

A AURICULOTERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL

APRESENTAÇÃO

No Brasil, a Reforma Psiquiátrica encontra-se ainda em curso, e de acordo com essa reforma, os estados e municípios devem implementar uma política de saúde mental equânime, inclusiva, extra-hospitalar e com base comunitária. Uma das primeiras regulamentações para a organização dos serviços de saúde mental dividiu o atendimento em dois grandes grupos: o hospitalar e o ambulatorial, onde o hospitalar compreendia a internação e a semi-internação, e o segundo compreendia o ambulatório propriamente dito.

Os ambulatórios de saúde mental são os pontos de atenção desta rede de assistência. A sua demanda atual é variada e aumenta constantemente, fazendo com que esses ambulatórios recebam pacientes de todas as idades e com sofrimentos psíquicos diversos. A Auriculoterapia é um método consolidado e de rápida aplicação, permitindo o atendimento de mais usuários do SUS em menos tempo e com baixo custo. Este trabalho descreve um relato de experiência da implementação do serviço de Auriculoterapia em um Ambulatório de Saúde Mental.

OBJETIVOS

Relatar a experiência de implantação de um projeto de Auriculoterapia no Ambulatório Ampliado de Saúde Mental, no bairro de Santa Rita, em Mendes – RJ; Demonstrar a eficácia da prática de Auriculoterapia no controle da ansiedade.

METODOLOGIA

O estudo é caracterizado como qualitativo, descritivo e do tipo relato de experiência, no qual a Auriculoterapia foi aplicada como método de tratamento para o controle dos sintomas de ansiedade em pacientes de um ambulatório de saúde mental. A pesquisa ocorreu no período de agosto de 2024 a fevereiro de 2025, mas o projeto ainda está em funcionamento. Nesse período, foram avaliados 83 indivíduos, sendo que 65 deles se declararam ou foram diagnosticados como ansiosos. Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário baseado na Medicina Tradicional Chinesa, usado na consulta inicial que tinha uma duração de aproximadamente 45 minutos. Para o tratamento, foram preconizadas 10 sessões aos participantes, uma por semana, com data e horário programados, divididas nas segundas, quartas e sextas-feiras. Já os protocolos de tratamento foram formulados de acordo com as queixas relatadas na anamnese.

Sobre a aplicação da Auriculoterapia, primeiramente o usuário era colocado sentado, após a devida observação do pavilhão auricular e localização dos pontos reativos, este era higienizado com algodão e álcool etílico 70% e aplicadas sementes de mostarda afixadas com micropore. Os participantes eram então orientados a estimular as sementes três vezes ao dia e retirá-las 24 horas antes da nova aplicação, exceto em caso de desconforto ou alergia quando deveriam retirar imediatamente. Esta etapa tinha duração média de 10 minutos.

RESULTADOS

Dos 65 participantes da pesquisa, apenas 6,64% (8) eram do sexo masculino. Com o tratamento em curso o relato dos pacientes foi anotado em prontuário próprio a cada sessão. Com isso, identificou-se que 43 indivíduos relataram redução dos sintomas e/ou a frequência dos episódios ansiosos a partir da terceira sessão. Outros relatos como sonolência, relaxamento e melhora da prisão de ventre também foram observados em alguns desses casos.

Ao fim da pesquisa pode-se observar que 14 participantes desistiram do tratamento antes de obter algum resultado positivo e 8 participantes não relataram melhora ao final do tratamento.

Dos casos com resultados positivos 16 realizaram entre 5 e 8 sessões apenas e 27 conseguiram realizar as 10 sessões finalizando a pesquisa com êxito.

CONCLUSÃO

A realização desse projeto tem se mostrado positiva, pois esta atividade possibilitou a criação de um campo para a prática de uma terapia complementar em saúde, como a Auriculoterapia, contribuindo para o fortalecimento do sistema único de saúde, difundindo ações de cuidado em saúde mental. Além disso, podemos concluir que o método se demonstrou bastante eficaz no controle da ansiedade, principalmente para aqueles indivíduos que realizaram o maior número de sessões. Isso torna a Auriculoterapia uma grande aliada dos profissionais que buscam oferecer aos seus pacientes uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE

Ansiedade; auriculoterapia; saúde mental.