas, porém estas não podem exceder mais do que 24 a 48 horas.

Contraindicações da Auriculoterapia

Quando há infecção ou inflamação em qualquer região da orelha, assim como em situações de hipersensibilidade ou alergia ao esparadrapo ou à mostarda.

ATENÇÃO! Nesta cartilha, não recomendamos a aplicação de Auriculoterapia em gestantes, especialmente aquelas com menos de 20 semanas de gestação e com histórico de abortamento espontâneo, pois nas mesmas regiões que serão trabalhados pontos para ansiedade, dor osteomuscular e tabagismo, há pontos que estimulam a contração uterina.

AURICULOTERAPIA PARA ANSIEDADE, DOR OSTEOMUSCULAR E TABAGISMO

Triângulo Cibernético (ou Triângulo de Harmonização)

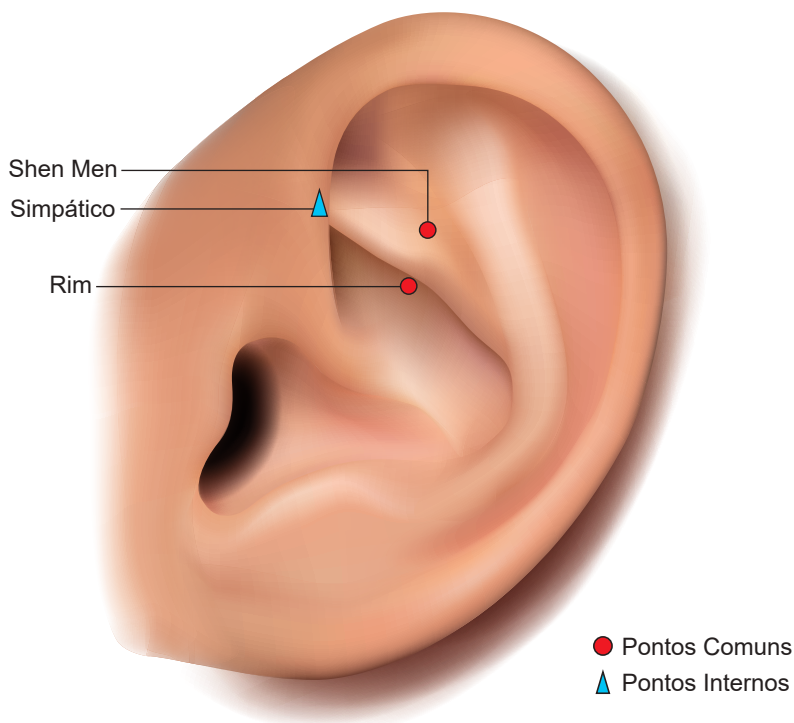
Antes de apresentar os principais pontos sugeridos para ansiedade, dor osteo-

muscular e controle do tabagismo, iremos apresentar o Triângulo Cibernético (ou Triângulo de Harmonização). Trata-se de uma combinação de pontos resgatada pelo professor Marcelo Pereira de Souza após seus estudos dos antigos mestres de Auriculoterapia.

Os pontos Shen men + Rim + Simpático, nesta ordem e como pontos iniciais de uma sessão, dinamizam qualquer intervenção, proporcionando equilíbrio geral do organismo (Souza, 2013). Pode ser utilizado tanto para o tratamento como para a harmonização do organismo, independentemente de sintomatologia.

A função dos pontos do Triângulo Cibernético (ou Triângulo de Harmonização) estão apresentados no Quadro 2 e sua visualização na orelha está representada na Figura 4.

Figura 4. Localização dos pontos correspondentes ao triângulo cibernético (ou Triângulo da Harmonização)



Quadro 2. Pontos, função e localização dos pontos do Triângulo Cibernético

PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Shen Men	Estabilidade emocional, redução da ansiedade e dor. Ação anti-inflamatória.	Na fossa triangular, no vértice do ângulo formado pelo ramo superior e inferior da antélice.
Rim	Tratamento de transtornos do trato urogenital, problemas articulares, queixas menstruais, incluindo tensão pré-menstrual, amenorrea, enxaqueca e transtorno por uso de substâncias. Fortalecimento da energia essencial.	Na concha cimba, próximo à junção do ramo inferior da antélice, na mesma linha vertical do ponto <i>Shen Men</i> .
Simpático	Função analgésica, alívio de náuseas, vômitos, hiperhidrose, e autorregulação dos sistemas biológicos corporais.	No cruzamento do ramo inferior da antélice e da face interna da hélice.

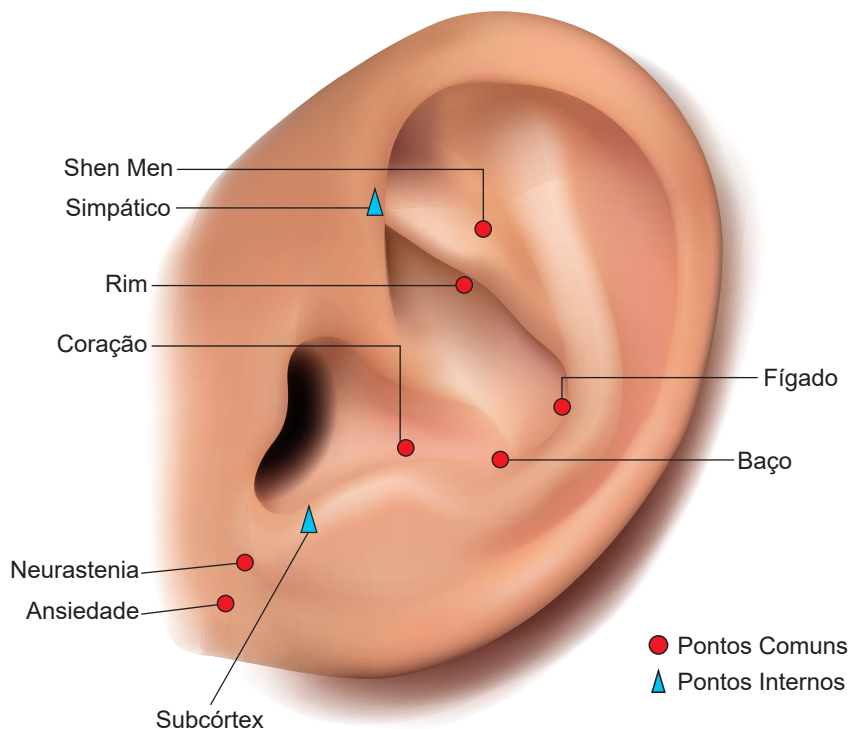
Fonte: Adaptado de Yamamura, 1991 e UFSC, 2016.

Auriculoterapia para Ansiedade

Ansiedade é o desconforto vago e desagradável, percebido mediante um perigo real ou incerto. Esta pode ser definida como uma reação natural do organismo, que quando excessiva e descontrolada pode ser causadora de intenso sofrimento. Seus sintomas podem variar de insegurança, apreensão antecipatória, pensamento catastrófico e irritabilidade até efeitos físicos, como inquietação, tensão muscular e insônia, chegando a casos mais intensos que podem apresentar falta de ar, taquicardia, cefaleia e distúrbios gastrointestinais, como epigastralgia, cólicas e diarreia (Brasil, s.d.; UFSC, 2020).

Na Figura 5 e no Quadro 3 temos os pontos recomendados e a descrição de sua localização no pavilhão auricular, além da visualização da localização.

Figura 5. Localização dos pontos de Auriculoterapia recomendados para ansiedade



Fonte: Elaboração própria, 2023.

Quadro 3. Pontos indicados para o tratamento da ansiedade: função e localização

PONTOS PRINCIPAIS		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Triângulo cibernético	Harmonização	Localização dos pontos <i>Shen Men</i> , <i>Rim</i> e <i>Simpático</i> — utilizados nesta ordem e no início do tratamento.
Subcórtex	Ação de excitação e inibição do córtex cerebral; dores, ansiedade e depressão.	Região inferior da parte interna do antitrago.

PONTOS PRINCIPAIS		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Coração	Acalma a energia mental e enfermidades cardíacas (palpitações, taquicardia, hipertensão, dispneia).	No centro da concha cava.
Ansiedade	Ansiedade, agitação, insônia, estresse emocional e irritabilidade.	Na porção inferior do lóbulo da orelha, proximal ao rosto.
PONTOS COMPLEMENTARES		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Neurastenia	Tratamento da neurastenia.	Acima do ponto de ansiedade.
Fígado	Transtornos gastrointestinais, hematológicos, cutâneos e oculares. Controle das emoções, depressão, irritabilidade e estresse.	Na concha cimba, proximal à junção com a antélice, logo acima do início da raiz da hélice.
Baço	Dispepsia, indigestão, gastrite, constipação, transtornos hematológicos, preocupação, pensamentos obsessivos.	Na porção superior e posterior da concha cava.

Fonte: Adaptado de Kurebayashi, 2017; UFSC, 2016; UFSC, 2020 e Yamamura, 1991.

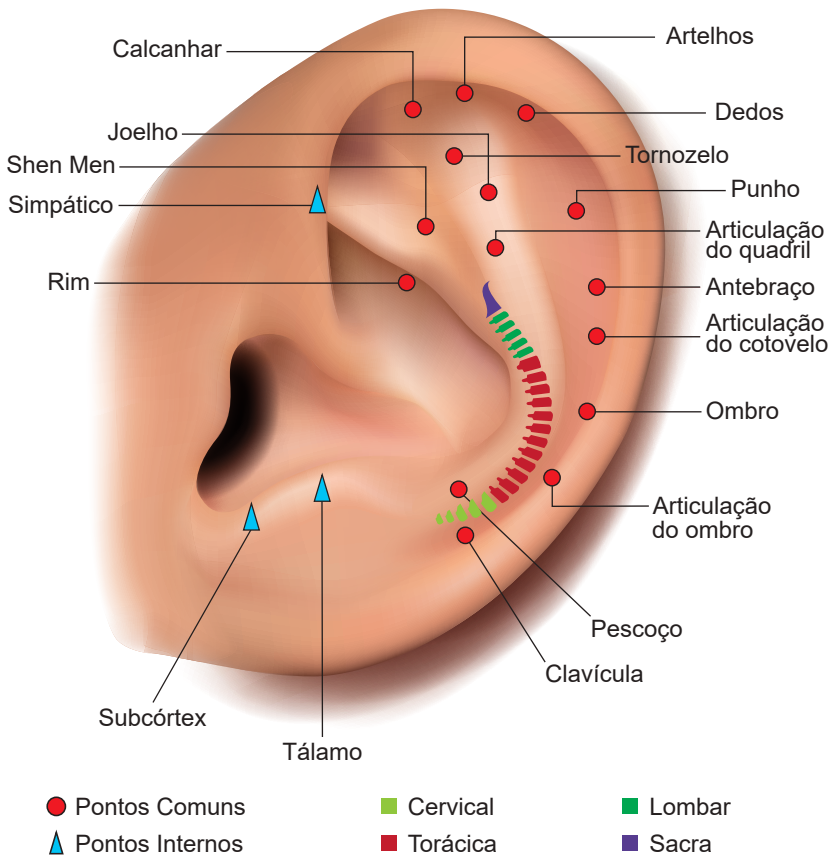
Auriculoterapia na dor osteomuscular

A dor é caracterizada como uma experiência desagradável, tanto em nível sensitivo quanto emocional, que pode estar ligada ou ser semelhante à sensação associada com uma lesão tecidual, seja esta real ou potencial (Raja, 2020).

As intervenções para o controle da dor têm como objetivo o alívio, o controle da queixa dolorosa e a melhora das condições física, psíquica e social do indivíduo. Para além da abordagem farmacológica, é possível o uso de outros tipos de intervenções, como a Auriculoterapia. Esta medida não farmacológica otimiza a resposta analgésica, interferindo na diminuição da geração do impulso, alterando os processos de transmissão e de interpretação do fenômeno doloroso, estimulando o sistema supressor da dor.

Na utilização da Auriculoterapia para dores osteomusculares **os pontos podem ser escolhidos de acordo com a sua ação reflexa ou combinados com outros pontos que irão auxiliar e potencializar o tratamento.** Por exemplo, para gonalgia podemos utilizar o ponto reflexo da articulação do joelho para a dor, associado ao ponto *Shen Men* que acalma e é analgésico. O tempo de tratamento sugerido é de uma a quatro semanas de tratamento, e os pontos recomendados estão discriminados na Figura 6 e no Quadro 4.

Figura 6. Localização dos pontos de Auriculoterapia recomendados para dor osteomuscular



Fonte: Elaboração própria, 2023

Quadro 4. Pontos indicados para o manejo da dor: função e localização

PONTOS PRINCIPAIS		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Triângulo cibernético	Harmonização	Localização dos pontos <i>Shen Men</i> , Rim e Simpático — utilizados nesta ordem e no início do tratamento.
Subcórtex	Ação de excitação e inibição do córtex cerebral; dores, ansiedade e depressão.	Região inferior da parte interna do antitrigo.
Tálamo	Cervicalgia e lombalgia	Na borda interna do ápice do antitrigo.
PONTOS CONSIDERANDO A SINTOMATOLOGIA		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Clavícula	Distúrbios correspondentes	Na escafa, no nível do vértice do trago
Articulação do ombro	Distúrbios correspondentes	No terço médio da escafa, no nível da região superior do trago
Ombro	Algia dos membros superiores	No terço médio da escafa, no nível da borda superior da raiz da Hélix
Articulação do cotovelo	Distúrbios correspondentes	No centro da escafa
Antebraço	Distúrbios correspondentes	No terço superior da escafa
Punho	Distúrbios correspondentes	Na escafa, acima do ponto antebraço
Dedo	Distúrbios correspondentes	Extremidade superior da escafa
Pescoço	Distúrbios correspondentes, incluindo cefaleia tensional	No bordo anterior da antélice, na região cervical
Coluna cervical	Distúrbios correspondente e parestesia de membros superiores	Área situada na antélice. Inicia na junção do antitrigo com antélice, correspondendo a área da coluna cervical de C1 a C7

PONTOS CONSIDERANDO A SINTOMATOLOGIA		
PONTO	FUNÇÃO	LOCALIZAÇÃO
Coluna torácica	Distúrbios correspondentes	Área situada na antélice, correspondendo à área da coluna torácica correspondente de T1 a T12
Coluna lombar	Distúrbios correspondentes e parestesia de membros inferiores	Área situada na antélice, correspondendo à área da coluna lombar correspondente de L1 a L5
Coluna sacra	Distúrbios correspondentes	Na projeção do vértice da fossa triangular sobre a antélice, correspondendo à área sacrococcígea
Articulação do quadril	Distúrbios correspondentes	Na região central do começo do ramo superior da antélice
Joelho	Distúrbios correspondentes	Na região central do ramo superior da antélice, acima do ponto articulação do quadril.
Tornozelo	Distúrbios correspondentes	Quase na borda da fossa triangular, entre os pontos calcanhar e joelho
Calcanhar	Distúrbios correspondentes	No ramo superior da antélice, próximo à hélice e acima da fossa triangular.
Artelhos	Distúrbios correspondentes e parestesia de membros inferiores	Na extremidade mais superior e externa do ramo superior da antélice.

Fonte: Adaptado de Araújo, 2006; UFSC, 2016; UFSC, 2020 e Yamamura, 1991.

Auriculoterapia para o controle do tabagismo

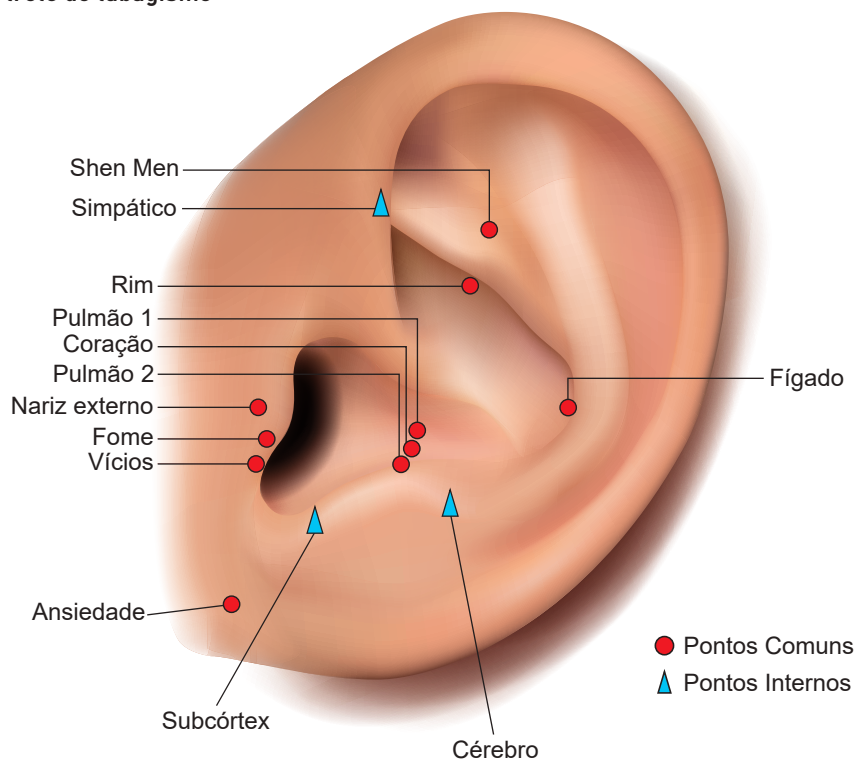
O tabagismo é uma doença crônica causada pela dependência à nicotina. Independentemente da sua forma de uso (cigarro, fumo de rolo, fumo de mascar ou narguilé etc.), o tabaco é extremamente nocivo à saúde, sendo um importante fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças cardiovasculares, cânceres e doenças respiratórias obstrutivas. Além disso, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2019), é considerada a mais importante causa evitável de morte prematura. No Brasil, o percentual total de

fumantes com 18 anos ou mais é de 9,1% (Vigitel, 2021), e no município do Rio de Janeiro a prevalência está em 7,7% (Rio de Janeiro, 2023).

A Auriculoterapia é utilizada como mais uma estratégia terapêutica em prol do controle do tabagismo, de modo complementar ao tratamento, mesmo em situações de recaída.

Para o tabagismo, **os pontos principais a serem recomendados são Shen Men e Pulmão**. Os demais serão selecionados conforme avaliação individual (Quadro 5). Se for considerado pertinente pelo profissional, pode ser utilizada a combinação de pontos do Triângulo Cibernético (*Shen Men* + Rim + Simpático), e, em seguida, o ponto Pulmão. O tratamento pode ser realizado semanalmente em conjunto com as sessões estruturadas do Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) (Brasil, 2020), no intervalo da fase de manutenção e em acompanhamento posterior, para prevenção de recaída até completar 1 ano.

Figura 7. Localização dos pontos de Auriculoterapia recomendados para o controle do tabagismo



Quadro 5. Pontos indicados na cessação do tabagismo.

PONTOS PRINCIPAIS		
PONTO	FUNÇÃO PARA O CONTROLE DO TABAGISMO	LOCALIZAÇÃO
Shen Men	O <i>Shen Men</i> , de forma isolada, está associado à liberação de peptídeos opioides e monoaminas, reduzindo, assim, a ansiedade e o desejo de fumar. Para MTC, o <i>Shen Men</i> acalma a mente.	Na fossa triangular, no vértice do ângulo formado pelo ramo superior e inferior da antélice.
Pulmão 1 e 2	Transtornos do trato respiratório — segundo a MTC, fortalece a energia do órgão e a respiração.	No centro da cavidade da concha cava circundando a zona do coração.
PONTOS COMPLEMENTARES		
PONTO	FUNÇÃO PARA O CONTROLE DO TABAGISMO E SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA	LOCALIZAÇÃO
Triângulo cibernético	Harmonização	Localização dos pontos <i>Shen Men</i> , Rim e Simpático — utilizados nesta ordem e no início do tratamento.
Fígado	Irritabilidade e estresse	Na concha cimba, anterior à antélice, logo acima da raiz da hélice.
Coração	Ansiedade, depressão e insônia	No centro da cavidade da concha cava.
Nariz externo	Transtorno por uso de substâncias	No meio do sulco que se forma ao levantar-se o trago, no meio da base.
Fome	Compulsão alimentar	Entre os pontos nariz externo e o ápice inferior do trago.
Vícios	Transtorno por uso de substâncias	Abaixo do ponto fome.
Subcórtex	Ansiedade e depressão	Região inferior da parte interna do antitrago.

PONTOS COMPLEMENTARES		
PONTO	FUNÇÃO PARA O CONTROLE DO TABAGISMO E SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA	LOCALIZAÇÃO
Cérebro	Regula a excitação ou inibição do córtex cerebral, e também usado como tranquilizante.	Na parte interna do antitrago, quase na raiz da antélice.
Ansiedade	Ansiedade, agitação, insônia, estresse emocional e irritabilidade	Na porção proximal do rosto e inferior do lóbulo da orelha.

Fonte: Adaptado de Silva, 2014; Souza, 2001; UFSC, 2016; UFSC, 2020 e WU, 2007.

A incorporação da Auriculoterapia na APS é um passo significativo na diversificação das abordagens de saúde, ampliando o escopo tradicional de tratamentos. Esta prática, ao integrar-se aos procedimentos existentes, amplia o espectro de cuidado, transcendendo o foco biomédico. Assim, valorizar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e reconhecer o potencial da Auriculoterapia como tratamento complementar no âmbito da APS é fundamental para potencializar este recurso terapêutico promissor e inovador.

REFERÊNCIAS

AMADO *et al.* **Práticas integrativas e complementares em saúde.** APS em revista, v. 2, n. 3, 272-284, 2020. Disponível em: <https://aps.emnuvens.com.br/aps/article/view/150/80>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Definição — Transtornos de Ansiedade no adulto.** Brasília/DF. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e Complementares em saúde.** — Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n.º 971, de 3 de maio de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS).** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n.º 1.083, de 2 de outubro de 2012.

Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Dor Crônica.

Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2012/prt1083_02_10_2012.html. Acesso em: 19 de abril de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Conjunta n.º 10, de 16 de Abril de

2020. **Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo.**

Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo.pdf>.

Acesso em: 18 de abril de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da**

Dor Crônica. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/consultas/relatorios/2022/20221101_pcdd_dor_cronica_cp74.pdf.

Acesso em: 17 de novembro de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento

de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil**

2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021.

Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 128.

DE ARAÚJO, APS; ZAMPAR, R; PINTO, SME. **Auriculoterapia no tratamento de indivíduos acometidos por distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (dort)/lesões por esforços repetitivos (LER).** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 10, n. 1, 2006.

Kurebayashi, L.F.S., *et al.* **Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/130765/127148>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

LANGDON, E.J. *et al.* **A construção sociocultural da doença e seu desafio para a prática médica.** Parque indígena do Xingu: saúde, cultura e história. São Paulo: Terra Virgem, p. 115-133, 2005.

Luz, M.D.; Barros, N.F, **Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas em Saúde.** Estudos teóricos e empíricos, CEPESC • IMS/UERJ • ABRASCO, 2012. Disponível em: <https://lappis.org.br/site/wp-content/uploads/2021/07/racionalidades-medicas.pdf>. Acesso em: 4 de abril de 2023.

MACIOCIA G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa**. São Paulo; Roca, 2006.

NASCIMENTO, M. C., NOGUEIRA, M. I. **Fórum Sociológico Série II, Concepções de natureza, paradigmas em saúde e racionalidades médicas**. 2014. Disponível em: <https://journals.openedition.org/sociologico/1084>. Acesso em: 4 de abril de 2023.

NASCIMENTO, M.C. do *et al.* **A categoria racionalidade médica e uma nova epistemologia em saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, p. 3595-3604, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pc64qpYhDGL9QDZp9DnJWzc/>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

National Center Complementary and Integrative Health (NCCIH). **“What is complementary and alternative medicine?”** Abril, 2021. Disponível em: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

NEVES, M. L. **Manual prático de Auriculoterapia**. Porto Alegre; Ed. do Autor, 2009.

NOGIER, P.M.F. **Noções Práticas de Auriculoterapia**. São Paulo; Andrey, 1998.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Tabaco**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/tabaco>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

RAJA, S.N., *et al.* **Definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos**. Associação Internacional para o estudo da dor (IASP), 2020.

RIO DE JANEIRO (RJ). Secretaria Municipal de Saúde. Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde. **Carteira de serviços da atenção primária: abrangência do cuidado**. 3a ed. rev. atual. e aum. Rio de Janeiro, RJ: Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, 2021.

RIO DE JANEIRO (RJ). Secretaria Municipal de Saúde. **Tabagismo na Atenção Primária à Saúde — Carioca Livre do Fumo**. Rio de Janeiro, RJ: Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, 2023.

RIO DE JANEIRO (RJ). Secretaria Municipal de Saúde. **TABNET Municipal**. Disponível em: <http://tabnet.rio.rj.gov.br/>. Acesso em: 26 de janeiro de 2024.

SANTOS, M.C.; TESSER, C.D. **Um método para a implantação e promoção de acesso às Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde**. Ciência e saúde coletiva. v.17, n.11, p.3011-3024, 2012.

SILVA, *et al.* **Contributions of auriculotherapy in smoking cessation: a pilot study**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 48, p. 883-890, 2014.

SOUZA, M.P. **Tratado de Auriculoterapia**. Brasília FIB. Fisioterapia Integrada de Brasília. 2001. 358p.

TESSER, C.H.; SANTOS, M.C.; SILVA, E.D.C. *et al.*, **Capacitação em auriculoterapia para profissionais do sus em 2016-2017: perfil dos participantes, do seu envolvimento no curso e percepção sobre a prática**. Revista Revise, v.5, p.1-18, 2020.

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **Guia de Auriculoterapia para Ansiedade Baseado em Evidências**. 2020, 94p.

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **Guia de Auriculoterapia para Lombalgia Baseado em Evidências**. 2020, 96p.

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **Guia de Auriculoterapia para Tabagismo Baseado em Evidências**. 2020, 154p.

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **Formação em Auriculoterapia para Profissionais de Saúde da Atenção Básica**. 2016.

World Health Organization (WHO). **Report of the Working Group on Auricular Acupuncture Nomenclature**. France, 1990.

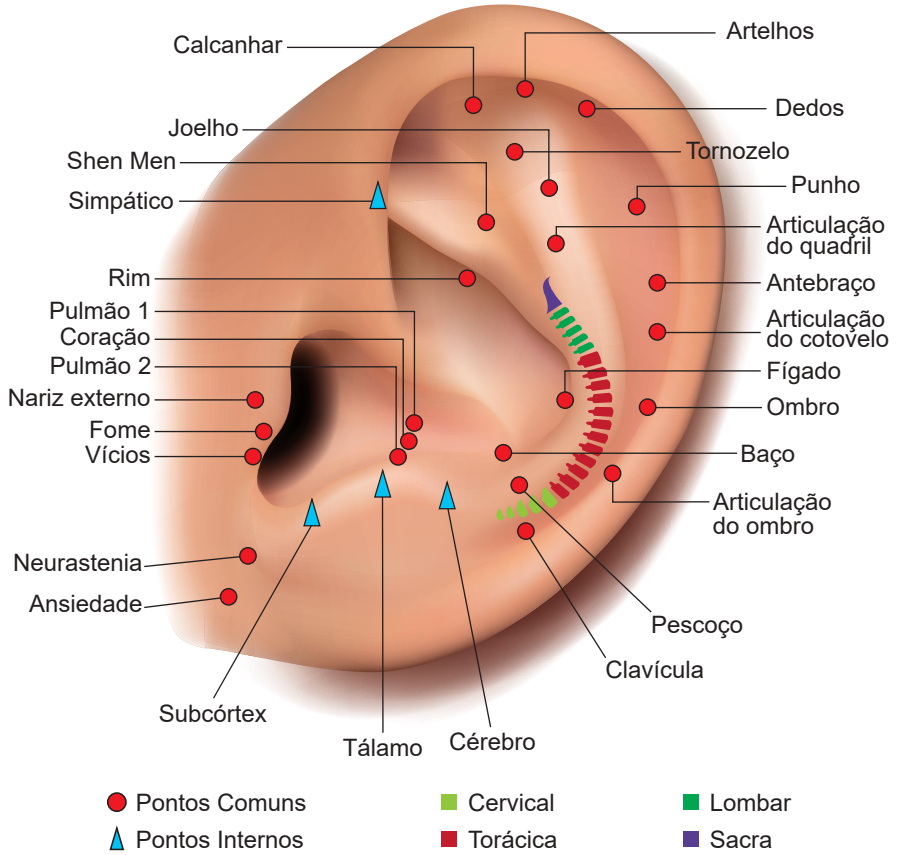
WU, Ta-Peng *et al.* **A randomized controlled clinical trial of auricular acupuncture in smoking cessation**. Journal of the Chinese Medical Association, v. 70, n. 8, p. 331-338, 2007.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura auricular**. São Paulo, Centro de Pesquisa e Estudo da Medicina Chinesa, 1991.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura tradicional chinesa: a arte de inserir**. 2a. edição. Rio de Janeiro: Editora Roca. 2001.

ANEXO

Mapa Auricular para ansiedade, dor osteomuscular e tabagismo.



Fonte: Elaboração própria, 2023



SAÚDE



ISBN: 978-65-86417-42-5

