

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Curso de Nutrição

CAROLINE DOLORES DE SOUZA LEITE DOS SANTOS

Auriculoterapia e Compulsão Alimentar: revisão narrativa

São Paulo

2022

Caroline Dolores de Souza Leite dos Santos

Auriculoterapia e Compulsão Alimentar: revisão narrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, da Universidade Santo Amaro - UNISA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Orientadora: Prof.^a Ma. Clara Rodrigues.

São Paulo

2022

S233a Santos, Caroline Dolores de Souza Leite dos.

Auriculoterapia e compulsão alimentar: revisão narrativa /
Caroline Dolores de Souza Leite dos Santos. — São Paulo, 2022.

22 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) —
Universidade Santo Amaro, 2022.

Orientadora: Prof.^a Me. Clara Rodrigues.

1. Auriculoterapia. 2. Compulsão. 3. Alimentação. I. Rodrigues,
Clara, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

Ficha elaborada por Fernando Carvalho — CRB 8/10122

Caroline Dolores de Souza Leite dos Santos
Auriculoterapia e Compulsão Alimentar: revisão narrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição. Orientadora: Mestre Clara Rodrigues

São Paulo, 16 de junho de 2022

Banca Examinadora

Prof.^a Ms. Clara Rodrigues

Prof.^a Ms. Ingrid Carolinne Costa Campos

Prof.^a Ms. Raquel Nunes Silva

Conceito Final: _____

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, pois sem ele jamais teria chegado até aqui, ressaltando também a importância do meu esposo e parceiro que segurou nas minhas mãos e seguiu nesta graduação juntamente comigo aos meus pais por todo apoio sempre, e aos meus filhos pois é tudo por eles.

Não poderia deixar os meus professores e colegas de turma que sempre esteve disposto a me ajudar e me acolher em momentos de aflição esta graduação tem um pouco de cada pessoa listada aqui, meu muito obrigado

RESUMO

Introdução: A Resolução Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 679, de 19 de janeiro de 2021, regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista. Para auxílio da compulsão alimentar, qual pode ser caracterizado como episódios repetidos de comer, em alguns momentos sem fome, tratando assim como uma patologia específica. A técnica de auriculoterapia utiliza a estimulação de pontos específicos posicionado no pavilhão auricular para auxiliar nos tratamentos de enfermidades físicas e mentais devido aos seus inúmeros 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 revisão narrativa para avaliar os efeitos da auriculoterapia na compulsão alimentar. **Metodologia:** Pesquisa com base em dados através das palavras chaves, auriculoterapia e transtornos da compulsão alimentar, nos idiomas inglês e português, usando operadores booleanos, and e or. Dos 10 artigos selecionados, foram selecionados 4. **Resultados:** Os benefícios do uso da auriculoterapia na compulsão alimentar, apresentam redução do apetite, melhora do sono e diminuição dos sintomas da ansiedade. **Conclusão:** 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: Auriculoterapia, Transtorno da Compulsão Alimentar

ABSTRACT

Introduction: The Federal Council of Nutritionists Resolution (CFN) nº 679, of January 19, 2021, regulates the exercise of Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) by the nutritionist. To aid binge eating, which may be characterized as repeated episodes of eating, at times without hunger, treating as well as a specific pathology. The auriculotherapy technique uses the stimulation of specific points positioned in the auricle to assist in the treatment of physical and mental illnesses due to its numerous capillary vessels, which act on the Central Nervous System, reducing the symptoms of anxiety and hunger, acting in the long-term process of weight loss. **Objective:** To carry out a narrative review to evaluate the effects of auriculotherapy on binge eating. **Methodology:** Research based on data through keywords, auriculotherapy and disorders of binge eating, in English and Portuguese, using boolean operators, and and or. Of the 10 articles selected, 4 were selected. **Results:** The benefits of using auriculotherapy in the compulsion to eat, present reduction of appetite, improvement of sleep and reduction of anxiety symptoms.. **Conclusion:** The treatment of auriculotherapy in the binge feeding is shown to be effective in reducing the symptoms of anxiety, consequently leading the individual to a loss of body weight.

Keywords: Auriculotherapy, Binge Eating Disorder

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2- OBJETIVO GERAL	11
2.1- OBJETIVO ESPECÍFICO	11
3.MATERIAIS E MÉTODOS	11
4. DESENVOLVIMENTO	12
4.1- ANATOMIA DA ORELHA.....	12
4.1.1- EXPLICANDO CADA PONTO	12
FIGURA 1 – ÁREA AURICULAR.....	13
4.2 FUNDAMENTOS DA AURICULOTERAPIA.....	14
4.3 RESOLUÇÃO CFN Nº 679, PERMITE ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NAS PICS.....	14...
4.4 - USO DA PRÁTICA DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO NUTRICIONAL	15
5 - RESULTADOS E DISCUSSÕES:.....	17
6- CONCLUSÃO :.....	22
8-REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

A Resolução Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 679, de 19 de janeiro de 2021, regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista. No terceiro artigo para adoção pelo nutricionista, visando ampliar as abordagens de cuidado e as possibilidades terapêuticas para os clientes/pacientes/usuários em assistência nutricional, as seguintes PICS são autorizadas, e dentre elas, a medicina tradicional chinesa: dietoterapia/fitoterapia, auriculoterapia e práticas corporais. (BRASIL, 2021)

A auriculoterapia ganhou destaque a partir do século 3 de nosso tempo. Em 1572 na China, houve uma obra cujo tema falava sobre Acupuntura, o qual eram mencionadas as relações entre a orelha e os Canais da Acupuntura, onde era considerada mais intensa a relação dos Canais (Órgãos) nos ligamentos da orelha. (Souza, Marcelo Pereira de, 2007)

A auriculoterapia é uma prática com desempenho terapêuticas que proporciona alguns ajustes psíquico-orgânica do paciente por meio de estímulos em pontos energéticos encontrado na orelha, que na visão da medicina chinesa, o corpo humano possui muitos micro sistemas que tem o potencial de representar o corpo como um todo, por sua vez, podem ser utilizadas agulhas, sementes, cristais, imã, além de laserterapia e eletroterapia. (DA SILVA e TROMBELLI -2019)

Assim como a tecnologia está em constante desenvolvimento não seria diferente na área clínica, e quando falamos em nutrição temos vasto campo a ser percorrido, como por exemplo as práticas da auriculoterapia, após vários anos de estudo a medicina chinesa mostrou os benefícios das práticas voltadas para o campo nutricional. (Neves, Marcos Lisboa, 2009,)

A compulsão alimentar é definida com episódios recorrentes de compulsão alimentar, sendo caracterizada pela ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes. Outros critérios são, a sensação de falta de controle

sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer

ou controlar o que e o quanto se está ingerindo). Os episódios de compulsão alimentar estão associados a três (ou mais) dos seguintes aspectos, comer mais rapidamente do que o normal, comer até se sentir desconfortavelmente cheio, comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome, comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo, sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida, sofrimento marcante em virtude da compulsão alimentar. (NASCIMENTO, 2014)

Nascimento (2014), na tradução do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais ressalta que os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses, não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado como na bulimia nervosa e não ocorre exclusivamente durante o curso de bulimia nervosa ou anorexia nervosa.

Estudos apontam o benefício auriculoterapia em pacientes cujo comportamento alimentar não está ajustado, e essa mudança pode estimular o paciente a se desencorajar nas primeiras tentativas de iniciar uma reeducação alimentar, podendo originar possíveis quadros de ansiedade, frustração, cansaço, irritabilidade e insônia. Com todos os surgimentos da Medicina Tradicional Chinesa, em especial a auriculoterapia, é possível aliar o tratamento nutricional mais a prática e a melhora do quadro clínico do paciente. (DA SILVA et al., 2019)

2. Objetivo geral

Descrever a importância da prática da auriculoterapia relacionando seus efeitos no transtorno da compulsão alimentar.

2.1 Objetivos específicos

- Descrever a anatomia da orelha relacionando com a auriculoterapia;
- Apresentar a legislação que permite o nutricionista a atuar na auriculoterapia;
- Correlacionar a prática da auriculoterapia como benfeitoria para o transtorno da compulsão alimentar.

3- MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo tem como objetivo uma revisão bibliográfica de literatura. Para os critérios de inserção deste estudo foram selecionados 10 artigos científicos com critérios de exclusão, foram utilizados apenas 4 publicados, nos idiomas português e inglês, o qual as datas de publicação estejam entre os anos de 2010 a 2019, e que se revogue ao público de adultos de ambos os sexos.

Foram retirados estudos que abordavam crianças e adolescentes como público alvo e que não abordavam o assunto a ser tratado. Além disso, foram excluídos ainda resumos, resumos expandidos e revisões. Como base de dados, foram selecionados Scielo (Scientific Electronic Library online), Google Acadêmico.

Utilizando as seguintes palavras chaves: “compulsão alimentar” “Auriculoterapia” ou "*Treatment of obesity*" "*Auriculotherapy*", bem como, operadores booleanos, and e or.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1- ANATOMIA DA ORELHA

A divisa da orelha é similar a uma lâmina dobrada em si mesmo em vários sentidos com um limite superior firme. A área auricular é formada por um tecido fibrocartilaginoso que por sua vez dá sustentabilidade em toda sua estrutura, ure também se engloba tecido adiposo ligamentos e músculo. No interior da orelha é regado por nervos, vasos sanguíneos e linfáticos, já o canto superior é basicamente formado por cartilagem, sendo assim, tendo como predominância o lóbulo da orelha constituído em tecido adiposo conjuntivo. (Enomoto, Joji, 2015,)

A parte superior da orelha pode estar dividida em várias áreas de acordo com cada biotipo e anatomia. As áreas principais na atuação terapêutica em auriculoterapia são: escala, localizada na região superior a região da cruz acima da anti-hélix, onde se encontram com os pontos que fazem o entrelaçamento com os membros inferiores e coluna vertebral. (Enomoto, Joji, 2015,)

4.1.1 Explicando cada ponto

Verificado na figura 1, encontramos os pontos para aplicação da terapia auricular, portanto o ponto 1 é o Shenmen: mais conhecido como porta da mente, é correspondente ao SNC. É o primeiro acupuntor obrigatório, devendo assim ser aplicado em todo paciente, funciona como uma porta de entrada para determinados pontos o qual provoca no cérebro produção de hormônios como endorfinas que podem aliviar dores e mal estar produzindo efeito sedativo e calmante físico mental.

No ponto 2. Rim: é o segundo acuponto obrigatório, por seus efeitos energéticos de equilíbrio, (MTC) neuro endócrino e metabólico, estimula a filtragem do sangue pelos rins. No ponto 3. Simpático: (SNV) terceiro ponto obrigatório, promovendo equilíbrio Neuro-endócrino e metabólico, é ansiolítico para o sistema autonômico, diminuindo quadros de origem psicossomática, regula as funções do sistema nervoso simpático e parassimpático

e com isso provoca no organismo um equilíbrio geral. No ponto 4. Metabolismo: obesidade por desequilíbrio hormonal, diabetes, hipotireoidismo e hipertireoidismo, entre outros. No 5. Hipotálamo: insônia e excesso de sono equilibram o comportamento emocional descompensado, hiperfagia, bulimia, anorexia, entre outros. No 6. Estômago: gastrite, gastralgia, úlcera gástrica, náuseas, vômitos, obesidade e insônia. No 7. Boca: alcoolismo, tabagismo, compulsão alimentar, aftas, entre outras disfunções relacionadas à boca. No 8. Fome: distúrbios associados, como compulsão alimentar, hiperfagia, obesidade, anorexia e inapetência. No 9 Vício: vícios em geral, obesidade, tiques nervosos, síndrome de abstinência e compulsão alimentar e sexual. No 10. Nervo Vago: distúrbios no sistema vagal, diarreia e ânsia por desequilíbrio emocional, cinetose, dispnéia nervosa, taquicardia nervosa, entre outros. No 11. Ansiedade 1: Ansiedade generalizada, hipercinesia, TDAH e compulsão alimentar. No 12. Ansiedade 2: Ansiedade generalizada, hipercinesia, TDAH e compulsão alimentar. (Bonizol, et al.,2016.)

FIGURA 1 – Área auricular



FONTE: Bonizol, et al.,2016.

4.2 FUNDAMENTOS DA AURICULOTERAPIA

Em 1973, durante uma escavação antropólogos chineses encontraram um livro antigo do período Han o qual possuía duas partes, neste era falado sobre os onze canais o qual era: braço, perna e moxibustão e os onze canais na Yin e Yang na moxibustão

Especialistas ainda ressaltam que esta obra pode ser a mais antiga a respeito da prática, por sua vez NEI CHING, o livro mais antigo sobre acupuntura relata sobre o órgão auricular, entrelaçado com todos os outros órgãos do corpo.

Dos doze canais da acupuntura sistema seis desses canais tem relação direta com a orelha, Intestino delgado, bexiga, vesícula biliar, estomago triplo aquecedor e circulação sexo (a dinastia Han a segunda dinastia imperial, foi um período único no desenvolvimento da ciência e tecnologia chinesa pré modernas comparada aos níveis de crescimento científico e tecnológico durante a dinastia song). (Souza, Marcelo Pereira de, 2007)

4.3 RESOLUÇÃO CFN Nº 679, PERMITE ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NAS PICS

-Regulamentação do exercício da prática ao nutricionista para auriculoterapia

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), regulamentou o exercício das PICS e de outras providências, onde, no uso das atribuições conferidas pela Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978, regulamentada pelo Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980, e no Regimento Interno do CFN aprovado pela Resolução CFN nº 621, de 18 de fevereiro de 2019, ouvidos os Conselhos Regionais de Nutricionistas (CRN), e em conformidade com a deliberação adotada na 404ª Reunião Plenária Ordinária do CFN, realizada por videoconferência no dia 11 de janeiro de 2021.

Conforme a preconização da Resolução do CFN, houve a regulamentação do exercício das PICS pelo nutricionista, onde, das PICS que foram autorizadas são: apiterapia, exceto apitoxina, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, cromoterapia, dança circular, homeopatia, imposição de mãos/reiki, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, **medicina tradicional chinesa:**

dietoterapia/fitoterapia, **auriculoterapia** e práticas corporais, meditação, musicoterapia, reflexoterapia, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, e yoga.(Conselho Federal de Nutricionistas Resolução CFN No 679, de 19/2021)

4.4

Práticas Integrativas e Complementares (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são procedimentos que usam recursos terapêuticos tendo como base exercícios tradicionais, focados em prevenir variados tipos de doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usados como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas.

Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferta , de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS.

Evidências científicas têm se mostrado benéficas para tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, o número de profissionais capacitados e habilitados vem crescendo e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas.

4.5 - Uso da Prática da Auriculoterapia no Tratamento Nutricional

A prática da auriculoterapia tem como ações terapêuticas que proporciona a normatização psíquico-orgânica do indivíduo que por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha, qual Medicina tradicional chinesa (MTC), o corpo humano apresenta diversos microssistemas que tem o potencial de representar o corpo como um todo, por sua vez, podem ser utilizadas agulhas, sementes, cristais, imã, além de laserterapia e eletroterapia. (Ministério da Saúde Práticas Integrativas e Complementares 2021- (PICS):

Ressaltando que quando há estimulação dos pontos corretos do pavilhão auricular, nosso

corpo libera estímulos que ajudam a retornar o estado de equilíbrio (na MTC denominados de Tao). Pontos auriculares são áreas específicas da superfície auricular que refletem fielmente a atividade funcional de todo o organismo. Todas as regiões e órgãos do corpo humano estão representados na orelha, que por sua vez, a maioria desses pontos se torna reativa quando há um processo patológico em sua zona correspondente no corpo.(Ministério da Saúde Práticas Integrativas e Complementares 2021- (PICS):

Em caso de alguma doença, as reações se manifestam no ponto ou área específica da região comprometida, através de mudanças morfológicas, da coloração da pele, dor à palpação, presença de edemas ou nodulações, mudanças na resistência elétrica ou presença de pequenos vasinhos. Todas estas reações podem aparecer antes mesmo que a enfermidade se manifeste e também desaparecer depois de uma longa melhora no tratamento da doença. .(Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde-2020)

Os fatores como estresse, ansiedade, cansaço, insônia e irritabilidade estão presentes na rotina das pessoas, tudo isso influencia diretamente nos hábitos alimentares e, portanto, uma má alimentação pode agravar diretamente o estado nutricional do indivíduo. Com isso, é possível aliar um tratamento nutricional com a auriculoterapia para ampliar a eficácia dos resultados, que paralelamente, promoverá o reequilíbrio energético, favorecer na redução do estresse e da ansiedade e conseqüentemente, diminuição da fome, favorecendo as mudanças no comportamento alimentar.(Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde-2020)

Estudos feitos por Yeo et al, (2014) constatou que a auriculoterapia nos pontos Shenmen, baço, estômago, fome (foram ponto utilizado tanto para reduzir a fome quanto na diminuição do peso corporal), e glândulas endócrinas, sendo que, todos esses pontos utilizados, obtiveram resultados animadores na redução de peso concomitante com a mudança do estilo de vida e hábitos alimentares.

Todavia, no ponto de vista da reflexologia, os pontos auriculares que foram utilizados na pesquisa, são pontos que consideram a escolha de órgãos que favoreçam a função digestiva. No entanto, pela abordagem da MTC, esses pontos equilibram o fluxo do QI, causam efeitos de acalmar a mente (Shenmen), promovem estimulação no nervo vago,

elevando os níveis de serotonina, aumentando o tônus muscular do estômago e reduzindo a ansiedade relacionada aos quadros de obesidade. Alguns estudos realizados em indivíduos que apresentaram compulsão alimentar, mostrou se benéfico ao uso da prática , como resultado em diminuição de fome e melhora na sensação de bem-estar .(Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde-2020)

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) o desequilíbrio energético é frutos de razões relacionadas aos tipos e as quantidade dos alimentos consumidos, O tratamento baseia-se na possibilidade do resgate da essência e da vitalidade, busca-se o equilíbrio do estado emocional que conseqüentemente resultará em uma perda de peso, bem-estar e melhora da qualidade de vida. (Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde-2020)

Assim temos um mecanismo chamado emotional eating, o qual consiste no consumo de alimentos ingeridos por meio de alterações emocionais, isso é uma forma que o paciente pretende, através da alimentação, achar um meio de melhorar o seu estado emocional, levando em consideração a alimentação como um todo , 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).

5 - Resultados e discussões:

Os estudos escolhidos para apresentar a eficiência na aplicação da técnica da auriculoterapia no tratamento da compulsão alimentar, estão apresentados abaixo:

Quadro 1 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.

Autoria	Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	População	Principais resultados	Conclusão
Bonizol e seus colaboradores	2016	Efeitos da auriculoterapia na compulsão alimentar	Revisão Bibliográfica	Apresentar eficácia da prática em pacientes com compulsão alimentar	homens e mulheres adultos	efeitos significativos para a redução do peso corporal,	o seguimento terapêutico proposto demonstrou efeitos plausíveis para a redução do peso corporal, e peso de gordura corporal total na diminuição do apetite, além disso, durante o tratamento os níveis glicêmicos conservou se normais aos alternativa para pacientes que fizeram o uso da prática , como terapia perda de peso e redução dos sintomas de ansiedade e fome
Bomfim e Donha	2018	Efeitos da auriculoterapia na compulsão alimentar	Revisão Bibliográfica	Análise de pacientes com sintomas de ansiedade	Homens e mulheres adultos	o segundo Bomfim e Donha , relatam que os participantes não tiveram uma perda relativa no peso corporal	Os pacientes que fizeram o uso da prática da auriculoterapia, como terapia alternativa para diminuição de peso não apresentaram diminuição do peso corporal Entretanto apresentaram diminuição dos sintomas de ansiedade e fome. Podendo julgar como

							<p>estratégia a longo prazo no emagrecimento, pois no estudo foi aplicado auriculoterapia durante 1 mês, entretanto para se obter resultados satisfatório de redução de peso corporal, um período maior de uso da auriculoterapia é necessário.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

Renata Dantas Jales Anna Luiza Castro Gomes	2019	Auriculoterapia no cuidado da ansiedade	Artigo de revisão integrada de literatura	investigar o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade	Profissionais da área de enfermagem	Observou que o fator comum a todas as pesquisas analisadas foi o resultado positivo sobre o controle da ansiedade	Neste estudo foi analisado alguns artigos e pesquisas com profissionais da área da saúde ao redor do mundo e foi observado um fator em comum entre os estudos, uma melhora gradativa no quadro dos pacientes em relação a ansiedade
(MACIOCIA,)	2015	Tratamento para obesidade através da auriculoterapia	Revisão Bibliográfica	o objetivo deste trabalho tem por demonstrar o tratamento da obesidade e através da Auriculoterapia o qual é considerado um sistema	classificados em grupo A e grupo B	Os pontos quando estimulados, podem trazer equilíbrio da função do Baço e controlam a mente. Isso melhora a fome, que usualmente não é necessidade de comida,	Somente através de pequenas mudanças nos hábitos alimentares, conseguiremos manter nossa saúde equilibrada para resolver os incômodos que se manifestam em nosso corpo.

				independente dentro da acupuntura e		mas uma compensação emocional.	Para que isso aconteça, é preciso primeiramente, que nos conheçamos melhor. Saber que tipo de A emoção nos faz mal, qual alimento nos deixa mais ativo.
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--------------------------------	---

No estudo realizado mostrou-se benéfico ao uso da prática de auriculoterapia no tratamento da compulsão alimentar. Dentre os 10 artigos encontrados, foram utilizados 4 artigos, onde os autores relatam os benefícios do uso da auriculoterapia na compulsão alimentar, fazendo assim resultados plausíveis.

bonizol 2016- o mesmo afirma que a prática demonstrou efeitos significativos para a diminuição do peso corporal, da gordura corporal total e na diminuição do apetite, além disso, durante o tratamento os níveis glicêmicos permaneceram -se normais aos pacientes que fizeram o uso da auriculoterapia, como terapia alternativa para perda de peso não apresentaram diminuição do peso corporal, porém apresentaram redução dos sintomas de ansiedade e fome.

Bomfim e Donha, 2018 Afirma que os pacientes que realizaram a prática de auriculoterapia, como terapia alternativa para perda de peso não foi apresentado diminuição do peso corporal, porém foi mostrado diminuição dos sintomas de ansiedade e inibição de fome,mostrando se uma boa estratégia a longo prazo para o emagrecimento, pois no estudo foi aplicado a auriculoterapia durante 4 semanas entretanto para se obter resultados satisfatório de redução de peso corporal, um período maior de uso da auriculoterapia é necessário

Já para **Renata Dantas e Anna Luiza Castro 2019** mostrou -se um fator comum a todas as pesquisas analisadas, o resultado positivo sob o controle da ansiedade e depressão.

E para **Maciocia 2015**- A Medicina Chinesa ressalta o equilíbrio como centro da saúde, o equilíbrio entre o descanso e o exercício, na dieta, nas atividades sexuais e no clima. Qualquer desarmonia contínua, pode se tornar uma causa patológica, considerando como auriculoterapia como junção da prática a terapia nutricional adequada.

6- Conclusão:

Concluím que os benefícios da auriculoterapia no auxílio do controle da compulsão alimentar, mostra-se eficaz para redução dos sintomas, tendo como consequência, perda de peso, melhora da saúde e bem-estar, ressaltando que as patologias citadas neste estudo como compulsão alimentar e obesidade e causando por algum desequilíbrio energético o qual é relacionadas aos tipos e as quantidade dos alimentos consumidos, notando se quão importante é o acompanhamento nutricional individualizado para cada necessidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução CFN nº 679, de 19 de janeiro de 2021. Regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista e dá outras providências. Conselho Federal de Nutricionistas.

SOUZA, MARCELO PEREIRA DE. Tratado de Auriculoterapia – Novo Horizonte, 2007

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

NEVES, MARCOS LISBOA, Manual Prático de Auriculoterapia – Porto Alegre – Editora do Autor, 2009.

NASCIMENTO, Maria Inês Corrêa. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Associação Americana de Psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 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

ENOMOTO, JOJI. Auriculoterapia Oriental – Método Enomoto – Ícone Editora, 2015

BONIZOL , WL; Salvi, JO; Valiatti, TB; Dalcin, MF. Tratamento da obesidade com auriculoterapia: relato de casos. AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH, 2016:p19-24

MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde. Brasília: 2020

FREZZA, S. C. Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura. Criciúma, 2016 GONZALEZ, GARCIA, ERNESTO – Auriculoterapia – Escola Huang Li Chun Editora Roca, 1999

MACIOCIA. Giovanni. Os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa: Um Texto Abrangente Para Acupunturistas e Fisioterapeutas – São Paulo- SP, Ed: Roca 2007.

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