

RESUMO

#51 Auriculoterapia com pastilhas de silício ou placebo para redução de estresse e ansiedade: Ensaio clínico randomizado

Auriculothrapy with silice pastille or placebo for stress and anxiety reduction: randomized clinical trial

Introdução: O estresse e a ansiedade são queixas comuns na sociedade moderna, principalmente em grandes cidades e polos econômicos. Isso é reflexo de estilos de vida que acabam por prejudicar a saúde, tanto física quanto mental destas pessoas, fato que interfere diretamente na qualidade de suas vidas¹. A auriculoterapia tem se mostrado eficaz para tratar perturbações de origem mental e emocional²⁻³. Diversos materiais podem ser utilizados para estimular os pontos auriculares. A pastilha de silício é um material alternativo, porém poucas têm sido as pesquisas que comprovem seu efeito. **Objetivo:** Avaliar a efetividade do uso de pastilhas de silício em tratamento de auriculoterapia para estresse e ansiedade, comparativamente a um grupo placebo e controle sem intervenção, em trabalhadores da cidade de São Paulo. **Método:** Trata-se de um ensaio clínico controlado, randomizado, duplo cego, que utilizou um protocolo de auriculoterapia chinesa (Shenmen, Tronco Cerebral, Rim, Coração) em um grupo com pastilhas de silício e outro placebo (algodão prensado sem silício), comparados a um controle sem intervenção. Foram incluídos participantes com médios e altos níveis de estresse segundo Lista de Sintomas de Stress (LSS) (de 40 a 120 pontos) e acima de 30 pontos para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) (ansiedade moderada e alta). A randomização foi feita em blocos em aplicativo na internet. Os instrumentos foram: dados sociodemográficos, LSS e IDATE, estes dois últimos utilizados antes e após o tratamento. A coleta foi realizada no Instituto de Terapia Integrada e Oriental (ITIO) e foram seis sessões, uma por semana, aplicada por alunos de curso técnico de massagem, supervisionados por professores do ITIO. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Investiga-Institutos de Pesquisa. **Resultados:** Participaram do estudo 85(68,5%) mulheres e 39(31,5%) homens, com idade média de 35 anos, 72(55,8%) solteiros e 45(34,9%) casados, 68(52,7%)



Leonice Fumiko Sato Kurebayashi^{1,2}

Juliana Rizzo Gnatta^{2,3}

Talita Pavarini Borges de Souza^{2,4}

Gisele Kuba^{1,2}

Ana Lucia Lopes Giaponesi^{1,2}

Ruth Natalia Teresa Turrini²

¹Instituto de Terapia Integrada e Oriental (ITIO). São Paulo, SP, Brasil.

²Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil.

³Hospital Universitário da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil.

⁴Hospital Beneficência Portuguesa. São Paulo, SP, Brasil.

E-mail: fumieibez@gmail.com

com escolaridade de nível superior e 102(79%) não referiram morbidades. As profissões foram variadas, com 38 (30,6%) da área da saúde, educação e funcionalismo público; 33(26,6%) dos setores administrativo, financeiro e comercial; 12(9,7%) do setor de engenharia, jurídico, telecomunicações, marketing e tecnologia de informação, entre outros. Na análise estatística, segundo ANOVA de medidas repetidas, obteve-se diferença estatística na análise intergrupos para os níveis de estresse e ansiedade e tal diferença deu-se entre os grupos controle e intervenção (placebo e pastilhas de silício) ($p < 0,001$), segundo múltiplas comparações de Tukey. Não houve diferenças entre placebo e pastilhas de silício. O grupo de pastilhas atingiu um d de Cohen de 1,37, com 38% de redução de estresse. O Placebo conseguiu 29% de redu-

ção, com 0,86 (d de Cohen). Com relação à ansiedade estado, o grupo de pastilhas atingiu um d de 1,14, com 19% de redução e o Placebo obteve 0,67 (d de Cohen), correspondente a 15% de redução da ansiedade. **Conclusão:** A auriculoterapia realizada com pastilhas de silício ou com placebo, nos pontos Shenmen, Tronco Cerebral, Rim e Coração, foi igualmente efetiva para redução de estresse e ansiedade, após 6 sessões semanais. **Implicações para a prática clínica:** A utilização de medidas não-farmacológicas e materiais não invasivos, como as pastilhas de sílica na auriculoterapia para a redução de estresse e ansiedade, pode auxiliar na manutenção da saúde e na prevenção de doenças, pois é um tratamento com baixo custo e com menores riscos de efeitos colaterais indesejáveis.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Ansiedade. Estresse Psicológico. Medicina Tradicional Chinesa. Efeito Placebo.

REFERÊNCIA

1. Gong Y, Palmer S, Gallacher J, Marsden T, Fone D. (2016). A systematic review of the relationship between objective measurements of the urban environment and psychological distress. *Environ Int* [Internet]. 2016; 96:48-57 doi: 10.1016/j.envint.2016.08.019.
2. Reilly PM, Buchanan TM, Vafides C, Breakey S, Dykes P. Auricular Acupuncture to Relieve Health Care Workers' Stress and Anxiety. *Dimens Crit Care Nurs* [Internet]. 2014;33(3):151-59 doi:10.1097/dcc.000000000000039.
3. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Marques CF, Rodrigues RTF, Charlesworth K. Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. *Rev Latinoam Enferm* [Internet]. 2017; 25:e2843.20 doi: 10.1590/1518-8345.1761.2843