



Utilização da Auriculoterapia para Redução do Estresse que acomete os Enfermeiros

Christian Raphael Fernandes Almeida¹

Geraldo Lucas Alves Monte²

Terezinha Almeida Queiroz³

EIXO 7: Enfermagem em Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

A auriculoterapia é um tipo de tratamento que se utiliza de pontos estratégicos na orelha, funcionando como microssistemas ligados a cada um dos nossos órgãos do corpo e que quando estimulados provocam um efeito terapêutico tão benéfico capaz de tratar todas as áreas físicas, psíquicas e espirituais. Assim sendo nos utilizaremos desta pesquisa para investigar os benefícios desta terapia para a redução do estresse que acomete os enfermeiros em sua prática profissional (KUREBAYASHI et al., 2012).

Ao exercer sua profissão, os enfermeiros prestam cuidados diretamente a pacientes que, muitas vezes, encontra-se em leitos de hospitais e esses profissionais são expostos a vários fatores de risco, como a dificuldade do tratamento do paciente, a não aceitação do profissional pela família do enfermo e até mesmo a morte. Esses riscos em longo prazo podem vir a causar problemas emocionais para esses profissionais, todavia está diretamente vinculada a realidade exposta (MORAES; ALMEIDA, 2016).

Diante dos fatos mencionados, tem-se para o enfermeiro o desenvolvimento patológico do estresse. O estresse se caracteriza como um momento de tensão advindo de situações consideradas novas ou de risco que ultrapassam a capacidade do ser humano, causando desequilíbrio no organismo do indivíduo (BEZERRA; SILVA; RAMOS, 2012).

Segundo Souza; Silva; Costa (2018), o estresse é benéfico ao trabalhador desde que aconteça em doses baixas, assim pode aumentar a disposição, o interesse e a atenção do trabalhador. Entretanto, quando acontece em doses altas,

1. Estudante de Graduação em Enfermagem pela Universidade estadual do Ceará – UECE

2. Estudante de Graduação em Enfermagem pela Universidade estadual do Ceará – UECE

3..Professora Dra. do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

E-mail do autor: christian.rafael00@gmail.com

pode interferir no ambiente de trabalho, pois gera fadiga, irritabilidade, depressão, falta de atenção e uma condição mais grave, como a Síndrome de Bournout.

Como uma forma de melhorar a qualidade de vida desses profissionais que muitas vezes possuem uma dupla jornada de trabalho e ainda estão inteiramente ligados com o sofrimento dos seus pacientes é que pensamos em algumas estratégias fundamentadas em práticas de acupuntura, que tem por objetivo fortalecer o corpo acalmar a mente e equilibrar as funções energéticas, por meio da auriculoterapia.

OBJETIVO

Reconhecer a eficácia da utilização da auriculoterapia como uma estratégia terapêutica para a redução do estresse em profissionais enfermeiros.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, do tipo descritivo que busca expor a eficácia da utilização da auriculoterapia para redução do estresse em enfermeiros por meio da literatura científica.

Foi realizado um levantamento em duas bases de dados, Portal Regional da Saúde - BVS e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 10 anos que possuíssem em comum pelo menos dois dos descritores adotados: Auriculoterapia, Enfermagem e Estresse. Foram excluídos os artigos que mesmo falando do estresse referiam-se a outros profissionais da saúde além dos enfermeiros e técnicos de enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos pesquisados mostraram que os enfermeiros apresentam o maior nível de estresse do que os técnicos e auxiliares de enfermagem. Araújo, Domingos e Braga (2018), demonstram que a média da pontuação dos enfermeiros é de treze das quatorze assertivas da Escala de Estresse no Trabalho.

Kurebayashi et al. (2012), observou em seu estudo que a eficácia das sessões de auriculoterapia produziam um efeito que se estendia para até 15 dias após o término do tratamento. Chegando a conclusão de que o nível de estresse

pode ser reduzido através da prática da Medicina Tradicional Chinesa, através de um tratamento individualizado que consegue aumentar o alcance da técnica chinesa e que são eficazes na melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Kurebayashil e Silva (2014), aplicaram cinco pontos específicos que já haviam sido estudados em pesquisas anteriores que visavam a redução do estresse em 41 enfermeiros de UTI, 75 enfermeiros de um Hospital Universitário. Os resultados desse estudo mostraram que um tratamento individualizado de média de seis semanas apresentam um percentual superior ao daqueles que não completaram o tratamento, demonstrando a diminuição de dores ocasionadas pelo estresse, melhor qualidade de sono e a redução do estresse cumulativo.

Prado, Kurebayashil e Silva (2018), dentro de um ensaio clínico randomizado com 168 enfermeiros, onde avaliou o estresse dos mesmos antes das sessões, após a oitava, após a décima segunda e após quinze dias do término do tratamento. Cerca de 68% dos enfermeiros possuíam um nível alto do estresse e apresentaram resultados estatisticamente positivos após a terceira avaliação na décima segunda sessão, os pontos que obtiveram maior sucesso foram aqueles que tiveram *Shenmen* e *Tronco Cerebral* marcados, reduzindo cerca de 43% os níveis de estresse.

Outro ensaio clínico realizado por Kurebayashil et al. (2014), comprovou eficácia da auriculoterapia para redução de estresse em profissionais de enfermagem. Sua amostra era composta de 109 profissionais, e 75 desses finalizaram a pesquisa. Nesse ensaio clínico houve a marcação de três pontos específicos *Shenmen*, *Tronco Cerebral* e *Rim*. Os pesquisados relataram possuir alguns sintomas resultantes do estresse, como desgaste, dores nas costas, fome em excesso e o cansaço físico. Após o tratamento, 85,4% desses profissionais apresentaram melhora dos sintomas.

Vale salientar que, diante de uma profissão tão estressante como a enfermagem, temos no enfermeiro a maior possibilidade de sofrer com as consequências do estresse, visto que o seu trabalho demanda uma atenção de 24h por dia de responsabilidade junto ao paciente em processo de adoecimento, fato este que o deixa mais vulnerável às consequências das doenças mentais e emocionais, fazendo com que o mesmo busque o mais rápido possível um atendimento benéfico e eficaz como o uso da auriculoterapia.

CONCLUSÃO

Os resultados do estudo mostraram que a auriculoterapia como prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa se mostrou bastante eficaz na redução dos níveis de estresse apresentados pelos profissionais enfermeiros. Foi por meio de uma boa revisão bibliográfica que pode-se identificar, estatisticamente, a comprovação da eficácia da prática integrativa e complementar de saúde com a técnica da auriculoterapia empregada na redução do estresse.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, F. N.; SILVA, T. M.; RAMOS, V. P. Estresse ocupacional dos Enfermeiros de urgência e emergência: Revisão Integrativa da Literatura. **Acta. Paul. Enferm.**, v.25, n.2, p.151-156, 2012.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v.46, n.1, p.89-95, 2012.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. **Rev. Eletr. Enf.**, v.16, n.1, p.68-76, jan.-mar., 2014.

KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Rev. Latino-Am. Enferm.**, v.22, n.3, p.371-378, mai.-jun., 2014.

MORAES, L. M.; ALMEIDA, R. J. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, v.29, n.3, p.447-454, jul.-set., 2016.

PRADO, J. M.; KUREBAYASHI, L. F. S.; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia para diminuição do estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v.5, n.2, 2018.

SOUZA, R. C.; SILVA, S. M.; COSTA, M. L. A. S. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Rev. Bras. Med. Trab.**, v.16, n.4, p.493-502, 2018.

KUREBAYASHI et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. **Acta Paul Enferm.**, v.25, n.5, p.694-700, 2012.