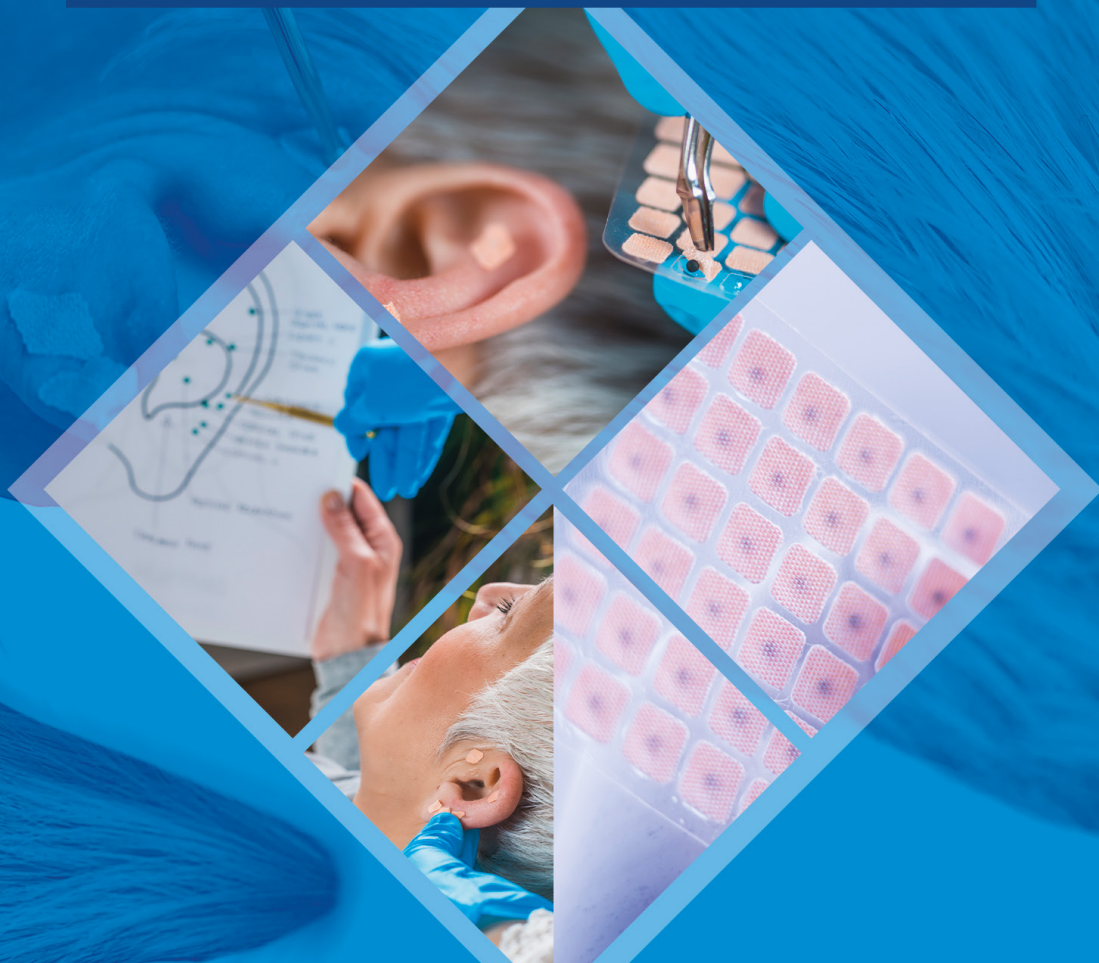


Daiane Fabiani e Julia Hohmann

Auriculoterapia

para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina



Organizadores:

Enfa. Profa. Dra. Renata Mendonça Rodrigues

Enfa. Profa. Dra. Kíciosan da Silva Bernardi Galli

Enfa. Profa. Dra. Grasielle Fatima Busnello

Atena
Editora
Ano 2025

Daiane Fabiani e Julia Hohmann

Auriculoterapia

para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina

Organizadores:

Enfa. Profa. Dra. Renata Mendonça Rodrigues

Enfa. Profa. Dra. Kíciosan da Silva Bernardi Galli

Enfa. Profa. Dra. Grasielle Fatima Busnello

Atena
Editora
Ano 2025

Editora chefe

Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Ellen Andressa Kubisty

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

Thamires Camili Gayde

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2025 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2025 O autor

Copyright da edição © 2025 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à

Atena Editora pelo autor.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Os manuscritos nacionais foram previamente submetidos à avaliação cega por pares, realizada pelos membros do Conselho Editorial desta editora, enquanto os manuscritos internacionais foram avaliados por pares externos. Ambos foram aprovados para publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Bruno Edson Chaves – Universidade Estadual do Ceará

Profª Drª Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza

Profª Drª Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra

Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia

Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia

Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco

Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr

Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe

Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal

Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá

Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas

Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio

Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Renato Faria da Gama – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará

Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria

Profª Drª Thais Fernanda Tortorelli Zarili – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade Federal de Itajubá

Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Auriculoterapia para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Autores: Daiane Fabiani
 Julia Hohmann
Organizadores: Enfa. Profa. Dra. Renata Mendonça Rodrigues
 Enfa. Profa. Dra. Kiciosan da Silva Bernardi Galli
 Enfa. Profa. Dra. Grasielle Fatima Busnello

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A928 Auriculoterapia para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina / Organizadores Renata Mendonça Rodrigues, Kiciosan da Silva Bernardi Galli, Grasielle Fatima Busnello. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-3275-3

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.753252102>

1. Saúde mental – Ansiedade e estresse. I. Rodrigues, Renata Mendonça (Organizadora). II. Galli, Kiciosan da Silva Bernardi (Organizador). III. Busnello, Grasielle Fatima (Organizadora). IV. Título.

CDD 616.8522

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DO AUTOR

Para fins desta declaração, o termo 'autor' será utilizado de forma neutra, sem distinção de gênero ou número, salvo indicação em contrário. Da mesma forma, o termo 'obra' refere-se a qualquer versão ou formato da criação literária, incluindo, mas não se limitando a artigos, e-books, conteúdos on-line, acesso aberto, impressos e/ou comercializados, independentemente do número de títulos ou volumes. O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação à obra publicada; 2. Declara que participou ativamente da elaboração da obra, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final da obra para submissão; 3. Certifica que a obra publicada está completamente isenta de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação da obra publicada, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. A editora pode disponibilizar a obra em seu site ou aplicativo, e o autor também pode fazê-lo por seus próprios meios. Este direito se aplica apenas nos casos em que a obra não estiver sendo comercializada por meio de livrarias, distribuidores ou plataformas parceiras. Quando a obra for comercializada, o repasse dos direitos autorais ao autor será de 30% do valor da capa de cada exemplar vendido; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), a editora não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como quaisquer outros dados dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Enfermagem do Centro de Educação Superior do Oeste da Universidade do Estado de Santa Catarina- UDESC, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Renata Mendonça Rodrigues.

Dedicamos este trabalho aos nossos pais e demais familiares que sempre nos auxiliaram.

Este momento representa a concretização de um importante ciclo em nossa vida acadêmica, este repleto de desafios, aprendizados que contribuíram para o crescimento pessoal e profissional, e não poderíamos deixar de expressar nossa imensa gratidão a todas as pessoas que permaneceram ao nosso lado nessa trajetória e auxiliaram de alguma forma para a realização deste trabalho.

Primeiramente, somos gratas à nossa orientadora **Renata Mendonça Rodrigues** pela orientação, apoio e paciência ao longo de todo o processo, suas orientações foram fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. Não podemos esquecer da Profa. **Kiciosan da Silva Bernardi Galli** que sempre esteve disposta a nos ajudar e por compartilhar conosco seus saberes, nossos eternos agradecimentos a vocês. Gratidão a universidade, por ter nos apresentado e colocado vocês em nosso caminho, são os nossos maiores exemplos, continuem sendo essas profissionais incríveis e pessoas iluminadas.

Aos nossos familiares, que estiveram sempre presente nesta caminhada, mesmo de longe, nos impulsionando através de palavras de incentivo e que nunca mediram esforços para que nós alcançássemos nossos objetivos. Amamos vocês.

Aos professores que de forma voluntária se dispuseram a participar desta pesquisa, nossos sinceros agradecimentos, sem vocês nada disso seria possível, obrigada.

"O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia."

(Robert Collier)

FABIANI, Daiane; HOHMANN, Julia; RODRIGUES, Renata Mendonça. **Auriculoterapia para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina.** 2023. 63p. TCC (graduação) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Educação Superior do Oeste, Curso de Enfermagem, Chapecó, 2023.

Introdução: As PICS consideradas milenares integram a Rede de Atenção Pública e estão em constante ascensão, além de sua utilização ter aumentado, promovendo o bem-estar da população. Estudos nos EUA e Brasil buscam comprovar a eficiência das PICS e os benefícios quando aplicadas de forma segura e adequada. A Auriculoterapia tem auxiliado na diminuição da ansiedade e do estresse, assim, pretende-se identificar seus efeitos. **Objetivos:** Objetivo geral: identificar e descrever os benefícios da Auriculoterapia para diminuição da ansiedade e do estresse em um grupo de professores do ensino fundamental e médio de uma escola estadual em um município catarinense. Objetivos específicos: identificar o perfil socioeconômico dos professores participantes da intervenção realizada por meio da Auriculoterapia, identificar os fatores de ansiedade presentes na rotina de trabalho deste grupo populacional através da anamnese e teste de estresse antes e após a intervenção com a Auriculoterapia, identificar os fatores estressantes presentes na rotina de trabalho deste grupo populacional através da anamnese e teste de ansiedade antes e após a intervenção com a Auriculoterapia, analisar os níveis de ansiedade antes e após a aplicação da Auriculoterapia, analisar os níveis de estresse antes e após a aplicação da Auriculoterapia. **Metodologia:** Pesquisa de intervenção com abordagem qualitativa, com professores no município de Cunha Porã- SC. Realizada de julho a setembro de 2023, divididos em horários conforme a disponibilidade, constituindo em aplicações por quatro semanas. Foram 42 professores, com idades entre os 18 e 55 anos, sendo aplicado antes e após o término das quatro (4) sessões a escala *Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)*, e a escala *Perceived Stress Scale (PSS - Escala de Estresse Percebido)*, no primeiro atendimento foi preenchido o *Cadastro do Participante* e posteriormente a *Ficha de Atendimentos Subsequentes*. 37 participantes finalizaram o estudo. Os dados foram compilados em planilha do Excel e os resultados apresentados em gráficos e tabelas, através da ferramenta de design gráfico Canva. **Resultados:** Dos 37 participantes que finalizaram o estudo, 81,1% relataram ter filhos e apenas 18,9% relatou não ter filhos. 51,4% dos participantes eram casados, apenas 5,4% estavam solteiros e 16,2% divorciados. 83,8% já tinha ouvido falar da intervenção e 16,2% dos participantes nunca tinham ouvido falar. Destes 48,6% já tinha feito Auriculoterapia alguma vez na vida e 51,4% nunca tinha feito. Com base na *GAD-7* podemos confirmar que três (3) participantes apresentaram seus níveis de ansiedade em zero após a 4ª intervenção. 89,2% dos participantes melhoraram seus níveis de ansiedade e em 10,8% não obtiveram melhora. Através dos critérios da *PSS* a quantidade de professores em estresse aumentou em sete (7) participantes. 78,4% dos participantes melhoraram seus níveis de estresse e 21,6% não melhoraram desde a 1ª a 4ª aplicação da intervenção. Os níveis de ansiedade foram positivos em comparação com os de

estresse. Dentre as dificuldades estão o lazer, alimentação adequada, exercícios e sono. **Conclusão:** Proporcionou analisar que a Auriculoterapia tem potencial terapêutico e o enfermeiro em conjunto com o PSE, pode a utilizar como ferramenta para a promoção, prevenção e cuidado da saúde dos docentes.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse emocional; Professores de Ensino Fundamental e Médio; Ansiedade; Auriculoterapia; Enfermagem.

FABIANI, Daiane; HOHMANN, Julia; RODRIGUES, Renata Mendonça. Auriculotherapy to reduce anxiety and stress in teachers in a municipality in Santa Catarina. 2023. 63p. TCC (undergraduate) – University of the State of Santa Catarina, Center for Higher Education of the West, Nursing Course, Chapecó, 2023.

Introduction: The PICS considered ancient are part of the Public Care Network and are constantly on the rise, in addition to their use having increased, promoting the well-being of the population. Studies in the USA and Brazil seek to prove the efficiency of PICS and the benefits when applied safely and appropriately. Auriculotherapy has helped to reduce anxiety and stress, therefore, the aim is to identify its effects. **Objectives:** General objective: to identify and describe the benefits of Auriculotherapy for reducing anxiety and stress in a group of elementary and high school teachers from a state school in a municipality in Santa Catarina. Specific objectives: identify the socioeconomic profile of teachers participating in the intervention carried out through Auriculotherapy, identify the anxiety factors present in the work routine of this population group through anamnesis and stress testing before and after the intervention with auriculotherapy, analyzing anxiety levels before and after the application of Auriculotherapy. **Methodology:** Intervention research with a qualitative approach, with teachers in the municipality of Cunha Porã – SC. Held from July to September 2023, divided into schedules according to availability, consisting of applications for four weeks. There were 42 teachers, aged between 18 and 55 years old, and the *Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)* scale and the *Perceived Stress Scale (PSS)* were filled before and after the end of the four (4) sessions. Noticed, in the first service the Participant Registration was applied and subsequently the Subsequent Service Form. 3 participants completed the study. The data was compiled in an Excel spreadsheet and the results presented in graphs and tables, using the Canva graphic design tool. **Results:** Of the 37 participants who completed the study, 81.1% reported having children and only 18.9% reported not having children. 51.4% of participants were married, only 5.4% were single and 16.2% were divorced. 83.8% had already heard of the intervention and 16.2% of participants had never heard of it. Of these, 48.6% had already undergone Auriculotherapy in their lives and 51.4% had never done so. Based on the *GAD-7* we can confirm that three (3) participants had their anxiety levels at zero after the 4th intervention. 89.2% of participants improved their anxiety levels and 10.8% did not improve. Using the *PSS* criteria, the number of teachers in stress increased by seven (7) participants. 78.4% of participants improved their stress levels and 21.6% did not improve from the 1st to 4th application of the intervention. Anxiety levels were positive compared to stress levels. Among the difficulties are leisure, adequate nutrition, exercise and sleep. **Conclusion:** It allowed us to analyze that Auriculotherapy has therapeutic potential and the nurse, together with the PSE, can use it as a tool for the promotion, prevention and care of teachers' health.

KEYWORDS: Emotional stress; Elementary and High School Teachers; Anxiety; Auriculotherapy; Nursing.

ACT - Admissão em Caráter Temporário

CEO - Centro de Educação Superior do Oeste

DENF - Departamento de Enfermagem

ESF- Estratégia de Saúde da Família

MS - Ministério da Saúde

MTC - Medicina Tradicional Chinesa

OIT - Organização Internacional do Trabalho

OMS - Organização Mundial da Saúde

PICS - Práticas Integrativas e Complementares

PNICS - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

PSE – Programa de Saúde na Escola

SUS - Sistema Único de Saúde

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina

1 INTRODUÇÃO	1
1.1 Questão de pesquisa	2
1.2 Justificativa	2
2 OBJETIVOS	4
2.1 Objetivo geral.....	4
2.2 Objetivos específicos.....	4
3 ARGUMENTAÇÃO TEÓRICA	5
3.1 A saúde do professor.....	5
3.2 Ansiedade	5
3.3 Estresse	6
3.4 Práticas integrativas e complementares.....	7
3.5 Auriculoterapia.....	8
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
4.1 Tipo de estudo.....	11
4.2 Cenário do estudo.....	11
4.3 Participantes da pesquisa	11
4.4 Instrumentos de coleta de dados	12
4.5 Riscos.....	13
4.6 Benefícios.....	13
4.7 Processo de análise de dados	13
4.8 Aspectos éticos.....	13
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICES.....	39
APÊNDICE A - GENERALIZED ANXIETY DISORDER SCRENER (GAD- 7).....	39
APÊNDICE B – PERCEIVED STRESS SCALE (PSS 14- ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO)	40

APÊNDICE C – FICHA DO PARTICIPANTE.....	41
APÊNDICE D- FICHA DE ATENDIMENTO DO PARTICIPANTE	42
APÊNDICE E- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	43
SOBRE AS AUTORAS.....	39

1 INTRODUÇÃO

Segundo Max Weber (1905) o trabalho dignifica o homem e possibilita que o mesmo exerça a sua cidadania. Para Dubar (2005) além de ser uma atividade fundamental para o desenvolvimento pessoal, e não está somente relacionado com a busca pela sobrevivência, mas como uma forma do ser humano interagir com a sociedade. Sadir *et al.* (2010) conceituam que o trabalho pode ser fonte de adoecimento se ele apresentar riscos para a saúde e o trabalhador não possui alternativas para se proteger destes riscos.

Segundo Galli *et al.* (2012) atualmente, está se redescobrimo as terapias alternativas e complementares utilizadas pelos países orientais e ocorrendo o retorno para a visão milenar e ancestral de cuidar de forma integral o ser humano, para assim auxiliar no processo de adoecimento e cura do indivíduo, pois muitos fatores afetam a saúde do ser humano, seja de maneira emocional, afetiva ou espiritual, e isso acaba resultando no aparecimento de enfermidades no corpo físico.

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde (2002), as práticas integrativas e complementares em saúde estão em constante ascensão, tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento, e este crescimento tem originado questionamentos sobre sua eficácia, eficiência, segurança e qualidade das mesmas. Conforme Brasil (2006) o Ministério da Saúde (MS), seguindo a diretriz da Organização Mundial da Saúde (OMS), aprovou em maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que legitimou a oferta destas práticas em Unidades Básicas de Saúde (UBS) e em Equipes de Saúde da Família (ESF), sendo oferecidas por profissionais de saúde, com a finalidade de beneficiar parte significativa da população que utiliza o SUS.

Para Galli *et al.* (2012) às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), também conhecidas como alternativas ou integrativas, são nomeadas pela OMS como Medicina Tradicional e envolvem um grupo de práticas voltadas à atenção à saúde do indivíduo de maneira não alopáticas, onde incluem atividades variadas como a acupuntura, fitoterapia, meditação, reiki, terapia floral, entre outras. Estas terapias buscam atender o indivíduo baseado na confiança e no vínculo entre os participantes e o profissional.

Galli *et al.* (2012) traz que a Auriculoterapia, está inserida como uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa, onde auxilia na melhoria da saúde por meio de estímulos de pontos no pavilhão auricular, sendo feita com sementes, esferas de cristais ou micro agulhas. Esta técnica está presente em diversas UBS devido a facilidade de uso e os inúmeros benefícios que traz para a saúde dos que a utilizam.

Segundo a Resolução da COFEN nº 581/2018, o exercício da Auriculoterapia é assegurado como uma especialidade e/ou qualificação do enfermeiro através do Conselho Federal de Enfermagem, sendo uma prática que pode ser utilizada de forma isolada ou em combinação com outros recursos terapêuticos.

Visto que as PICS são benéficas para a promoção e recuperação da saúde dos indivíduos, e a Auriculoterapia pode auxiliar no alívio de problemas emocionais, esta pesquisa pretende verificar os benefícios desta prática em um grupo de professores.

Cortez, Freitas, Vale e Aguilera (2016) definem o professor como essencial na transmissão de conhecimento para a sociedade, porém enfrenta inúmeros desafios na sua prática pedagógica, o profissional é exposto diariamente a fatores desgastantes que contribuem para seu adoecimento, devido a jornada exaustiva de trabalho, baixa remuneração, violência, acúmulo de funções, entre outros.

Silvia Breim (2021) relata que um professor que esteja enfrentando questões de saúde mental e emocional certamente terá menos condições de desempenhar o seu melhor no trabalho que desenvolve com seus alunos. Por isso, é fundamental que se tenha atenção às condições que estes profissionais apresentam, pois para os mesmos exercerem suas funções e assegurar uma aprendizagem de qualidade é necessário que eles estejam bem como um todo.

O objetivo deste trabalho é investigar o efeito da Auriculoterapia para a diminuição do estresse e da ansiedade na melhoria da qualidade dos professores. A Auriculoterapia é eficaz no tratamento de diversas enfermidades, entre elas a ansiedade e os medos, trazendo assim bem-estar ao indivíduo, desta forma pretende-se analisar de que forma esta terapêutica pode auxiliar na diminuição destes problemas emocionais percebidos.

1.1 Questão de pesquisa

Quais os benefícios da Auriculoterapia para a diminuição da ansiedade e do estresse nos professores?

1.2 Justificativa

O interesse por este estudo surgiu por meio da participação em um Programa de Extensão da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), que tem a finalidade de proporcionar maiores conhecimentos sobre as PICS além de divulgá-las para a comunidade acadêmica em geral. E envolver a experiência pessoal com os benefícios da Auriculoterapia para o controle de ansiedades e inseguranças, gerados pela rotina universitária e a distância dos familiares. Tal vivência contribuiu para o interesse em aprofundar e dar continuidade aos estudos sobre a temática ampliando assim sua divulgação.

Atualmente, existem diversos estudos que demonstram altos níveis de estresse e ansiedade nos professores, problemas estes que podem interferir diretamente em seu desempenho profissional e principalmente em sua saúde. A finalidade da Auriculoterapia é proporcionar aos professores um bem-estar físico e mental, ressaltando a importância do autocuidado pessoal e lhes proporcionar um maior contato com as PICS.

Para Dalmolin e Heidemann (2017) ofertar as PICS no SUS coloca em ação a promoção, recuperação da saúde e a promoção global do ser humano, estimulando reações humanizadas e integrais entre os sujeitos envolvidos, o que permite um novo olhar sobre o processo saúde- doença- cuidado.

Brasil (2011) traz que a inserção das PICS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares auxilia também no fortalecimento do SUS, além de promover princípios fundamentais como: universalidade, acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, integralidade da atenção, responsabilização, humanização, equidade e participação social.

Kurebayashi e Da Silva (2013) trazem que é essencial que as pessoas tenham medidas que as ajudem a enfrentar problemas e desafios do cotidiano. Para se ter uma condição energética mais equilibrada e estável, aspecto este necessário para a não manifestação de doenças, a Auriculoterapia pode ser uma prática não convencional de grande aceitabilidade, segurança e eficácia, devido o reconhecimento de seus efeitos positivos em distúrbios físicos, psíquicos e mentais.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Identificar e descrever os benefícios da Auriculoterapia para diminuição da ansiedade e do estresse em professores do ensino fundamental e médio de escolas estaduais em um município catarinense.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar o perfil socioeconômico dos professores participantes da intervenção realizada por meio da Auriculoterapia;
- Identificar os fatores de ansiedade presentes na rotina de trabalho deste grupo populacional através da anamnese e teste de estresse antes e após a intervenção com a Auriculoterapia;
- Identificar os fatores estressantes presentes na rotina de trabalho deste grupo populacional através da anamnese e teste de ansiedade antes e após a intervenção com a Auriculoterapia;
- Analisar os níveis de ansiedade antes e após a aplicação da Auriculoterapia;
- Analisar os níveis de estresse antes e após a aplicação da Auriculoterapia;

3 ARGUMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 A saúde do professor

Andau (2014) explica que a docência teve historicamente uma posição de destaque e de muito prestígio social. Para Morin (2001) professor era comparado a um sacerdote do saber, tratava-se de uma vocação e não apenas uma profissão. Segundo Conceição e Souza (2012), na atualidade os docentes enfrentam inúmeros desafios no decorrer de sua prática pedagógica, visto que a mudança geracional dos discentes está cada vez mais acelerada e dinâmica.

Pedro Demo (2004) afirma que ser profissional da educação é estar sempre atualizado, buscando renovar continuamente seus saberes através do processo de reconstrução de conhecimentos, sendo capaz de refletir sobre a sua prática diariamente. Logo, ser professor exige compromisso e qualidade.

Conforme Carvalho (2015) atualmente o professor enfrenta inúmeros desafios no processo de ensino-aprendizagem, visto que o profissional está envolvido em diversas atividades que vão muito além do ensinar e formar, como: tarefas de planejamento, gestão escolar, relações entre a família e a escola.

Kuenzer e Caldas (2009) afirmam que os principais problemas encontrados pelos professores em sua rotina didática são a desvalorização da educação e do profissional, condições de trabalho precárias tanto em relação à infraestrutura quanto ao material pedagógico, carga horária de trabalho excessiva, violência presente no meio escolar, divergências entre as relações dentro do trabalho que geram desgaste físico e emocional.

Andrade *et al.* (2012) traz que segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) a pedagogia é considerada a segunda categoria profissional em âmbito mundial a apresentar doenças ocupacionais. Dentre os transtornos mentais mais prevalentes estão a ansiedade, estresse, esgotamento e alterações de sono.

Jacomini e Penna (2016) explicam que ser professor na atualidade consiste no grande compromisso de formar crianças e jovens para uma sociedade em constante mudança e transformação. Professores são essenciais no processo educacional, por isso as investigações sobre seu bem-estar, principalmente em relação à saúde mental é de extrema relevância.

3.2 Ansiedade

Segundo American Psychiatric Association (2014) a ansiedade pode ser caracterizada como a antecipação de uma possível ameaça futura, que nem sempre é real. Logo, esse estado leva a comportamentos de hipervigilância, medo constante e tensão muscular.

Sadock e Ruiz (2017) afirmam que devido ao aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, a ansiedade provoca desconforto abdominal, tremores, sensação de

síncope, agitação psicomotora, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, tontura, palpitação e taquicardia.

Barlow e Durand (2017) trazem que em níveis moderados, a ansiedade e o estresse, são benéficos para o ser humano, pois auxiliam no desempenho em diversas situações, tornando-os mais alertas em situações potencialmente perigosas. Conforme Guimarães *et al.* (2015) em excesso, pode causar danos significativos, e conseqüentemente levar a transtornos psicológicos.

Tostes e Apóstolo (2018) explicam que sintomas de estresse, ansiedade e depressivos foram identificados como os mais predominantes entre os docentes, havendo alta associação entre eles. Gouvêa (2016) traz que devido a esta situação, o adoecimento dos professores entrou em discussão nas escolas e sindicatos e nas pesquisas dos profissionais da área de saúde.

Segundo Vale e Aguilera (2016) problemas sociais como a violência, baixos salários, carga horária excessiva e burocracia, aliados à velocidade de mudança das novas gerações, geraram grande apreensão e possibilitaram o surgimento de sintomas de estresse e ansiedade.

3.3 Estresse

Conforme Houaiss, Villar e Franco (2001) o estresse se manifesta através da percepção de estímulos que provocam excitação emocional, e ao afetar o equilíbrio, impulsionam um processo de adaptação caracterizado, elevam a secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, acompanhadas por distúrbios fisiológicos e psicológicos.

Houaiss *et al.* (2001) explicam que o termo “estresse” foi introduzido na área da saúde pelo fisiologista canadense Hans Selye para descrever as respostas gerais e inespecíficas do organismo a agentes estressores ou a situações estressantes.

Labrador e Fresco (2001) afirmam que geralmente as respostas ao estresse dependem da maneira que o indivíduo filtra, processa e avalia as informações, situações e estímulos como apropriados, agradáveis, aterrorizantes. Desta forma, esta avaliação determinará como o ele responderá e será afetado pelo estresse.

Lipp (2000) os primeiros estudos sobre estresse propuseram um modelo composto por três estágios: excitação, resistência e exaustão e, a seguir, um quarto estágio entre resistência e exaustão, chamado de quase-exaustão.

Para Lipp e Selye (2000) a fase de alerta, é um estado de estresse positivo que visa interromper a homeostase do organismo, logo a pessoa é desconfortada e tende a reagir na intenção de se recuperar. Esta é uma fase curta, mas se conseguirmos lidar com esta condição, ela pode ser revertida de forma positiva. Os sintomas mais comuns

são alterações na respiração, na frequência cardíaca, na pressão arterial e aumento dos sintomas de ansiedade.

Lipp e Martins (2007) a resistência é o segundo estágio, ocorre quando o estressor do primeiro estágio persiste e a pessoa é incapaz de restaurar a homeostase corporal. Neste caso, a produtividade é afetada e os sujeitos ficam mais vulneráveis, o principal sintoma são as alterações de humor.

Lipp e Malagris (2011) o estágio de quase exaustão ocorre quando a resistência psicológica não consegue suportar o estresse do estágio anterior. Nesse período, intensificam-se os sintomas do estágio anterior, sendo frequente o desconforto e a ansiedade. Lipp e Selye (2000) na fase de exaustão, os estressores ainda não foram superados e a resistência do corpo está atingindo seus limites, o que pode levar a sintomas depressivos

Segundo American Psychiatric Association (2014) além das consequências físicas e psicológicas do estresse, os sintomas de ansiedade também prejudicam o exercício dos professores e conseqüentemente a qualidade do ensino.

Os professores são essenciais na transmissão de conhecimento para a sociedade, por isso é fundamental que se invista em alternativas de saúde que contribuam para a melhoria de sua qualidade de vida, reduzindo assim os níveis de ansiedade e estresse e seus agentes causadores, garantindo um ensino de qualidade para as próximas gerações e incentivos para ampliar a procura por esta profissão.

3.4 Práticas integrativas e complementares

Soares e Girondoli (2021) explicam que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que visam a prevenção, recuperação, melhoria da qualidade de vida e bem-estar de indivíduos e comunidade em geral. Estas práticas baseiam-se no cuidado integral aos participantes e são fundamentadas na avaliação holística do indivíduo, considerando-o como um ser integral, em seus aspectos físicos, mentais e espirituais.

Conforme Farias e Silva (2016) o Ministério da Saúde (MS) define as PICS como um conjunto de práticas, produtos e saberes, agrupados pela característica de não pertencerem aos saberes e práticas inseridas na medicina convencional.

Nascimento *et al.* (2018) no Brasil as PICS são uma realidade multiprofissional em saúde, que expressa sensibilidade, cuidado ampliado e humanizado e capacidade de integrar saberes e práticas.

Dalmolin e Heidemann (2017) destacam que esta prática envolve abordagens de estímulos aos mecanismos de prevenção natural aos agravos e recuperação da saúde, ampliando a visão sobre a promoção da saúde, contribuindo assim para o cuidado e o autocuidado.

Fontanella *et al.* (2021) salientam que a implementação das PICS nos serviços de saúde vem ganhando destaque progressivamente, visto que elas são capazes de auxiliar na diminuição de sintomas de doenças crônicas, prevenção de agravos, além de ser uma prática não medicamentosa, proporcionando assim uma assistência humanizada, segura e de eficácia, servindo de suporte para a medicina convencional.

Almeida (2019) traz que segundo a Resolução do COFEN 0500/2015, às PICS, são consideradas uma forma de qualificação do profissional de enfermagem, desde que este tenha concluído em instituição reconhecida de ensino.

3.5 Auriculoterapia

Conforme Rupp (2024), a Auriculoterapia auxilia no combate de dores com a liberação de endorfinas, age no controle de inflamações em função da ação da acetilcolina e também no controle do emocional devido a sua ação no sistema límbico. Esta pode ser realizada com inúmeros instrumentos, desde a moxa (carvão e/ou artemísia), esfera vegetal e metálica para acupuntura auricular e equipamento para eletroacupuntura, agulhas auriculares ou sistêmicas e cristais, imãs e laserterapia. A vasta variedade de materiais é tida como um ponto positivo, pois permite que se tenha opções de métodos não invasivos e poucos efeitos adversos. A efetividade de sua aplicação é assegurada através do domínio na prática clínica realizada e é baseada amplamente em evidências científicas.

Brasil (2020) a Auriculoterapia, trata-se de um recurso terapêutico baseado nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um dos procedimentos das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) presente na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNICS), é oferecido no SUS de forma integral e gratuita à população. Souza (2001) acredita-se que a mesma tenha sido elaborada em conjunto com a acupuntura sistêmica, que atualmente tem sido uma das práticas orientais mais populares e tem sido utilizada na assistência à saúde, seja nos aspectos preventivos ou curativos.

Tesser, Neves e Santos (2016) explicam que há relatos que os povos da antiguidade já utilizavam a terapêutica do estímulo auricular, porém o uso do termo “Auriculoterapia” passou a ser usado apenas no século XX, associado com os estudos do médico francês Paul Nogier, onde percebeu que a maioria dos participantes que ele atendia apresentavam cicatrizes nas orelhas oriundas de procedimentos de cauterização, prática feita por povos europeus para tratar dores na região lombar, isso fez com que Nogier estudasse qual a relação entre as regiões do pavilhão auricular e dores em diversos locais do corpo.

Para Cordeiro *et al.* (2019) esta prática terapêutica consiste em perceber a orelha como um microssistema, representando as estruturas do corpo, onde possui uma rede de transmissão de impulsos nervosos, no qual os neurotransmissores recebem, codificam e enviam estímulos de uma região para outra buscando provocar equilíbrio e aliviar os sintomas de inúmeras patologias.

De acordo com Munhoz *et al.* (2024) após um estudo realizado em: “Eficácia da auriculoterapia para ansiedade e estresse em profissionais de enfermagem perioperatória: estudo misto”, evidenciou que esta prática traz diversos benefícios à saúde, entre eles a diminuição de dores crônicas, ansiedade e do estresse em que foi notório observar o reestabelecimento da homeostasia, isto é, do equilíbrio energético dos indivíduos. Visto que por ser uma técnica milenar que ao trabalhar diversos pontos associada a pressão realizada após aplicação das sementes de mostarda na região da orelha e por esta apresentar inúmeras terminações nervosas e vasos capilares estimula significativamente o Sistema Nervoso Central favorecendo um resultado com efetividade no organismo.

Ghasempour *et al.* (2024) afirma que a auriculoterapia é um dos métodos da medicina complementar mais benéficos na melhora da circulação sanguínea de todo o corpo, agindo como um relaxante muscular, estimulando o cérebro e auxiliando no equilíbrio do sistema imune, e a pressão realizada em áreas específicas contribuí na recuperação e no retorno de energia ao organismo, melhorando assim o estado geral do corpo de maneira integral.

Tesser, Neves e Santos (2016) afirmam que na visão biomédica e científica, o estímulo feito no pavilhão auricular possui um efeito neurobiológico, visto que se trata de uma região com bastante inervação composta por nervos espinhais e cranianos, fazendo com que haja o controle de diversas funções fisiológicas, desta forma, qualquer alteração do corpo pode ser percebida através da reflexologia da orelha e tratada por meio desta terapêutica.

Correia *et al.* (2017) explica que a busca pelas PICS tem aumentado crescentemente, devido possuir uma comprovada eficácia em várias patologias, principalmente as que possuem sintomatologia dolorosa, onde o uso da Auriculoterapia pode ser uma importante ferramenta para a promoção, prevenção e tratamento para saúde, visto que é uma técnica de rápida aplicação e fácil adaptação.

Segundo o Cofen (2018) para garantir a qualidade de vida da população, o enfermeiro é assegurado pelo Conselho Federal de Enfermagem para realizar o exercício de acupuntura, onde reconhece como especialidade e/ou qualificação do profissional enfermeiro pela Resolução COFEN n° 0500/2015, podendo ser feita de forma isolada, conforme especialidades de Enfermagem pela Resolução COFEN n° 581/2018.

Weiler, Borba e Ferreira (2012) explicam que de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a maior parte dos distúrbios emocionais e psíquicos surgem devido a desequilíbrios entre as energias dos órgãos do organismo, especialmente as energias do coração e do rim. No entendimento chinês, os distúrbios emocionais ou psíquicos são demonstrações de distúrbios do espírito (Shen) do indivíduo, sendo que em chinês a palavra Shen significa espírito ou rim, e o coração (Xin) é o lugar em que mora o espírito (Shen). Logo, o espírito ao encontrar com estes distúrbios não consegue manter condições adequadas para ter sua morada, resultando em efeitos prejudiciais para o corpo.

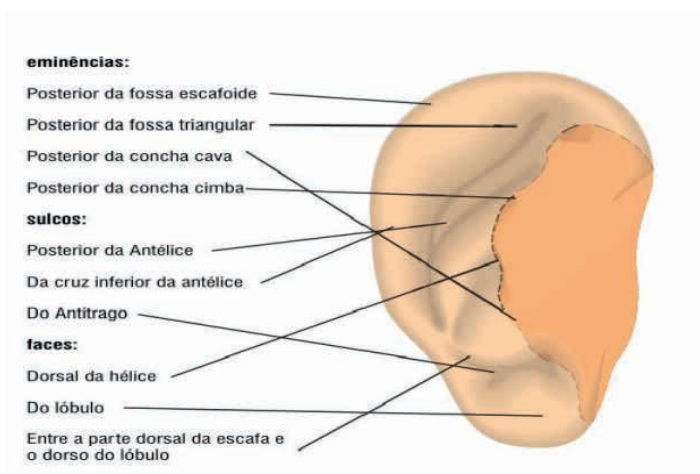
Segundo informações da UFSC (2016) a orelha é dividida em três partes anatômicas, sendo elas: externa, média e interna. O pavilhão auricular é a parte externa da orelha em forma de concha, sendo formado de cartilagem elástica única, innervada e vascularizada. O lóbulo da orelha é a única região do pavilhão que não apresenta cartilagem, pois é constituída de tecido adiposo. Está localizada no osso temporal, e a sua conexão com o crânio se dá através dos ligamentos e dos músculos auriculares. O pavilhão auricular divide-se em face anterior e face posterior. Nascimento (2020) explica que uma orelha considerada normal tem de 6,5 a 7,5 centímetros de comprimento, com uma largura que normalmente mede metade da altura.

Figura 1 - Estrutura anatômica da face anterior do pavilhão auricular



Fonte: ULBRA (2014)

Figura 2 - Estrutura anatômica da face posterior do pavilhão auricular



Fonte: Farias e Da Silva (2016).

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Tipo de estudo

Rossi, Passos e Minayo (2014) trata-se de um estudo de intervenção com abordagem qualitativa ao trabalhar com descrições, comparações e interpretações, buscando compreender o fenômeno que é observado. Neste tipo de estudo, o pesquisador interpreta os dados coletados e analisa o efeito de determinada intervenção (nesse estudo a Auriculoterapia) que foi aplicada em um grupo de sujeitos para verificar se o tratamento proposto é eficaz para promoção, prevenção ou recuperação do problema de saúde.

4.2 Cenário do estudo

A pesquisa foi realizada em uma escola estadual que funciona na área do município de Cunha Porã, Santa Catarina, denominada Escola de Ensino Básico Professor Patrício João de Oliveira. Contou também com a participação dos professores da Escola de Ensino Fundamental Tiradentes localizada no mesmo município que se deslocaram até o local da aplicação da intervenção. As duas escolas somam 80 professores e 870 alunos.

Segundo Escolas (2023) a escola de Ensino Básico Professor Patrício João de oliveira, conta com: internet, banda larga, parque infantil, refeitório, biblioteca, quadra esportiva, quadra esportiva coberta, laboratório de informática, auditório, pátio descoberto, sala do professor e alimentação. Possui turmas do primeiro ano do fundamental I até o terceiro ano do ensino médio, apresenta um total de 60 professores e 640 alunos matriculados no ano de 2023.

Escolas (2023) explica que a Escola de Ensino Fundamental Tiradentes oferece toda a estrutura necessária para o conforto e desenvolvimento educacional dos seus alunos, como por exemplo: internet, banda larga, reciclagem de lixo, biblioteca, quadra esportiva coberta, laboratório de informática, pátio coberto, salas dos professores e para alimentação. Tendo turmas do primeiro ano do fundamental I até o nono ano do fundamental II, as aulas são ofertadas no período matutino e vespertino, possui um total de 20 professores e 230 alunos matriculados no ano de 2023.

4.3 Participantes da pesquisa

Foram participantes da pesquisa 37 professores do município de Cunha Porã, Santa Catarina, seguindo os critérios de inclusão e exclusão, abaixo:

Critério de inclusão: professor efetivo e Admissão em Caráter Temporário (ACT), ambos os sexos, acima de dezoito anos de idade, desenvolvendo atividades nas escolas estaduais no município de Cunha Porã.

Critério de exclusão: professor que já se encontra em tratamento com Auriculoterapia, professor em férias, licenças ou afastamento para problemas de saúde, professores que não responderam as escalas finais de ansiedade e estresse.

4.4 Instrumentos de coleta de dados

A prática da Auriculoterapia aconteceu no período de julho, agosto e setembro de 2023, com encontros semanais de dez minutos, durante quatro semanas, aplicada por uma professora capacitada em Auriculoterapia do curso de Graduação em Enfermagem da UDESC. As datas e os horários foram estipulados de acordo com a disponibilidade dos participantes.

Para mensurar os níveis de ansiedade e estresse dos professores, foi aplicado e solicitado que os professores respondem-se antes de iniciar as aplicações de Auriculoterapia e após a quarta aplicação, a *Escala Generalized Anxiety Disorder Screener – GAD 7* (anexo 01), que demonstrava as questões relacionadas a Incidência de Transtorno de Ansiedade Generalizada e a *Escala de Estresse Percebido – PSS 14* (anexo 02) que buscava verificar a frequência com que sentimentos e pensamentos ocorrem, ao início e término das sessões. No primeiro atendimento foi realizado o preenchimento do *Cadastro do Participante* na pesquisa (anexo 03), com questões como “Nome Completo”, “Idade”, “Quando entrou na docência?”, “Qual o nível de formação?”, “Se já havia feito e ouvido falar em Auriculoterapia?”, “Quais as situações que você sente mais ansiedade e estresse relacionadas ao seu trabalho?”, dentre outras perguntas. Nas demais sessões para aplicação da Auriculoterapia, foi aplicada uma *Ficha de Atendimentos Subsequentes* (anexo 04) que auxiliou na coleta das informações, com perguntas como “Poderia me descrever como passou a semana?”, “Se ocorreu situações estressantes e/ ou/ansiosas, quais foram estas situações?”, “O que fez para diminuir a ansiedade e o estresse?”, “Poderia descrever como está sua saúde hoje?”. Os encontros ocorreram em uma sala preparada para aplicação da Auriculoterapia, na própria escola, a fim de facilitar a participação dos professores, contendo todos os materiais necessários: aplicador, placa de sementes, pinça, sementes de mostarda, álcool 70%, algodão e maca.

Os pontos de Auriculoterapia utilizados foram: Ansiedade 01, Coração, Dupla Ansiedade, Intestino Grosso, Relaxamento Muscular, Rim, Shen Men, Simpático, Yang Do Fígado 1 e 2.

Após a realização da 4ª aplicação de Auriculoterapia, devido ao período de recesso escolar, os questionários finais com as escalas de ansiedade e estresse foram encaminhados no *google forms* para facilitar a obtenção dos dados pelos participantes.

4.5 Riscos

Os riscos desta pesquisa foram médios, por envolver aspectos psicológicos e também pela aplicação de sementes de mostarda na orelha. De acordo com a literatura, poderá haver eritema e prurido local e dor leve em virtude da pressão exercida pelas sementes de mostarda. Para minimizar os riscos físicos as sementes serão retiradas no caso de efeitos adversos e a aplicação será retomada após 7 dias de intervalo, se o participante quiser. Os aspectos psicológicos foram minimizados com o encaminhamento do participante ao serviço de bem-estar da UDESC Oeste que conta com terapeutas e psicóloga. A participação nesta pesquisa foi voluntária e a identidade mantida.

4.6 Benefícios

Brasil (2006) informa que a utilização das PICS vem demonstrando muita credibilidade, pois sua assistência tem seu foco de atenção voltado ao indivíduo, em sua totalidade e não apenas à doença, proporcionando assim uma abordagem integral de assistência, além de possuir baixo custo, e menos efeitos colaterais.

Conforme Callis, Menezes e Scheffer (2011) estudos têm demonstrado que as terapias alternativas, induzem a diminuição da ansiedade e também do estresse, melhorando a qualidade de vida.

Os benefícios desta pesquisa estão relacionados no sentido de contribuir para o bem-estar físico, mental e social dos participantes, por meio da escuta acolhedora e da aplicação da Auriculoterapia, a fim de auxiliar na diminuição dos problemas emocionais proporcionando seu alívio. Além de possibilitar maior conhecimento sobre esta prática terapêutica e as PICS, e mediante o resultado desta pesquisa implantar este serviço no ambiente educacional e ampliar seu atendimento, através do desenvolvimento dos protocolos de atendimento.

4.7 Processo de análise de dados

Os dados foram analisados e transcritos para uma planilha de Excel, e por ser uma amostra pequena não foram utilizados programas de *software*, mas sim analisados seguindo a metodologia de estudo intervenção. Os resultados foram apresentados em gráficos, figuras e em tabelas, através da ferramenta de design gráfico denominada Canva, para verificar se a Auriculoterapia mostrou-se eficaz na diminuição da ansiedade e do estresse.

4.8 Aspectos éticos

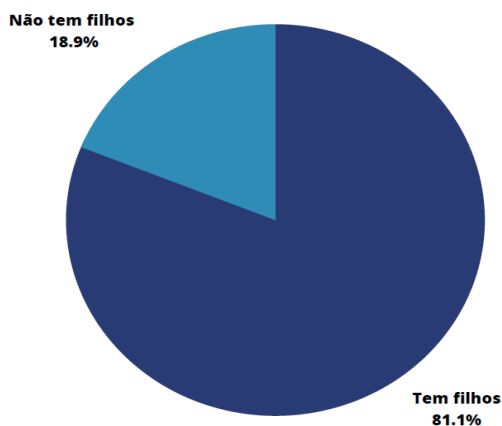
A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em pesquisa (CEP) da UDESC por meio do parecer substanciado nº 69247723.6.0000.0118 de 12 de junho de 2023.

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O estudo foi desenvolvido por meio do grupo intervenção, recebendo quatro (4) aplicações de Auriculoterapia, durante quatro (4) semanas. Composto por 42 participantes, um (1) do sexo masculino e os demais do sexo feminino, com idade mínima de 18 anos a 55 anos. Dos participantes que iniciaram o estudo, cinco (5) não concluíram.

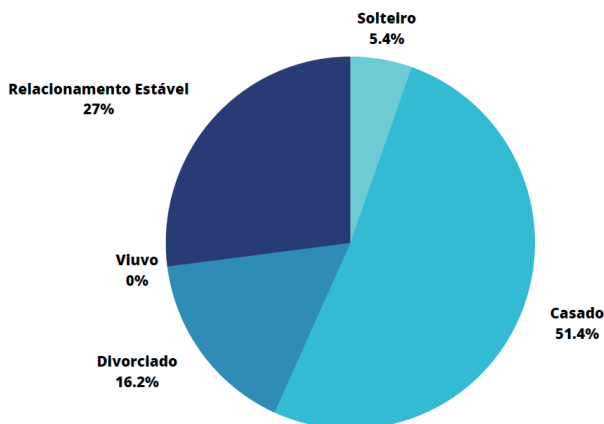
Dos 37 participantes que finalizaram o estudo, 81,1% relataram ter filhos e apenas 18,9% relataram não ter filhos (Gráfico 1). Em relação ao estado civil, verifica-se que 51,4% dos participantes eram casados, apenas 5,4% estavam solteiros e 16,2% divorciados (Gráfico 2).

Gráfico 1 – Percentual de participantes com filhos



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Gráfico 2 – Percentual de estado civil



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

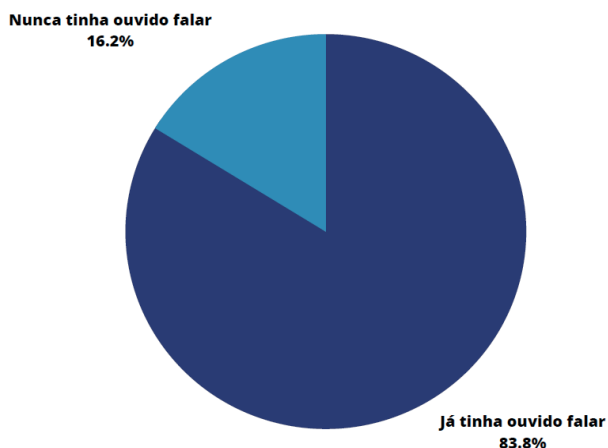
Conforme Veiga (2016), em seu sentido etimológico, a palavra docência vem do latim *docere*, que significa “ensinar, instruir, mostrar, indicar, dar a entender”. Na atualidade, as expectativas da sociedade e as cobranças das instituições, dos pais de alunos e dos próprios profissionais, fizeram dos docentes alvos e vítimas de grande sobrecarga psicológica gerando assim adoecimento físico e mental.

Conforme Carballo *et al.* (2017) dentre os fatores desencadeantes de distúrbios psicológicos, neles a ansiedade e estresse, as mudanças na organização do trabalho, o excesso de tarefas, o aumento no número de alunos por sala, a multifuncionalidade, o comportamento inadequado dos alunos, as más condições de trabalho, a falta de autonomia para resolver problemas institucionais e a falta de reconhecimento são alguns dos fatores psicossociais do trabalho da docência que contribuem para o adoecimento e o afastamento do trabalho dessa categoria profissional.

De acordo com as questões presentes na ficha do participante, a maioria dos entrevistados já ouviram falar da técnica de Auriculoterapia, sendo um dado significativo 83,8% que já tinham ouvido falar e apenas 16,2% dos participantes nunca tinham ouvido falar (Gráfico 3). Destes 48,6% já tinha feito Auriculoterapia alguma vez na vida e 51,4% nunca tinha feito (Gráfico 4). Relatado pela maioria dos participantes que uma das causas para busca por esta prática é a presença de ansiedade.

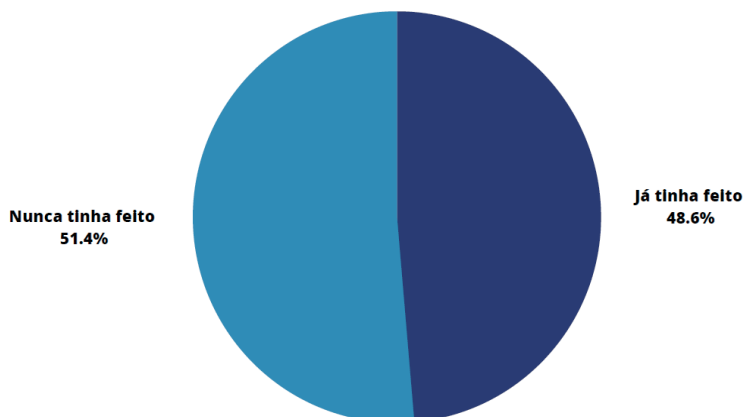
Definida por Moura (2020) a Auriculoterapia consiste em uma técnica terapêutica, que promove o equilíbrio físico e mental, através da estimulação do pavilhão auricular, em pontos específicos da orelha. De acordo com Bagatoli e Da Silva (2018) a mesma apresenta reflexos sobre o Sistema Nervoso Central, que ao realizar a estimulação destes pontos, o cérebro recebe um impulso que produz uma série de modificações significativas. Xavier (2022) afirma que esta prática auxilia na promoção, prevenção, controle e tratamentos de inúmeras enfermidades.

Gráfico 3- Percentual de participantes que já tinham ouvido falar ou não de Auriculoterapia



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Gráfico 4 – Percentual de participantes que já haviam feito ou não Auriculoterapia



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Conforme Ramos *et al.* (2018) essa prática utiliza pontos específicos da orelha a fim de estimular os órgãos do corpo resultando nos alívios de dores, ansiedade, insônia, e um dos seus principais benefícios é a rápida eficácia do tratamento. O conhecimento da Auriculoterapia está se expandindo e progredindo a partir do momento que as pessoas começam observar e relacionar os pontos utilizados com suas emoções, seus órgãos e funções do corpo.

Na ficha do participante os mesmos definiram sua saúde como regular, porém afirmaram sentir a necessidade da prática regular de exercícios físicos, de manter uma alimentação saudável e da disponibilidade para o lazer. Alguns relatam problemas frequentes de distúrbios de sono, ansiedade, depressão, tensões musculares, dores lombares, distúrbios gastrointestinais, dores musculares, compulsão por alimentos doces, sedentarismo, falta de energia, sintomas e sinais que contribuem na manifestação da ansiedade e o estresse, segundo os participantes.

O estudo de Da Luz *et al.* (2020) também evidenciou que as condições de trabalho podem influenciar diretamente a saúde do docente. Haja visto que o mesmo enfrenta inúmeros desafios no decorrer de sua carreira, percebendo-se que esta profissão está interligada a fatores estressantes, comprometendo sua saúde física e emocional, além de influenciar a qualidade do ensino e da aprendizagem prestada. Segundo Barros (2017) no trabalho do docente, a demanda de responsabilidades deve ser compensada pelo reconhecimento de seu trabalho, e se isto não ocorre, a responsabilidade passa a ser vista como um conflito refletindo negativamente em sua saúde.

Nos relatos das situações em que se sentem estressados e/ou ansiosos em relação ao seu ambiente de trabalho, todos os participantes afirmaram se sentirem estressados e/ou ansiosos. Conforme alguns relatos podem ser citados:

“Às vezes nem o cansaço físico consegue fazer a cabeça parar de funcionar” (participante 28).

“Estou cansada, muito trabalho com os pais e com os alunos” (participante 32).

“Me sinto sobrecarregada, guardo as coisas para mim, quando estou sozinha eu choro, choro e aí me sinto aliviada” (participante 40).

Conforme Lipp (2022) o ambiente de trabalho é considerado um dos mais estressantes do cotidiano das pessoas, visto que demanda muito tempo diário pelo trabalhador, sendo raras as pausas para repouso, resultante das demandas exigidas neste âmbito. Assim os profissionais passam a desenvolver alguns distúrbios, associados às suas atribuições diárias, sendo elas hábitos alimentares inadequados, poucas oportunidades para lazer, horas de sono e descanso insuficientes, contribuindo assim para uma baixa qualidade de vida. Jales (2020) define a Auriculoterapia como uma estratégia no controle da ansiedade e do estresse, além de contribuir para o relaxamento, nela há 200 pontos conhecidos distribuídos pelo ouvido e cada um corresponde a um órgão/região do corpo, recuperando assim o equilíbrio homeostático.

Observou-se em um estudo realizado por Campos e Schroeder (2020) feito para analisar a percepção do docente sobre o seu processo de saúde e doença no seu cotidiano, que a maioria dos professores trabalhavam sentindo-se doentes, refletindo em seu desempenho profissional, relacionados à sua rotina intensa diária para a efetivação de suas atividades, que exigem muita dedicação, resultando em sobrecarga pessoal, além de seu adoecimento físico e mental, favorecendo o desenvolvimento de ansiedade e estresse. Sendo possível verificar que o cotidiano profissional interfere direta e indiretamente na saúde destes. Ressalta-se assim a importância de o mesmo buscar por auxílio profissional e reservar um tempo para o seu autocuidado.

Conforme Borba (2015), uma das principais causas que levou os docentes ao estresse foram: carga horária excessiva, desinteresse por parte dos estudantes, perda da autonomia dentro da sala de aula e salários insatisfatórios. Semelhante ao encontrado no estudo de Fritz e Peixoto (2021) que devido a carga horária elevada para planejar e elaborar as atividades o profissional não consegue desfrutar de tempos com familiares e amigos, focando apenas no trabalho. No estudo trazido por Santana *et al.* (2022) a quantidade de horas que os docentes dedicam para o lazer é de 18,7 horas semanais. Resultado que fica muito abaixo da média brasileira que tem um total de 123 horas semanais, de acordo com o estudo de Barbosa (2018).

Apesar de não ser o foco do estudo, a maioria dos participantes relataram a ausência de lazer, como abaixo:

“Preciso me comprometer com alguma coisa, tenho dificuldade de aceitar que não dou conta” (participante 06).

“A escola está me tomando bastante tempo” (participante 33).

Natividade (2020) em seu estudo confirma que a Auriculoterapia auxilia na disposição e no aumento da energia do indivíduo para realizar suas atividades diárias, favorecendo o desenvolvimento de atividades de lazer. Segundo Pereira (2023) lazer é definido como uma série de atividades que o indivíduo pode praticar em seu tempo livre, ou seja, em momentos que não está trabalhando, trazendo-lhe prazer. Logo, o contato do docente com seus familiares, amigos e com o lazer é um fator crucial para manter a qualidade de sua saúde mental, visto que além do profissional apresentar uma rede de apoio emocional, proporciona momentos de atividades divertidas e relaxantes. Conforme o estudo de Gonçalves (2008) passar momentos de lazer com a família significa compartilhar vivências e possibilita compensar ausências devido às obrigações profissionais.

Conforme o estudo de Da Silva *et al.* (2021) a Auriculoterapia quando associada ao tratamento da insônia, tem resultados positivos, pois ajuda o indivíduo a adormecer rapidamente, acordar mais disposto e descansado auxiliando o mesmo a manter o foco, melhorando assim a sua qualidade do sono. Marques *et al.* (2021) explica que dormir bem permite que a pessoa tenha capacidade e rapidez em atender e desempenhar suas atividades profissionais. Desta maneira, o sono auxilia na prevenção de doenças, manutenção e recuperação da saúde.

De acordo com o estudo de Bizari (2021) os distúrbios do sono apresentaram correlações significativas, confirmando a forte relação da qualidade de sono com a saúde mental. Visto que poucas horas de sono por dia e sono de má qualidade impactam diretamente na capacidade funcional do indivíduo resultando no aumento da ansiedade e da irritabilidade. Apesar de não ser o foco do estudo, foi relatado pelos participantes dificuldade para dormir, como abaixo:

“Não consigo relaxar, e quando durmo não consigo descansar” (participante 28).

“Não consigo descansar enquanto durmo e acordo mais cansada” (participante 29).

“Tenho muita insônia e quero tudo pra ontem” (participante 31).

Com a aplicação de Auriculoterapia verificou-se melhora significativa, como os relatos abaixo:

“Foi muito bom esse período, estou conseguindo dormir melhor e estou mais tranquila” (participante 01).

“Senti que meu sono melhorou, além de ter melhorado a minha autoestima” (participante 04).

“A qualidade do meu sono melhorou muito, estou conseguindo adormecer mais rápido” (participante 08).

“Após a aplicação de Auriculoterapia, senti que estou sentindo mais sono, que antes não tinha” (participante 15).

“Conseguí dormir melhor, diminuí a frequência que acordo durante a noite” (participante 25).

Segundo Freitas *et al.* (2021) a qualidade do sono quando prejudicada provoca respostas a nível cognitivo, comportamental, psicomotor, além de resultar em aumento dos níveis de estresse, de desânimo, queixas de dores, e dentre outros problemas. Os docentes quando submetidos a pressão, encontram dificuldades para relaxar, e iniciar a fase de recuperação e distanciamento das tensões experienciadas ao longo do dia. Estudos evidenciam que a ausência de lazer, o tempo de sono menor ou igual a seis horas e queixas de cefaleia são fatores que estão associados à qualidade do sono ruim pelos docentes.

Oliveira *et al.* (2017) trazem em seu estudo que a Auriculoterapia auxilia no controle da ansiedade, na mudança do comportamento alimentar, causando diminuição do peso corporal com controle da necessidade de se alimentar constantemente. Franzoni *et al.* (2007) afirmam que a Auriculoterapia apresenta um efeito positivo na melhora de sintomas relacionados com a obesidade, como a ansiedade, estimulando a disposição e o bem-estar. Moura (2015) afirma que esta técnica age em pontos ligados diretamente ao Sistema Nervoso Central, como o estômago, baço, sistema endócrino e estes quando estimulados resultam na liberação de neurotransmissores causando efeitos no corpo e no tratamento.

Dias *et al.* (2020) explica que uma das causas para a má alimentação dos docentes ocorre devido a elevada carga horária de trabalho e a atuação em grande número de escolas, resultando na diminuição do tempo de preparo dos alimentos, favorecendo a escolha de alimentos prontos. Conforme o estudo de Gallina *et al.* (2013) os docentes apresentam fragilidades em seus hábitos alimentares, pois consomem uma baixa quantidade de frutas, leites e seus derivados, água e leguminosas. Braga e Paternez (2011) salientam que ingerir frutas, legumes e verduras diariamente integrado com alimentos não processados assegura um bom funcionamento do organismo, garantindo um aporte adequado dos nutrientes e fibras essenciais.

Conforme Lacey (2003) a ansiedade está diretamente relacionada com a alimentação, pois uma de suas consequências é o desequilíbrio psíquico que gera o excesso da ingestão de alimentos. Embora a má alimentação e a obesidade não sejam o foco do estudo, a maioria dos participantes relatou dificuldade para se alimentar:

“Eu me alimento mal e por vezes não consigo controlar a fome” (participante 02).

“Tenho descontrole na alimentação e quando não consigo relaxar como muitos doces” (participante 11).

“Tenho compulsão alimentar e acabo comendo muitos alimentos doces” (participante 19).

“Ao final do dia eu como muito, pois preciso me saciar” (participante 30).

“Estou sobrecarregada e desconto tudo na comida” (participante 40).

Após a Auriculoterapia, os hábitos alimentares dos participantes melhoraram, como alguns relatos abaixo:

“Senti que estou conseguindo controlar mais a fome e meu intestino está funcionando melhor” (participante 02).

“Depois da Auriculoterapia consegui alterar meus hábitos alimentares, e estou comendo mais alimentos saudáveis” (participante 04).

“Consegui alterar minha alimentação e estou conseguindo controlar meu desejo por doce” (participante 05).

“Após a Auriculoterapia diminuiu a minha ansiedade e a vontade de comer durante o dia e a noite” (participante 30).

“Estou conseguindo controlar minha vontade de comer doce” (participante 37).

Dos Santos *et al.* (2019) observaram em seu estudo por um período de cinco (5) meses que a Auriculoterapia é eficaz na estimulação dos indivíduos a realizarem outras formas de autocuidado como mudanças na alimentação, relaxamento e na prática de exercícios físicos, visto que eles passaram a compreender melhor os limites e as possibilidades do seu corpo. De acordo com Barros *et al.* (2016), o excesso de trabalho a fim de atingir produtividade associado às suas condições inadequadas, resultam em altos níveis de estresse e falta de exercícios físicos regulares. Yokota *et al.* (2016) afirmam que a manutenção de atitudes saudáveis, como a prática de exercícios físicos diariamente, constitui-se em uma das maneiras que pode auxiliar para a melhoria da qualidade de vida dos professores, assim como na prevenção de danos como a obesidade e o estresse, assegurando a promoção da saúde dos mesmos. Apesar de não ser o ponto central do estudo, a maioria dos participantes relatou a ausência da prática de exercícios físicos, e que após a Auriculoterapia começaram a praticar, como alguns relatos a seguir:

“Após a Auriculoterapia comecei a praticar caminhadas e sinto que isso está ajudando a diminuir a minha ansiedade” (participante 04).

“Depois da Auriculoterapia estou conseguindo organizar melhor o meu tempo” (participante 06).

“Estou mais calma, melhorou o meu desânimo e tive vontade de fazer exercícios físicos” (participante 21).

“Fiquei visivelmente mais ativa, tive vontade de fazer coisas diferentes, me sinto mais leve!” (participante 31).

Segundo Campos *et al.* (2018) a qualidade de vida do docente está associada à satisfação, ao prazer de fazer o que realmente gosta, produtividade e saúde física, na oportunidade de desfrutar da relação entre amigos e familiares, do reconhecimento profissional e contribuição social para a formação de novos estudantes.

Na primeira semana de Auriculoterapia a maioria dos participantes definiu estar irritado, estressado e com presença de ansiedade, sem tempo para realizar as tarefas do seu dia a dia, cansados, comendo de forma inadequada e ingerindo muitos alimentos com alto teor de açúcar, e sem ânimo para trabalhar. Já nas semanas seguintes e até a

quarta sessão percebeu-se uma melhora significativa em vários aspectos pela maioria dos participantes, conforme alguns relatos a seguir:

“Estou mais tranquila e conseguindo lidar melhor com as situações” (participante 09).

“Estou sorrindo mais, e tenho mais vontade de relaxar” (participante 11).

“Senti que estou mais tranquila e consigo me concentrar melhor nas coisas” (participante 14).

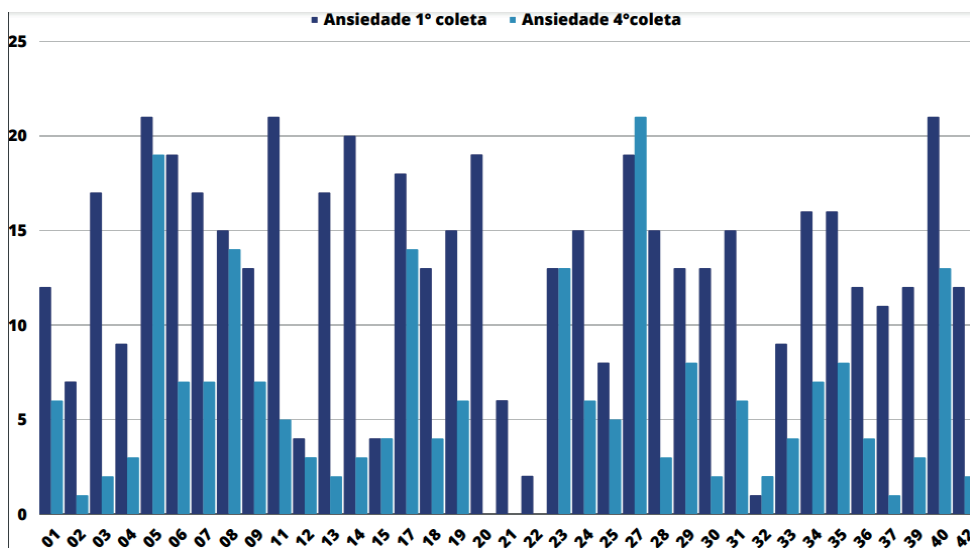
“Estou me estabilizando e mais calma” (participante 24).

“Depois da Auriculoterapia estou melhor e até me surpreendi comigo mesma” (participante 28).

“Me sinto mais leve, as coisas estão fluindo melhor e estão mais claras” (participante 31).

Os relatos dos participantes associando a diminuição da ansiedade após a Auriculoterapia, podem ser confirmados através dos instrumentos de pesquisa utilizados antes e depois da intervenção. O primeiro instrumento mediu resultados relativos à incidência de Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Gráfico 5- Comparação dos participantes da 1ª aplicação (azul escuro) e da 4ª aplicação (azul claro) conforme instrumento *Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)*



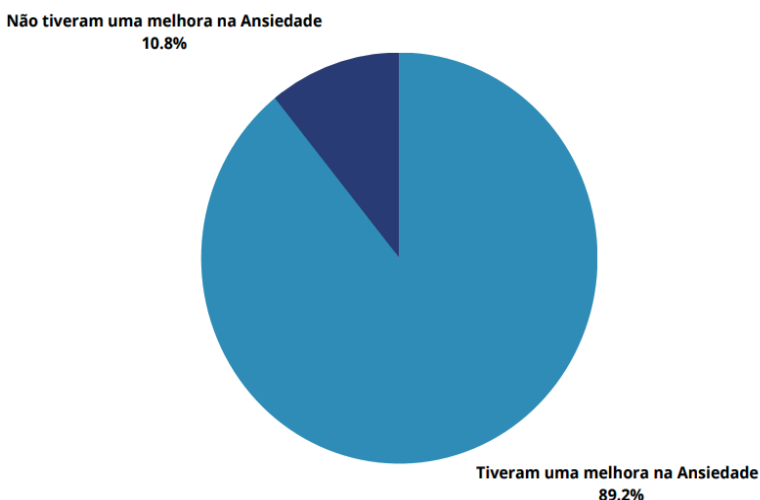
Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Através do Gráfico 5 podemos confirmar que os participantes 20,21,22 apresentaram seus níveis de ansiedade em zero após a 4ª intervenção, representando um dado significativo. Os participantes 01, 02, 03, 11, 13, 14, 28, 30, 37 e 42 apresentaram resultados positivos e

melhoraram seus níveis de ansiedade. E os participantes 15 e 23 mantiveram seus níveis de ansiedade iguais desde a 1ª e 4ª aplicação de Auriculoterapia. Já os participantes 27 e 32 apresentaram aumento em seus níveis de ansiedade. A participante 27 relatou que: “havia passado por uma semana ruim e enfrentou alguns problemas pessoais” e a 32 afirmou “estar se sentindo cansada e estar passando por muito trabalho com os pais e alunos”, estes que contribuíram para o aumento dos níveis de ansiedade durante a 4ª aplicação.

Necessitamos compreender que há inúmeros fatores que desencadeiam a ansiedade nos sujeitos envolvidos na pesquisa, podendo estar associados a alta e a diminuição dos níveis de ansiedade, mas podemos observar que após a intervenção fica nítido que na maioria dos participantes diminui o nível de ansiedade.

Gráfico 6- Percentual dos participantes que tiveram melhora (azul claro) e não tiveram melhora (azul escuro) nos níveis de ansiedade



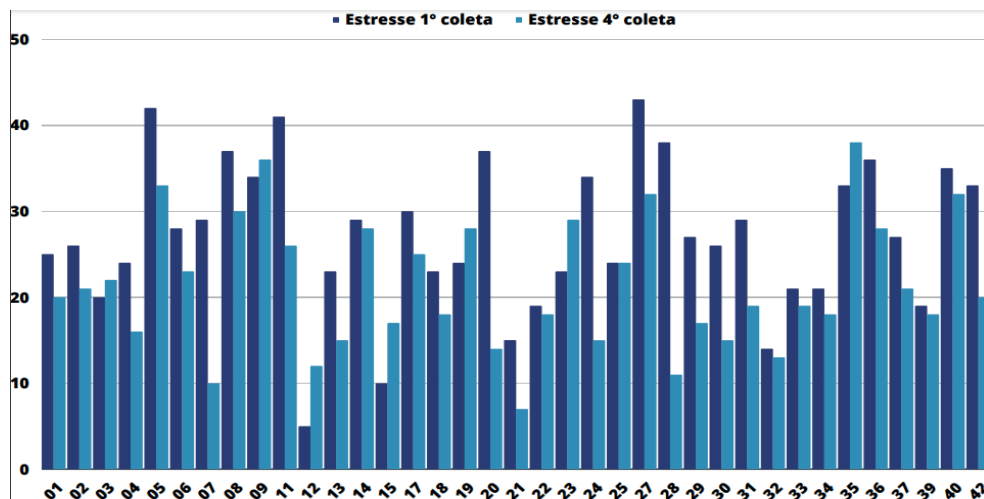
Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Na comparação de escalas do grupo intervenção, os valores referentes à ferramenta *Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)*, demonstram resultados relativos à incidência de Transtorno de Ansiedade Generalizada. Com base nos critérios da *GAD - 7*, onde a pontuação total dos sete itens varia de 0 (zero) a 21, e quanto mais alto for o resultado obtido é classificado maior a gravidade dos sintomas de ansiedade generalizada. Através do Gráfico 6 podemos confirmar que 89,2% dos participantes melhoraram seus níveis de ansiedade e em 10,8% não obtiveram melhora desde a 1ª a 4ª aplicação de Auriculoterapia, este que se mostrou muito significativo.

A ferramenta *Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)* tem sido apresentada como um instrumento válido e confiável para avaliar os níveis de ansiedade generalizada em diversos quadros clínicos para com a população em geral. Considera-se indicador positivo de sinais e sintomas de transtornos de ansiedade, valor igual ou maior que dez (10). Conforme Danilo (2022), pontuações de zero (0) a cinco (5) (nenhum/normal), cinco (5) a nove (9) (ansiedade leve), dez (10) a 14 pontos (ansiedade moderada), e de 15 a 21 pontos (ansiedade grave). Desta forma, funciona como uma medida de triagem e gravidade para crise de ansiedade e transtorno de ansiedade generalizada, definindo também características de crise do pânico, fobia social e estresse pós-traumático.

Os relatos das participantes associando a diminuição do estresse após a Auriculoterapia pode ser confirmado através dos instrumentos de pesquisa utilizados antes e depois da intervenção. O segundo instrumento mediu o estresse percebido *PSS -14*.

Gráfico 7- Comparação dos participantes da 1ª aplicação (azul escuro) e da 4ª aplicação (azul claro) conforme instrumento *Perceived Stress Scale (PSS – Escala de Estresse Percebido)*



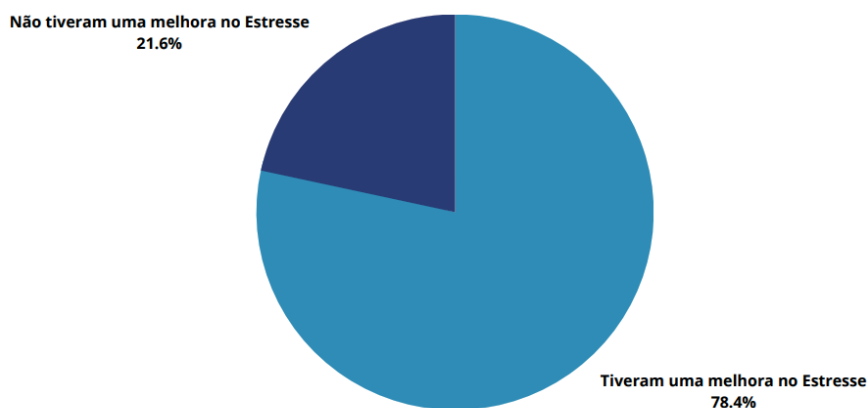
Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Conforme o Gráfico 7 podemos verificar que os participantes 07, 20 e 28 apresentaram uma melhora significativa nos níveis de estresse. Apenas o participante 25 manteve seus níveis de estresse iguais desde a 1ª e 4ª aplicação da intervenção. Confirmou-se que após a aplicação da Auriculoterapia, a quantidade de professores em estresse aumentou em sete (7) participantes, sendo os participantes 03, 09, 12, 15, 19, 23 e 35. A participante 35 relatou “não ter conseguido começar o ano, devido às crises de ansiedade constantes, e estar fazendo uso de medicação com acompanhamento psicológico.” Por isso, devemos compreender que vários fatores podem estar relacionados com os níveis de estresse, visto que pode depender da gravidade clínica que o participante apresenta, sua resposta

individual ao tratamento, exposição a agentes estressores diariamente, além de como ele e seu organismo lidam com as dificuldades que encontram no seu dia a dia.

Neste estudo específico, tais resultados podem estar ligados com a proximidade do fechamento do bimestre e do recesso escolar, no qual o professor tem que realizar a aplicação e correção de provas dos alunos, lançar o fechamento de notas e a frequência no sistema, além de planejar os exames finais em tempo hábil para a realização do conselho de classe. A intervenção iniciou no dia 27 de junho e terminou no dia 19 julho, o que explicaria uma maior percepção de estresse no período em que a 4ª aplicação de Auriculoterapia foi realizada.

Gráfico 8- Percentual dos participantes que tiveram melhora (azul claro) e não tiveram melhora (azul escuro) nos níveis de estresse



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Os valores referentes ao instrumento denominado *Perceived Stress Scale (PSS – Escala de Estresse Percebido)*, no qual sua pontuação total dos 14 itens varia de 0 (zero) a 56. Através do Gráfico 8, podemos confirmar que 78,4% dos participantes melhoraram seus níveis de estresse e 21,6% não melhoraram desde a 1ª a 4ª aplicação da intervenção. Resultado este que pode estar relacionado a inúmeros fatores que estão associados com o estresse, como a presença de problemas inesperados e a demanda didática.

De acordo com Luft *et al.* (2007) a *PSS* é composta por 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões que apresentarem a numeração positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) deve ter sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas normalmente. O teste é calculado atribuindo pontuações de 0, 1, 2 e 3, para todas as perguntas “nenhuma vez”, “vários dias”, “mais da metade dos dias” e “quase todos os dias”.

Gráfico 9- Comparação dos níveis de ansiedade e os níveis de estresse nos participantes



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Podemos confirmar através do Gráfico 9 que os resultados referentes aos níveis de ansiedade foram positivos e satisfatórios em comparação com os níveis de estresse nos participantes. Onde destes 89,2% dos participantes melhoraram seus níveis de ansiedade e em 10,8% não obtiveram melhora, e em 78,4% dos participantes melhoraram seus níveis de estresse e 21,6% não melhoraram desde a 1ª a 4ª aplicação da intervenção.

Conforme o mapa de evidências clínicas da Auriculoterapia, realizado pelo Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN) e o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (Bireme/Opas/OMS), comprova o quanto a Auriculoterapia contribuiu para o cuidado de diversos problemas de saúde, nele mostra a sua efetividade para a redução do índice da massa muscular (IMC), no tratamento da depressão, estresse psicológico, transtornos de ansiedade, constipação intestinal e na redução de peso.

Segundo Castro e Vieira (2018) o efeito positivo da Auriculoterapia na ansiedade pode ser explicado através da função somatotrópica, pela presença de células pluripotentes no ouvido, essas possuem informações de todo o organismo, e pela rica inervação e suprimento sanguíneo do pavilhão auricular. Através da estimulação feita nesta região, essa informação é transmitida para as regiões cerebrais responsáveis pela regulação da ansiedade. Já nos níveis de estresse a Auriculoterapia pode estimular a liberação de neurotransmissores e ajustar o desempenho do sistema nervoso simpático.

O resultado positivo deste estudo vem ao encontro com outras pesquisas realizadas com Auriculoterapia para estresse e ansiedade em professores: a Auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse de Jales *et al.* (2021), que mostrou que a aplicação da

Auriculoterapia é eficaz na redução dos escores de estresse e ansiedade, contribuindo para a melhora dos sintomas nos professores atribuídos a estes problemas, como o sono, dor, irritabilidade, relação com o trabalho e equilíbrio emocional, atuando também na promoção da auto percepção dos professores.

No estudo sobre a Auriculoterapia na Qualidade de Vida de Professores de um Centro de Educação Infantil de Chapecó (SC) de Bergamin *et al.* (2013), em que traz que a esta intervenção foi efetiva na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida de professores da escola infantil, dados obtidos através de um questionário de qualidade de vida aplicado antes do início e após o término do tratamento que demonstraram que em 83,3% dos avaliados admitiram ter reduzido seu estresse em média 30% e que melhorou em 39,9% em média sua qualidade de vida.

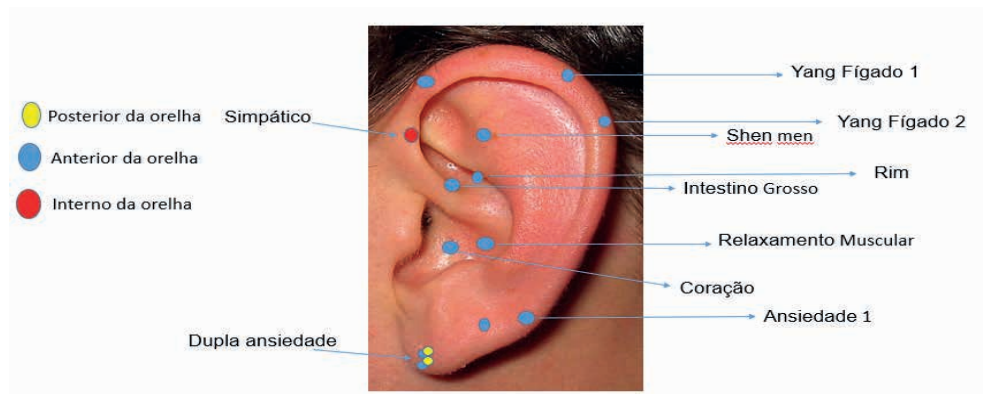
No estudo Efeitos da Auriculoterapia na qualidade de vida e estresse de professores universitários: ensaio clínico randomizado de Ramos *et al.* (2018) também teve resultados positivos descritos em sua pesquisa, demonstrando que a mesma foi satisfatória na melhora da dor, vitalidade, saúde mental relacionado aos aspectos emocionais como a ansiedade e estresse em seu grupo de tratamento, além de relatos de melhora de distúrbios do sono, constatando que estes efeitos mantiveram-se presentes por até duas semanas após a intervenção.

O estudo da Utilização da Auriculoterapia no cuidado em saúde mental: revisão integrativa de Cunha *et al.* (2022) também demonstrou resultados satisfatórios da aplicação desta intervenção através de evidências existentes nas bases de dados LILACS, CINAHL, PSYCINFO, PUBMED, SCOPUS, WEB OF SCIENCE e EMBASE, através da busca por categorias trouxe que esta prática pode auxiliar no cuidado às manifestações ansiosas, depressivas, alívio do estresse, além de melhorar a qualidade do sono.

Não foi encontrado nenhum estudo na literatura que definisse dias exatos dos benefícios da Auriculoterapia após as sessões.

Os pontos de Auriculoterapia utilizados foram: Ansiedade 01, Coração, Dupla Ansiedade, Intestino Grosso, Relaxamento Muscular, Rim, Shen Men, Simpático, Yang Do Fígado 1 e 2.

Figura 3- Localização dos pontos auriculares estimulados



Fonte: Elaborado pelos autores (2023); Adaptado de Wikipédia (2023).

Quadro 1- Pontos auriculares e suas respectivas ações

Pontos	Ações
Ansiedade 01	Ansiedade, agitação, insônia, estresse emocional e irritabilidade.
Coração	Palpitações, taquicardia, hipertensão, ansiedade, depressão, insônia e dispneia.
Dupla Ansiedade	Ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade, relaxa a mente e promove uma sensação de calma.
Intestino Grosso	Associado ao tratamento de questões relacionadas ao sistema gastrointestinal, como constipação, distúrbios digestivos, colites, síndrome de Kron, diverticulite e outras condições que afetam o intestino grosso.
Relaxamento Muscular	Cervicobraquialgia, lombociatalgia, fibromialgia.
Rim	Transtornos do trato urogenital, problemas articulares, queixas menstruais, amenorréia, tensão pré-menstrual.
Shen Men	Ansiedade, distúrbios mentais, estabilização emocional e anti-inflamatória.
Simpático	Doze vísceras, ansiolítico e estimula a suprarrenal na produção de cortisol.
Yang do Fígado 1 e 2	Problemas energéticos do fígado, irritabilidade, TPM, tabagismo, stress.

Fonte: Portal Educação (2023); Adaptado de FARIAS e DA SILVA (2016).

Conforme o portal educação (2023) o ponto de Ansiedade 1 tem como função reduzir os níveis de ansiedade e estresse agindo nas desordens emocionais, inquietação excessiva e tensão. Suliano (2020) traz que o ponto Dupla Ansiedade além de auxiliar na diminuição da ansiedade, auxilia na hipercinesia (movimentos involuntários do sistema motor), transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e na compulsão alimentar.

Weiler *et al.* (2012) explicam que o ponto Shen Men tem como função reduzir e tratar estados de irritabilidade, ansiedade e nervosismo. O ponto Rim estimula as funções das glândulas endócrinas, resultando na produção de hormônios. De acordo com a MTC (2022) os rins contêm a energia e essência vital do corpo, se o Qi do rim estiver fraco, pode resultar em medo e cansaço. O ponto Fígado é analgésico. A MTC (2022) traz que estimular o ponto fígado é importante para os estados de estresse.

Pela MTC (2022) o ponto Coração tem relação com as funções cognitivas e emocionais, eficaz no tratamento da ansiedade e agitação mental, possui efeito em problemas de sono, pesadelos, dificuldade de concentração, depressão e na transpiração. Suliano (2020) traz que este auxilia em problemas cardíacos como arritmias e taquicardia, além de ter ação hipotensora.

Suliano (2021) explica que o ponto do Intestino Grosso é indicado para tratamento de problemas a nível gastrointestinal, como a síndrome do cólon irritado, desintoxicação de nicotina, cólica intestinal, incontinência fecal e diarreia.

Conforme um estudo feito por Tolentino (2016) do Efeito da Auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica, os pontos de Relaxamento Muscular e Simpático são eficazes para o tratamento da dor lombar e no aumento da capacidade funcional.

Kurebayashi *et al.* (2014) afirmam que o ponto Yang do Fígado 1 e 2 tem função de controlar o desequilíbrio emocional de estresse, reduzindo conseqüentemente os níveis de estresse, promovendo um estado de alerta e de ânimo. Em um estudo realizado por Jales (2020), sobre Auriculoterapia: A Auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse. Participaram do estudo 11 professores com idades entre 51 e 55 anos, que relatavam sofrer de ansiedade e estresse. Foram realizadas nove (9) aplicações de quatro (4) em quatro (4) semanas. Nos seguintes pontos auriculares: Shen Men, Simpático, Rim, Coração, Fígado, Vesícula Biliar, Relaxamento Muscular e Ansiedade. Os resultados foram positivos, reduzindo os níveis de ansiedade e estresse dos docentes, além de possibilitar que os participantes dedicassem maior atenção as respostas do organismo frente aos agentes estressores, correlacionando as situações vivenciadas com os pontos auriculares doloridos, e quais foram as mudanças físicas e emocionais presentes.

No estudo sobre a Efetividade da Auriculoterapia no tratamento do estresse e da síndrome de burnout em professores universitários de Clement *et al.* (2015), participaram do estudo 14 professores universitários com idades entre os 33 anos, que tinham como queixas o estresse, ansiedade e insônia. Foi orientado que eles permanecessem com as sementes por no mínimo três (3) dias e no máximo (6) seis dias e que as estimulassem. Os pontos auriculares utilizados foram: Shen Men, Rim e Simpático. Neste, a Auriculoterapia também demonstrou eficácia para o tratamento dos sinais e sintomas relacionados ao estresse e à síndrome de burnout.

A Auriculoterapia pode ser de grande importância para o âmbito da docência, sendo amplamente indicada para uma grande variedade de condições físicas e emocionais. Através do desenvolvimento desta prática, é possível perceber que para prestar um cuidado humano e efetivo não se faz necessário o uso de tecnologias de alto custo, sendo esta uma intervenção de baixo custo, acessível e que se mostrou eficaz no cuidado oferecido aos professores, especialmente a ansiedade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, observou-se o quanto o meio da docência é uma profissão desafiadora, que exige coragem, embasamento teórico e preparação, com demandas emocionais e físicas intensas. Ser professor ultrapassa o papel de ser apenas mediador do processo de conhecimento do aluno, ampliando suas tarefas para além da sala de aula, participando ativamente do planejamento escolar, integrando a família e a comunidade. Além da ansiedade e do estresse, destaca-se como dificuldade para os professores desfrutar de tempos de lazer, manter uma alimentação adequada, falta de exercícios físicos e dificuldades para dormir.

Através das experiências alcançadas com essa pesquisa, pode-se salientar que a prática da Auriculoterapia pode ser uma atividade proposta pelo enfermeiro como fonte de promoção e prevenção da saúde, pois, mostrou ser um bom instrumento para o enfrentamento dessa realidade, já que houve diminuição significativa nos níveis de ansiedade dos professores. Em relação aos níveis de estresse há inúmeros fatores que podem estar relacionados com o seu aumento, a depender da gravidade clínica que o participante apresenta, sua resposta individual ao tratamento, presença de problemas inesperados do cotidiano, exposição constante a agentes estressores, e a proximidade do fechamento bimestral com suas atividades realizadas dentro do prazo.

Neste contexto, faz-se necessário que ocorra mudanças na prática pedagógica percebendo a docência com maior valorização profissional, promovendo estratégias de saúde visando a promoção do autocuidado, gerenciamento da ansiedade e do estresse, identificação e encaminhamentos de problemas, ressaltando a importância de buscar ajuda profissional sempre que necessário. Logo, a implantação de protocolos de atendimento para Auriculoterapia seria de grande valia, pois é uma forma de suporte para o professor, a fim de identificar os sinais de ansiedade e estresse para que se tenha condutas adequadas do evento, prevenindo, corrigindo e até minimizando seus efeitos.

O enfermeiro pode ser contratado pela Secretaria da Educação, podendo trabalhar na escola, atuando como consultor de saúde, ajudando a desenvolver protocolos, visando a prevenção de doenças e a educação em saúde, e ao utilizar a consulta de enfermagem como instrumento em seu trabalho associado com a intervenção de Auriculoterapia consegue avaliar as principais necessidades, identificando riscos, elaborando planos de cuidados personalizados, além de avaliar a eficácia das intervenções, contribuindo assim para a promoção da saúde dos docentes e no protagonismo da enfermagem como profissão ao desempenhar as ações de cuidado com responsabilidade, dedicação, orientação, sanando possíveis dúvidas e com competência técnica.

Conforme o estudo de Cheffer *et al.* (2021) o enfermeiro antes de iniciar a intervenção com a Auriculoterapia faz uma breve anamnese, para verificar qual a principal queixa do indivíduo, e através da sua fala obtém outras situações e questões que podem

ser intervidas e quais pontos necessitam ser estimulados. Estes, estão buscando cada vez mais qualificação profissional a fim de desenvolver suas atividades com segurança, habilidade e qualidade.

Em um estudo desenvolvido para verificar a percepção sobre a atuação do enfermeiro em Auriculoterapia, trouxe a opinião dos participantes, onde a maioria relata que o profissional de enfermagem é capacitado para fazer um atendimento empático, com clareza, confiança e paciência, baseado em orientações precisas sobre ações de cuidado em Auriculoterapia, esclarecendo dúvidas sem tratar somente a causa mas olhando a pessoa como um todo, e suas condutas estão fundamentadas no acolhimento, humanização, segurança e conhecimento teórico. E frente ao que se espera deste profissional atuando em Auriculoterapia, os participantes relataram que continuam sendo éticos, com ações educativas, abertos para sanar dúvidas, que falem sobre o procedimento e suas possibilidades desde seus pontos positivos e negativos, com uma abordagem não invasiva e que seja mais divulgado sobre as ações do enfermeiro atuando com as PICS. Keuribayashi *et al.* (2020) afirma que os enfermeiros são profissionais de destaque na utilização e aplicação das PICS, e sua atuação em serviços públicos e privados tem respaldo legal de acordo com a resolução do Cofen 581/2018.

Conforme o Programa de Saúde na Escola (PSE), as equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF) podem trabalhar em conjunto com as escolas para elaborar atividades de educação, prevenção e promoção em saúde. Para isso, os profissionais de saúde, especialmente o enfermeiro como parte da equipe multidisciplinar da ESF, deve participar ativamente da elaboração, organização, planejamento, gerenciamento, supervisão e ainda da avaliação de sua efetividade. A adesão do PSE é uma forma de sistematizar as intervenções em saúde no âmbito público e de ensino.

A atuação do enfermeiro pode ser realizada através do Programa de Saúde na Escola (PSE), nela pode incorporar práticas como a Auriculoterapia em suas alternativas terapêuticas, permitindo o desenvolvimento de ações em saúde como a aplicação e a oferta da intervenção para os docentes, a fim de promover a saúde realizando a prevenção de doenças e agravos, conscientizando sobre a importância das Práticas Integrativas e Complementares, contribuindo assim para a melhora da qualidade de vida dos mesmos.

Da Costa e Matos (2013) afirmam que o enfermeiro é um profissional capacitado para desenvolver as PICS, pois além de possuir capacidade para criar maiores vínculos durante os atendimentos, apresentam um enorme potencial para elaborar ações assistenciais por meio delas, contribuindo assim para o planejamento do cuidado integral. Costa *et al.* (2013) trazem que ele está apto a exercer a educação em saúde, visto que uma das suas atribuições é promover a formação de conhecimento da população em geral, respeitando suas crenças e valores individuais.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, S. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 30, n. 1, p. 200–211, mar. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000100015#:~:text=A%20medicina%20tradicional%20chinesa%20entende,1993%3B%20Ross%2C%202003. Acesso em: 24 fev. 2023.

ASSIS, B.B. **Efetividade da auriculoacupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do covid-19: ensaio clínico randomizado**. 2019. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/47253/1/Tese%20Bianca%20Bacelar%20de%20Assis.pdf> . Acesso em: 25 set. 2023.

BARBOSA, A. L. N. H. Tendências na alocação do tempo no Brasil: trabalho e lazer. **Revista Brasileira de Estudos de População**, Belo Horizonte, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbpop/a/3RdGSCRGC33rm38XwTk49FR/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 17 set.2023.

BARROS, C. A. F. D. S; GRADELA, A. Condições de trabalho docente na rede pública de ensino: os principais fatores determinantes para o afastamento da atividade docente. **Revista ASF**, Pernambuco, v.7, n. 13, p. 1-13, ago.2017. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/05+-+COND I%C3%87%C3%95ES+DE+TRABALHO+DOCENTE+NA+REDE+P%C3%9ABLICA+DE+ENSINO.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

BÁRTOLO, A; MONTEIRO, S; PEREIRA, A. Estrutura fatorial e validade de construto da escala Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) entre alunos universitários em Portugal. **Cadernos de Saúde Pública**, Portugal, v.33, p. 1-12, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/csp/a/ZXCDZc7mWmZc4x8gKMSmrz/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 17 set. 2023.

BERGAMIN, E; BADIN, I.L.N; LOPES, S.S; SULIAN, L.C. Auriculoterapia na Qualidade de Vida de Professores de um Centro de Educação Infantil de Chapecó (SC). <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/RBTS-4-1-2%20.pdf>. **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, Santa Catarina, p. 1-5, 2019. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/14o+Artigo+Portugu%C3%AAAs.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

BERGAMIN, E; BADIN, I.L.N; LOPES, S.S; SULIANO, L.C. Auriculoterapia na Qualidade de Vida de Professores de um Centro de Educação Infantil de Chapecó (SC). **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, Paraná, p. 1-5. Disponível em: <https://www.ibrate.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/Auriculoterapia-na-Qualidade-de-Vida-de-Professores.pdf> . Acesso em: 23 fev. 2023.

BORGES, M.A; ALVES, D. A.G; GUIMARÃES, L.H.T. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. **Revista Neurociências**, Minas Gerais, v. 29, p.1-16, 23.ago.2021. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/lcarvalhobizari,+12290+original.pdf> . Acesso em: 17 set. 2023.

BRASIL. **Resolução COFEN Nº 581/2018**. Dispõe sobre especialidades do enfermeiro por área de abrangência. Conselho Federal de Enfermagem, 2021. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2018/07/Resolucao-Cofen-no-581-2018-ANEXO-Alterado-Pelas-Decisoes-65-2021-e-120-2021.pdf>. Acesso em 23 fev.2023.

CAMPOS, E. V; CARVALHO, A. M. A; DE SOUZA, A. S. Satisfação no trabalho e qualidade de vida de professores universitários brasileiros: revisão integrativa. **Revista Multitemas**, Campo Grande, v. 24, n. 57, p. 1-20, maio/ago.2019. Disponível em: <https://www.multitemas.ucdb.br/multitemas/article/view/2260/1742>. Acesso em: 17 set. 2023.

CAMPOS, T. A; SCHROEDER, T. M. R. Processo saúde e doença na percepção de professores: um olhar para além o aspecto biológico. **Revista Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo**, Paraná, p. 1-19, 30 set. 2020. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/saude-professores.pdf>. Acesso em: 19 set.2023.

CÂNDIDO, J. A. B, MONTEIRO, G.M.S; BATISTA, R.R.S; NEVES, S.F.S.N; RODRIGUES, R.S.S; SOUZA, T.F.S.N.N. Implantação da Auriculoterapia como cuidado na atenção primária à saúde do município de Horizonte, Ceara: relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n. 7, p. 1-14, jul.2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/32719/pdf> . Acesso em: 24 fev. 2023.

CHEFFER, M. H; BALLEM, J.K; BERNARDIS, T.B; ZENELLA, R; CAMPOS, T. A; OLIVEIRA, R.B.S.R; BUSETTI, I.C. Inserção de Auriculoterapia no processo de trabalho de enfermeiros na atenção básica: potencialidades e fragilidades. **Revista Científ Eletronic Archives**, Santa Catarina, v. 15, n.5, p. 1-7, 29 maio. 2022. Disponível em: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/1532>. Acesso em: 16 out.2023.

CLEMENTE, L.A; SOUZA, L.M.T; SALVI, J.O. A efetividade da Auriculoterapia no tratamento de estresse e da síndrome de burnout em professores universitários. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, Rondônia, v.4,n.7, p.1-7, 25 abr.2016. Disponível em:<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/2529/3248> . Acesso em: 25 set.2023.

CUNHA, J. H. S; ARAGÃO, F. A; DE SOUZA, L. B; FRIZZO, H. C. F; FIORATI, R. C. Utilização da Auriculoterapia no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, São Paulo, v.10, p. 1-15, jan/mar 2022. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5074/5863>. Acesso em: 17 set. 2023.

CUNHA, J.J *et al*. Protocolo de Práticas Integrativas e Complementares para enfermagem: Auriculoterapia e acupuntura auricular. **Secretária Municipal da Saúde**. Ribeirão Preto, 2022. Disponível em: <https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/pdf/saude1031202211.pdf> . Acesso em: 12 mar.2023.

DA LUZ, D. A. .M; KAEFER, C. O. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Revista Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v.14, n.41, p. 1-19, 08 nov.2022. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/71246-Texto%20do%20Artigo-347877-1-10-20221223%20.pdf>. Acesso em: 17 set.2023.

DA SILVA, M.J.L; BERNARDO, H.F; COSTA, V.R.S. Auriculoterapia no tratamento da insônia em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19 em um hospital público do distrito federal. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, Distrito Federal, v.4, p.1-8, 02 fev. 2022. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/rogerio,+5.AURICULOTERAPIA+NO+TRATAMENTO+DA+INS%C3%94NIA+EM+PROFISSIONAIS+DE+ENFERMAGEM+DURANTE+A+PANDEMIA+DA+COVID-19+EM+UM+HOSPITAL+P%C3%94B%20.pdf>. Acesso em: 23 set. 2023.

DALMOLIN, I.S; HEIDEMANN, I.T.S.B. Práticas integrativas e complementares e a interface com a promoção da saúde: revisão integrativa. **Revista Ciência e Cuidado e Saúde**, Paraná ,v. 16, n. 3, p. 1-8, jul./set. 2017. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/33035/20958>. Acesso em 24 fev. 2023.

DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 50, n.177, p. 813-827, jul./set. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/198053146952>. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/6952/pdf>. Acesso em: 23 fev. 2023.

DIAS, J; JUNIOR, M.D; COSTA, M.A.R; FRANCISQUETI, V; HIGARASHI, I.H. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Revista de Enfermagem Anna Nery**, v.21, 18.ago.2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/ean/a/s7z6dvkSP5CTXxHtmxpVZBM/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 17 set.

DIOGO,G.P. **A importância da implantação de práticas integrativas e complementares (PICS) em contextos hospitalares: uma revisão de literatura voltada a acupuntura.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização Multiprofissional em Assistência Dermatológica, área de concentração reabilitação)- Centro de Formação de Recursos Humanos para o SUS/SP, Bauru, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1150988/tcc-ilsil-giovana-de-paula-diogo.pdf>. Acesso em: 24 fev.2023.

DOS SANTOS, B.A; DOS SANTOS, D.A; BRITTO, K.C.C; SILVA, C. P; BRITTO, M.O; CÓRDOVA, G.A. **Auriculoterapia: uma pratica corporal utilizada como meio para educação em saúde e autocuidado na atenção primaria a saúde no município de Camaçari-BA.** Atividade Física e Saúde – resumo simples, 2019. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2019/8conice/paper/viewFile/13988/6383>. Acesso em: 24 set.2023.

DOS SANTOS, J. D. A; DOS SANTOS, S.A.G; DOS SANTOS, P. G. M. D; WANDERLEY, A.L; BATISTA, G.R. Qualidade de vida dos professores de academia de ginástica da cidade de Olinda-Pernambuco. **SciELO Brasil**, Pernambuco, v. 24, n.2, p.1-7, fev.2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/refuem/a/R9GxQDZ8SvKm4X8BfRDqBnx/?lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2023.

DOS SANTOS, P.C. O uso da Auriculoterapia no tratamento de obesidade: uma revisão de literatura. **Repositório Universitário da Ânima (RUNA)**, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/7929>. Acesso em: 24 set.2023.

Envolvendo seres humanos. **Fundação Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/envolvendo-seres-humanos>. Acesso em: 26 fev.2023

Escolas - sociedade envolvida, crianças de sucesso, **E.escolas**, 2023. Disponível em: <https://www.escolas.as>. Acesso em: 17 abr. 2023.

FREITAS, A.M.C; DE ARAÚJO, T.M; PINHO, P.S; SOUZA, C.C; OLIVEIRA, P.C.S; SOUZA, F.O. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Bahia, p. 1-10, 09 jan. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbso/a/CXYcKyCzLxwX3ZSsNKCZq4n/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 18 set.2023.

FREITAS, D. V. D. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). **E.Disciplinas**, São Paulo, jun. 2020. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5417446/mod_resource/content/1/Praticas%20Integrativas%20e%20Complementares.pdf . Acesso em: 26 mar. 2023.

FREZZA, S.C. **Ansiedade, Estresse e Auriculoterapia: uma revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em biomedicina) - Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC),Criciúma, 2016. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4180/1/Sinthia%20Concencio%20Frezza.pdf>. Acesso em: 10 mar.2023.

FRITZ, M; PEIXOTO, M. C. O. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Revista Contexto e Educação**, Rio Grande do Sul, p.1-11, 21 dez. 2021. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/12872-Texto%20do%20artigo-56474-1-10-20220408%20.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

GALLI, K.D.S.B; SCARATTI, M; DIEHL, D. M; LUNKES, J.T; ROJANH, D; SCHOENINGER, D. Saúde e equilíbrio através das terapias integrativas: relato de experiência. **Revista de Enfermagem**, v. 8, n. 8, p. 245-255, 2012. Disponível em: <https://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadeenfermagem/article/view/491>. Acesso em: 10 mar.2023.

GALLINA, L.S; TEO, C.R.P.A; SZINWELSKI, N.K; BOHRZ, S; GRAHL, F; ALBANI, G. Hábito alimentar do professor: importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar. **Revista Símbio Logias**, v.6, n.9, dez. 2013. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/habito_alimentar_do_professor.pdf . Acesso em: 17 set.2023.

GHASEMPOUR, Z. *et al.* Treinamento em cuidados infantis e técnicas de auriculoterapia a mães de recém-nascidos prematuros: ensaio clínico duplo-cego. **Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil**, Recife, v.24, n.2, p. 1-9, nov/dez. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/23611/19125>. Acesso em: 22 nov.2024.

HADEK, D.M. **Crise de ansiedade-Teste GAD-7**, Clínica Psicanalítica-Redação, 6 out. 2022. Disponível em: <https://clinicapsicanalitica.com.br/crise-de-ansiedade/#:~:text=No%20entanto%2C%20projetado%20principalmente%20como,social%20e%20estresse%20p%C3%B3s%2Dtraum%C3%A1tico> . Acesso em: 17 set. 2023.

JALES, R. D; DA SILVA, F. V; PEREIRA, I. L; GOMES, A. L. C; NOGUEIRA, J. A; ALMEIRA, S. A. A Auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse. **Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem**, Paraíba, n. 62, p. 1-15, abr.2021. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n62/pt_1695-6141-eg-20-62-345.pdf. Acesso em: 17 set.2023.

JOIA, L.D.S; MENDES, A.A; DARÉ, M.F; FONSECA, L.M.M; DOMINGUES, A. N. Práticas educativas do enfermeiro no contexto da saúde escolar: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, São Paulo, v. 23, n.2, p.1-12, 21 jun.2020. Disponível em: <https://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/876>. Acesso em: 17 out.2023.

KUREBAYASHI, L. F. S.; DA SILVA, M. J. P. Eficácia da Auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 371-378, maio./jun.2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/lj/rlae/a/DZLmMYDdZ8pfTzyDqHjwF3d/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2023.

LUFT, C.D.B; SANCHES, S.O; MAZO, G.Z; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista Saúde Pública**, p.1-10, 13 mar. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/lj/rsp/a/bgpXDHZXQNqVS8JLnLdLhr/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 17 set. 2023.

MEDEIROS, G.C.D.S; MONTAGNERO, A.V. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) em protocolos de Terapia Cognitivo Comportamental no manejo de sintomas ansiosos: uma revisão de literatura. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/33765/1/Pr%C3%A1ticasIntegrativasComplementares.pdf>. Acesso em: 26 fev.2023.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. p 408.

MORAES, E. **A atuação do enfermeiro da unidade básica de saúde frente ao Programa Saúde na Escola**. Monografia apresentada ao Curso de Bacharel em Enfermagem - Universidade Maria Milza, 2019. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/1557> . Acesso em: 17 out.2023.

MUNHOZ, *et al.* Eficácia da auriculoterapia para ansiedade e estresse em profissionais de enfermagem perioperatória: estudo misto. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, Rio Grande do Sul, v. 32, n.4, p. 1-12, abr.2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/rjrlae/a/gmmkqH83sQ7LRCvbH8fhf6C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 nov.2024.

NASCIMENTO, R. **Conheça a Otoplastia Redutora**. GSAúde e Marketing, Pará, 20. jan. 2020. Disponível em: <http://drrodrigonascimento.com/conheca-a-otoplastia-reducadora>. Acesso em: 12 mar. 2023.

NATIVIDADE, P.C.S. **Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestre em Gestão de Serviços de Saúde) - Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020. Disponível em: http://www.enfermagem.ufmg.br/images/CONTRIBUI%C3%87%C3%95ES_DAS_PR%C3%81TICAS_INTEGRATIVAS_E_COMPLEMENTARES_EM_SA%C3%9ADE_PARA_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DOS_TRABALHADORES.pdf. Acesso em: 24 set. 2023.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Mapa de evidências da efetividade clínica da Auriculoterapia**. 2 ed atualizada. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, ago. 2023. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-Auriculoterapia/>. Acesso em: 24 set.2023.

PRADO, A.F; COUTINHO, J.B; REIS, O.P.D.O; VILLALBA, O. A. Ser professor na contemporaneidade: desafios da profissão, **Instituto de Ensino Superior de Londrina**, p. 1-13. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol__1373923960.pdf. Acesso em: 23 fev. 2023.

PRADO, J.M.D; KUREBAYASHI; L.F.S; SILVA, M.J.P.D. Eficácia da Auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 1200–1206, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/f3cFfyHzxxzsYXN7TwDrDYL/?lang=pt>. Acesso em: 24 fev. 2023.

RAMOS, L.L.B.C; DE SOUZA, M. P; SILVA, S.M.M. Efeitos da Auriculoterapia na qualidade de vida e estresse de professores universitários: ensaio clínico randomizado. **Revista Leia Cambury**, Goiás, p. 1- 26, 2018. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/EFEITOS+DA+AURICULOTERAPIA++NA+QUALIDADE+DE+VIDA+E+ESTRESSE+DE+PROFESSORES+UNIVERSIT%C3%81RIOS++Ensaio+Cl%C3%ADnico+Randomizado.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

ROSSI, A; PASSOS, E. Análise: revisão conceitual e nuances da pesquisa-intervenção no Brasil. **Revista EPOS**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 156-181, jan./ jun. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317460004_Analise_institucional_revisao_conceitual_e_nuances_da_pesquisa-intervencao_no_Brasil. Acesso em: 24 fev.2023.

ROUQUAYROL, M. Z; DA SILVA, M. G. C. Epidemiologia & Saúde. 8ª ed. Rio de Janeiro: **Editora MedBook**, 2018. E-book. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786557830000/pageid/145>. Acesso em 24 fev.2023.

RUPP, A.C. *et al.* O uso da auriculoterapia como prática integrativa à saúde: revisão integrativa. **Journal of Nursing and Health**. Rio Grande do Sul, v.13, n.2, p. 1-25, janeiro.2024. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/01/1524600/23611-texto-do-artigo-95891-1-10-20240105.pdf>. Acesso em: 22 nov.2024.

SANTANA, C.P.V. Resumo: as práticas integrativas e complementares (PICS), **Repositório Bahiana**, 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/332/1/Trabalho%20final.pdf>. Acesso em: 12 mar.2023.

SANTANA, M.D.O; ABRÃO, R.K. O lazer e saúde como elemento influenciador do processo de ensino de docentes: uma revisão sistemática. **Revista Humanidades e Inovação**, Tocantis, v.9, n.2, p. 1-9. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/6103-Texto%20do%20artigo-23814-1-10-20220517%20.pdf> . Acesso em: 17 set.2023.

SANTOS, T.G.G.D; ANDRADE, T.L.D.C; SANTOS, P.A.G.D; DA SILVA, K.D.S.M; TARGINO, H.C.D.O. A efetividade do tratamento para dor utilizando Auriculoterapia: um artigo de revisão. **Research, Society and Development**, v.10, n. 12, p. 1-9, 22 set.2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20517>. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/20517-Article-250104-1-10-20210925%20.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2023.

Saúde mental dos professores: por que precisamos falar sobre ela?. **Instituto Península**. São Paulo, 22 set.2022. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/saude-mental-dos-professores-por-que-precisamos-falar-sobre-ela>. Acesso em: 24 fev. 2023.

SCHNEIDER, E.C; CALDEIRA, S; BORGES, F; MARTINS, E.A.P; DA LUZ, L.D.P; CONDE, O.L.M. Auriculoterapia realizada por enfermeiro: perspectiva de tabagistas. **Revista Society and Development**, Paraná, v.11, n.9, p. 1-11, 24 jun.2022. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/31686-Article-358868-1-10-20220704.pdf> . Acesso em: 17 out. 2023.

SILVA, L.M; BELFORT, M.G.S. A aplicabilidade das PICS na assistência de enfermagem em pacientes com doença crônica: revisão integrativa. **Ciências da Saúde Unipar**, Paraná, v.27, n.5, p.1-14, 11 maio.2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9745/4676>. Acesso em: 19 out.2023.

SOARES, M.C.R; GIRONDOLI, Y.M. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Espírito Santo: jun.2021. E-book. Disponível em: https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Pr%C3%A1ticas_Integrativas_e_Complementares_em_Sa%C3%BAde_PICS.pdf. Acesso em: 24 fev.2023.

SULIANO, L. Indicações dos pontos auriculares: coração, intestino grosso, dupla ansiedade. Facebook: @LirianeSuliano. 1 nov. 2021. Disponível em: <https://www.facebook.com/liranecarneirosuliano/posts/1762651620566187/> . Acesso em: 24 set. 2023.

SUMIYA, A. *et al.* . Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICS): um relato de experiência extensionista. **Revista Eletrônica de Extensão**, Santa Catarina, v. 18, n. 38, p. 1-10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e77324> . Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Sumiya/publication/351131527_Integrative_and_complementary_practices_in_health_PICS_a_report_of_extensionist_experience/links/6089b06092851c490fa38141/Integrative-and-complementary-practices-in-health-PICS-a-report-of-extensionist-experience.pdf. Acesso em: 24 fev. 2023.

TESSER, C.D; NEVES, M.L; SANTOS. M.C. **Introdução à formação em Auriculoterapia Módulo 1**. Florianópolis: 2016. E-book. Disponível em: <https://residenciasrecife.files.wordpress.com/2017/01/mc3b3dulo-1.pdf> . Acesso em: 24 fev.2023.

TOLENTINO, F. **Efeito de um tratamento com Auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica**. 2016. Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro (Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/136212/tolentino_f_me_rcla.pdf;sequence=3 . Acesso em: 24 set. 2023.

TRINDADE, M. A; MORCERF, C. C. P; DE OLIVEIRA, M. S. Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência, **Revista Interdisciplinar de Extensão**, Alagoas, v. 2, n.4, p. 1-18, 30 nov.2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/conecte-se/article/view/17609/13946> . Acesso em: 24 fev.2023.

Universidade Federal de Santa Catarina. **Recomendações para a ansiedade baseada em evidências.** Disponível em: <https://Auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2020/12/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-Ansiedade.pdf> . Acesso em: 24 set.2023.

VIEIRA, A.J.L. **Os desafios da profissão docente vivenciados por professores/as com diferentes tempos de carreira.** Trabalho de conclusão de curso (bacharel em pedagogia) - Universidade Federal da Paraíba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/15249/1/AJLV29052019.pdf>. Acesso em: 24 fev.2023.

VILAÇA, S. P. O; COUTINHO, D.J.G. Auriculoterapia no tratamento da obesidade na atenção básica. **Revista Ibero-Americano de Humanidades, Ciências e Educação.** Criciúma, v.5. n.3, 2019. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/28/8>. Acesso em: 23 set.2023.

WEILER, A. L.; BORBA, C. A. S.; FERREIRA, E. C. P. Auriculoterapia: Tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. **Revista pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n.18, jul./dez. 2012. Disponível em: http://www.biodanzahoy.cl/revista/pensamento_biocentrico_18.pdf#page=119 . Acesso em: 24 fev.2023.

XAVIER, V. A. P; BERVERI, I; MIRANDA, T. L. Auriculoterapia: instrumento alternativo no cuidado da ansiedade. **Revista Faculdade Sant' Ana**, Paraná, v.6, p. 1-17, 2022. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rios/Daiane/Downloads/2299-Texto%20do%20artigo-5991-1-10-20221224.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A - GENERALIZED ANXIETY DISORDER SCRENER (GAD-7)

GAD-7				
Durante as <u>últimas 2 semanas</u> , com que frequência você foi incomodado/a pelos problemas abaixo?	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
<i>(Marque sua resposta com "✓")</i>				
1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou muito tenso/a	0	1	2	3
2. Não ser capaz de impedir ou de controlar as preocupações	0	1	2	3
3. Preocupar-se muito com diversas coisas	0	1	2	3
4. Dificuldade para relaxar	0	1	2	3
5. Ficar tão agitado/a que se torna difícil permanecer sentado/a	0	1	2	3
6. Ficar facilmente aborrecido/a ou irritado/a	0	1	2	3
7. Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer	0	1	2	3

(For office coding: Total Score T ___ = ___ + ___ + ___)

Desenvolvido pelos Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke e colegas, com um subsídio educacional da Pfizer Inc. Não é necessária permissão para reproduzir, traduzir, exibir ou distribuir.

APÊNDICE B – PERCEIVED STRESS SCALE (PSS 14- ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO)

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Itens e instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu

de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

- 0= nunca
- 1= quase nunca
- 2= às vezes
- 3= quase sempre
- 4= sempre

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

Rev Saúde Pública 2007;41(4):606-15, Escala de estresse percebido, Luft CDB *et al.*

APÊNDICE D- FICHA DE ATENDIMENTO DO PARTICIPANTE

Atendimentos subsequentes

Número de identificação no projeto: _____

Data do atendimento: _____

1. Poderia descrever como passou a semana?

2. Se ocorreu situações ansiosas e/ou estressantes, quais foram estas situações?

3. O que fez para diminuir a ansiedade e/ou estresse?

4. Poderia descrever como está sua saúde hoje?

APÊNDICE E- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



GABINETE DO REITOR

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(a) senhor(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa de um Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, intitulada “Auriculoterapia para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina”, que coletará dados através da aplicação do questionário sobre a saúde do participantes - *Escala Generalized Anxiety Disorder Screener – GAD 7, Escala de estresse percebido – PSS 14* para diagnosticar o estresse percebido, um questionário de *Cadastro do Participante* na pesquisa e posteriormente uma *Ficha de Atendimentos Subsequentes do Participante*. Após a aplicação dos questionários, o (a) senhor (a) receberá a intervenção que consistirá em aplicações de Auriculoterapia, por quatro semanas. O objetivo desta pesquisa consiste em identificar e descrever os benefícios da Auriculoterapia para diminuição da ansiedade e do estresse em um grupo de professores do município de Cunha Porã, Santa Catarina. Serão previamente marcados a data e horário para responder os questionários e as aplicações de Auriculoterapia. Não é obrigatório responder a todas as perguntas, bem como realizar todas as sessões de Auriculoterapia.

A aplicação da Auriculoterapia acontecerá em dia e horário previamente agendado. Esta aplicação ocorrerá em uma sala com acesso somente para os participantes, equipada com cadeira, mesa, aparelho de som e decorada de forma simples e acolhedora. Serão realizadas quatro aplicações de Auriculoterapia, uma por semana, com profissional capacitado. A aplicação de Auriculoterapia segue a seguinte ordem: 15 minutos para conversar com o participante e 10 minutos para aplicação das sementes. A aplicação da Auriculoterapia é realizada em uma das orelhas (definida pelo participante), onde o profissional colocará sementes de mostarda em pontos na orelha definidos após a conversa. Os pontos eleitos serão anotados na ficha do participante, que ficará sob a guarda dos pesquisadores.

O(a) Senhor(a) e seu/sua acompanhante não terão despesas e nem serão remunerados pela participação na pesquisa. Todas as despesas decorrentes de sua participação serão ressarcidas. Em caso de danos, decorrentes da pesquisa será garantida a indenização.

Os riscos desta pesquisa são médios, por envolver aspectos psicológicos e também pela aplicação de sementes de mostarda na orelha. De acordo com a literatura, poderá

aparecer vermelhidão (eritema) e coceira (prurido) no local, bem como dor leve, em virtude da pressão exercida pelas sementes de mostarda. Para minimizar os riscos físicos as sementes serão retiradas no caso de efeitos adversos e a aplicação será retomada após 7 dias de intervalo, se o participante quiser. Os aspectos psicológicos serão minimizados com o encaminhamento do participante ao serviço de bem-estar da UDESC Oeste que conta com terapeutas e psicóloga.

A sua identidade será preservada pois cada indivíduo será identificado por um número.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo estão relacionados no sentido de contribuir para o bem-estar físico, mental e social dos participantes, por meio da escuta acolhedora e da aplicação da Auriculoterapia, afim de auxiliar na diminuição dos problemas emocionais proporcionando seu alívio. Além de possibilitar maior conhecimento sobre esta prática terapêutica e as PICS, e mediante o resultado desta pesquisa implantar este serviço no ambiente educacional e ampliar seu atendimento, através do desenvolvimento dos protocolos de atendimento.

A pessoa que estará acompanhando os procedimentos será a pesquisadora Prof^a Kiciosan da Silva Bernardi Galli.

O(a) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer tipo de constrangimento.

Solicitamos a sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador e outra com o participante da pesquisa.

NOME DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL PARA CONTATO: Renata Mendonça Rodrigues

NÚMERO DO TELEFONE: (49) 999237714

ENDEREÇO: Quintino Bocaiúva 285 D, Centro, Chapecó - SC

ASSINATURA DO PESQUISADOR:

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – CEPESH/UDESC

Av. Madre Benvenuta, 2007 – Itacorubi – Florianópolis – SC -88035-901

Fone/Fax: (48) 3664-8084 / (48) 3664-7881 - E-mail: cepsh.reitoria@udesc.br / cepsh.udesc@gmail.com

CONEP- Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

SRTV 701, Via W 5 Norte – lote D - Edifício PO 700, 3º andar – Asa Norte - Brasília-DF - 70719-040

Fone: (61) 3315-5878/ 5879 – E-mail: conep@saude.gov.br

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/ procedimentos de tratamento serão feitas em mim, e que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____

Assinatura _____

Local: _____

Data: ____/____/____ .

DAIANE FABIANI - 24 anos, Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina, natural de Palma Sola, Santa Catarina. Busco constantemente aprofundar meus conhecimentos e experiências na área da saúde, aplicando meus aprendizados de forma prática e com qualidade visando o cuidado integral ao paciente e o aprimoramento contínuo na profissão.

JULIA HOHMANN - 22 anos, Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina, natural de Florianópolis, Santa Catarina. Busco oportunidades para ampliar meus conhecimentos teóricos e práticos, contribuindo para uma assistência humanizada e de qualidade.

Auriculoterapia

para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina



www.atenaeditora.com.br



contato@atenaeditora.com.br



[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)



www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Auriculoterapia

para a diminuição da ansiedade e do estresse em professores de um município de Santa Catarina

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br