

ARTIGO ORIGINAL

## A prática da auriculoterapia nos sintomas da tensão pré-menstrual: estudo piloto

### *Practice of auriculotherapy in premenstrual tension symptoms: pilot study*

#### RESUMO

**Introdução:** Embora a Síndrome Pré-Menstrual, também chamada de Tensão Pré-Menstrual (TPM) seja uma condição muito comum entre as mulheres, acometendo até 50% daquelas em idade fértil, a sua etiologia bem como o seu tratamento ainda são alvo de discussões principalmente entre as mulheres. **Objetivo:** Avaliação do efeito do tratamento com auriculoterapia frente aos sinais e sintomas clássicos da TPM em estudantes do curso de Biomedicina da Universidade Regional de Blumenau - FURB. **Material e métodos:** Voluntariaram-se 10 acadêmicas que apresentavam os sinais e sintomas da TPM. Inicialmente aplicou-se um questionário para anamnese o qual foi respondido no formato digital. O tratamento com a auriculoterapia teve duração de 5 semanas, sendo que as participantes foram instruídas a estimular os pontos 3 vezes ao dia durante o período em que perdurou o estudo. Os pontos utilizados foram: Shen men, Rim, Tronco Nervoso Cerebral, Útero, Endócrino, Fígado, Vesícula Biliar, Yang do Fígado, Ansiedade, Tensão e Sanjiao. **Resultados:** De forma geral todas as alunas avaliadas apresentaram melhora nos sinais e sintomas avaliados. Os parâmetros que mais demonstraram redução foi a irritabilidade e o inchaço abdominal (em ambos os casos a redução foi de 46% dentre as voluntárias). A insônia por sua vez foi o parâmetro que menos apresentou melhora (2%) entre as voluntárias. **Conclusões:** Embora haja a necessidade de testes complementares, fica evidente que a técnica de auriculoterapia minimiza os efeitos causados pela TPM, melhorando significativamente a qualidade de vida dessas voluntárias durante o período em que os efeitos da TPM são mais intensos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Auriculoterapia. Medicina tradicional chinesa. Síndrome pré-menstrual.

#### CORRESPONDENTE

Larissa Branco da Silva

#### E-MAIL

larissabrancodasilva@live.com

Recebido: 09/11/2020

Aprovado: 10/10/2021



#### Larissa Branco da Silva

- Biomédica  
- Departamento de Farmácia, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Regional de Blumenau - FURB, Blumenau-SC  
- larissabrancodasilva@live.com  
- orcid.org/0000-0002-3500-5376

#### Murilo Luiz Cerutti

- Farmacêutico e Professor  
- Departamento de Medicina, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Regional de Blumenau - FURB, Blumenau-SC  
- muriloceruttineuro@gmail.com  
- orcid.org/0000-0002-2625-7782

#### Caio Mauricio Mendes de Cordova

- Farmacêutico e Professor  
- Departamento de Farmácia, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Regional de Blumenau - FURB, Blumenau-SC  
- cmcordova@furb.br  
- orcid.org/0000-0001-6090-0367

#### Caroline Valente

- Farmacêutica, Acupunturista e Professora  
- Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva-PPGSC  
- Departamento de Ciências Naturais, Centro de Ciências Exatas e Naturais, Universidade Regional de Blumenau - FURB, Blumenau-SC  
- carolvalente11@gmail.com  
- orcid.org/0000-0002-3816-3871

## ABSTRACT

**Introduction:** Although premenstrual syndrome, also called premenstrual syndrome (PMS), is a very common condition among women, affecting up to 50% of those of childbearing age. Its etiology as well as its treatment are still the target of discussions mainly among women. **Objective:** Effect evaluation of auriculotherapy treatment against the classic signs and symptoms of PMS in students of the Biomedicine course at Universidade Regional de Blumenau, FURB. **Material and methods:** 10 students who present the signs and symptoms of PMS volunteered. Initially, a questionnaire for anamnesis was applied, which was answered in a digital format. The treatment with auriculotherapy lasted for 5 weeks, and the participants were instructed to stimulate the points 3 times a day during the period the study lasted. The points used were Shen men, Kidney, Brain Nerve, Uterus, Endocrine, Liver, Gallbladder, Liver Yang, Anxiety, Tension, and Sanjiao. **Results:** In general, all students evaluated showed improvement in the signs and symptoms evaluated. The parameters that most showed a reduction were irritability and abdominal swelling (in both cases the reduction was 46% among the volunteers). Insomnia, in turn, was the parameter that showed the least improvement (2%) among the volunteers. **Conclusion:** Although there is a need for complementary tests, it is evident that the auriculotherapy technique minimizes the effects caused by PMS, significantly improving the quality of life of these volunteers during the period when the effects of PMS are most intense.

**KEYWORDS:** Auriculotherapy. Traditional chinese medicine. Premenstrual syndrome.

---

## INTRODUÇÃO

A Tensão Pré-Menstrual (TPM), também conhecida como Síndrome Pré-Menstrual (SPM) é um tema muito discutido entre as mulheres e afeta diretamente o seu cotidiano. Atualmente a síndrome pré-menstrual acomete de 20 a 50% das mulheres em idade fértil e cerca de 5% têm uma forma grave da TPM que é chamada transtorno disfórico pré-menstrual. Entretanto, a causa principal da TPM ainda não é definida. Os sintomas em si, variam muito de mulher para mulher e de ciclo para ciclo, assim como varia também o tempo de duração dos sintomas, sendo geralmente de algumas horas a 10 dias ou mais e costumam terminar com o início da menstruação. Durante o estresse ou perimenopausa os sintomas podem ser mais graves, podendo persistir até após a menstruação.<sup>1</sup>

Os sintomas da TPM são muito abrangentes e podem ser tanto psíquicos como físicos, sendo alguns deles: depressão, confusão, irritabilidade, fadiga, dor nas mamas, distensão abdominal, dor de cabeça, inchaço e ganho de peso. Para diagnóstico é necessário ter a presença de pelo menos cinco sintomas no ciclo.<sup>2</sup>

A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou o Programa de Medicina Tradicional Chinesa/Medicina Complementar no final da década de 1970, objetivando a formulação de políticas na área. Desde então, em vários comunicados e resoluções, a OMS expressa o seu compromisso em incentivar os Estados-Membros a formularem e implementarem políticas públicas para uso racional e integrado da Medicina Tradicional Chinesa/ Medicina Complementar e/ou Alternativa) nos sistemas nacionais de atenção à saúde, bem como para o desenvolvimento de estudos científicos para melhor conhecimento de sua segurança, eficácia e qualidade.<sup>3</sup>

No Brasil as PICs foram inseridas também no Sistema Único de Saúde (SUS), tendo em vista a possibilidade de ofertar cuidado integral em saúde.<sup>4</sup> As atividades foram aprovadas na portaria nº 971, de 03 de maio de 2006 e tiveram ampliação na portaria nº 702 de 21 de março de 2018, onde visam então métodos terapêuticos que buscam equilíbrio da mente e do corpo, valorizando o ser humano como um todo. Entre essas práticas encontram a acupuntura, moxabustão, ventosa, auriculoterapia, entre outras atividades.<sup>3</sup>

Lopez e Giordano (2013)<sup>5</sup>, relatam que a grande maioria dos autores acredita que a TPM está relacionada com a disfunção do sistema nervoso central (SNC) com a participação de receptores, neurotransmissores ou neuromoduladores, e que as variações cíclicas dos hormônios sexuais atuam como um fator meramente desencadeante.

Contudo, o período perimenstrual parece ser propício a distúrbios psíquicos e também é descrito aumento na frequência de crises de pânico, de bulimia, e agravamento de sintomas ansiosos, depressivos, obsessivo-compulsivos, impulsos cleptomânicos e para compras excessivas ou até mesmo o agravamento e aparecimento de sintomas psicóticos no período pré-menstrual. A questão estabelecida por esses achados é determinar em qual extensão o fenômeno é resultante das características hormonais da mulher adulta mais do que dos fatores ambientais, domésticos ou socioculturais.<sup>6</sup>

O grande propósito das PICs é tornar o dia a dia mais saudável, inclusive de evitar os problemas de natureza emocionais. É importante mencionar que as atividades complementares não substituem o tratamento tradicional, elas são um adicional e um complemento no tratamento, indicadas por profissionais específicos conforme a necessidade de cada caso.

Neste presente trabalho a prática integrativa e complementar a ser utilizada será a auriculoterapia, aplicando esta terapia nas estudantes do curso de Biomedicina da Universidade Regional de Blumenau (FURB). A pesquisa abrange especificamente estudantes que sofrem com a Tensão Pré-Menstrual.

## MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa é de caráter descritivo e experimental foi realizada na Universidade Regional de Blumenau (FURB), que teve como finalidade utilizar a prática da auriculoterapia para a diminuição dos sintomas da TPM que acomete estudantes do curso de Biomedicina.

A presente pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da FURB com o protocolo CAAE: 07123418.7.0000.5370.

Foram abordadas estudantes do 3º ao 8º semestre, com a faixa etária entre 19 e 27 anos. Através de uma publicação via rede social, voluntariaram 10 alunas para participar da pesquisa. O processo de seleção da amostra constituiu-se de amostragem por conveniência. Sendo que para início das atividades, acordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e também tiveram ciência durante toda a execução de como funcionou a pesquisa.

Em março de 2019, foi realizado a seleção de estudantes, tendo como critério de participação a presença de pelo menos cinco sintomas da TPM e como critério de exclusão ciclo menstrual irregular. Também foram coletadas informações referentes aos dados de identificação como: nome completo, idade, semestre que está cursando, data da última menstruação, uso de anticoncepcional e se o ciclo é regular.

Após a anamnese, antes do início das aplicações da auriculoterapia, as estudantes responderam um questionário on-line adaptado do artigo do Muramatsu et al., (2001)<sup>7</sup>, onde foram avaliados os sintomas da TPM como: irritabilidade, ansiedade, insônia, mamas inchadas e doloridas, dor lombar, cefaleia, inchaço abdominal, tensão, gula por doce e cólica. Deveriam pontuar cada sintoma de 0 a 5 pontos, e após a última sessão de aplicação foi preenchido um questionário final para uma nova pontuação, no qual o objetivo foi avaliar os sintomas da TPM antes e depois do tratamento, objetivando sempre a melhora destes sintomas. Os dados foram obtidos diretamente e analisadas com base em números absolutos e porcentagem.

Para execução da prática da auriculoterapia, o material utilizado na aplicação dos pontos no pavilhão auricular foi a semente de mostarda recoberta por esparadrapo hipoalérgico na cor bege. Para a assepsia e retirada de resíduos e oleosidade foi utilizado álcool 70% e algodão hidrófilo. Para aplicação das sementes foi utilizado uma pinça e um localizador de pontos.

As sessões de auriculoterapia iniciaram em abril, utilizando 11 pontos no pavilhão auricular sendo

eles: Shen men, Rim, Tronco Nervoso Cerebral, Útero, Endócrino, Fígado, Vesícula Biliar, Yang do Fígado, Ansiedade, Tensão e Sanjiao.

Foram realizadas 5 sessões, em cada sessão foi intercalado entre orelha esquerda e orelha direita em todas as participantes. Obteve-se sete dias de intervalo de cada sessão e as estudantes permaneceram com as sementes, onde durante estes dias deveriam estimular os pontos ao menos três vezes ao dia, sem horário específico, para a respectiva ativação do local.

## RESULTADOS

A amostra foi constituída de 10 mulheres, das quais 60% encontram-se na faixa etária entre 19 e 22 anos e 40% na faixa de 23 a 27 anos. A porcentagem de participantes em uso de método contraceptivo foi de 60%. Nove participantes concluíram as 5 sessões, apenas a paciente 09 concluiu 4 sessões.

O tratamento foi realizado em 5 sessões, no intervalo de 7 dias, teve durabilidade de 1 mês, o que permitiu que as pacientes entrassem no período menstrual.

A paciente 01 (figura 1) não apresentava dois sintomas, insônia e dor lombar. Pontuou outros 8 sintomas e teve melhora de 44% na média de todos os sintomas. A paciente 02 (figura 1) respondeu que não apresentava o sintoma de insônia. Pontuou como presentes 9 sintomas e teve melhora de 80% na média destes. A paciente 03 (figura 1) não apresentava o sintoma da cefaleia. Pontuou os outros 9 sintomas. Houve melhora de 70% na média dos sintomas, porém, percebeu um aumento de 50% no sintoma de cólica.

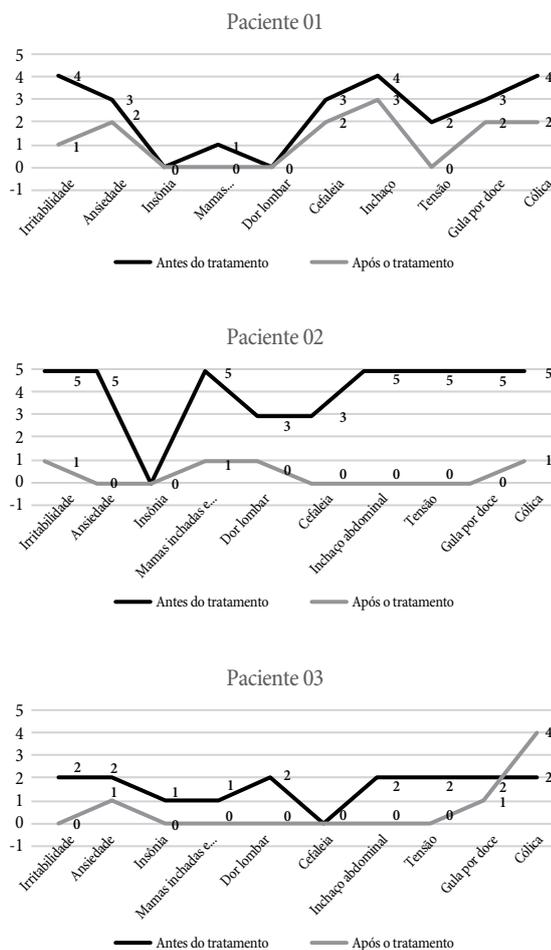
A paciente 04 (figura 2) não apresentava o sintoma da insônia. Pontuou os outros 9 sintomas e teve melhora de 39% na média do prognóstico. A paciente 05 (figura 2) não apresentou o sintoma da insônia. Teve melhora de 83% na média dos sintomas pontuados. A Paciente 06 (figura 2) não apresentou 5 sintomas, sendo eles: irritabilidade, insônia, mamas inchadas e doloridas, cefaleia e tensão. Teve melhora de 45% nos outros 5 sintomas pontuados.

A paciente 07 (figura 3) não apresentava 2 sintomas: insônia e mamas doloridas. Teve melhora

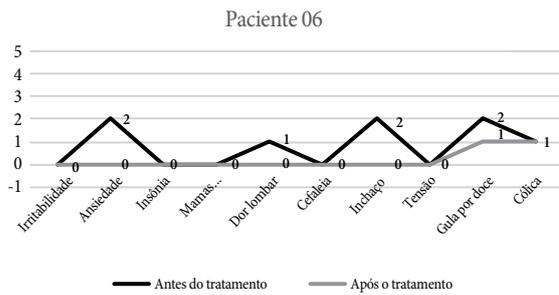
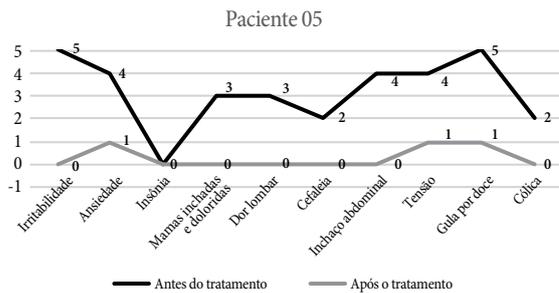
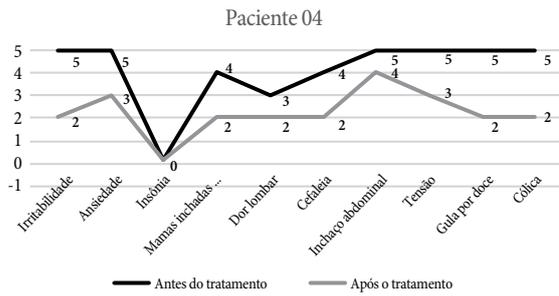
de 53% nos outros 8 sintomas pontuados. A paciente 08 (figura 3) apresentou todos os sintomas. Não teve melhora na insônia, mamas inchadas e doloridas e cólica. Teve melhora de 42% nos demais sintomas pontuados. A paciente 09 (figura 3), não concluiu as 5 sessões por motivos pessoais, executando apenas 4 sessões. Não apresentava 2 sintomas, sendo eles: mamas inchadas e doloridas e gula por doce. Não teve melhora na insônia e cefaleia. Teve melhora de 45% na média dos sintomas irritabilidade, ansiedade, dor lombar, inchaço abdominal, tensão e cólica.

Para finalizar, a Paciente 10 (figura 4) não apresentou os sintomas da insônia e cefaleia. Não teve melhora nos sintomas de irritabilidade e ansiedade. Teve melhora de 55% na média dos sintomas: mamas inchadas e doloridas, dor lombar, inchaço abdominal, tensão gula por doce e cólica.

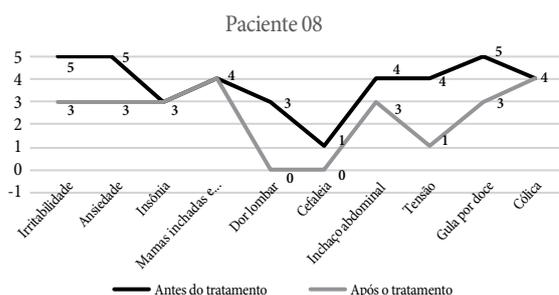
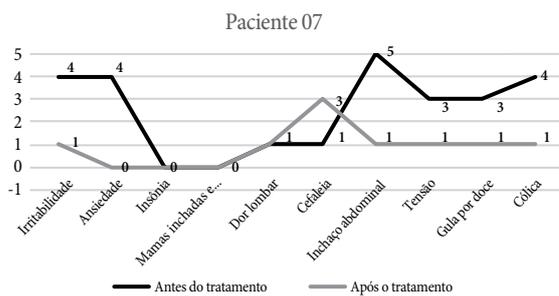
**Figura 1** - Antes e depois do tratamento com auriculoterapia



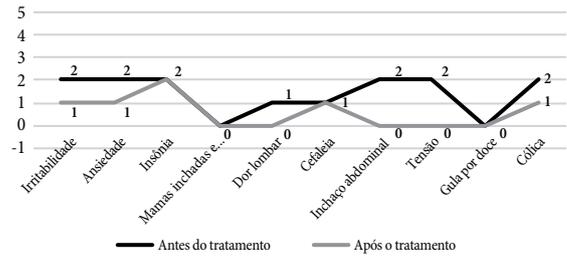
**Figura 2 - Antes e depois do tratamento com auriculoterapia**



**Figura 3 - Antes e depois do tratamento com auriculoterapia**

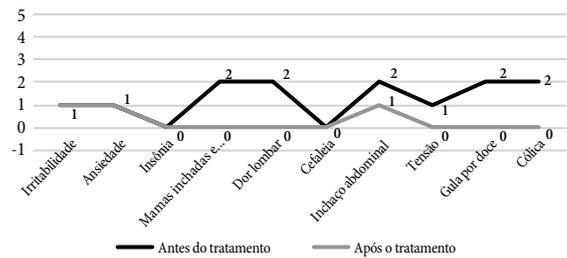


Paciente 09



**Figura 4 - Antes e depois tratamento com auriculoterapia**

Paciente 10



A insônia foi o sintoma que menos foi pontuado pelas pacientes. Para melhor identificarmos como progrediu o resultado da pesquisa, na tabela 1 temos o percentual de redução de cada sintoma.

**Tabela 1 - Percentual de redução**

Sintomas	Percentual de redução
Irritabilidade	46%
Inchaço abdominal	46%
Tensão	44%
Gula por doce	44%
Ansiedade	42%
Cólica	30%
Dor lombar	30%
Mamas inchadas e doloridas	18%
Cefaleia	14%
Insônia	2%

## DISCUSSÃO

Ao analisarmos os resultados podemos identificar que todas as participantes relataram que possuem no mínimo 5 sintomas que acometem o período da TPM. 70% das pacientes obtiveram resultado positivo para todos os sintomas pontuados e 20% das pacientes tiveram resultados positivos e também mantive-

ram a pontuação dos sintomas, ou seja, nem melhora e nem piora. A paciente 3 foi a única paciente que obteve piora em um sintoma, sendo ele a cólica, onde teve piora de 50% da intensidade deste sintoma.

Podemos observar resultados positivos com o uso da auriculoterapia e também acupuntura, assim como nos trabalhos de literatura. No estudo de Vieira et al., (2017)<sup>8</sup> foi realizado o uso da auriculoterapia na diminuição dos desconfortos da TPM, utilizando os pontos: Shen men, rim, simpático, útero, bexiga, ansiedade, yang do fígado e ponto de analgesia do pavilhão auricular, sendo aplicado em 4 acadêmicas do Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA, na cidade de Anápolis – GO. Obteve como resultado uma melhora significativa nos sintomas da TPM, concluindo que houve eficácia no tratamento e realça que seus resultados melhoram de forma significativa a produtividade das acadêmicas e sua qualidade de vida. Alguns pontos utilizados por Vieira et al. (2017)<sup>8</sup> são os mesmos pontos utilizados na presente pesquisa, o que indica que as pesquisas relacionadas com a TPM seguem a mesma linha de raciocínio e indagam o quanto estes sintomas afetam a vida das mulheres.

Outra pesquisa realizada, Lemos et al., (2019)<sup>9</sup> fez uma revisão sobre o uso da auriculoterapia na dismenorreia, onde relata que a auriculoterapia tem indicação indiscriminada entre sexo, raça, idade, religião. Todos devem desfrutar dos benefícios, trata problemas físicos e psíquicos, estados agudo e crônico, emocionais, estresse, cólica menstrual, tensão pré-menstrual, vícios, alergia e também anestésico nos casos de cirurgia dentária e analgésico no alívio de dores, prevenção e conservação da saúde.

Na pesquisa de Dantas (2017)<sup>10</sup> sobre auriculoterapia na dismenorreia, onde realizou um relato de caso de uma mulher de 21 anos, o tratamento durou 10 semanas e conseguiu acompanhar 3 ciclos menstruais da paciente. Foi utilizado os pontos: Shen Men, Fígado, Útero, Rim, Baço e utilizou uma escala de 0 a 10 para cada sintoma. Obteve como resultado ao final das sessões uma melhora de 7 para 2 nos sintomas relatados.

Seguindo nesta linha de pesquisa, Vieira (2013)<sup>11</sup> pesquisou os efeitos da auriculoterapia na ansiedade de universitários antes da época dos exames. Parti-

ciparam da pesquisa 69 estudantes de duas universidades diferentes. 18 estudantes da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia (PIAGET) e 51 estudantes do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS). Para aplicação foram utilizados os pontos: rim, parênquima pulmonar, ansiedade, psicossomático e alegria, sendo este último, associado com o coração. Teve como conclusão uma diminuição significativa nos níveis de ansiedades dos alunos. Segundo Vieira (2013)<sup>11</sup>, a ansiedade é uma das entidades clínicas do foro comportamental mais frequentes, afetando tanto o estado físico como o emocional e induzindo alterações no comportamento e na cognição dos indivíduos. Assim como os períodos de TPM que também acabam por acometer a saúde e bem-estar de quem possui os sintomas característicos.

Assim, em pesquisa quantitativa, Sezeremeta et al. (2013)<sup>12</sup> analisou como a dismenorreia afeta diretamente na vida das mulheres acadêmicas da área da saúde na Faculdade Integrado de Campo Mourão, em Campo Mourão – PR. Participaram da pesquisa 44 acadêmicas e foi utilizada também uma escala de 0 a 10 para pontuação dos sintomas e intensidade da dor. Das acadêmicas que relataram dismenorreia, 30,60% referiram rendimento escolar insuficiente durante as crises e 66,07% de limitação em atividades cotidianas. Destas, 14,29% relataram absentismo escolar; 14,29% falta ao trabalho; e 5,35% redução na diversão e lazer. Desta forma, a dismenorreia apresenta-se como reguladora de atividades diárias, além de prejudicar o rendimento escolar e afetar a produtividade. A idade das acadêmicas variou de 21 a 41 anos. Esta pesquisa é de grande significado e é importante que sejam realizadas mais pesquisas sobre os sintomas da TPM, para que a cada vez mais as mulheres procurem um meio alternativo de diminuição destes sintomas e melhora do seu cotidiano.

## CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos após as sessões de tratamento com auriculoterapia e, com a análise da literatura, podemos concluir que a auriculoterapia é eficaz para os sintomas da TPM.

Muitas mulheres iniciam o uso de anticoncepcional para que os sintomas sejam diminuídos, mas muitas ainda permanecem com os sintomas mesmo com o uso diário da medicação, como podemos analisar na pesquisa, onde 60% das pacientes que participaram da pesquisa fazem o uso da pílula, mas ainda relatam os sintomas. Seria necessário a realização de um tratamento mais prolongado, para a obtenção de mais resultados, mas com o tratamento de 1 mês já conseguimos alcançar resultados positivos, como o resultado da paciente 02 que obteve 80% de redução dos sintomas, a paciente 03 com 70% de redução dos sintomas e a paciente 05 com 83% de redução dos sintomas.

### CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

1. Concepção, projeto, análise e interpretação dos dados: Larissa Branco da Silva, Murilo Luiz Cerutti, Caio Mauricio Mendes de Cordova e Caroline Valente
2. Redação do artigo e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Larissa Branco da Silva, Murilo Luiz Cerutti, Caio Mauricio Mendes de Cordova e Caroline Valente
3. Aprovação final da versão a ser publicada: Larissa Branco da Silva, Murilo Luiz Cerutti, Caio Mauricio Mendes de Cordova e Caroline Valente

### CONFLITOS DE INTERESSE

Não há conflito de interesses.

### REFERÊNCIAS

1. Pinkerton J. Síndrome pré-menstrual (SPM). Manual MSD Versão para profissionais de saúde, set 2019.
2. SBEM. Síndrome Pré-Menstrual (SPM). Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 30 jul 2009.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria Nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.
4. Hohenberger GF e Dallegrave D. Auriculoterapia para profissionais da saúde: percursos possíveis da aprendizagem à implantação na Unidade de Saúde. *Saúde em Redes*. 2016; 2(4): 1-11.
5. Lopez JRRA e Giordano MG. *Psiquiatria em ginecologia e obstetria: da adolescência ao climatério*. Rio de Janeiro: Rubio; 2013.
6. Valadares GC; Ferreira LV; Filho HC; Romano-Silva MA. Transtorno disfórico pré-menstrual revisão – conceito, história, epidemiologia e etiologia. *Revista Psiquiatria Clínica*. 2006; 33(3): 117-123.
7. Muramatsu CH; Vieira OCS; Simões CC; Katayama DA; Nakagawa FH. Consequências da síndrome da tensão pré-menstrual na vida da mulher. *Revista da Escola de Enfermagem da Usp*. 2001; 35(3): 205-213.
8. Vieira JG; Moura NCA; Silva AC; Ferlin BG; Martins TS; Fontoura HS. Auriculoterapia na diminuição da disforia e desconfortos da síndrome pré-menstrual - um estudo piloto. *Revista Educação em Saúde*. 2017; 5(2); 34-40.
9. Lemos LR e Santos SG. Uso da auriculoterapia na dismenorreia. *Brazilian Journal of Health Review*. 2019; 2(4); 3402-3407.
10. Dantas KKL. Auriculoterapia chinesa com o uso de sementes de Colza na dismenorreia primária: relato de caso. [TCC de Graduação]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2017.
11. Vieira ARS. Efeito da Acupuntura auricular na ansiedade de universitários antes da época de exames. [Dissertação de Mestrado]. Porto: Universidade do Porto; 2013.
12. Sezeremeta DC; Carvalho MSS; Vrecchi MR; Marafon RGC; Crespilho LC; Pagotto JP et al. Dismenorreia: ocorrência na vida de acadêmicas da área de saúde. *Revista Científica Ciências Biológicas e da Saúde-Unopar*. 2013; 15(2); 123-126.