

## RESUMO

### #32 Auriculoterapia na melhoria de sinais e sintomas de estresse em profissionais de enfermagem: estudo piloto

#### *Auriculothrapy in the improvement of physical symptoms of stress in nursing professionals: a pilot study*

**Introdução:** O estresse tornou-se um termo comum nos dias atuais, presente no cotidiano de diversos trabalhadores, principalmente em profissionais da saúde. Estes profissionais apresentam problemas físicos e psicológicos no decorrer do tempo de atuação em sua área, muitos dos quais se cronificam. Esses problemas estão associados não só às condições pessoais do indivíduo, mas também à realidade do ambiente de trabalho e ao ritmo e às cargas do ambiente de atuação. A auriculoterapia chinesa é um método que utiliza pontos específicos do pavilhão auricular para tratar distúrbios do corpo. Essa técnica tem se mostrado grande aliada na redução de estresse, para fins de controle de ansiedade e problemas psíquicos em profissionais de enfermagem, por promover relaxamento. **Objetivo:** Avaliar a redução de sinais e sintomas de estresse nos profissionais de enfermagem que atuam em unidades de oncologia a partir da auriculoterapia chinesa com cristais radiônicos. **Métodos:** Estudo piloto controlado e randomizado, com grupo Controle e grupo Intervenção. Realizado em um hospital de atenção terciária especializado em oncologia, no período de setembro/2017 a agosto/2018. Os participantes foram profissionais de enfermagem que apresentaram escore correspondente a médio e alto estresse de acordo com *Lista de Sintomas de Estresse - LSS*. Foi oferecido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, juntamente ao LSS. A seguir, foi aplicado o protocolo de auriculoterapia com os pontos Shenmem, Tronco cerebral, Rim e Insônia. A lista de sintomas de estresse foi aplicada antes da primeira sessão e após seis semanas de atendimento. O trabalho teve aprovação do CEP-EEUSP. **Resultados:** O estudo contou com uma amostra de 49 participantes, sendo 20 do grupo controle e 29 do grupo intervenção. Ao responderem ao LSS, a média do score para o grupo controle no momento *t0* (início da contagem das seis semanas) foi de 83, valor semelhante ao do grupo in-



Caroline Russo Ferreira<sup>1</sup>

Ruth Natalia Teresa Turrini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil.

E-mail: caroline.russo.ferreira@usp.br

tervenção no mesmo momento, média de 86,8. Após seis semanas, momento *tf*, é possível observar a diferenciação dos dois grupos. No momento *tf* do grupo controle, nota-se que não houve grande variação na média do LSS, sendo agora de 85,4. No grupo intervenção, entretanto, a média passa a ser de 67,1, ou seja, integrantes que receberam a terapia apresentaram nível de estresse mais ameno em relação aos que não receberam. Participantes que receberam a terapia relataram ao longo dos atendimentos que as situações de estresse no cotidiano permaneceram as mesmas, porém com o tratamento notaram melhoras em relação a tomada de decisão, comportamento impulsivo e ansiedade. **Conclusões:** O tratamento de auriculoterapia com cristais radiônicos foi positivo para diminuição dos níveis de estresse na equipe

de enfermagem. Houve melhora significativa nas médias do escore do LSS do grupo intervenção após seis semanas de atendimento. Mais estudos são necessários para comparar a eficácia dos diferentes materiais utilizados para a estimulação dos pontos e os diferentes protocolos que podem ser utilizados para alcançar melhorias não só no estresse, mas também em demais distúrbios enfrentados pelos profissionais de enfermagem. **Implicações para a prática clínica:** O impacto do estresse crônico no trabalho pode ser apreendido, por exemplo, pelas altas taxas de absenteísmo e rotatividade. Métodos que promovam relaxamento e diminuição de estresse e ansiedade mostram-se como importantes aliados para melhora do enfrentamento, disposição e com isso, maior assiduidade.

**Palavras-chave:** Auriculoterapia. Estresse. Enfermagem.

## REFERÊNCIAS

1. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Silva MJP. Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem. Rev Latinoam Enferm. 2012;20(5): 980-7.
2. Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. Rev. Latinoam. Enferm. 2014; 22(3): 371-8.