



**A APLICAÇÃO DA AURICULOTERAPIA PARA ESTIMULAR O BEM ESTAR EM
PROFISSIONAIS DA SAÚDE: ESTUDO DE CASO**

***THE APPLICATION OF AURICULOTHERAPY TO STIMULATE WELL-BEING IN
HEALTH PROFESSIONALS: CASE STUDY***

(Jullianna Meirelles do Nascimento Silva Pereira, Vilma Queiroz Siqueira, Angélica de Oliveira Rodrigues Galindo, Vanessa Maria da Silva Cavalari, Daniela Medeiros de Magalhães)

Resumo: A auriculoterapia é uma terapia milenar, que trabalha com a reflexologia da orelha, propondo alteração e/ou estímulo de qualquer parte do corpo humano, o qual, é representado com a posição de um feto invertido no pavilhão auricular. O presente estudo busca elucidar os efeitos da auriculoterapia no cotidiano do profissional de saúde, estudando suas reações e avaliando o bem-estar através da escuta qualificada e da aplicação do Levantamento de Sintomas de Stress. Utilizado como protocolo os pontos básicos da auriculoterapia, associando-os aos pontos referentes à queixa e/ou desconforto explicitado em anamnese antes de cada sessão e aplicado a Levantamentode Sintomas de Stress. A auriculoterapia foi eficaz em restaurar o equilíbrio no organismo da cliente, com melhora no padrão do sono e repouso, redução da irritabilidade e melhora do quadro algico. A auriculoterapia pode ser muito útil tanto no tratamento quanto na prevenção do adoecimento dos profissionais de saúde, bem como na promoção e fortalecimento de sua saúde.

Palavras-Chave: Auriculoterapia; Bem estar; Profissionais de saúde.

Abstract: Auriculotherapy is an ancient therapy that works with the reflexology of the ear, proposing alteration and / or stimulation of any part of the human body, which is represented by the position of an inverted fetus in the auricle. The present study seeks to elucidate the effects of auriculotherapy in the daily life of health professionals, studying their reactions and evaluating well-being through qualified listening and the application of the Stress Symptom Survey. Auriculotherapy was effective in restoring balance in the client's body, improving sleep and rest patterns, reducing irritability and improving pain.

Keywords: Auriculotherapy; Well-being; Health professionals.

INTRODUÇÃO

A auriculoterapia é uma terapia milenar, que trabalha com a reflexologia da orelha, propondo alteração e/ou estímulo de qualquer parte do corpo humano, o qual, é representado com a posição de um feto invertido no pavilhão auricular.



É capaz de trabalhar terapêuticamente nas emoções, algias e patologias do corpo humano, agindo também no equilíbrio do organismo e na manutenção do bem-estar.

Inserida no âmbito do SUS através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, a Medicina Tradicional Chinesa foi inserida como uma política de inclusão terapêutica, ampliando o cuidado em saúde.

Na saúde do trabalhador, a

[...] auriculoterapia pode ser muito útil tanto no tratamento quanto na prevenção do adoecimento dos profissionais de saúde, bem como na promoção e fortalecimento de sua saúde. Ela é benéfica para o equilíbrio de cada membro da equipe e facilita a integração e harmonização da equipe como um todo [...] (Formação em Auriculoterapia para profissionais de saúde da Atenção Básica, p. 26, 2016).

O tratamento consiste na aplicação de sementes de mostarda no pavilhão auricular, utilizando os pontos de acordo com os achados na anamnese do cliente e suas queixas, através de protocolos com pontos básicos e individualizados. A terapia não proporciona efeitos colaterais.

A auriculoterapia chinesa é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa e é um método que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular para tratar várias desordens do corpo. É indicada para o tratamento de muitas enfermidades: dolorosas, inflamatórias, endócrino metabólicas e do sistema urogenital, enfermidades de caráter funcional, crônicas, infectocontagiosas, estresse, entre outras (KUREBAYASHI, *et al.*, 2012).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) teve um importante papel no incentivo dos estudos relacionados à qualidade de vida das populações na área da saúde. Em 1947 definiu a Saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade e, desta forma, introduziu a ideia de qualidade de vida, enfatizando seu caráter multidimensional. Conceituou também Qualidade de Vida (QV) como a percepção do indivíduo de sua posição, no contexto da cultura, do sistema de valores nos quais ele está



O trabalho trata-se de um estudo de caso realizado após participação da qualificação de Auriculoterapia para o controle da dor no Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes, utilizando como protocolo os pontos básicos da auriculoterapia, associando-os aos pontos referentes à queixa e/ou desconforto explicitado em anamnese antes de cada sessão e aplicado a LSS.

DESENVOLVIMENTO

O caso estudado é sobre uma profissional de saúde do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes – HUPAA, 34 anos, que trabalha num hospital sob alto nível de estresse. A mesma relata que passou um período afastada de suas atividades aeróbicas por lesão/dor osteomuscular.

No período compreendido entre 24/05/2019 e 28/06/2019, realizadas 4 aplicações de pontos auriculares. Iniciada a anamnese com roteiro pré-estruturado, o qual evidenciou as queixas principais: dor nas pernas e estresse como fatores importantes. A cliente costuma praticar atividade física regularmente, apresenta dificuldade para dormir, poucas horas de sono por noite e nunca realizou anteriormente a terapia auricular.

Aplicada escala LSS com pontuação do nível de estresse. Inicialmente assinalou 4 itens, indicando grande intensidade nestes. Após a última sessão, também assinalou 4 pontos, mas subjetivamente indicou os mesmos 4 itens de forma mais branda. O significado de sua pontuação indica nível de stress alto. Conforme descrição abaixo:

LEVANTAMENTO DE SINTOMAS DE *STRESS* (LSS)

Assinale abaixo os sintomas que você tem experienciado nos últimos 10 dias:

1. Ombros levantados
2. Dor ou tensão nas costas
3. Aperto de mandíbula
4. Tensão ou dor na nuca
5. Hiperacidez estomacal (azia)



6. Irritabilidade excessiva
7. Boca seca
8. Taquicardia, ou coração batendo rápido demais
9. Suor excessivo
10. Mãos ou pés frios
11. Respiração ofegante
12. Desorganizado, não sabendo onde colocou as coisas.

Verifique o significado de sua pontuação:

Se não assinalou nenhum:

Parabéns, seu corpo está em pleno funcionamento no que se refere ao stress.

Se assinalou de 1 a 3:

A vida pode estar um pouco estressante para você. Avalie o que está ocorrendo. Veja o que está exigindo tanto de sua resistência. Pode ser o mundo lá fora ou pode ser você mesmo. Fortaleça o seu organismo.

Se assinalou de 4 a 8:

Há sinais de que seu nível de stress está alto e algo está exigindo demais seu organismo. Pode estar chegando no seu limite. Considere uma mudança de estilo de vida e de hábitos. Analise em que seu próprio modo de ser pode estar contribuindo para a tensão que está sentindo.

Se assinalou mais do que 8:

Seu nível de stress parece estar altíssimo. Seria bom consultar um psicólogo especialista em stress para fazer um diagnóstico. Sem dúvida, você tem fontes de stress representadas pelo mundo ao seu redor (pode ser família, ocupação, sociedade) e fontes internas (seu modo de pensar, de sentir e de ser) com as quais precisa aprender a lidar.

Fonte: LIPP, M. N. Disponível em:

http://www.estresse.com.br/auto_avaliacao-online/levantamento-de-sintomas-de-stress-lss/

Os pontos aplicados foram: neurastenia, ansiedade, subcórtex, occipital, pescoço, coração, rim, fígado, baço, *She man* e relaxamento muscular. Seus relatos afirmam: “dormi melhor após a primeira sessão e fiquei menos irritada, mais zen” - afirmou após a quarta sessão: “eu acho que sempre durmo melhor e fico mais disposta”.



Descrição dos todos os pontos usados:

- **Neurastenia** → ação na ansiedade, depressão e neurastenia;
- **Ansiedade** → ação na ansiedade, agitação, insônia, estresse emocional e irritabilidade;
- **Subcórtex** → ação nas algias, ansiedade e depressão;
- **Occipital** → ação em psicose, pânico, trismo, cervicalgia, paralisia facial, esquizofrenia, cefaleia occipital e convulsão;
- **Pescoço** → ação no torcicolo, cefaleia tensional e cervicalgia;
- **Coração** → ação em palpitações, taquicardia, hipertensão, ansiedade, depressão, insônia e dispneia;
- **Rim** → ação nos transtornos do trato urogenital, problemas articulares, queixas menstruais, amenorreia, TPM, enxaqueca e para o tratamento de dependência química;
- **Fígado** → ação nos transtornos gastrointestinais, hematológicos, cutâneos e oculares como: vômito, constipação, gastrite, distensão abdominal, doenças hemorrágicas, dermatites, eczemas, depressão, irritabilidade e estresse;
- **Baço** → ação na dispepsia, indigestão, gastrite, constipação e transtornos hematológicos;
- **She man** → ação na ansiedade, distúrbios mentais, estabilização emocional, em condições de dor e possui atividade anti-inflamatória;
- **Relaxamento muscular** → ação miorrelaxante e também utilizado para insônia.

A paciente queixou-se de dor no ponto occipital à aplicação da semente de mostarda, em mais de uma sessão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No Brasil, já existia registro de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) em vários serviços do SUS desde a década de 1980. Nessa e na década seguinte, *GEPNEWS, Maceió, a.4, v1, n.1, p.17-24, jan./mar. 2020*

