



**UNIVERSIDADE UNIGRANRIO
CURSO DE GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Gabriele da Costa Alves
Natalia da Silva Monteiro
Simone Oliveira Galvão

**A AURICULOTERAPIA PARA ALÍVIO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NA
SAÚDE DA MULHER NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA BASEADO NA TEORIA HOLÍSTICA**

Rio de Janeiro
2023

Gabriele da Costa Alves
Natalia da Silva Monteiro
Simone Oliveira Galvão

**A AURICULOTERAPIA PARA ALÍVIO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NA
SAÚDE DA MULHER NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA BASEADO NA TEORIA HOLÍSTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, submetido à
Universidade do Grande Rio, Unigranrio Afya
como parte dos requisitos necessários para a
obtenção do grau de Bacharel em
Enfermagem.
Sob orientação da Prof.^a D.Sc. Danielle Costa
de Souza.

Rio de Janeiro

2023

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UNIGRANRIO | AFYA – CAMPUS BARRA DA TIJUCA
BIBLIOTECA DRA ROSÂNGELA DE OLIVEIRA TAVARES ESTEVES

A474a

Alves, Gabriele da Costa.

A auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho : um relato de experiência baseado na teoria holística / Gabriele da Costa Alves, Natalia da Silva Monteiro, Simone Oliveira Galvão. – Rio de Janeiro, 2023.

24 f. ; 30 cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”, Escola de Ciências da Saúde, 2023.

“Orientado pela Profª Drª Danielle Costa de Souza”.

Referências: f. 21-24.

1. Enfermagem. 2. Serviços de saúde para mulheres. 3. Auriculoterapia. 4. Promoção da saúde. I. Monteiro, Natalia da Silva. II. Galvão, Simone Oliveira. III. Souza, Danielle Costa de. IV. Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”. V. Título.

CDD – 610.73

Gabriele da Costa Alves
Natalia da Silva Monteiro
Simone Oliveira Galvão

**A AURICULOTERAPIA PARA ALÍVIO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NA
SAÚDE DA MULHER NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA BASEADO NA TEORIA HOLÍSTICA**

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a D.Sc. Danielle Costa de Souza
Presidente (UNIGRANRIO)

Prof. Dr.^a Ana Cristina Carvalho
1º Examinador (UNIGRANRIO)

Enf.^a Aline Lopes Siqueira
2ª Examinadora (Enfermeira externa)

Rio de Janeiro – RJ
2023

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho não apenas às páginas impressas, mas aos corações dedicados que tornaram este percurso significativo e inspirador.

Às nossas famílias, por sua paciência, apoio inabalável e amor incondicional, que foram a força motriz nas noites infindáveis e nos dias desafiadores.

Aos amigos que compreenderam as ausências, celebraram as vitórias e secaram as lágrimas nas derrotas, vocês são a verdadeira essência da camaradagem.

Aos professores que nos guiaram com sabedoria e compartilharam seus conhecimentos, moldando não apenas nossas mentes, mas também nossos valores.

Às mentes brilhantes que nos precederam, cujas pesquisas iluminaram nosso caminho, somos herdeiros de um legado que nos impulsiona para o progresso.

Este trabalho é dedicado aos sonhadores, aos persistentes, aos que acreditam que o conhecimento é uma jornada, não um destino. Que ele honre não apenas o que alcançamos, mas a jornada que trilhamos e as almas generosas que encontramos ao longo do caminho. Este é para vocês, que tornaram este TCC mais do que uma tarefa acadêmica, mas uma experiência de crescimento, amizade e superação

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho marca o término de uma jornada incrível, e há expressões de gratidão que transcendem as palavras. Assim, expressamos nossos mais profundos agradecimentos a todos aqueles que desempenharam papéis fundamentais nesta trajetória.

A nossas famílias, por seu apoio incansável e amor incondicional. Vocês foram nossa fortaleza nos momentos desafiadores e a razão por trás das conquistas que celebramos hoje.

A nossa orientadora, cuja orientação sábia e expertise moldaram não apenas este trabalho, mas também o nosso entendimento do mundo acadêmico. Sua dedicação à nossa formação não passa despercebida e é eternamente valorizada.

As clientes, pois sua dedicação e participação nesta pesquisa foram elementos que enriqueceram significativamente nossa jornada acadêmica. Àqueles que generosamente compartilharam suas experiências e permitiram que suas histórias se tornassem parte fundamental deste estudo, estamos profundamente gratos. Suas narrativas e contribuições deram vida às teorias e conceitos que exploramos. Agradecemos pela confiança depositada em nós, pela disposição em compartilhar momentos íntimos e por permitir que este estudo se tornasse uma ponte entre a teoria e a realidade vivida.

Aos amigos que, ao longo desta jornada, foram faróis de luz nos dias nublados, compartilharam nossas alegrias e nos encorajaram nas dificuldades.

Aos colegas de classe, cuja camaradagem transformou os corredores acadêmicos em espaços de aprendizado e crescimento conjunto. Compartilhamos risos, ideias e desafios, criando memórias que levaremos para toda a vida.

A todas as fontes de conhecimento que consultamos, às instituições que disponibilizaram recursos e aos pesquisadores cujo trabalho nos guiou, agradecemos por serem os alicerces sobre os quais construímos nosso entendimento.

Enfim, agradecemos à vida por nos proporcionar esta oportunidade de aprendizado e crescimento. Cada passo foi um privilégio, e a conclusão deste trabalho é a realização de um sonho coletivo.

Que este trabalho seja não apenas uma contribuição ao conhecimento, mas também uma expressão de nossa profunda gratidão a todos que tornaram esta jornada possível e significativa.

RESUMO

ALVES, Gabriele Da Costa; MONTEIRO, Natalia Da Silva; GALVÃO, Simone Oliveira. **A auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho: um relato de experiência baseado na teoria holística.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Grande Rio, UNIGRANRIO, 2023.

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos para prevenir doenças e no tratamento de doenças crônicas. No Brasil, o debate sobre as Práticas Integrativas e Complementares iniciou no fim da década de 70. As PICS foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) em maio de 2006. As PICS são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS). **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem durante consulta de enfermagem com uso da auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho a partir da Teoria holística. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, a partir da auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho, durante o Estágio Supervisionado Integralizador (ESI), oferecido pela Universidade Professor José de Souza Herdy - Unigranrio, durante março a dezembro de 2023. **Apresentação dos Resultados e discussão:** Inicialmente, a anamnese abrangente permitiu uma análise detalhada das condições das mulheres no ambiente laboral. As consultas subsequentes, com a aplicação de pontos auriculares, resultaram em melhorias significativas, evidenciadas pelos relatos e avaliações semanais. A teoria de Levine enfatizou a importância da enfermagem na preservação da energia da mulher trabalhadora, destacando o papel ativo na promoção do bem-estar integral. A auriculoterapia, alinhada com esses princípios, mostrou benefícios notáveis, incluindo redução do estresse e ansiedade. Estudos adicionais ressaltaram a eficácia da auriculoterapia no ambiente de trabalho, indicando resultados promissores na redução de sintomas relacionados ao estresse e na promoção da saúde mental, com destaque para sua acessibilidade e baixo custo. A prática não só proporcionou alívio imediato, mas também estimulou a autorreflexão, contribuindo para a prevenção e gestão a longo prazo da saúde mental dos pacientes. **Considerações finais:** A experiência oportunizou utilizar a auriculoterapia como ferramenta para o cuidado humanizado. Nota-se que a teoria pôde ser aplicada de forma eficiente e eficaz para contribuir na conservação de energia do paciente e compreende-se que o estudo contribuiu para estimular o desenvolvimento e divulgação de experiências que utilizam práticas integrativas e complementares.

Descritores: Terapias complementares, saúde da mulher, promoção da saúde, auriculoterapia, medicina tradicional chinesa, teoria de enfermagem.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 A CONTEXTUALIZAÇÃO: O PROBLEMA E O OBJETO DE ESTUDO.....	10
3 O OBJETIVO.....	11
3.1 OBJETIVO GERAL.....	11
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
4 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO ESTUDO.....	12
5 METODOLOGIA	13
6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	14
7 DISCUSSÃO.....	15
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas como Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) pela Organização Mundial de Saúde (OMS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos para prevenir doenças como hipertensão e depressão, além do uso paliativo no tratamento de algumas doenças crônicas (BRASIL, 2018).

No Brasil, o debate sobre as práticas integrativas e complementares (PICs) iniciou no final da década de 70, após a declaração de Alma Ata e validada, principalmente, em meados dos anos 80 com a 8ª Conferência Nacional de Saúde. (BRASIL, 2018).

As PICs foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), em maio de 2006. Estas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede. (BRASIL, 2015).

Dentre as muitas PICs reconhecidas pela OMS e utilizadas no SUS temos a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que consiste, na verdade, em um conjunto de práticas de cuidados milenares na China. A MTC acredita que a doença surge devido a um desequilíbrio físico ou do ambiente, lidando com a doença de forma energética e filosófica, acredita na mudança interior, pois ela trata de forma holística o indivíduo e não a doença. (BARROS, 2012)

As PICs buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, oferecendo ao cliente uma escuta acolhedora, reforçando a necessidade e fortalecendo o vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. De acordo com o Ministério da Saúde, o Brasil é referência mundial na área de práticas integrativas e complementares na atenção básica. (BRASIL, 2018).

Deste modo, as PICs podem ser descritas como atividades que são desenvolvidas e que possuem o objetivo de promover a saúde de forma holística. Na assistência à mulher essa prática é utilizada em diversas fases de sua vida, já que proporciona uma melhora na qualidade de vida, traz bem-estar, conforto e, principalmente, alívio de sintomas biológicos (SOUSA, 2019).

Dentro da MTC temos a auriculoterapia, que se trata de um método não invasivo, de simples aplicação, apenas utilizando esferas (de cristais, sementes, etc.) ou até mesmo agulhas em pontos no microssistema orelha, podendo ser aplicado por qualquer profissional de saúde capacitado, sendo incluída em diversas políticas de incentivo às PICs, se tornando ideal para reprodução no SUS. (COSTA, 2022)

Considerando o contexto de vida das mulheres, podemos observar uma maior prevalência de casos de ansiedade, estresse e depressão em mulheres, em relação aos homens. De acordo com Batista et al. (1999, p.149) "as hipóteses biológicas também são abordadas pelas pesquisas, principalmente levando-se em conta que diversas mudanças hormonais na mulher podem levá-la a mudanças no humor, como por exemplo a tensão pré-menstrual, a gravidez, o blues e o período perimenopausal. Tenta-se dessa maneira analisar todas as possíveis variáveis que fazem parte deste grande quebra-cabeça."

Em 1984 foi elaborado o PAISM (Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher), que incluía ações educativas, preventivas e de recuperação à saúde da mulher, garantindo seu acesso em qualquer ciclo da sua vida, do nível simples ao mais complexo (BRASIL, 2018).

Além de toda a diferença conhecida existente entre o corpo feminino e o corpo masculino também esbarramos com uma grande fragilidade da mulher: ser igualmente reconhecida e respeitada em seu ambiente de trabalho, deixando-a extremamente estressada e ansiosa. A ansiedade pode ser caracterizada pelos sentimentos de tensão e pensamentos de preocupação. É considerada uma experiência normal da vida e frequentemente fornece uma motivação adequada para a ação (Parreira et al., 2021).

Nutt et al. (2008) afirma que se em algum momento, ela torna-se grave ou duradoura e começar a prejudicar significativamente a vida, ela pode ser classificada como um distúrbio ou doença.

Neste contexto, a teoria holística de Myra Levine, uma influente figura no campo da enfermagem, ressoa profundamente com a essência do cuidado centrado no paciente e da humanização nos serviços de saúde. Ela destaca a necessidade de enxergar o ser humano de forma integral, reconhecendo-o como um ser complexo que precisa ser compreendido em todos os seus aspectos, dessa forma, o cuidado deve ser individualizado, levando em consideração as necessidades únicas de cada paciente. Isso é particularmente relevante em um ambiente de saúde cada vez mais diversificado e multicultural, onde a compreensão das crenças, valores e práticas do paciente desempenha um papel crucial no processo de cuidado. (MOREIRA, 2022).

Na visão holística de Levine, o cuidador, que no contexto atual muitas vezes se encaixa no papel de um profissional de enfermagem, é mais do que apenas um prestador de serviços de saúde. Ele é um mediador do processo de cura, um educador que aprende com o paciente enquanto estimula o paciente através de seu próprio exemplo e práticas consistentes. Esse aspecto é crucial em uma era em que a humanização no atendimento é uma prioridade. (SOUZA, 2021)

Diante do acima exposto, este trabalho objetiva relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem durante consultas de enfermagem com uso da auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho a partir da Teoria Holística.

2 A CONTEXTUALIZAÇÃO: O PROBLEMA E O OBJETO DE ESTUDO.

No cenário contemporâneo, as mulheres desempenham papéis multifacetados, inserindo-se ativamente no mercado de trabalho, em profissões anteriormente predominantemente masculinas, além de assumirem responsabilidades sociais e outras tarefas. Este engajamento significativo, embora represente um avanço notável, também intensifica os desafios relacionados à saúde mental no ambiente profissional. O acúmulo de responsabilidades, associado a pressões sociais e profissionais, contribui para níveis elevados de ansiedade e estresse entre as mulheres, tornando imperativa a busca por abordagens inovadoras para promover seu bem-estar.

Nesse contexto, este estudo propõe-se a investigar a auriculoterapia como uma estratégia terapêutica promissora para aliviar o estresse e ansiedade enfrentados pelas mulheres no ambiente de trabalho. A relevância dessa abordagem reside na sua natureza não invasiva e acessível, oferecendo uma alternativa valiosa para melhorar a saúde mental, promovendo uma melhor qualidade de vida profissional para as mulheres modernas que desempenham múltiplos papéis na sociedade contemporânea. Este trabalho busca, assim, contribuir para o avanço do entendimento e das práticas voltadas à saúde ocupacional feminina, destacando a importância de estratégias personalizadas e holísticas.

O objeto de estudo concentra-se na melhora da saúde das mulheres em seu ambiente de trabalho a partir da aplicabilidade da auriculoterapia como principal prática integrativa. A auriculoterapia, ao direcionar pontos específicos na orelha, pode influenciar positivamente o equilíbrio emocional, apresentando-se como uma alternativa complementar às abordagens convencionais.

Explorar a eficácia da auriculoterapia nesse contexto proporciona uma oportunidade única para aprofundar a compreensão de intervenções não farmacológicas e promover a saúde mental e o bem-estar ocupacional específicos para mulheres no ambiente profissional.

3 OBJETIVO

3.1 OBJETIVO GERAL

Relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem durante consulta de enfermagem com uso da auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho a partir da Teoria holística.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a eficácia da auriculoterapia no alívio da ansiedade e do estresse das mulheres em seu ambiente de trabalho.
- Analisar a percepção das participantes sobre a aplicação da auriculoterapia como uma abordagem complementar no contexto laboral.

4 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DE ESTUDO

A justificativa para este estudo reside na necessidade premente de abordagens inovadoras para lidar com a ansiedade e o estresse no ambiente de trabalho, especialmente considerando a dimensão feminina desse desafio. A auriculoterapia, como uma prática não invasiva e de baixo custo, oferece um potencial significativo para melhorar a qualidade de vida profissional das mulheres.

Dessa forma, buscamos contribuir para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental no âmbito laboral feminino. Ao compreender a eficácia da auriculoterapia, podemos ampliar o leque de opções terapêuticas disponíveis, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e resilientes. Além disso, os resultados podem ser úteis para profissionais de saúde, gestores e pesquisadores interessados na saúde ocupacional e no empoderamento das mulheres no mercado de trabalho.

5 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva do tipo relato de experiência de acadêmicos de enfermagem da disciplina Estágio Supervisionado Integralizador (ESI-I) durante a consulta de enfermagem com uso da auriculoterapia para alívio da ansiedade e do estresse na saúde da mulher no ambiente de trabalho a partir da Teoria holística.

Esse tipo de artigo descreve uma dada vivência que pode contribuir de forma relevante para determinada área de atuação. Deve ser escrito de modo contextualizado e com objetividade, contribuindo por meio do estímulo a trocas e proposições de ideias no campo em questão. O seu propósito é socializar uma experiência, suscitar o debate e viabilizar reflexões (MUSSI et al, 2021).

Neste ínterim, ao considerar o uso das Práticas Integrativas e Complementares no contexto da teoria de Levine, é possível encontrar maneiras de aprimorar os cuidados de enfermagem. As Práticas Integrativas podem ser utilizadas para promover a conservação da energia do paciente.

Ademais, este estudo tem como recorte temporal transversal e para fins de descrição desta experiência, considerou-se o período de fevereiro a dezembro de 2023, durante o Estágio supervisionado Integralizador I.

O Estágio Supervisionado ocorreu na Policlínica de Medicina da Universidade ao qual as alunas são estudantes no campus Barra. As consultas foram agendadas de forma online através de um convite e de postagens nos grupos da universidade e com antecedência para que as clientes pudessem se organizar. Foram 10 mulheres, entre 25 e 40 anos, com queixas de ansiedade e estresse dentro do ambiente de trabalho. Todas trabalhavam em áreas administrativas da empresa e longe de suas casas em um horário comercial.

As consultas aconteceram semanalmente, durante 5 semanas, em dois consultórios com intervalo de 15 minutos de uma para a outra com intuito de avaliar a evolução de cada paciente.

Este estudo cumpre adequada citação dos autores e obedece aos pressupostos éticos e critérios de confiabilidade conforme a Lei nº 9.610 de 19 fevereiro de 1998, a Lei dos Direitos Autorais (BRASIL, 1998). Ele foi desenvolvido mediante a vivência de acadêmicos de enfermagem a partir do suporte teórico da Teoria holística de Myra Levine. Dessa forma, não houve produção de informações que viessem a identificar pessoas ou instituições, sem haver a necessidade de submissão em Comitê de Ética

6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Na primeira consulta, realizou-se uma anamnese abrangente para identificar as principais queixas das clientes, analisar o manejo do estresse e da ansiedade, e obter informações relevantes sobre a história de cada uma. Aspectos do estilo de vida, ambiente de trabalho, comportamento da queixa principal, frequência, intensidade, tratamentos anteriores, uso de fármacos e antecedentes familiares foram minuciosamente investigados. As perguntas incluíram informações pessoais como nome, idade, gênero, ocupação, religião, estado civil, escolaridade e endereço, bem como dados sobre as queixas, aparência, comportamento, início da problemática e outros detalhes relevantes. Onde foi constatada que todas as clientes eram cisgênero e heterossexuais; três eram de religião protestante, duas candomblecista, duas católicas, uma umbandista, uma kardecista e uma não tinha religião; seis eram casadas e quatro eram solteiras; apenas uma tinha um filho e um neto; nove tinham ensino superior completo, uma tinha ensino superior incompleto.

Durante essa primeira consulta, foram aplicados pontos auriculares essenciais, e as clientes receberam informações detalhadas por meio de um folheto explicativo sobre o processo das consultas e como cuidar ou remover os pontos auriculares. Na segunda consulta, observou-se uma considerável melhora nas principais queixas das clientes e uma mudança significativa em seu comportamento. Além da aplicação dos pontos auriculares essenciais, as clientes relataram suas experiências ao longo da semana por meio de anotações em um papel de anamnese, permitindo uma avaliação objetiva das mudanças ocorridas com a utilização dos pontos auriculares.

Nas consultas subsequentes, repetiu-se a análise das condições das clientes, sendo mantido o relato semanal. A explicação detalhada sobre a aplicação dos pontos, juntamente com orientações sobre o cuidado e remoção, foi fornecida, visando esclarecer as clientes sobre a finalidade do tratamento.

7 DISCUSSÃO

A assistência e o processo de enfermagem têm como elemento base as teorias de enfermagem, que servem como subsídio importante para a sistematização da assistência, uma vez que permitem a geração de explicações da multiplicidade e complexidade dos fenômenos trazidos pelos clientes nos diversos serviços de saúde (BRANDÃO, 2019)

Levine enfatiza a importância de preservar a energia do cliente, evitando o gasto desnecessário durante a doença ou recuperação e a importância da enfermeira como facilitadora do processo de cura do cliente. Ela afirma que "a enfermeira é a mediadora que interage com o paciente, a família e a comunidade para alcançar um estado de equilíbrio e harmonia" (LEVINE, 1973).

Isso significa que a enfermagem desempenha um papel ativo na promoção do bem-estar do cliente, não apenas fornecendo cuidados físicos, mas também oferecendo apoio emocional e promovendo a autonomia do cliente, lembrando que o cuidado é o que torna a enfermagem diferente de outras profissões de saúde.

De acordo com Levine, os profissionais de enfermagem devem orientar suas ações com base na preservação da integridade do cliente. Eles não devem apenas executar procedimentos clínicos, mas também compartilhar sua compreensão, conhecimento e compaixão, ajudando cada paciente a enfrentar os desafios do ambiente em que se encontram. A eficácia das intervenções de enfermagem, de acordo com Levine, é medida pela capacidade de manter a integridade do cliente, não apenas no aspecto físico, mas também nos aspectos emocionais, sociais, econômicos e espirituais. (SOUZA, 2021)

Os profissionais de enfermagem não são apenas executores de tarefas, mas também desempenham um papel fundamental como agentes de humanização. Eles fazem parte do ambiente de cuidado do cliente, compartilham um repertório de habilidades, conhecimento e compaixão, e ajudam cada cliente a encontrar maneiras de enfrentar os desafios de sua condição de saúde. Essa abordagem integral e humanizada é um componente vital da prática de enfermagem nos tempos atuais, refletindo a ideologia do cuidado integral e integrado. Portanto, a teoria de Myra Levine continua a ser uma fonte valiosa de orientação para os profissionais de enfermagem que buscam oferecer cuidados centrados no cliente e, ao mesmo tempo, promover a humanização dos serviços de saúde. (SOUZA, 2021)

Os princípios da Teoria de Conservação de Energia e Holismo de Myra Levine são: a **conservação da Energia do Cliente**: Myra Levine enfatiza a importância de preservar a energia do cliente, evitando o gasto desnecessário durante a doença ou recuperação. (LEVINE,

1973); a **integridade Estrutural**: a abordagem holística reconhece que o corpo, a mente e o espírito estão interconectados, e a integridade estrutural é fundamental para o bem-estar global do cliente. (LEVINE, 1973); o **Equilíbrio Energético**: A teoria de Levine preconiza que o paciente deve encontrar um equilíbrio entre a entrada e a saída de energia, de modo a evitar a exaustão e a fadiga excessivas. Essa perspectiva está alinhada com a visão holística, que busca o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual do cliente. (LEVINE, 1973) e por último a **individualidade** reconhece que cada cliente é único e requer uma abordagem individualizada para a conservação de energia. (LEVINE, 1973)

A auriculoterapia é uma prática terapêutica que envolve a estimulação de pontos específicos na orelha para promover o equilíbrio energético e o bem-estar do cliente (Peuker & Janssen, 2000). Ela pode ser comparada aos princípios da teoria de Levine e ao holismo da seguinte forma: a auriculoterapia pode contribuir para a conservação de energia do paciente, restaurando o fluxo de energia vital (Qi) e reduzindo o estresse, a ansiedade e a tensão que consomem energia (LIMA, 2015).

Dos relatos das mulheres emergiram diversas queixas como: ansiedade, estresse, preocupação excessiva, falta de disposição, dores de cabeça, coluna, nos olhos, articulações, pés, músculos e no estômago, perda de apetite, compulsão alimentar, pressão arterial elevada, tristeza, falta de foco, dificuldade para evacuar e glicemia alterada.

As clientes que participaram das consultas relataram: 100% de ansiedade e estresse no ambiente de trabalho, 10% preocupação excessiva, 20% falta de disposição, 100% dores de cabeça, 50% dores de coluna, 20% dores nos olhos, 80% dores nas articulações, pé e músculos, 20% dores no estômago, 10% perda de apetite, 60% compulsão alimentar, 20% pressão arterial elevada, 10% tristeza, 30% falta de foco, 10% dificuldade para evacuar e 10% glicemia alterada.

Estresse e ansiedade têm sido cada vez mais causadas pelas pressões biopsicossociais que podem ser geradas através de fatores inerentes a âmbitos profissionais, acadêmicos ou pessoais, causando problemas na produtividade de qualquer indivíduo (ALBUQUERQUE, 2023)

Ainda segundo Albuquerque (2023), as práticas integrativas possuem característica de influenciar positivamente o ser humano em diversos níveis, seja ele, mental, físico, emocional ou espiritual, entretanto, é notório a pouca quantidade de pesquisas e experiências em relação a utilização do método. Esta problemática é causada pela submissão da educação a um modelo tradicionalista.

De acordo com Moura (2015) a auriculoterapia é uma prática integrativa que teve início na medicina chinesa, e se utiliza de esferas, agulhas e sementes para interagir com determinada

zona na orelha relacionado a um órgão ou sensação. Os estímulos de determinados pontos permitem a liberação de neurotransmissores atuantes em cada região a ser tratada.

A auriculoterapia, como prática adotada, teve benefícios descritos por nossos clientes durante as consultas de enfermagem: Melhora significativas nos quadros de dores musculares e articulares, alívio nas dores nos olhos, cabeça e coluna, diminuição da compulsão alimentar, tristeza, ansiedade, estresse e dores no estômago, controle da glicemia e pressão arterial e foram relatadas normalização no apetite e nas eliminações intestinais.

Nessa prática, é possível ver a intervenção de enfermagem com base na comparação da Teoria de Levine e seu uso na auriculoterapia através:

- **Conservação de Energia:** A auriculoterapia pode ajudar a conservar a energia do paciente, melhorando o fluxo de energia vital (Qi) e reduzindo o estresse, a ansiedade e a tensão, que muitas vezes consomem energia.
- **Integridade Estrutural:** A estimulação de pontos auriculares pode aliviar a dor, melhorar a circulação sanguínea e promover a cicatrização, contribuindo assim para a integridade estrutural.
- **Equilíbrio Energético:** A auriculoterapia visa equilibrar o fluxo de energia no corpo, ajudando o cliente a atingir um estado de equilíbrio energético, no qual a energia flui livremente e sem obstruções.
- **Individualidade:** Assim como a teoria de Levine enfatiza a individualidade do paciente, a auriculoterapia também considera as necessidades específicas de cada paciente ao selecionar os pontos auriculares e adaptar o tratamento de acordo com as condições individuais.

Um estudo desenvolvido na equipe de enfermagem de um hospital, apresentou evidências promissoras sobre os benefícios da auriculoterapia no ambiente de trabalho, especialmente no contexto hospitalar, onde os profissionais de enfermagem enfrentam altos níveis de estresse.

A constatação de que a técnica foi eficaz na redução dos níveis de estresse, com resultados mais significativos no grupo tratado com agulhas, sugere que a auriculoterapia pode ser uma intervenção valiosa para melhorar o bem-estar emocional dos profissionais de saúde. Além disso, a manutenção dos efeitos positivos por até 15 dias após o término do tratamento destaca a durabilidade potencial dessa abordagem terapêutica. (KUREBAYASHI, 2012)

Ao conceber a participação das clientes, após a realização da auriculoterapia para alívio do estresse e ansiedade no ambiente de trabalho, todas as clientes descreveram uma sensação

imediate de calma e relaxamento. A estimulação dos pontos específicos na orelha durante a sessão contribuiu para a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar, resultando em uma redução percebida da tensão emocional. Essa resposta imediata foi frequentemente relatada como revigorante, proporcionando um alívio momentâneo das pressões do ambiente de trabalho.

Além do relaxamento imediato, as pessoas que passam pela auriculoterapia muitas vezes descrevem uma melhoria na clareza mental e na capacidade de concentração. A redução do estresse permite que os indivíduos enfrentem desafios profissionais com uma mentalidade mais equilibrada, favorecendo a tomada de decisões mais ponderada e eficaz. Essa sensação de equilíbrio mental é fundamental para lidar com as demandas diárias do ambiente de trabalho de forma mais resiliente.

A longo prazo, a continuidade das sessões de auriculoterapia pode levar a benefícios duradouros, como uma maior habilidade de enfrentar situações estressantes com mais tranquilidade. A prática regular da auriculoterapia pode contribuir para uma mudança na percepção do estresse, transformando-o de um fator debilitante para um desafio gerenciável. Essa abordagem integrativa, combinando elementos físicos e emocionais, oferece às pessoas ferramentas valiosas para promover o equilíbrio e o bem-estar em seus ambientes de trabalho.

Todas as clientes atendidas nesse estudo relataram relaxamento muscular, melhora nas dores, principalmente dores de cabeça, diminuição da tristeza, alívio na sensação de ansiedade e estresse, controle da compulsividade alimentar, glicemia, evacuação e pressão arterial e retorno do apetite, foco e disposição.

Estudos semelhantes também trazem resultados satisfatórios de acordo com *Olanda* (2022) que enfatiza que a auriculoterapia fornece uma perspectiva interessante na promoção da saúde e no alívio do estresse, especialmente no contexto do trabalho. O estudo destaca resultados promissores da auriculoterapia na redução de sintomas relacionados ao estresse, como ansiedade, insônia e tensão. Isso sugere que a prática pode ser eficaz como uma abordagem complementar para melhorar a qualidade de vida no trabalho.

A atenção dedicada à saúde mental dos trabalhadores, especialmente em uma profissão que enfrenta desafios significativos, é louvável. A abordagem holística da auriculoterapia para lidar com problemas psíquicos é uma contribuição valiosa para a discussão sobre saúde ocupacional. O estudo destaca a receptividade dos voluntários à auriculoterapia, incentivando-os a buscar maior conhecimento sobre a técnica. Isso sugere um potencial não apenas para tratamento, mas também para empoderar os trabalhadores a participarem ativamente do cuidado com sua saúde.

Segundo estudo realizado por Jales (2021) a auriculoterapia apresenta benefícios notáveis no contexto da saúde mental. A abordagem destaca-se pela sua acessibilidade e baixo custo, tornando-se uma alternativa viável em ambientes limitados por recursos financeiros. Isso sugere que a auriculoterapia pode ser integrada de maneira eficiente em programas de promoção de saúde mental, proporcionando alívio sem sobrecarregar orçamentos já apertados.

Outro benefício significativo reside na observação de resultados promissores na redução dos escores de estresse e ansiedade. A capacidade da auriculoterapia de impactar positivamente esses indicadores é crucial, considerando o ambiente desafiador e muitas vezes estressante. A constatação de efeitos estatisticamente significativos sugere que a auriculoterapia pode ser uma ferramenta eficaz na gestão da saúde mental, fornecendo alívio tangível aos sintomas frequentemente associados ao estresse ocupacional. (Jales, 2021)

Além disso, a auriculoterapia, como mencionado no artigo, estimula a autopercepção dos funcionários em relação aos sintomas de estresse e ansiedade. Esse aumento na consciência pode ter implicações profundas, capacitando os indivíduos a reconhecerem precocemente os sinais de desgaste mental. Ao promover a autorreflexão, a auriculoterapia não apenas oferece alívio imediato, mas também os incentiva a adotarem uma abordagem mais proativa em relação ao seu bem-estar mental, o que pode ser fundamental para a prevenção e a gestão a longo prazo de problemas de saúde mental.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de acadêmicas de enfermagem durante as consultas com uso de práticas integrativas, neste caso, uso da auriculoterapia oportunizou nossa autonomia, resgate do conteúdo teórico em aprendizado, uma iniciativa para comunicação mais interesse sobre o tema, gerência, planejamento, vínculo aluno e cliente.

Além disso, foi possível perceber que a teoria de Myra Levine foi eficiente e eficaz para contribuir na conservação de energia do cliente, restaurando o fluxo de energia vital e reduzindo o estresse, a ansiedade e a tensão que consomem energia. A convergência dessas abordagens revela-se como uma estratégia promissora para promover não apenas a saúde física, mas também a saúde mental das mulheres, proporcionando uma abordagem holística e centrada na individualidade para promover uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Compreende-se que o estudo contribui para estimular o desenvolvimento e divulgação de experiências que utilizam práticas integrativas e complementares, bem como o cuidado de enfermagem baseado em seu próprio conhecimento. Por tanto, a auriculoterapia como prática integrativa pode ser fator influente positivamente para a redução e controle de ansiedade e estresse em determinados indivíduos.

Este estudo indica que a aplicação da auriculoterapia não apenas alivia sintomas imediatos, mas também contribui para a construção de uma abordagem mais resiliente ao estresse a longo prazo. A melhoria significativa em diversos aspectos, como dores, ansiedade, e estresse, revela o potencial transformador dessa prática terapêutica, especialmente quando adaptada para atender às demandas específicas das mulheres, além de perceber um campo promissor para o Enfermeiro.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, J.D. dos S. *et al.* **Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuir os níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia.** Revista Brasileira de Saúde, [S. l.] , v. 3, n. 5, pág. 11461–11472, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-008. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16030>>. Acesso em: 21 jun. 2023.

ARAÚJO, M. J. O. **Papel dos governos locais na implementação de políticas de saúde com perspectiva de gênero: o caso do Município de São Paulo.** In: *Seminár Women's And Health Mains-Treaming The Gender Perspective Into The Health Sector*, 1998, Tunis, Tunísia. Anais [São Paulo], 1998.

BAPTISTA, Makilim Nunes; BAPTISTA, Adriana Said Daher; OLIVEIRA, Maria das Graças de. **Depressão e gênero: Por que as mulheres deprimem mais que os homens?. TEMAS PSICOL.,** Ribeirão Preto, v. 7, n. 2, p. 143-156, ago. 1999 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1999000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 27 jun. 2023.

BRANDÃO, Marcos Antônio Gomes et al. **Teorias de enfermagem na ampliação conceitual de boas práticas de enfermagem.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 72, p. 577-581, 2019

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares No SUS: Atitude De Ampliação De Acesso.** 2a. ed.. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher.** Brasília, 2004. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf> . Acesso em 7 de Junho de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Notícias. **Ministério da Saúde inclui 14 novos procedimentos na Política Nacional de Práticas Integrativas.** Publicado em 28/03/2017. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>> Acesso em 20 de junho de 2023

COSTA, Iago R. da. **Aplicação De Auriculoterapia Na Atenção Primária À Saúde: Uma Revisão Integrativa De Literatura.** Recife, 2022.

DANTAS JALES, Renata et al. **La auriculoterapia en el control de la ansiedad y el estrés.** Enfermería Global, v. 20, n. 62, p. 345-389, 2021.

DIAS, Juliana Chioda Ribeiro et al. **Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação.** Psychology, Community & Health, v. 4, n. 1, p. 1-13, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/126011>>.

ELMER, J., Kahn, J. **Implementing evidence-based practice in the neuroscience intensive care unit.** *Crit Care* 18, 303 (2014). <<https://doi.org/10.1186/cc13740>>

GRÁCIO, Maria Claudia Cabrini; GARRUTTI, Érica Aparecida. Estatística aplicada à educação: uma análise de conteúdos programáticos de planos de ensino de livros didáticos. **Revista de Matemática e Estatística, São Paulo**, v. 23, n. 3, p. 107-126, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde (2013). **Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas - Brasil, grandes regiões e unidades de federação.** Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94074.pdf>> Acesso em: 13 jun. 2023.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. **Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem.** *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 46, p. 89-95, 2012

LEVINE M.E. **Introduction to clinical nursing.** 2ª ed. Philadelphia: F.A. Davis; 1973.

LIMA, C. M. (2015). **Auriculoterapia: Aplicação no Tratamento da Hipertensão Arterial.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

LUFT, Caroline Di Bernardi et al. **Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos.** *Revista de Saúde Pública* [online]. 2007, v. 41, n. 4 [Acessado 2 Julho 2023], pp. 606-615. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>>. Epub 06 Jul 2007. ISSN 1518-8787.

MOURA, Caroline de Castro e cols. Efeito da auriculoterapia na ansiedade. **Revista Cubana de Enfermagem**, [SI], v. 30, n. 2, mar. 2015. ISSN 1561-2961. Disponível em: <<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596>>. Acesso em 20 jun. 2023

MARTINS, Géssica Faria; VIEIRA, Lucas Gabriel. **Práticas integrativas e complementares para o bem estar da gestante.** *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, [S.l.], v. 6, n. Especial, abr. 2018. ISSN 2525-359X.

MUSSI RF, Flores FF, Almeida CB. **Assumptions for the preparation of an experience report as scientific knowledge.** *Práxis Educacional*, 17(48). <http://dx.doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. 2021

NUTT D, Miguel BG, Davies SJC. **Chapter 5.1 phenomenology of anxiety disorders.** *Handb Behav Neurosci.* 2008;17(7):365-93.

OLANDA, Katyane de Kassia Rodrigues; FONSECA, Betânia Moreira Cangussu. **Auriculoterapia chinesa e saúde do trabalhador: uma experiência exitosa com agentes comunitários de saúde.** *Revista de APS*, v. 22, n. 4, 2019.

PARREIRA, Bibiane Dias Miranda; Goulart, Bethania Ferreira; Ruiz, Mariana Torreglosa; et al. **Sintomas de ansiedade entre mulheres rurais e fatores associados.** *Esc. Anna Nery Rev. Enferm*; 25(4): e20200415, 2021. Disponível em: <[1414-8145-ean-25-4-e20200415.pdf](https://doi.org/10.1590/1414-8145-ean-25-4-e20200415) (bvs.br)> Acesso em: 13 jun 2023.

PEUKER, E. T., & Janssen, O. E. (2000). **Auriculotherapy for pain management: a systematic review**. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 6(5), 489-502.

SOUZA, Vitória Almeida de. **As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher**. 2019. Disponível em: <<https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/4845/1/SOUZA.pdf>> Acesso em 20 de junho de 2023.

SOUZA, Ângela Maria Alves et al. **Grupo Terapêutico com mulheres com Transtornos de Ansiedade**: Avaliação pela escala de ansiedade de Hamilton. 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.15253/2175-6783.2008000100003>> Acesso em outubro de 2023

SOUZA, Danielle Galdino de, *et al.* (2021). **Teorias de Enfermagem: Relevância para a prática profissional na atualidade**. Livro digital.

THIESE, Matthew S. Observational and interventional study design types; an overview. *Biochemia medica*, v. 24, n. 2, p. 199-210, 2014.