



@cuidados.alzheimer

Os principais benefícios da auriculoterapia para idosos



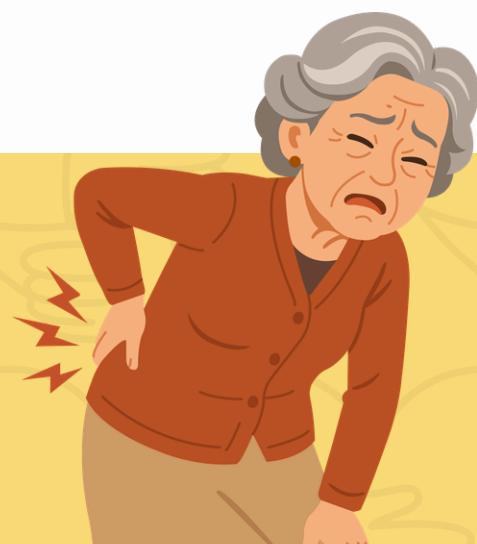
Você já ouviu falar da auriculoterapia?

Essa técnica é uma técnica milenar, que faz parte da **Medicina Tradicional Chinesa (MTC)**, utiliza pontos específicos da orelha para auxiliar no equilíbrio do organismo e promover saúde e bem-estar. Segundo a MTC a orelha funciona como um pequeno “mapa” do corpo, e o estímulo em determinadas regiões **pode contribuir para aliviar sintomas físicos e emocionais** em todo o organismo.



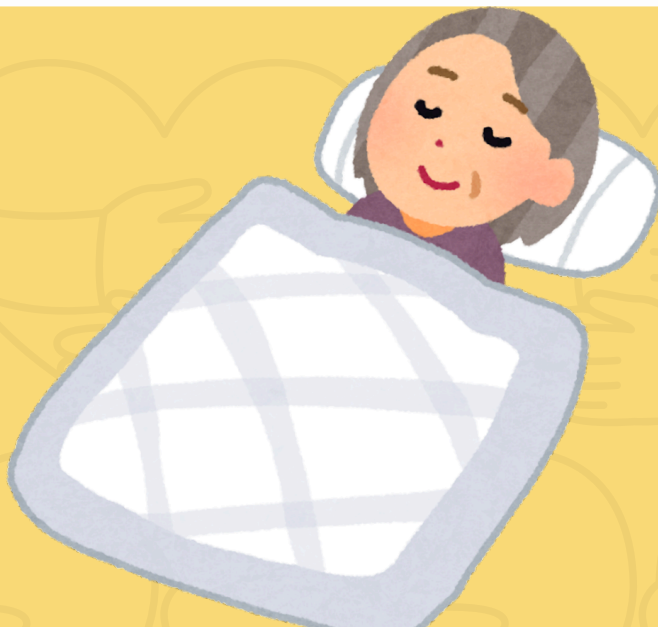
Como a auriculoterapia pode ajudar o idoso?

- **Alívio da dor crônica:** muitos idosos convivem com dores constantes, principalmente nas costas, joelhos e articulações. Diversos estudos mostram que a auriculoterapia auxilia na redução dessas dores, melhorando a qualidade de vida;
- **Redução da ansiedade e do estresse:** o envelhecimento traz grandes desafios emocionais. Essa técnica ajuda no relaxamento, reduzindo os sintomas de ansiedade e tensão;



Como a auriculoterapia pode ajudar o idoso?

- **Melhora da qualidade do sono:** a insônia e o sono interrompido são frequentes na terceira idade. O estímulo de pontos específicos pode ajudar a **acalmar a mente e favorecer um sono mais tranquilo e restaurador;**
- **Relaxamento muscular:** a auriculoterapia também auxilia na diminuição da tensão muscular e pode beneficiar idosos que convivem com rigidez articular ou artrose.



Segura e acessível

Além de ser uma prática de **baixo custo**, a auriculoterapia é considerada segura e pouco invasiva, principalmente quando **realizada com sementes** ou pequenas esferas adesivas. Quando aplicada por profissionais capacitados, pode ser uma **grande aliada no cuidado integral da pessoa idosa**. É uma forma de oferecer dignidade e bem-estar, permitindo que o idoso participe ativamente do seu processo de cuidado.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os links na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com>

 <http://cuidadosalzheimer.uff.br>

Gostou da publicação?



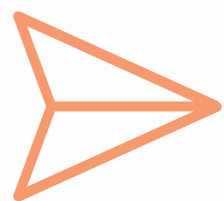
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5^o período

Referências Bibliográficas:

CRUZ, B. B. C. C. Uso da auriculoterapia em idosos com dor crônica: revisão integrativa. Fortaleza: UFC, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/38378/1/2018_tcc_bbcccruz.pdf

CARNIEL, R. K.; et al. Revista Saúde em Redes A auriculoterapia como cuidado singular em saúde da população idosa. , v. 8, n. 2, 2022. Disponível em: <https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/3574/946>