

RESUMO

#90 Auriculoterapia na melhora da qualidade do sono em profissionais de enfermagem com sinais e sintomas de estresse: estudo piloto

Auriculothrapy in the improvement of sleep quality in nursing professional with signs and stress symptoms: pilot study

Introdução: O estresse em ambiente de trabalho constitui-se em uma realidade complexa e a alteração do sono é um sintoma frequentemente relatado por profissionais de enfermagem. Demonstrou-se a eficácia da auriculoterapia com pontos de Shenmen e Tronco Cerebral no alívio do estresse e ansiedade de equipe de Enfermagem do Centro de Terapia Intensiva de um hospital particular, em São Paulo¹.

Objetivo: Avaliar a aplicabilidade de um protocolo auricular na melhora da qualidade do sono em profissionais de enfermagem de um hospital de atenção terciária à saúde, especializado em oncologia, na cidade de São Paulo. **Métodos:** Estudo piloto do tipo ensaio clínico aleatório com dois braços (controle e intervenção), que utilizou como intervenção a auriculoterapia chinesa, segundo um protocolo² de pontos previamente testado para redução de estresse (pontos Shenmen, Tronco Cerebral, Rim) em equipe de enfermagem com a adição do ponto de Insônia. Foram realizadas no grupo intervenção seis sessões, semanais, com duração média de 5 a 10 minutos. Ambos os grupos preencheram a Escala de Qualidade de Sono de Pittsburgh - ISQP no começo e ao final do estudo. Amostra foi de 71 profissionais de enfermagem que atuassem há pelo menos um ano na instituição, escore pela Lista de Sintomas de Stress de 40 a 120 pontos, correspondente a médio e alto estresse. Os resultados foram analisados por estatística descritiva e análise de efeitos mistos. **Resultados:** De acordo com a faixa etária, a idade média dos participantes foi de 33,3 anos, (variação de 20 a 60 anos), 61,2% com nível escolar médio ou técnico. O escore da escala de Qualidade de Sono não mostrou diferença entre os dois grupos. No entanto, quando se analisaram as dimensões da escala em separado, observou-se que ao longo do tempo da intervenção houve redução na dificuldade para dormir ($p < 0,0001$), melhora na qualidade do sono ($p = 0,012$) e nas alterações do sono ($p = 0,025$).



Emilley Siqueira Cordeiro¹
Ruth Natalia Teresa Turrini¹

¹Escola de Enfermagem da
Universidade de São Paulo. São Paulo,
SP, Brasil.

E-mail: emilley.cordeiro@usp.br

Para a latência do sono e horas do sono não houve diferença entre os grupos ($p>0,05$). Com uma população de mulheres que tem jornada dupla de trabalho considerando as atividades do lar e família, não seria possível observar um aumento nas horas de sono. **Conclusões e implicações para a prática**

clínica: É possível utilizar a auriculoterapia, uma intervenção rápida que pode ser aplicada no próprio setor, na melhora da qualidade do sono em profissionais de enfermagem com estresse. Sonos de qualidade podem interferir positivamente na qualidade do trabalho e nas relações interpessoais.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Sono. Profissionais de Enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Giaponesi ANL, Leão ER. A auriculoterapia como intervenção para redução do estresse da equipe de Enfermagem em terapia intensiva. *Nursing*. (São Paulo) 2009;12(139):575-9.
2. Kurebayashi LFS et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* 2012; 46(1):89-95.