

A EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DA INSONIA EM UM PACIENTE COM FIBROMIALGIA

THE EFFECTIVENESS OF AURICULOTHERAPY IN REDUCING INSOMNIA IN A PATIENT WITH FIBROMYALGIA

Paulo da Silva Izoton¹

Jamara Araujo e Silva²

RESUMO: O estudo aborda a aplicação da auriculoterapia como tratamento complementar para a insônia em pacientes com fibromialgia, uma condição crônica caracterizada por dor generalizada e perturbações do sono. O objetivo foi avaliar a eficácia da auriculoterapia na melhoria da qualidade do sono desses pacientes. Utilizou-se uma metodologia de estudo de caso com aplicação de questionários validados (Insomnia Severity Index, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e Questionário de Impacto para Fibromialgia) antes e após o tratamento, que consistiu em oito sessões de auriculoterapia. Os resultados indicaram melhorias significativas nos índices de insônia e na qualidade de vida dos pacientes, com redução nos sintomas de insônia e melhoria na qualidade do sono. Conclui-se que a auriculoterapia é uma intervenção eficaz para o manejo da insônia em pacientes com fibromialgia, sugerindo uma abordagem complementar promissora para esses indivíduos.

Ao final do resumo, devem ser listadas de 3 a 5 palavras-chave, conforme modelo abaixo:

Palavras-chave: Auriculoterapia; Insônia; Fibromialgia; Qualidade do Sono; Tratamento Complementar.

ABSTRACT: This study addresses the use of auriculotherapy as a complementary treatment for insomnia in patients with fibromyalgia, a chronic condition characterized by widespread pain and sleep disturbances. The aim was to evaluate the effectiveness of auriculotherapy in improving the sleep quality of these patients. A case study methodology was used, applying validated questionnaires (Insomnia Severity Index, Pittsburgh Sleep Quality Index, and Fibromyalgia Impact Questionnaire) before and after treatment, which consisted of eight sessions of auriculotherapy. The results indicated significant improvements in insomnia indices and patient quality of life, with a reduction in insomnia symptoms and improved sleep quality. It is concluded that auriculotherapy is an effective intervention for managing insomnia in patients with fibromyalgia, suggesting a promising complementary approach for these individuals.

Keywords: Auriculotherapy; Insomnia; Fibromyalgia; Sleep Quality; Complementary Treatment.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome complexa caracterizada principalmente por dor musculoesquelética crônica e uma ampla gama de sintomas como rigidez muscular e articular, fadiga e disfunções cognitivas (Rodriguez, 2020; Provenza et al., 2004).

Em 2016, a prevalência de síndrome de fibromialgia já é estimada em 2% da população brasileira, com uma população estimada de 206 milhões, 2% representaria aproximadamente 4.120.000 pessoas no Brasil (Souza, 2018).

A FM é caracterizada por um quadro clínico de algia difusa, evidenciando uma hiper resposta a estímulos classificados como nociceptivos, além de manifestações de sintomas somáticos; essa dor apresenta natureza crônica, podendo ser acompanhada ou não de rigidez articular. A etiologia da fibromialgia envolve disfunções bioquímicas, metabólicas, imunológicas e genéticas, carecendo ainda de biomarcadores específicos e de evidências concretas que demonstrem alterações na conectividade funcional e na neuroquímica do sistema nociceptivo encefálico (Rodríguez, 2020).

Além disso, essa condição também está frequentemente associada a problemas de sono, incluindo insônia, que exacerba outros sintomas e impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. A insônia em indivíduos com fibromialgia pode ser atribuída a vários fatores, incluindo a dor crônica, distúrbios no ciclo circadiano e desregulação hormonal, especialmente na produção de melatonina, o que afeta negativamente a capacidade do indivíduo de alcançar um sono reparador (Rodríguez, 2020).

A insônia crônica leva à ativação anormal do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), resultando em níveis elevados de cortisol, um hormônio do estresse. Esse aumento persistente de cortisol está associado a uma série de consequências fisiopatológicas, incluindo comprometimento do sistema imunológico, o que aumenta a suscetibilidade a infecções e reduz a capacidade de recuperação do corpo. Além disso, a insônia eleva o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como hipertensão, devido ao estresse contínuo e aos níveis altos de cortisol. Distúrbios metabólicos, como resistência à insulina e diabetes tipo 2, também estão associados à insônia, pois a regulação da glicose é afetada negativamente. Por fim, a insônia pode causar problemas cognitivos e emocionais, incluindo dificuldades de memória, problemas de concentração, depressão e ansiedade, demonstrando como a privação de sono crônica pode impactar profundamente a saúde física e mental (Ordway, 2021).

Atualmente, as insônias são categorizadas em dois tipos principais: insônia crônica e insônia de curta duração. A insônia de curta duração é definida por problemas como dificuldade para começar a dormir, manter o sono ou acordar muito cedo e a insônia crônica é quando o quadro é mantido por tempo maior de 3 meses.

A acupuntura auricular (AT), uma forma complementar de acupuntura, é praticada como uma abordagem terapêutica na China desde a dinastia Han. Desenvolvida no final da década de 1950, essa técnica moderna envolve o diagnóstico e o tratamento de distúrbios físicos e psicossomáticos através da estimulação de áreas específicas do pavilhão auricular. Os efeitos dessa intervenção têm sido esclarecidos por meio de estudos em neurofisiologia e reflexologia (SILVA, 2019).

A auriculoterapia, é uma forma de acupuntura focada no pavilhão auricular, emergiu como um potencial abordagem complementar no tratamento de várias condições, incluindo a insônia. Esta técnica envolve a estimulação de pontos específicos na orelha que correspondem a diferentes partes do corpo, com o objetivo de aliviar sintomas e restaurar equilíbrios internos. Baseada em princípios da medicina tradicional chinesa e reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma

prática terapêutica eficaz, a auriculoterapia tem sido utilizada para modular os sistemas nervoso e endócrino, o que pode ser particularmente benéfico para regular o sono em pacientes com fibromialgia (Neves, 2014; Silva, 2019).

A incorporação da auriculoterapia entre as práticas integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) evidencia o reconhecimento de seu valor terapêutico. Essa iniciativa demonstra a preocupação do sistema de saúde em adotar abordagens holísticas e personalizadas, voltadas para o bem-estar físico, mental e emocional dos pacientes. O acesso ampliado à auriculoterapia por meio do SUS permite que mais pessoas se beneficiem dessa prática, que é segura e de baixo custo, contribuindo para a diversidade de tratamentos disponíveis para diferentes condições de saúde, como a insônia (Caldeira, 2017).

Em busca de reafirmação da necessidade de pesquisas que apontem a eficácia do tratamento da fibromialgia, esse estudo tem como objetivo a analisar a eficácia da auriculoterapia no tratamento de uma paciente com fibromialgia que apresentam quadro de insônia, descrevendo e verificando os benefícios da auriculoterapia na diminuição da insônia e melhora na qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso de amostra por conveniência de uma paciente, sexo feminino. 29 anos, gestante com diagnóstico de fibromialgia e relata insônia, os critérios de inclusão foram os seguintes, paciente ter laudo de fibromialgia.

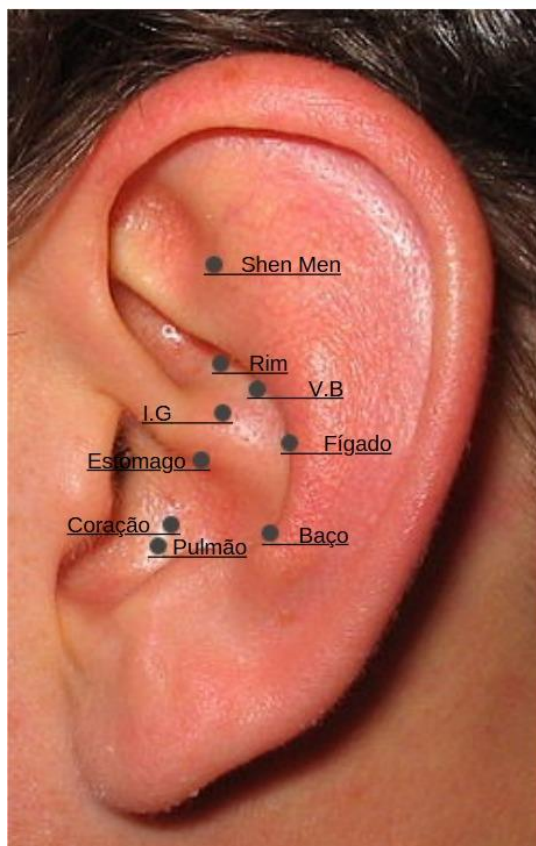
O tratamento iniciou-se após o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em seguida foi submetido a uma anamnese inicial onde foi realizado a aplicação do questionário “Insomnia Severity Index (ISI) para quantificar a severidade da insônia, o Questionário de Impacto para Fibromialgia (FIQR) e “Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI)”, ao final do protocolo será realizada nova reavaliação. Junto a essa anamnese foi realizada uma avaliação por meio de um aparelho “Ryodoraku RDK RE/NKL System” fabricado pela RDK/NKL Produtos eletrônicos Ltda., portátil conectado a um computador; essa coleta aconteceu entre 28 de Agosto de 2024.

Além dos atendimentos, foi ensinado ao paciente a estimulação dos pontos auriculares. Também foi instruído sobre a retirada dos pontos 6 dias após a aplicação e em caso de alergia ou dor aguda em excesso.

Os materiais utilizados foram semente de mostarda, álcool 70%, pinça. Foram definidos um protocolo baseado realizado em 8 sessões durante esses atendimentos, foram feitos relatos das sessões e evolução contínua do paciente.

Os pontos selecionados foram: Shen men, Rim, Fígado, Baço, Estômago, I.G (intestino Grosso), V.B (Vesícula Biliar), Coração e Pulmão.

Figura 1 - Pontos auriculares aplicados nos atendimentos

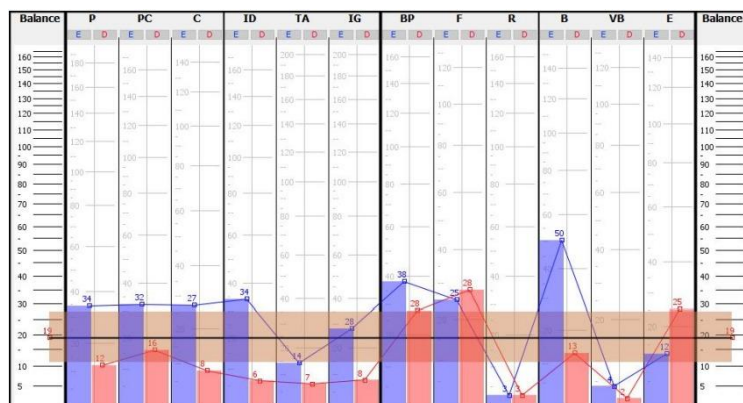


Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2024)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

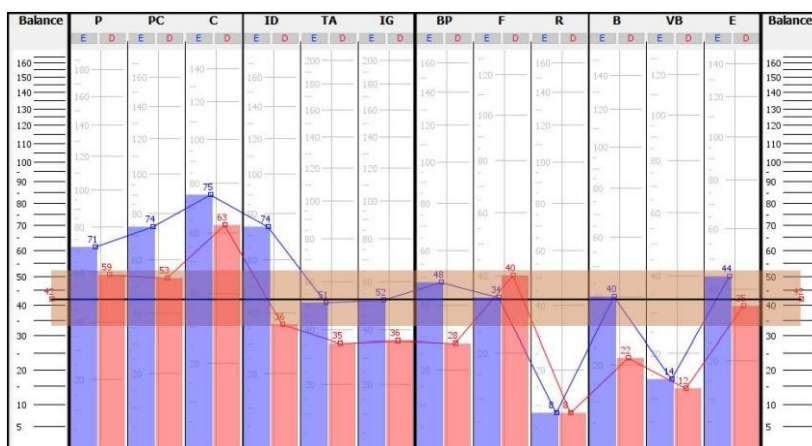
O Ryodoraku é um método diagnóstico utilizado na medicina tradicional chinesa, desenvolvido no Japão na década de 1950 pelo Dr. Yoshio Nakatani. Baseia-se na medição da condutividade elétrica em pontos específicos localizados nos meridianos de acupuntura do corpo. Utilizando um aparelho que emite uma corrente elétrica fraca, o profissional toca esses pontos Ryodoraku para medir a resistência elétrica da pele. Os dados coletados ajudam a identificar desequilíbrios na energia ou Qi, associando alta condutividade a condições hiperativas e baixa condutividade a condições hipoativas dos meridianos. Este método oferece uma abordagem única e sistemática para o diagnóstico e tratamento dentro da medicina tradicional chinesa, destacando-se pela sua utilização de tecnologia para medir a condutividade elétrica da pele. Este aspecto técnico permite uma análise quantitativa que pode complementar as avaliações mais subjetivas geralmente associadas à prática da acupuntura. Por este motivo, esse método é particularmente valorizado por sua capacidade de fornecer um diagnóstico claro e direcionar o tratamento de forma mais eficaz (Larsen, 2004).

Gráfico 1 - Gráfico inicial, avaliação do sistema Ryodoraku, realizado no dia 28/08/2024



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2024)

Gráfico 2 - Gráfico Final, avaliação do sistema Ryodoraku, realizado no dia 28/10/2024



Fonte: produzido pelo próprio autor (2024)

Tabela 1- Resultado da avaliação do sistema Ryodoraku

	P	PC	C	ID	TA	IG	BP	F	R	B	VB	E
Avaliação inicial (E/D)	34	32	27	34	14	28	38	25	3	50	4	12
	12	16	8	6	7	8	28	28	3	13	2	25
Avaliação Final (E/D)	71	74	75	74	51	52	48	34	8	40	14	44
	59	53	63	36	35	36	28	40	8	22	12	35
Percentual E-D	108%	131%	178%	118%	264%	86%	26%	36%	167%	-20%	250%	267%
	392%	231%	688%	500%	400%	350%	0%	43%	167%	69%	500%	40%

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Observa-se que houve uma resposta positiva com o uso da auriculoterapia, os dados mostram variações significativas em vários meridianos ou órgãos, sugerindo uma resposta global positiva ao tratamento.

Os meridianos do coração, pulmão e intestino delgado exibem mudanças notáveis. Para o coração, houve um aumento de 688% nas medições, passando de 27 para 75 e de 8 para 63, refletindo uma melhora significativa que pode estar relacionada a uma melhor circulação e equilíbrio emocional, ambos essenciais para um sono reparador. O pulmão, cujo meridiano se associou a uma melhoria de 392% nas leituras, de 34 para 71 e de 12 para 59, indica uma possível melhora na capacidade respiratória, que é crucial para um sono tranquilo.

Embora o intestino delgado tenha exibido um aumento significativo de 500%, de 34 para 74 e de 6 para 36, sugerindo uma eficiência geral aprimorada, o foco principal continua sendo os benefícios observados nos sistemas cardiovascular e respiratório, que são mais diretamente relacionados à melhora da qualidade do sono.

Outros meridianos como o pericárdio e a vesícula biliar também mostraram melhorias expressivas, com aumentos de 231% e 500%, respectivamente. Esses resultados podem indicar uma redução no estresse emocional e uma melhora na regulação geral do corpo, ambos contribuindo para uma melhor qualidade de sono. O triplo aquecedor e o estômago também demonstraram aumentos substanciais, sugerindo uma regulação energética melhorada.

Por outro lado, o meridiano da bexiga apresentou uma redução de 20% nas medições, um ponto que merece atenção adicional, pois pode indicar desequilíbrios que ainda precisam ser abordados para otimizar os resultados do tratamento.

A utilização do Ryodoraku para avaliação dos meridianos energéticos é uma ferramenta essencial na identificação de desordens energéticas. Esse método auxilia não apenas no diagnóstico, mas também na prevenção de patologias ao identificar desequilíbrios antes que evoluam para condições clínicas. A restauração do equilíbrio energético pode ser alcançada por meio de técnicas como Acupuntura, Auriculoterapia e outras práticas da Medicina Tradicional Oriental, que atuam diretamente sobre os meridianos energéticos, promovendo a harmonia do organismo (Volpi, 2018).

Essas observações indicam que a auriculoterapia, ao ajustar a energia através de diversos meridianos, pode ser uma abordagem complementar eficaz não só para o manejo da fibromialgia, mas também para a melhora da insônia, contribuindo significativamente para a qualidade de vida da paciente.

O Questionário de Impacto para Fibromialgia (FIQR) é composto por 21 questões divididas em três domínios principais. O primeiro domínio, Funcionalidade, inclui 9 perguntas que exploram a capacidade do paciente de realizar atividades diárias como carregar compras, caminhar por um tempo prolongado e realizar tarefas manuais leves. O segundo domínio, Impacto Global, é constituído por 2 questões focadas na capacidade geral de trabalho do paciente e em como a fibromialgia pode interferir nessa capacidade. O terceiro e último domínio abrange Sintomas, com 10 questões que medem a intensidade de dor, rigidez, fadiga, qualidade do sono, depressão, ansiedade, problemas de memória, sensibilidade, equilíbrio e a sensação geral de bem-estar.

O somatório total dessas três partes oferece uma pontuação que varia de 0 a 210. A pontuação de 0 a 100 indica: Quanto mais próxima de 0 indica que a fibromialgia tem um impacto mínimo na vida do paciente, com poucos sintomas e baixa interferência nas atividades diárias.

Pontuações mais altas: Indicam um impacto crescente da fibromialgia, com sintomas mais intensos e maior interferência nas atividades diárias e na qualidade de vida. Uma pontuação próxima a 210 sugere que a condição tem um impacto extremamente severo na vida do paciente.

Tabela 2 - Resultado do questionário de Impacto para Fibromialgia

Questionário de Impacto para Fibromialgia		
Domínios	Avaliação inicial	Avaliação final
Função	40	38
Geral	4	6
Sintomas	74	51
Total	118	95

Fonte: produzido pelo próprio autor (2024)

A análise dos dados indica uma tendência positiva na gestão da fibromialgia, especialmente no alívio dos sintomas. A mudança observada no domínio Função, apesar de modesta, também é encorajadora e sugere benefícios das intervenções, embora ainda possa haver espaço para melhorias adicionais em tratamentos focados em aspectos funcionais.

O domínio Geral, embora tenha mostrado um leve aumento, não apresentou uma mudança substancial que altere significativamente a interpretação dos resultados globais. Portanto, continua sendo um ponto de menor destaque em comparação com as claras melhorias nos sintomas e no impacto total.

O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh, versão Brasileira (PSQI-BR), é uma ferramenta validada e adaptada para avaliar a qualidade do sono entre falantes do português no Brasil. Desenvolvido originalmente por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, o PSQI é utilizado globalmente em diversas versões localizadas, com o objetivo de medir a qualidade e os padrões de sono de adultos em diferentes contextos culturais.

O PSQI-BR é composto por 19 questões que se dividem em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna devido à sonolência. Cada componente é avaliado em uma escala que varia de 0 a 3, onde pontuações mais altas indicam pior qualidade de sono. A soma total dessas pontuações pode variar de 0 a 21, com um escore maior indicando uma qualidade de sono mais comprometida.

0 a 5: Indica boa qualidade de sono. Uma pontuação dentro dessa faixa sugere que o indivíduo não apresenta problemas significativos de sono.

6 a 10: Indica qualidade de sono moderada. Pontuações nessa faixa podem sugerir a presença de alguns problemas de sono que poderiam necessitar de atenção, dependendo dos sintomas específicos e de sua frequência.

11 a 15: Indica má qualidade de sono. Pontuações dentro dessa faixa sugerem problemas de sono mais sérios, e é recomendável que o indivíduo procure uma avaliação médica para entender as causas subjacentes e discutir possíveis tratamentos.

16 a 21: Indica muito má qualidade de sono. Uma pontuação nessa faixa indica problemas graves de sono, o que exige uma intervenção médica para diagnosticar e tratar possíveis distúrbios do sono.

Tabela 3 - Resultado do questionário (PSQI-BR)

ÍNDICE DA QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH – VERSÃO PORTUGÊS BRASILEIRO (PSQI-BR)		
Domínios	Avaliação inicial	Avaliação final
Qualidade subjetiva do sono	3	1
Latência do Sono	1	0
Duração do Sono	2	0
Eficiência Habitual do Sono	2	0
Distúrbios do Sono	3	2
Uso de remédio para dormir	0	0
Disfunção diurna	1	1
Total	12	4

Fonte: produzido pelo próprio autor (2024)

Os resultados do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) mostram uma melhoria significativa na qualidade do sono de uma paciente tratada para fibromialgia e insônia através de auriculoterapia. As pontuações melhoraram em quase todos os domínios, com destaque para a redução da latência e aumento da duração do sono, indicando que a paciente adormece mais rapidamente e dorme por períodos mais longos. Apesar dessas melhorias, alguns problemas persistem, como distúrbios do sono e disfunção diurna, que ainda apresentam pontuações levemente elevadas. No geral, a pontuação total do índice caiu de 12 para 4, refletindo uma melhoria geral substancial na qualidade do sono da paciente, sugerindo que o tratamento tem sido eficaz, embora ajustes adicionais possam ser necessários para resolver completamente os problemas remanescentes.

O Índice de Gravidade de Insônia (ISI) é uma ferramenta valiosa usada tanto na prática clínica quanto em pesquisa para avaliar a gravidade da insônia e seu impacto na vida diária. Consiste em sete itens que abordam diferentes aspectos do sono, incluindo dificuldades para iniciar e manter o sono, problemas em acordar muito cedo, satisfação com o padrão de sono, percepção da visibilidade dos problemas de sono por outros, nível de preocupação ou estresse causado pelos problemas de sono e o impacto do sono na funcionalidade diária. Cada item é avaliado numa escala de 0 a

4, com pontuações mais altas indicando maior gravidade. A soma total das respostas pode variar de 0 a 28, categorizando a insônia em diferentes níveis de severidade.

Tabela 4 - Resultado do questionário Insomnia Severity Index

InsomniaSeverity Index		
Domínios	Avaliação inicial	Avaliação final
Difficulty falling asleep	2	0
Difficulty staying asleep	3	1
Problems waking up too early	2	2
How satisfied/dissatisfied are you with your current sleep pattern?	4	3
How noticeable to others do you think your sleep problem is in terms of impairing the quality of your life?	2	1
How worried/distressed are you about your current sleep problem?	4	3
To what extent do you consider your sleep problem to interfere with your daily functioning (e.g., daytime fatigue, mood, ability to function at work/daily chores, concentration, memory, mood, etc.) currently?	4	3
Total	21	13
0–7	No clinically significant insomnia	Total score categories
8–14	Subthreshold insomnia	
15–21	Clinical insomnia (moderate severity)	
22–28	Clinical insomnia (severe)	

Fonte: produzido pelo próprio autor (2024)

Os dados atualizados do Índice de Gravidade de Insônia mostram uma melhoria substancial no sono de uma paciente após o tratamento. A dificuldade em adormecer diminuiu completamente, passando de uma pontuação de 2 para 0. A dificuldade em manter o sono também melhorou significativamente, reduzindo de 3 para 1. No entanto, os problemas em acordar muito cedo mantiveram-se constantes com uma pontuação de 2.

A satisfação com o padrão de sono atual mostrou uma melhora, com a pontuação reduzindo de 4 para 3. A visibilidade dos problemas de sono para outros diminuiu de 2 para 1, indicando uma redução na percepção da gravidade dos problemas de sono na vida da paciente. A preocupação e o estresse relacionados ao sono também diminuíram, caindo de 4 para 3. Da mesma forma, a interferência do problema de sono no funcionamento diurno foi reduzida, com a pontuação passando de 4 para 3.

Essas melhorias reduziram a pontuação total no índice de 21 para 13, movendo a classificação da paciente de 'insônia clínica de moderada severidade' para 'insônia subliminar'. Essa mudança é significativa e sugere que o tratamento teve um impacto positivo na qualidade e no padrão de sono da paciente, melhorando sua qualidade de vida e diminuindo os desafios associados à insônia.

O Quadro 1 apresenta uma descrição detalhada dos atendimentos, destacando as datas, os relatos dos pacientes sobre a sintomatologia em comparação à semana anterior àquela data, bem como o que foi aplicado em cada sessão.

Quadro 1 - Evolução durante as sessões de Auriculoterapia

SESSÃO	DATA	RELATO	TRATAMENTO
1.º	03/09/2024	Primeiro atendimento nada a declarar.	Foi Aplicado os questionários. Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
2.º	10/09/2024	Paciente relata inquietação no primeiro dia após aplicação, mas que teve melhora no sono nos dias seguintes.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
3.º	17/09/2024	Relatou insônia no dia que retirou a aplicação.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
4.º	24/09/2024	Paciente relatou dormir bem durante a semana diminuindo a percepção de dor, mas relatou piora no sono e dor quando retirou a aplicação.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
5.º	01/10/2024	Paciente relatou dormir bem durante a semana inteira.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular.

			Aplicação dos pontos.
6.º	08/10/2024	Paciente não está com dificuldades em pegar no sono. Dorme bem durante a semana	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
7.º	15/10/2024	Paciente relatou sair do estágio e está tendo mais horas de sono.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
8.º	22/10/2024	Paciente relatou dormir bem durante a semana.	Coleta dos sinais vitais. Massagem auricular. Higienização do pavilhão auricular. Aplicação dos pontos.
9.º	28/10/2024	Nada a declarar	Foi reaplicado os questionários "Insomnia Severity Index (ISI)" e o teste "Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI)" e questionário de Impacto para Fibromialgia.

Fonte: produzido pelo próprio autor (2024)

Segundo a meta-análise realizada por Wang Et Al. e publicado no "Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine" em 2021, investigou-se a eficácia da auriculoterapia no tratamento de várias condições, incluindo a insônia. O estudo destaca a auriculoterapia como uma intervenção não invasiva e não farmacológica, avaliando seus efeitos sobre a qualidade do sono em pacientes com insônia. Os resultados indicam que a auriculoterapia contribui significativamente para a melhoria da qualidade do sono, redução da frequência e gravidade da insônia. O estudo conclui que a auriculoterapia é uma opção terapêutica eficaz e segura para a insônia, recomendando sua inclusão como parte de um tratamento integrado para pacientes que sofrem desse distúrbio (WANG ET AL, 2021).

Através da meta-análise realizada por Lan et al, sobre acupuntura auricular com sementes para insônia primária (2015), a aplicação da auriculoterapia mostrou ser uma intervenção eficaz no tratamento da insônia. Os autores relatam que a técnica contribuiu significativamente para a melhoria da qualidade do sono dos participantes, indicando uma redução notável nos sintomas de insônia. A pesquisa concluiu que a

auriculoterapia pode ser considerada uma abordagem complementar valiosa no manejo da insônia, sugerindo que essa modalidade de tratamento oferece uma alternativa segura e eficiente aos métodos convencionais, especialmente pela ausência de efeitos colaterais comuns aos tratamentos farmacológicos (Lan et al,2015).

Sim et al. (2016) conduziram um ensaio piloto randomizado controlado que explorou a eficácia da acupressão do ponto auricular para gerenciar sintomas de dor, fadiga e sono perturbado em pacientes com câncer de mama. Os resultados do estudo indicaram que essa técnica foi efetiva na melhoria da qualidade do sono dos participantes, contribuindo significativamente para a redução dos problemas de insônia entre os pacientes. Os autores sugerem que a acupressão auricular pode ser uma intervenção valiosa para aliviar sintomas perturbadores em pacientes oncológicos, oferecendo uma opção de tratamento complementar que enfatiza o bem-estar e a qualidade de vida (Sim et al. 2016).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre a eficácia da auriculoterapia na redução da insônia de uma paciente com fibromialgia concluiu com resultados promissores, mostrando que a aplicação consistente dessa terapia resultou em melhorias significativas nos índices de insônia da paciente. Os questionários ISI e PSQI refletiram uma redução notável nos sintomas de insônia, complementados pela análise de dados do sistema Ryodoraku, que indicou melhorias substanciais na condutividade energética de meridianos cruciais para o sono, como os do coração e pulmão. Esses resultados reforçam o valor da auriculoterapia como uma intervenção não farmacológica eficaz, oferecendo uma alternativa segura e eficaz aos tratamentos convencionais para a insônia, especialmente útil para pacientes com condições crônicas.

Ademais, este estudo contribui significativamente para a comunidade ao evidenciar a utilidade da auriculoterapia, diminuindo a dependência de medicamentos para o sono e seus efeitos colaterais associados. Para ações futuras, sugere-se a expansão da pesquisa para incluir uma amostra maior e designs de estudo variados para validar e otimizar ainda mais a eficácia da auriculoterapia.

REFERÊNCIAS

ALOÉ, F. ET AL. **Brazilian Journal of Psychiatry, V. 27 Suplemento 1, May 2005,**
<https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000500007>.

CALDEIRA, S.; LOPES, S. S. Auriculoterapia realizada por enfermeiro no âmbito domiciliar: percepção dos clientes. *Rev. Bras. Terap. e Saúde. Paraná*, v. 7, n. 2, p. 9-16, 2017. Disponível em: <http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v7n2/RBTS-7-2-3.pdf>.

GARCÍA RODRÍGUEZ, DF; ABUD MENDOZA, C.. Physiopathology of fibromyalgia. *Reumatol Clin (Engl Ed)*. 2020 May-Jun;16(3):191-194. English, Spanish. doi: 10.1016/j.reuma.2020.02.003. Epub 2020 Apr 9. PMID: 32279983.

HADDAD, F. Manual do residente: medicina do sono. Barueri – SP: Editora Manole Ltda, 2017.

LAN, ET AL. BMC Complementary and Alternative Medicine (2015) 15:103 DOI 10.1186/s12906-015-0606-7.

Larsen, A. O. (2004). Ryodoraku history and research. Academia.edu.
https://www.academia.edu/4531114/Ryodoraku_History_and_Research.

NEVES, M. Manual prático de auriculoterapia: Marcos Lisboa Neves, 4ª Edição. Porto Alegre: Merithus Editora, 2014.

Ordway MR, Condon EM, Basile Ibrahim B, Abel EA, Funaro MC, Batten J, Sadler LS, Redeker NS. A systematic review of the association between sleep health and stress biomarkers in children. Sleep Med Rev. 2021 Oct;59:101494. doi: 10.1016/j.smrv.2021.101494. Epub 2021 May 1. PMID: 34098244; PMCID: PMC8458225.

PROVENZA, ET AL., Fibromialgia. Rev. Bras. Reumatol, v. 44. n. 6, p. 443-9. nov./dez., 2004.

SHAHA, DP. Insomnia Management: A Review and Update. J FamPract. 2023 Jul;72(6 Suppl):S31-S36. doi: 10.12788/jfp.0620. PMID: 37549414; PMCID: PMC10416725.

SILVA, P. ET AL. APLICACIÓN DE AURICULOTERAPIA PARA EL TRATAMIENTO DE CEFALEA: PUNTOS ÁLGICOS MÁS FRECUENTES. Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão Bacharelado em Enfermagem Núcleo de Enfermagem, Vitória de Santo Antão, v. 1, n. 1, p. 1-53, jan. 2019. Disponível em:
<https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/33855/1/SILVA%2c%20Patr%2c%20adcia%20Ayanne%20de%20Oliveira.pdf>. Acesso em: 14 abril. 2024.

SIM CH, L.-C. Chien, W.-C. Lin, DH Bovbjerg e G. van Londen, “Ensaio piloto randomizado controlado de acupressão do ponto auricular para gerenciar grupos de sintomas de dor, fadiga e sono perturbado em pacientes com câncer de mama”, Cancer Nursing, vol. 39, não. 5, pp.402–410, 2016.

SIRACUSA, R.; PAOLA, R.D.; CUZZOCREA, S.; IMPELLIZZERI, D. Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update. Int. J. Mol. Sci. 2021, 22, 3891. <https://doi.org/10.3390/ijms22083891>.

Souza, J. B.; Perissinotti, D. M. A prevalência da fibromialgia no Brasil – estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. Br J Pain, São Paulo, v. 1, n. 4, p. 345-348, out.-dez. 2018. DOI 10.5935/2595-0118.20180065.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Terapia Ryodoraku do sistema nervoso autônomo. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VOLPI-Jose-Henrique-VOLPI-Sandra-Mara-Terapia-Ryodoraku-do-sistema-nervoso-autonomo.pdf>. Acesso em: 16 novembro. 2024.

WANG, ET AL. Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2021, Article ID 3996101, 12 pages <https://doi.org/10.1155/2021/3996101>.