

## USO DA AURICULOTERAPIA E FLORAIS DE BACH NO MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO CRUZADO

Palavras-chaves: Auriculoterapia, Essências Florais, Ansiedade

**Autoras:**

**BEATRIZ BERNARDO [UNICAMP - FENF]**

**THALES WALLACE COSMO DE CARVALHO [UNICAMP - FENF]**

**VICTÓRIA BOTTENE PERES [UNICAMP - FENF]**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. DALVANI MARQUES (Orientadora) [UNICAMP - FENF]**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. SUZIMAR DE FATIMA BENATO FUSCO (Co-orientadora) [UNICAMP - FENF]**

### INTRODUÇÃO:

A ansiedade é um dos sintomas associado ao desenvolvimento progressivo do estresse; a qual é uma condição natural ao ser humano, mas que em excesso pode ter por consequência manifestações físicas, como taquicardia, sudorese e tremores; como também manifestações psicológicas, como fobias, improdutividade e compulsões <sup>(1)</sup>.

De 2020 a 2023 a população mundial encontrava-se enfrentando a pandemia do COVID-19 <sup>(2)</sup>, a qual contribuiu para o aumento dos níveis de ansiedade entre os estudantes universitários uma vez que acrescentou a vivência universitária - que habitualmente lida com as angústias do processo de transição para um novo ambiente de ensino, das mudanças da sua realidade social, e até mesmo territorial, e do surgimento de novas responsabilidades <sup>(3)</sup> - fatores estressores como a insegurança do cenário da pandemia e o ensino no ambiente virtual.

Juntamente a isso, o retorno ao presencial levou a um novo processo de adaptação entre os estudantes, considerando todos os estressores que foram apresentados no período pandêmico e agora novos desafios da vida acadêmica presencial. Neste contexto, os fatores geradores de ansiedade que se evidenciam são: realização de provas presenciais, trabalhos em grupo e apresentação de seminários. Além do mais, essa adaptação a uma nova rotina de estudo gerou o sentimento e percepção de sobrecarga e preocupação excessiva em 43% e 38% dos estudantes, respectivamente <sup>(4)</sup>, os quais contribuem para a elevação dos níveis de ansiedade.

Uma das alternativas mais procuradas para o controle dos sintomas de estresse e ansiedade, está voltada para o uso de fármacos ansiolíticos e estabilizadores de humor, por exemplo. A preocupação mais recorrente sobre o uso destes fármacos está relacionada com os seus potenciais para dependência e abuso <sup>(5)</sup>, ainda mais com relação ao aumento do consumo dessas substâncias durante a pandemia <sup>(6)</sup>.

Como técnica terapêutica alternativa ao tratamento biomédico, temos as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), dentre as quais estão as práticas escolhidas para o presente estudo: a

Auriculoterapia que pela estimulação de pontos no pavilhão auricular, auxilia a otimização do fluxo de energia corporal e relaxamento da mente e do corpo, resultando na manutenção do equilíbrio mental, físico e emocional <sup>(7,8)</sup>; e a Terapia Floral que faz uso de essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e que visam o equilíbrio e harmonização emocional <sup>(9)</sup>.

Tendo em vista que estas práticas têm se apresentado eficazes e com resultados relevantes no manejo da ansiedade, este estudo teve como objetivo analisar a eficácia da Auriculoterapia e da Terapia Floral no manejo da ansiedade em estudantes universitários.

## **METODOLOGIA:**

O presente projeto trata-se de um estudo clínico cruzado sobre o uso da auriculoterapia (A) e da terapia floral (TF) no controle da ansiedade em estudantes universitários. O grupo amostral foi composto por estudantes da UNICAMP, do campus de Campinas, maiores de 18 anos, com ansiedade classificada como moderada, elevada ou altíssima - classificados a partir do Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) <sup>(10)</sup>.

A coleta de dados ocorreu no período de 8 semanas, sendo ofertado uma prática por 4 semanas e seguido da outra prática por mais 4 semanas. Após a divulgação para participação na pesquisa, os estudantes que se enquadraram nos critérios de inclusão, foram distribuídos em dois grupos - Grupo TF/A que iniciou com o tratamento da Terapia Floral e após a Auriculoterapia e Grupo A/TF que iniciou com a Auriculoterapia e após a Terapia Floral.

O protocolo NADA (National Acupuncture Detoxification Association) <sup>(11)</sup> foi utilizado nas sessões de Auriculoterapia e consiste no estímulo dos seguintes pontos no pavilhão auricular: Shen Men, Rim, Simpático, Fígado e Pulmões 1, acrescido do ponto específico do Distúrbio do sono. Já para a Terapia Floral foram utilizadas as essências florais Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut e White Chestnut, indicados, respectivamente, para preocupação excessiva e excesso de pensamentos, como para outras indicações, como ansiedade<sup>(12)</sup>.

Os dados coletados foram armazenados em um banco de dados Excel e analisados estatisticamente para comparação entre os grupos. A descrição das variáveis qualitativas foi feita por meio do cálculo de frequências e porcentagens. E para as variáveis quantitativas foram calculadas medidas de tendência central e dispersão. Para realização das análises foi utilizado o software estatístico SAS versão 9.4 e considerado um nível de significância de 5%.

## **RESULTADOS:**

Após o recrutamento dos participantes realizado nos meses de abril e maio de 2024, 91 se mostraram elegíveis para o estudo, sendo que 45 participaram efetivamente, pois 46 foram excluídos por não comparecerem à primeira avaliação. Os participantes foram divididos em Grupo TF/A (Terapia Floral/Auriculoterapia) (n=25), Grupo A/TF (Auriculoterapia/Terapia Floral) (n=20). Durante o seguimento do tratamento, houve perda de acompanhamento de 60% no Grupo TF/A e de 45% no

Grupo A/TF. O perfil dos participantes mostrou que os grupos foram compostos majoritariamente pelo sexo feminino, com idade média de 23 anos no Grupo TF/A e 21 anos no Grupo A/TF.

Para contextualizar a análise dos resultados obtidos, é importante ressaltar que a escala IDATE classifica o nível de ansiedade de acordo com a seguinte pontuação: nível de ansiedade leve quando o escore está entre 20 e 40; ansiedade moderada entre 41 e 60; e ansiedade elevada entre 61 e 80. Além do mais, o IDATE - Estado representa como o participante estava se sentindo no momento, enquanto a IDATE - Traço refere-se como o participante se sente cotidianamente.

Tabela 2: Distribuição de variáveis segundo IDATE-Estado e IDATE-Traço em ambos períodos. Campinas, 2024.

Variável	Sequência	Grupo	Período	n	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Q1	Mediana	Q3	Máximo
IDATE - Estado	TF/A	Baseline	T0 (0)	10	59,70	8,35	50,00	54,00	56,50	67,00	77,00
		Floral	T4 (1)	10	48,50	10,56	34,00	41,00	46,00	52,00	67,00
		Aurículo	T8 (2)	10	42,60	11,06	28,00	33,00	44,00	48,00	64,00
	A/TF	Baseline	T0 (0)	11	44,09	4,99	38,00	41,00	44,00	45,00	55,00
		Aurículo	T4 (1)	11	49,09	9,05	35,00	42,00	47,00	57,00	65,00
		Floral	T8 (2)	11	46,73	14,42	30,00	38,00	43,00	63,00	72,00
IDATE - Traço	TF/A	Baseline	T0 (0)	10	51,00	7,64	41,00	44,00	50,50	56,00	63,00
		Floral	T4 (1)	10	43,00	8,89	33,00	36,00	40,50	48,00	64,00
		Aurículo	T8 (2)	10	40,20	5,79	33,00	35,00	40,50	43,00	52,00
	A/TF	Baseline	T0 (0)	11	45,64	4,39	37,00	43,00	48,00	48,00	51,00
		Aurículo	T4 (1)	11	46,27	9,60	36,00	39,00	42,00	52,00	68,00
		Floral	T8 (2)	11	46,18	12,72	30,00	36,00	45,00	58,00	70,00

A Tabela 2 acima exemplifica os resultados obtidos pela pesquisa, de modo que nota-se uma resposta positiva aos tratamentos para ansiedade em ambas práticas ofertadas aos participantes, tanto no IDATE-Estado como no Traço. Sendo que após 4 semanas de tratamento (representado por T4 na Tabela 2) houve em média uma redução significativa nos níveis de ansiedade. É interessante destacar que os níveis de ansiedade nos participantes continuaram a diminuir com o uso da outra prática proposta - evidenciado pelo período T8. Conseqüentemente, houve a melhora no nível de ansiedade clinicamente ao longo de todo o tratamento que foi evidenciado pelos relatos de experiência dos participantes ao destacarem o aumento da resiliência ao se depararem com os fatores estressores do seu cotidiano; tal resultado é evidenciado estatisticamente pelo p-valor positivo (p-valor <0,05) apresentado na Tabela 3.

Tabela 3: Efeito Carry over nas escalas IDATE. Campinas, 2024.

\* p-valor obtido por meio de modelo de regressão linear via modelos lineares generalizados.

Um resultado significativo indica a presença de efeito carry over.

Variável	p-valor*
IDATE - Estado	0,3243
IDATE - Traço	0,0215

Tabela 4: Comparação entre grupos da escala IDATE. Campinas, 2024.

Variável	p-valor
IDADE - Estado	0,6208*
IDATE - Traço	0,3226**

\* p-valor obtido por meio de modelo de efeitos mistos.

\*\* p-valor obtido por meio do teste de Mann-Whitney considerando apenas os dados do primeiro período.

## DISCUSSÃO:

A presente pesquisa teve como base o estudo piloto desenvolvido pelas autoras no ano de 2022 a 2023, e visa a elaboração de evidências científicas que colaborem para o desenvolvimento e aprimoramento de estudos futuros no âmbito das PICS. No decorrer da presente pesquisa houve a melhora nas estratégias de divulgação da pesquisa da universidade para recrutamento de participantes e na digitalização das escalas IDATE que facilitou sua aplicação e garantiu a resposta de todos os itens. Contudo, observou-se a continuidade da dificuldade de acompanhamento semanalmente dos participantes via e-mail e whatsapp, bem como na adesão dos participantes na continuidade do segmento na pesquisa, evidenciado pelas elevadas taxas de perda de acompanhamento.

A partir dos resultados obtidos, é possível observar melhora significativa, do ponto de vista estatístico, dos níveis de ansiedade no cotidiano dos universitários, evidenciado pelo p-valor positivo no IDATE-Traço (visto p-valor  $<0,05$ ). Além do mais, analisamos que não houve mudanças significativas entre as sequências de tratamentos aplicados, sendo isso evidenciado pela Tabela 4 e pelo teste de Mann-Whitney. Logo, respondemos aos objetivos propostos de que há eficácia no manejo da ansiedade pelo uso de Auriculoterapia e de Florais de Bach.

Um estudo desenvolvido em Curitiba obteve que a Terapia Floral impactou na diminuição dos níveis de ansiedade em universitários, maior concentração, bem estar emocional físico, menos nervosismo e maior confiança na realização das atividades acadêmicas<sup>(13)</sup>; resultado o qual corrobora a presente pesquisa. Juntamente, uma revisão sistemática elaborada em Sergipe obteve como resultado a redução dos sintomas de ansiedade após a estimulação dos acupontos pela Auriculoterapia<sup>(14)</sup>. Essas evidências científicas demonstram a potencialidade das PICS no tratamento da ansiedade e no enfrentamento dos fatores estressores da vida universitária, sem os efeitos colaterais adversos e indesejáveis que podem aparecer em decorrência do uso prolongado de ansiolíticos<sup>(15)</sup>.

## CONCLUSÕES:

O uso da Auriculoterapia e a Terapia Floral para o manejo da ansiedade se mostrou eficaz; sendo que ambas terapias complementares impactaram na melhora da qualidade de vida, bem estar e enfrentamento de fatores estressores da vida universitária. Assim demonstramos a importância das ações de promoção em saúde a partir do estímulo a utilização das PICS no cotidiano da sociedade brasileira, diminuindo deste modo os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos ansiolíticos fortemente recomendados pelo modelo biomédico.

---

## BIBLIOGRAFIA

1. Leão, A. M., Gomes, P. I., Ferreira, M. J. M. & Cavalcanti, L. P. G. (2018). Ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Rev Bras Educ Med*, 42(4), 55–65.
2. Sundarasan S, Chinna K, Kamaludin K, et al. Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(17): 6206.
3. Chaves E, Iunes D, Moura C, Carvalho L, Silva A, Carvalho E. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2015;68(3):504-509. Acesso em 02 de Julho de 2024. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000300504&lng=en&nrm=iso)
4. Silva AKD, Vieira JL. A ansiedade no retorno ao ensino presencial: fatores protetivos e estressores em graduandos de psicologia [Internet]. 2022 [cited 01 July 2024]. Available from: <https://dspaceapi.baraodemaua.br/server/api/core/bitstreams/f40d8548-61f6-4533-9bee-a6138ddb6e24/content>
5. Marchi K, Bárbaro A, Míasso A, Tirapelli C. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2013;15(3).Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924/15499>. Acesso em: 01 de Julho de 2024.
6. Oliveira, F.P.D., Santos, F.M.P., & Dallaqua, B. 2021. Consumo de psicotrópicos em meio a pandemia do Sars-CoV-2. *Pubssaúde*, 7, a187. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude7.a187>
7. Araújo M, Pinto R, Senna S. Auriculoterapia como estratégia na redução do estresse de estudantes de graduação de enfermagem. [Internet]. Plataforma Espaço Digital. 2017 [cited 01 July 2024]. Available from: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/31741>
8. Santos A, Santos R, Ribeiro C, Inagaki A, Abud A. Auriculoterapia no controle dos sintomas da ansiedade de profissionais de saúde: uma revisão sistemática [Internet]. 2021 [cited 01 July 2024]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/353808957\\_Auriculoterapia\\_no\\_controle\\_dos\\_sintomas\\_da\\_ansiedade\\_de\\_profissionais\\_de\\_sau\\_de\\_uma\\_revisao\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/353808957_Auriculoterapia_no_controle_dos_sintomas_da_ansiedade_de_profissionais_de_sau_de_uma_revisao_sistemica)
9. Silva J, Uhlmann L. Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade/ Bach Flower Essences for the Treatment of Anxiety [Internet]. Brazilianjournals.com. 2021 [cited 01 July 2024]. Available from: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/32059/pdf>
10. Biaggio AMB, Natalício L. Manual para o Inventário de Ansiedade Traço- Estado (IDATE). Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, 1979, Rio de Janeiro, RJ, Brasil
11. Carter K, Olshan-Perlmutter M, Marx J, Martini JF, Cairns SB. NADA Ear Acupuncture: An Adjunctive Therapy to Improve and Maintain Positive Outcomes in Substance Abuse Treatment. *Behav Sci (Basel)*. 2017 Jun 16;7(2):37. doi: 10.3390/bs7020037. PMID: 28621706; PMCID: PMC5485467.
12. Nosow SKC, Ceolim MF. Seleção de florais de bach para melhora da qualidade do sono. *Rev enferm UFPE* [Internet]. 2016. 10(Supl. 4):3662-8. Acesso em 01 de julho de 2024. DOI: 10.5205/reuol.9681-89824-1-ED.1004sup201618.
13. Boleta-Ceranto D, Peressin HM, Vaz da Costa I. Avaliação da eficácia de florais de Bach para controle da ansiedade em alunos da Odontologia durante o período de provas. *CLIUM* [Internet]. 1º de novembro de 2022 [citado 2º de agosto de 2024];22(6):206-19. Disponível em: <https://cliium.org/index.php/edicoes/article/view/544>
14. Santos A, Santos R, Ribeiro C, Inagaki A, Abud A. Auriculoterapia no controle dos sintomas da ansiedade de profissionais de saúde: uma revisão sistemática [Internet]. 2021 [cited 10 January 2022]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/353808957\\_Auriculoterapia\\_no\\_controle\\_dos\\_sintomas\\_da\\_ansiedade\\_de\\_profissionais\\_de\\_sau\\_de\\_uma\\_revisao\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/353808957_Auriculoterapia_no_controle_dos_sintomas_da_ansiedade_de_profissionais_de_sau_de_uma_revisao_sistemica)
15. Huntley CD, Young B, Temple J, Longworth M, Smith CT, Jha V, Fisher PL. The efficacy of interventions for test-anxious university students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Anxiety Disord*. 2019 Apr;63:36-50. doi: 10.1016/j.janxdis.2019.01.007. Epub 2019 Feb 6. PMID: 30826687.