

EFEITOS DA AURICULOTERAPIA NA COMPULSÃO ALIMENTAR: Revisão Bibliográfica

LIZANDRA SOARES DOS SANTOS¹; MAISA DA SILVA².

¹Discente em Estética e Cosmetologia do Centro Universitário de Itajubá-FEPI. Itajubá/MG.

²Mestre em Ciências Aplicadas a Saúde (Univas), Pouso Alegre/M.G; Especialista em Estética e Saúde (UNIS), Varginha/M.G; Graduada em Cosmetologia e Estética (Unincor), Três Corações/MG. Docente do Centro Universitário de Itajubá- FEPI. Itajubá/MG.

RESUMO

A compulsão alimentar pode ser afetada não só pelas necessidades fisiológicas, mas também pelo estado emocional do ser humano, podendo ser benéfica ou prejudicial à sua saúde. A técnica de auriculoterapia utiliza a estimulação de pontos específicos localizados no pavilhão auricular para efetuar tratamentos de enfermidades físicas e mentais devido aos seus inúmeros filetes nervosos e vasos capilares, que atuam no Sistema Nervoso Central, reduzindo os sintomas de ansiedade e fome, agindo em longo prazo no processo de emagrecimento. **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica para avaliar os efeitos da auriculoterapia na compulsão alimentar. **Metodologia:** Os métodos empregados neste artigo baseiam-se em pesquisas bibliográficas. **Resultados:** Foram selecionados 23 artigos, sendo utilizados 10 artigos e 1 livro, onde os autores relatam os benefícios do uso da auriculoterapia na compulsão alimentar, mostrando a sua satisfação na redução do apetite. **Conclusão:** Conclui-se, que o tratamento de auriculoterapia na compulsão alimentar se mostra eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, consequentemente levando o indivíduo a uma perda de peso corporal.

Palavras-chave: Ansiedade; Auriculoterapia; Compulsão Alimentar.

ABSTRACT

The compulsion to eat can be affected not only by physiological needs, but also by the emotional state of the human being and can be beneficial or harmful to their health. The technique of Auriculotherapy uses the stimulation of specific points located in the pinna to perform treatments of physical and mental diseases due to its numerous nerve fillets and capillaries, which act in the Central Nervous System, reducing the symptoms of anxiety and hunger, acting in the long term in the process of weight loss. Objective: To carry out a literature review to evaluate the effects of auriculotherapy on the binge eating. Methodology: The methods used in this article are based on bibliographic research. Results: Twenty-three articles were selected, and 10 articles and one book were used, in which the authors report the benefits of using auriculotherapy in binge eating, showing their satisfaction in reducing appetite. Conclusion: It is concluded that the treatment of eating binge eating auriculotherapy is effective in reducing anxiety symptoms, consequently leading the individual to a loss of body weight.

Keywords: Anxiety; Auriculotherapy; Food Compulsion.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas (DE SOUZA; DE MORAIS; ARAÚJO, 2017).

A ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, podendo ser benéfica ou prejudicial à saúde do ser humano. Isso depende das circunstâncias ou intensidade, podendo afetar o funcionamento psíquico e corporal (DA SILVA *et al.*, 2019).

Assim temos um mecanismo chamado *emotional eating*, o qual consiste na ingestão de alimentos ingeridos devido a alterações emocionais, isso é uma forma que o sujeito pretende, através da alimentação, encontrar um meio de estabilizar ou melhorar o seu estado emocional, visto que considera a alimentação como tendo um componente adicional, onde alguns alimentos têm propriedades reparadoras ou de aumento do estado emocional, independentemente do seu conteúdo nutricional (DE SOUZA; DE MORAIS; ARAÚJO, 2017).

O consumo alimentar reduz a sensação de ansiedade ocasionando a compulsão alimentar (MENDONÇA, 2018).

A Compulsão Alimentar é caracterizada pela associação de alguns fatores como: comer rapidamente, comer até sentir-se cheio (a), comer grandes quantidades sem sentir fome, sentir repulsa por si mesmo (a), sentir depressão ou culpa após o momento da compulsão (CONTE; FRANZ; IDALÊNCIO, 2014).

Expressões de apetite como fome e saciedade são reguladas por hormônios anorexígenos e orexígenos. Essas interações são liberadas e ativadas pela grelina, leptina e GLP-1 (SILVEIRA, 2018).

O apetite pode ser dividido em três componentes: fome; saciação e saciedade. A fome está relacionada às sensações que promovem o consumo dos alimentos e envolve fatores metabólicos, sensoriais e cognitivos. A saciação está relacionada com a diminuição de apetite durante o consumo e pode ser quantificada pela

duração ou tamanho da refeição. A saciedade refere-se à próxima refeição, podendo reduzir seu volume ou diminuir o intervalo de tempo entre elas, sendo estes seus parâmetros de avaliação (SARDÁ, 2015).

A grelina é um hormônio orexígeno, agindo na fome, liberado principalmente nas células da mucosa gástrica a Leptina é um hormônio anorexígeno, produzido principalmente pelo tecido adiposo subcutâneo, informa ao cérebro a presença do excesso de energia, induzindo o bloqueio do NPY, suprimindo o apetite. O GLP-1, produzido nas células do íleo, também funciona como um inibidor de apetite. É um hormônio anoréxico derivado de adipócitos que exerce seus efeitos por meio do hipotálamo e outras regiões do cérebro (SILVEIRA, 2018).

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa o desequilíbrio energético é consequência de fatores relacionados ao tipo e à quantidade dos alimentos consumidos, à regularidade da alimentação e ao estado emocional durante o processo de alimentação. O tratamento baseia-se na possibilidade do resgate da essência e da vitalidade, busca-se o equilíbrio do estado emocional que resultará na perda de peso, bem-estar e melhora da qualidade de vida (SANTOS, 2019).

A técnica de Auriculoterapia utiliza a estimulação de pontos localizados no pavilhão auricular para efetuar tratamentos de enfermidades físicas e mentais devido ao reflexo que a orelha, por meio de seus inúmeros filetes nervosos e vasos capilares, exercem no Sistema Nervoso Central (SNC), e através deste, sobre o organismo (DE CASTRO MOURA *et al.*, 2015).

Todos os pontos se tornam doloridos quando a área ou órgão ao qual eles estão relacionados está doente. Este fenômeno é explicado pela organização do sistema nervoso. A ligação entre o ponto e a área se dá através do sistema espinotalâmico e reticular, por isso, se a área periférica está dolorida, a pressão auricular detecta ocasionando dor. Isto se dá porque na orelha existem formações histológicas associadas a pequenas artérias, ou uma vênula, ou um vaso linfático, ou terminações nervosas (DA SILVA e TROMBELLI).

Em um estudo a técnica empregada foi a da auriculocibernética que consiste na aplicação primária dos pontos Shenmen, Rim e Simpático, constituindo o denominado

triângulo cibernético, em seguida, foram selecionados os pontos indicados na Figura 1, com base nas indicações específicas da cartografia proposta (BONIZOL, *et al.*; 2016).

Figura 1: Representação dos pontos auriculares.

Fonte: Bonizol, *et al.*,2016.

Segundo Lopes e Sulino, 2016, os pontos escolhidos se dão pela seguinte explicação:

1. Shenmen: conhecido como porta da mente, é equivalente ao SNC. É o primeiro acuponto obrigatório, que deve ser utilizado em todos os pacientes e sessões,



funciona como um portal de entrada para os pontos específicos provoca no cérebro a produção de hormônios do tipo endorfinas que aliviam dores e mal estar produzindo efeito sedativo e calmante físico mental.

2. Rim: é o segundo acuponto obrigatório, por conta de seus efeitos energéticos (MTC), de equilíbrio neuroendócrino e metabólico, estimula a filtragem do sangue pelos rins eliminando toxinas e melhorando a circulação.

3. Simpático: (SNV) terceiro ponto obrigatório, promove o equilíbrio neuro-endócrino e metabólico, é ansiolítico para o sistema autonômico, reduzindo quadros de origem psicossomática, regula as funções do sistema nervoso simpático e parassimpático e com isso provoca no organismo um equilíbrio geral.

4. Metabolismo: obesidade por desequilíbrio hormonal, diabetes, hipotireoidismo e hipertireoidismo, entre outros.

5. Hipotálamo: insônia e excesso de sono equilibra o comportamento emocional descompensado, hiperfagia, bulimia, anorexia, entre outros.

6. Estômago: gastrite, gastralga, ulcera gástrica, náuseas, vômitos, obesidade e insônia.
7. Boca: alcoolismo, tabagismo, compulsão alimentar, aftas, entre outras disfunções relacionadas à boca.
8. Fome: distúrbios associados, como compulsão alimentar, hiperfagia, obesidade, anorexia e inapetência.
9. Vício: vícios em geral, obesidade, tiques nervoso, síndrome de abstinência e compulsão alimentar e sexual.
10. Nervo Vago: distúrbios no sistema vagal, diarreia e ânsia por desequilíbrio emocional, cinestose, dispneia nervosa, taquicardia nervosa, entre outros.
11. Ansiedade 1: Ansiedade generalizada, hipercinesia, TDAH e compulsão alimentar.
12. Ansiedade 2: Ansiedade generalizada, hipercinesia, TDAH e compulsão alimentar.

Na aplicação da técnica pode se utilizar sementes, esferas, além de agulhas metálicas tradicionais, ou semipermanentes, de 1, 2 e 3 milímetros de profundidade, aplicadas no pavilhão auricular, as quais agem no Sistema Nervoso Central (SNC) com o objetivo de aumentar a resistência orgânica (Sistema Imunológico) contra agentes agressores como vírus, bactérias (DA SILVA e TROMBELLI).

Fernandes (2008 citado por SANTOS, 2019, p. 03), comenta que “os sentimentos de preocupação, reflexão e meditação estão relacionados ao Baço e ao Estômago. Portanto quando esses órgãos são afetados, tende a ocorrer um desequilíbrio emocional, e a preocupação pode aumentar isso pode gerar sintomas de ansiedade, e ocasionar num ato compulsivo da pessoa se alimentar excessivamente”.

A auriculoterapia como terapia alternativa para perda de peso não apresenta diminuição do peso corporal, entretanto apresentaram redução dos sintomas de ansiedade e fome. Podendo-se inferir que seja uma boa estratégia ao longo prazo para o emagrecimento (BOMFIM; DONHA, 2018).

METODOLOGIA

O estudo foi baseado em pesquisa bibliográfica exploratória qualitativa, através de coleta de evidências científicas no período de Setembro de 2019, com buscas nas bases de dados como Scielo, Periodicos Capes e Google Acadêmico, e selecionados os artigos em língua portuguesa dos últimos 8 anos (2014 a 2019). Para a seleção dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: Ansiedade, Auriculoterapia, Compulsão Alimentar. Foram considerados critérios de inclusão todos os artigos que apresentaram relação com o tema proposto, tanto os de revisão de literatura quanto os clínicos e excluídos os artigos que não apresentaram relação com o tema.

REVISÃO DE LITERATURA

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos mostraram grande eficácia na utilização da técnica de auriculoterapia no tratamento da compulsão alimentar. Dentre os 23 artigos encontrados, foram utilizados 10 artigos e 1 livro, onde os autores relatam os benefícios do uso da auriculoterapia na compulsão alimentar, mostrando a sua satisfação na redução do apetite.

BonizoL e seus colaboradores (2016), afirma que o seguimento terapêutico proposto demonstrou efeitos significativos para a redução do peso corporal, da gordura corporal total e na inibição do apetite, além disso, durante o tratamento os níveis glicêmicos mantiveram-se normais e que os pacientes que fizeram o uso da auriculoterapia, como terapia alternativa para perda de peso não apresentaram diminuição do peso corporal, entretanto apresentaram redução dos sintomas de ansiedade e fome.

Bomfim e Donha, 2018 relatam que os pacientes que fizeram o uso da auriculoterapia, como terapia alternativa para perda de peso não apresentaram diminuição do peso corporal, entretanto apresentaram redução dos sintomas de ansiedade e fome. Podendo-se inferir que seja uma boa estratégia a longo prazo para o emagrecimento, pois no estudo foi aplicado a auriculoterapia durante 4 semanas (1 mês), entretanto para se obter resultados satisfatório de redução de peso corporal, um período maior de uso da auriculoterapia é necessário.

As hipóteses deste estudo foram confirmadas: a auriculoterapia apresenta eficácia para diminuir a ansiedade, melhorando a qualidade de vida do paciente (FREZZA, 2016).

Sugere-se assim realização de ensaios clínicos utilizando-se os pontos auriculares *Shenmen* e associados, com a utilização do protocolo proposto no presente estudo, a fim de validá-lo, uma vez que as evidências científicas da utilização da auriculoterapia para a ansiedade e compulsão alimentar ainda são poucas e estes estudos são essenciais para comprovar a realização de intervenções clínicas na área da saúde.

Observaram-se também nos artigos analisados que não há um padrão quanto ao número de sessões, pois irá depender de cada paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente trabalho, conclui-se, que o tratamento de auriculoterapia na compulsão alimentar se mostra eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, consequentemente levando o indivíduo a uma perda de peso corporal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOMFIM, A. S., DONHA, G. D. S. F. **evolução da perda de peso de indivíduos em acompanhamento nutricional e associação a auriculoterapia**, 2018.

CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B.; IDALÊNCIO, V. H. **Compulsão alimentar e obesidade no climatério: uma revisão de literatura**. v. 39, n. 3, ABCS Health Sciences, 2014.

DA SILVA, J. E. L., DE SOUZA, K. K., LIMA, M. A. L., FERREIRA, J. A. Q., e PESSOA, C. V **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade**. Mostra Científica da Farmácia, 2019.

DA SILVA, J.A.; TROMBELLI, S. M. **Auriculoterapia e emoções**. S/A.

DE ARAÚJO, A. H. I. **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**, 2017.

DE CASTRO MOURA, C., CARVALHO, C. C., SILVA, A. M., IUNES, D. H., DE CARVALHO, E. C., & CHAVES, É. D. C. L. **Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade**. Revista Cubana de Enfermería, 2015.

DE SOUZA, D. T. B., DE MORAIS L., J., e ARAÚJO, A. S. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. II congresso brasileiro de ciências da saúde, 2017.

FREZZA, S. C. **Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura**. Criciúma, 2016.

KUREBAYASHI, L. F. S., TURRINI, R. N. T., DE SOUZA, T. P. B., MARQUES, C. F., RODRIGUES, R. T. F., e CHARLESWORTH, K. **Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2017.

MENDONÇA, A. P. S. A pressão social para o alcance do corpo ideal na contribuição de transtornos alimentares em modelos do sexo feminino em Brasília no DF. Brasília, 2016.

SANTOS, P. C. O Uso da Auriculoterapia no Tratamento de Obesidade: Uma Revisão de Literatura. Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Pedra Branca, 2019.

SARDÁ, F. A. H. Farinha de banana verde: efeitos fisiológicos do consumo regular sobre a fome/saciedade e microbiota intestinal em voluntários saudáveis, Universidade de São Paulo, 2015.

SILVEIRA, S. B. Aspectos fisiológicos, diagnósticos e tratamentos da compulsão alimentar: uma revisão da literatura, 2018.