



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

BRENDA ELLEN FIGUEIREDO JERÔNIMO

**EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

**CAMPINA GRANDE
2024**

BRENDA ELLEN FIGUEIREDO JERÔNIMO

**EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Área de concentração: Práticas integrativas em enfermagem

Orientador: Prof. Me. Mayara Evangelista de Andrade.

**CAMPINA GRANDE
2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

J56e Jerônimo, Brenda Ellen Figueiredo.
Eficácia da auriculoterapia para redução de estresse em profissionais de enfermagem [manuscrito] / Brenda Ellen Figueiredo Jerônimo. - 2024.
27 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.
"Orientação : Profa. Ma. Mayara Evangelista de Andrade, Coordenação do Curso de Enfermagem - CCBS."

1. Auriculoterapia. 2. Profissionais de enfermagem. 3. Estresse no ambiente de trabalho. I. Título

21. ed. CDD 610.73

BRENDA ELLEN FIGUEIREDO JERÔNIMO

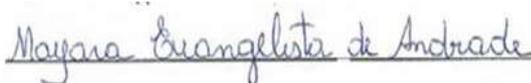
EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

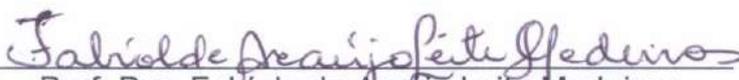
Área de concentração: Práticas integrativas em enfermagem

Aprovado(a) em: 03/07/2024.

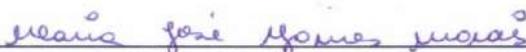
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Mayara Evangelista de Andrade (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Fabíola de Araújo Leite Medeiros
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Esp. Maria José Gomes Morais
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Deus, fonte inesgotável de verdade e discernimento, própria expressão do amor, cuja graça me sustentou em cada passo desta jornada. Que este trabalho não seja apenas um fim em si mesmo, mas um meio para cumprir o propósito maior que Tu tens para minha vida e uma forma de Te glorificar.

Aos meus pais Benigna e Servílio, meu irmão Selton pelo amor incondicional e apoio constante, por me incentivarem a buscar conhecimento constantemente e servir ao próximo com compaixão.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por guiar e sustentar minha vida e jornada acadêmica. Por me conceder a coragem necessária para enfrentar os desafios e estar sempre ao meu lado. Seu amor e sua graça foram e são essenciais para cada respiração minha e sei que cada momento, até aqui, foi dentro da Tua vontade. Toda honra e glória seja dada a Ti.

Em especial, agradeço aos meus pais Benigna e Servílio e meu irmão Selton, pelo apoio incondicional, amor e incentivo ao longo dessa jornada. Obrigada por serem meu porto seguro nos momentos difíceis e vibrarem comigo cada conquista. Vocês são o meu maior exemplo de vida e minha maior inspiração.

À cada familiar que me acompanha e torce por mim, especialmente meus avós, tios e primos. Obrigada por sempre terem um sorriso amigável para me ofertar e por cada palavra de incentivo, vocês são essenciais.

Aos meus amigos Ares, Kamila, Celeste, Lucas e Geovanna por tornarem a caminhada universitária mais leve e divertida. Vocês são parte essencial desta conquista.

Aos meus amigos de fora da universidade, por estarem ao meu lado e sempre torcerem por mim. Vocês sabem o quanto são especiais.

A todos os pacientes que cruzaram meu caminho, seja nas práticas de estágio ou nos voluntariados, por serem inspiração e a razão pela qual escolho diariamente esta nobre profissão.

Aos pacientes que ainda irei cuidar, que Deus me use como instrumento para trazer alívio, cura e conforto em seus momentos de necessidade.

Ao corpo docente, pelo ensino e orientação que moldaram meu caminho profissional.

E, não menos importante: Meu bem, obrigada por toda a paciência em me ouvir falar por horas a fio sobre este trabalho e por entender cada sumiço. Você é luz.

Florence disse, certa vez que a enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do espírito de Deus? É uma das artes; poder-se-ia dizer, a mais bela das artes!

Portanto, registro meus agradecimentos a cada pessoa que esteve comigo durante esta caminhada e que estará em muitas outras que virão, seja sendo artista junto comigo na mais bela das artes, ou não. Eu amo vocês!

RESUMO

Esta revisão sistemática investigou a eficácia da auriculoterapia na redução do estresse em profissionais de enfermagem. A coleta de dados foi realizada nas bases de dados SciELO, Redalyc, PubMed, SCOPUS e World of Science, no período de anos de 2012 a 2022, sendo selecionados cinco estudos relevantes de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados que compararam a auriculoterapia chinesa com outras abordagens terapêuticas, focados na redução do estresse de enfermeiros e técnicos de enfermagem, avaliados por medidas objetivas e/ou subjetivas. Critérios de exclusão abrangeram os estudos observacionais, ensaios clínicos não randomizados, estudos qualitativos e aqueles que incluíssem outras categorias profissionais. Dos 332 estudos inicialmente identificados, cinco atenderam aos critérios de inclusão. A análise revelou variações metodológicas, como nos pontos auriculares e na experiência dos terapeutas, mas todos mostraram efeitos benéficos significativos na redução do estresse. A principal limitação foi a heterogeneidade dos estudos e a falta de avaliações a longo prazo. Apesar dessas limitações, a auriculoterapia emerge como uma intervenção relevante na redução do estresse ocupacional, prevalente em profissionais de enfermagem. A prática de auriculoterapia pode contribuir para melhoria da saúde mental dos profissionais, proporcionando ambientes de trabalho mais saudáveis e qualidade no atendimento prestado. A experiência do terapeuta mostrou ter impacto significativo na eficiência da auriculoterapia, destacando a importância da formação especializada. São necessárias mais pesquisas com amostras maiores e follow-ups mais extensos para fortalecer as evidências e padronizar protocolos. Conclui-se que a auriculoterapia é uma intervenção promissora, com potencial para melhorar o bem-estar emocional dos profissionais de enfermagem, contribuindo para ambientes de trabalho mais saudáveis e melhor qualidade no atendimento.

Palavras-Chave: auriculoterapia; profissionais de enfermagem; estresse.

ABSTRACT

This systematic review investigated the efficacy of auriculotherapy in reducing stress among nursing professionals. Data collection was performed in the SciELO, Redalyc, PubMed, SCOPUS, and Web of Science databases from 2012 to 2022, selecting five relevant studies based on inclusion and exclusion criteria. Included were randomized clinical trials that compared Chinese auriculotherapy with other therapeutic approaches, focusing on stress reduction in nurses and nursing technicians, evaluated by objective and/or subjective measures. Exclusion criteria encompassed observational studies, non-randomized clinical trials, qualitative studies, and those including other professional categories. Out of the 332 studies initially identified, five met the inclusion criteria. The analysis revealed methodological variations, such as in auricular points and therapist experience, but all showed significant beneficial effects in stress reduction. The main limitation was the heterogeneity of the studies and the lack of long-term evaluations. Despite these limitations, auriculotherapy emerges as a relevant intervention for reducing occupational stress prevalent among nursing professionals. The practice of auriculotherapy can contribute to improving the mental health of professionals, providing healthier work environments and quality care. The therapist's experience significantly impacted the efficacy of auriculotherapy, highlighting the importance of specialized training. Further research with larger samples and longer follow-ups is needed to strengthen the evidence and standardize protocols. It is concluded that auriculotherapy is a promising intervention, with the potential to improve the emotional well-being of nursing professionals, contributing to healthier work environments and better quality of care.

Keywords: auriculotherapy; nursing professionals; stress.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Estudos Seleccionados	15
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descrição da estratégia PICO	13
Quadro 2 - Características dos estudos selecionados para revisão sistemática	17
Quadro 3 - Avaliação da qualidade metodológica dos estudos segundo escala de JADAD	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

COFEN Conselho Federal de Enfermagem

MTC Medicina Tradicional Chinesa

SUS Sistema Único de Saúde

PRISMA *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	11
2.	METODOLOGIA	13
3.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
3.1.	Características dos Estudos Incluídos.....	17
4.	CONCLUSÃO	25
	REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem é uma preocupação crescente devido à natureza desafiadora da função. O estresse ocupacional pode afetar o cuidado prestado aos pacientes, além de trazer malefícios à saúde mental do profissional.

O estudo de Barreto mostra que 83% dos profissionais de saúde demonstraram sinais da Síndrome de Burnout: doença que ocorre quando a exaustão em relação ao trabalho é completa, física e mental. A Síndrome de Burnout foi identificada em 74% dos enfermeiros e 64% dos técnicos de enfermagem envolvidos no estudo. Os dados da pesquisa apontam que mulheres apresentam mais casos da síndrome e que quanto mais jovem o profissional for, maior a chance de esgotamento. Até 40 anos, 82% dos pesquisados reclamaram de burnout, enquanto o número cai para 67% para profissionais com mais de 40 anos. (Barreto et al. 2020)

As equipes de enfermagem no Brasil são compostas majoritariamente por mulheres, sendo estas 85% da força de trabalho (COFEN 2023). Diante disso, estratégias eficazes para gerenciar o estresse tornam-se essenciais para promover o bem-estar psicológico e promover um ambiente de trabalho saudável aos enfermeiros.

A auriculoterapia chinesa é uma prática integrativa e complementar que faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas baseada nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), é aprovada como especialidade para profissionais de saúde no SUS pela portaria 971 (BRASIL, 2006). O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) definiu como especialidade da Enfermagem pela resolução nº 326/2008 (COFEN, 2008).

A auriculoterapia se destaca, dentre outras práticas complementares, por utilizar materiais não invasivos, de fácil aplicabilidade e com efeitos secundários mínimos, que pode ser executada de forma complementar à assistência de Enfermagem no próprio local de trabalho (Cheng et al. 2015). A prática tem efeitos que vão além da gestão da dor, se mostrando similar em eficácia quando comparada ao Midazolam em estudo randomizado realizado com 67 pessoas para tratar ansiedade odontológica (Karst et al. 2007).

Apesar do crescente interesse acerca dos efeitos da auriculoterapia, a evidência científica sobre a eficácia da auriculoterapia na redução de estresse em profissionais de enfermagem ainda carece de uma revisão sistemática abrangente. Nessa perspectiva, a necessidade de preencher essa lacuna, oferecendo uma análise crítica e abrangente das evidências disponíveis, este estudo objetivou investigar a eficácia da auriculoterapia para a redução de estresse em profissionais de enfermagem, buscando não apenas consolidar o conhecimento atual, mas fornecer insights para orientar futuras pesquisas na área.

2 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em revisão sistemática, conduzida de acordo com a metodologia *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) que busca sintetizar e avaliar criticamente as evidências científicas existentes sobre o uso da auriculoterapia chinesa como abordagem terapêutica para reduzir o estresse em profissionais de enfermagem.

A revisão foi realizada nas seguintes etapas, de acordo com Galvão e Pereira (2014):

- a) Escolha do tema e das perguntas norteadoras;
- b) Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos;
- c) Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados;
- d) Avaliação dos estudos selecionados;
- e) Interpretação dos resultados;
- f) Apresentação da revisão.

Nessa revisão adotou-se a seguinte definição: auriculoterapia chinesa é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa que se caracteriza como um método que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular para tratar várias desordens do corpo. (Kurebayashi et al. 2014)

As perguntas norteadoras foram formuladas sob orientação, utilizando a estratégia PICO (Quadro 1).

Quadro 1 – Descrição da estratégia PICO.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	Paciente ou problema	Podem ser um único paciente, um grupo de pacientes com uma condição particular ou um problema de saúde. Representa a intervenção de interesse, que pode ser terapêutica (ex: diferentes tipos de curativo), preventiva (ex: vacinação), diagnóstica (ex: mensuração da pressão arterial), prognóstica, administrativa ou relacionada a assuntos econômicos.
I	Intervenção	Definida como uma intervenção padrão, a intervenção mais utilizada ou nenhuma intervenção.
C	Controle ou comparação	
O	Desfecho ("outcomes")	Resultado esperado

Fonte: Santos et al. (2007).

Assim, buscou-se responder os seguintes questionamentos:

- Existem evidências de que a auriculoterapia chinesa é eficaz no alívio de estresse em profissionais de enfermagem?
- Quais os principais desfechos relatados nos estudos sobre auriculoterapia em equipe de enfermagem?

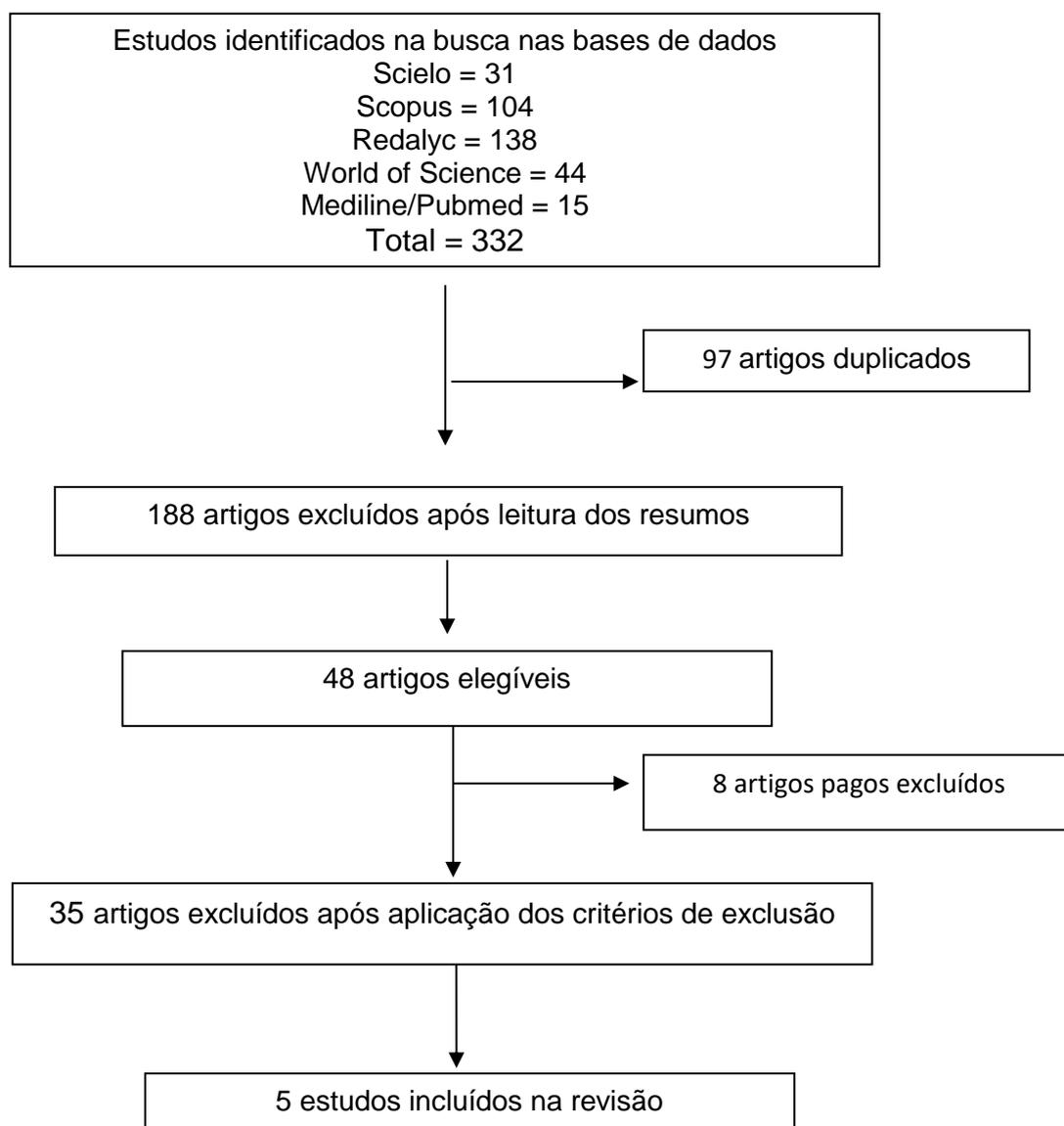
A busca pelos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, Redalyc, PubMed, SCOPUS e World of Science, no período entre 2012 e 2022. Foram utilizados os seguintes termos de busca: ("auriculoterapia" OR "acupuntura na orelha" OR "acupuntura auricular") AND ("enfermagem" OR "enfermeira") AND ("stress"). Aplicados os operadores booleanos "OR" e "AND" para combinar os termos de busca de forma adequada.

Os artigos foram selecionados a partir da análise de títulos e resumos, utilizando os seguintes critérios de inclusão:

- Ensaios clínicos randomizados comparando auriculoterapia chinesa com outras abordagens terapêuticas
- População de interesse: Enfermeiros e técnicos de qualquer experiência profissional ou faixa etária, em diferentes contextos de trabalho, incluindo ambulatorial, hospitalar e atenção básica.
- Intervenção de interesse: auriculoterapia como tratamento principal e/ou auriculoterapia associada a outras abordagens terapêuticas.
- Desfecho: alívio do estresse: avaliado por meio de medidas subjetivas (como escalas de avaliação psicológicas validadas) e medidas objetivas (frequência cardíaca e nível de cortisol)

Foram excluídos estudos observacionais (caso controle, coorte, transversais, ecológicos e descritivos), ensaios clínicos não randomizados, estudos qualitativos, trabalhos de conclusão de curso, revisões, artigos duplicados, estudos que incluíam outras categorias profissionais e artigos que não respondiam aos critérios de inclusão e as perguntas norteadoras. Após leitura dos resumos 188 artigos foram excluídos (Figura 1).

Figura 1 – Estudos selecionados



Fonte: Autor (2023)

Os dados foram extraídos e organizados por meio de uma tabela no Excel, versão 2013. Os seguintes dados foram extraídos dos 5 estudos selecionados: Título, primeiro autor, ano da publicação, país onde o estudo foi conduzido, tamanho da amostra, intervenção e desfechos (Quadro 2).

A qualidade metodológica dos ensaios clínicos randomizados incluídos no estudo foi avaliada utilizando a escala de JADAD, que considera critérios como cegamento, randomização e descrição das perdas de seguimento. A escala de JADAD é amplamente reconhecida na literatura científica como uma ferramenta confiável para

avaliar a qualidade metodológica de ensaios clínicos randomizados, como apontado por *Polmann et al.* (2013).

Esta metodologia proporciona uma abordagem sistemática e rigorosa para a revisão dos estudos, garantindo a inclusão de evidências de alta qualidade e relevância para a questão de pesquisa em foco. Além disso, ao seguir as diretrizes PRISMA, busca-se assegurar a transparência e a consistência no processo de revisão, facilitando a reaplicação e a interpretação dos resultados.

Portanto, a metodologia adotada neste estudo foi fundamentada em diretrizes reconhecidas internacionalmente, visando garantir a validade e a confiabilidade dos resultados obtidos na revisão sistemática sobre a auriculoterapia chinesa no alívio de estresse em profissionais de enfermagem.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Características dos Estudos Incluídos

Cinco estudos atenderam aos critérios de inclusão, dentre 332 estudos identificados na busca nas bases de dados. O Quadro 2 apresenta as características-chave desses estudos, incluindo autor, ano, país, desenho do estudo, tamanho da amostra, intervenção e desfecho.

Quadro 2 - Características dos estudos selecionados para revisão sistemática

Título	Autor, ano de publicação e País	Desenho do estudo	Tamanho da Amostra	Intervenção	Desfecho (alívio do estresse)	
					SIM	NÃO
Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem	Kurebayashi, L. F. S. et al, 2012, Brasil	ECR	75 profissionais com níveis de estresse entre médio e alto segundo a LSS	Auriculoterapia com sementes e auriculoterapia com agulhas semipermanentes	X	
Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado	Kurebayashi, L. F. S. et al, 2014, Brasil	ECR	213 profissionais com níveis de estresse entre médio e alto segundo a LSS-V	Auriculoterapia com agulhas semipermanentes	X	
Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico	Kurebayashi, L. F. S. et al., 2012 Brasil	ECR	73 profissionais com níveis de estresse entre médio e alto segundo a LSS	Auriculoterapia com sementes e auriculoterapia com agulhas semipermanentes	X	
Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado	Kurebayashi, L. F. S. et al., 2018 Brasil	ECR	168 profissionais com níveis de estresse entre médio e alto segundo a LSS	Auriculoterapia com sementes e auriculoterapia com agulhas semipermanentes	X	
Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem	Kurebayashi, L. F. S. et al., 2012, Brasil	ECR	75 profissionais com níveis de estresse entre médio e alto segundo a LSS	Auriculoterapia com sementes e auriculoterapia com agulhas semipermanentes	X	

Fonte: Quadro do autor (2023)

No Quadro 3 apresenta os principais critérios de avaliação dos estudos incluídos segundo a escala de JADAD, em que se observa que a maioria dos estudos apresentavam uma qualidade metodológica moderada.

Quadro 3 - Avaliação da qualidade metodológica dos estudos segundo escala de JADAD

Estudo	Randomização	Cegamento	Retiradas/ Abandonos	Método Estatístico	Pontuação JADAD
Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem	Sim	Não há informações específicas	45,33%	ANOVA de medidas repetidas, teste de Levene e Kolmogorov-Smirnov. Foi feito Post Hoc de Bonferroni, Teste de esfericidade de Maucly	3 (Moderada)
Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado	Sim	Simples-Cego	17,84%	ANOVA, Teste de post hoc de Tukey, Índice de Cohen	4 (Moderada)
Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico	Sim	Simples-Cego	40%	ANOVA	5 (Alta)
Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado	Sim	Simples-Cego	20,83%	ANOVA e Teste post hoc de Tukey	4 (moderada)
Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem	Sim (Sem detalhe)	Não há informações específicas	45,33%	ANOVA	4 (moderada)

Fonte: Quadro do autor (2023)

A auriculoterapia tem demonstrado ser uma intervenção promissora para o alívio do estresse, apresentando efeitos positivos significativos. Uma pesquisa com enfermeiras da América do Norte interessadas em treinamento mente-corpo para redução do estresse revelou que 99% das participantes já utilizavam práticas mente-corpo. Dentre essas práticas, 85% relataram a oração como a mais utilizada, seguida por 39% que utilizavam toque terapêutico, entre outras práticas (Kemper et al. 2011).

Enfermeiros, que enfrentam altos níveis de estresse no trabalho e têm experiência pessoal com práticas mente-corpo, vivenciam uma demanda crescente por intervenções eficazes para redução do estresse. Na perspectiva da MTC, as doenças psíquicas são reflexo de um desequilíbrio na disposição dos órgãos, como o coração, baço, pâncreas, pulmão, rim e fígado. Por outro lado, na perspectiva da medicina ocidental, os transtornos de ansiedade são uma união de sinais e sintomas que interferem no equilíbrio biopsicosociocultural e espiritual dos pacientes (Peña, 2008). Os dados apresentados ressaltam a necessidade de estudos comparativos entre as práticas mente-corpo e a auriculoterapia chinesa para redução do estresse, uma vez que não foram encontrados estudos comparativos entre a auriculoterapia e outras técnicas.

A síntese dos resultados dos estudos incluídos evidencia consistentemente os efeitos benéficos da auriculoterapia na redução do estresse entre profissionais de enfermagem. Embora haja diversidade metodológica entre os estudos, incluindo variações nos pontos auriculares utilizados e na experiência dos terapeutas, todos os estudos indicam uma tendência positiva nos efeitos benéficos da auriculoterapia. Terapeutas mais experientes demonstraram ter um impacto significativo na redução dos sintomas de estresse, assim como o uso de agulhas, como apontado por Kurebayashi et al. (2012). Essa consistência nos resultados sugere que a auriculoterapia pode ser uma abordagem eficaz e promissora para melhorar o bem-estar mental dos profissionais de enfermagem, embora a padronização de protocolos e métodos de avaliação ainda seja uma consideração importante para pesquisas futuras.

O estudo 1 conduzido por Kurebayashi et al. (2012), que utilizou os pontos Shenmen, rim e tronco cerebral, em 8 sessões (1 por semana), com duração de 5 a 10 minutos cada, foi realizado com agulhas semi-permanentes ou sementes de mostarda, após a devida localização dos pontos reativos e higienização com algodão e álcool etílico 70% no pavilhão auricular. O grupo com sementes foi orientado a estimular as mesmas três vezes ao dia, por quinze vezes, com pressão moderada. Aos com agulhas, foi orientado retirar as agulhas 24h antes do atendimento ou em caso de desconforto, sinais de alergia ou prurido. Avaliados em quatro momentos diferentes, o grupo semente não apresentou diferenças significativas quanto aos níveis de estresse comparado ao grupo agulha, porém apresentou resultados positivos dentro do mesmo grupo, com nível de significância $p < 0,05$. Tanto nos grupos que foram tratados com sementes, quanto com agulhas houve diminuição das médias de afastamento, confronto e suporte social

O estudo 2, de Kurebayashi et al. (2014) foi dividido em dois grupos. O primeiro, com protocolo, utilizou os pontos Shenmen, tronco encefálico, fígado, yang do fígado 1 e 2. O protocolo de pontos foi suficiente para produzir resultados positivos em 12 sessões. O segundo grupo, sem protocolo, teve os pontos escolhidos de acordo com as necessidades individuais dos participantes. Ambos os grupos receberam o mesmo número de sessões e pontos, 5. Ao avaliar o tamanho do efeito, segundo o índice de Cohen, foi observado que o grupo sem protocolo teve redução dos níveis de estresse em 36%, enquanto o grupo protocolo teve redução média de 27%. Ambos grupos conseguiram manter os resultados positivos no acompanhamento. Os pontos mais utilizados no grupo sem protocolo foram os mesmos pontos: Rim, Tronco Encefálico,

Shenmen, Yang do Fígado 1 e 2, com acréscimos para dor local foram utilizados os pontos Cervical e Lombar, pontos para equilíbrio dos meridianos foram Estômago, Baço, Fígado e Pulmão e pontos com ação sistêmica geral como o Endócrino e o Ápice.

O estudo 3, realizado por Kurebayashi et al. (2012), por sua vez, focou em avaliar a auriculoterapia para estresse segundo a experiência do terapeuta. O estudo iniciou com 73 profissionais de enfermagem, dos quais 49 finalizaram a pesquisa. Destes, 26 (53%) apresentaram LSS nível médio e 27 (47%) nível alto de estresse. Os participantes foram atendidos após o plantão, sendo trabalhadores dos três turnos. O instrumento LSS foi aplicado antes do tratamento, após quatro sessões, após oito sessões e 15 dias, após o término (*follow-up*). Foi constatada diferença das médias entre os grupos, quando comparadas entre o LSS3/LSS1 ($F=3,404/P=0,042$) e entre LSS4/LSS1 ($F=4,106/P=0,023$). Foi aplicado o teste de *Post hoc* de Tukey, a diferença estatisticamente significativa foi entre os grupos controle e grupo atendido por terapeutas mais experientes ($P=0,036$) entre LSS3/LSS1 e ($P=0,033$) entre LSS4/LSS1 no *follow-up*. O grupo atendido por terapeutas menos experientes apresentou valor marginalmente significativo para LSS4/LSS1 no *Post Hoc* ($P=0,059$). O estudo 3 comprovou, nas condições em que foi proposto o ensaio clínico, que terapeutas mais experientes apresentam resultados mais significativos na redução de sintomas de estresse em equipe de enfermagem. Embora os terapeutas menos experientes tenham apresentado resultados positivos com o uso do protocolo de pontos auriculares, se mostrando positivo mesmo para quem desconhecia a técnica.

O estudo 4, realizado por Kurebayashi et al. (2018), ensaio clínico randomizado, simples-cego, dividiu os 168 participantes com nível médio e alto de estresse em três grupos: Auriculoterapia verdadeira, Auriculoterapia placebo e Grupo controle. A randomização foi realizada pelo *Randon Allocation Software* que dividiu os grupos com 56 participantes. O grupo auriculoterapia verdadeira utilizou pontos indicados para estresse, enquanto o placebo utilizou pontos Sham. Os grupos auriculoterapia e placebo realizaram 12 sessões, duas vezes por semana. O grupo auriculoterapia utilizou os pontos Shenmen e Tronco Cerebral, ambos com propriedades calmantes. O grupo placebo utilizou os pontos ouvido externo e Área da Bochecha/Face. Os grupos foram avaliados em 3 momentos e foi realizada análise estatística descritiva, por meio do teste exato de Fisher, Análise de variâncias (ANOVA) de medidas repetidas, teste *post hoc* de Tukey e índice de Cohen. Em todos os turnos analisados, de um total de

132 respondentes, 89 profissionais apresentaram níveis altos de estresse (67,4%). No *post hoc* de Tukey foi observada diferença para o grupo auriculoterapia entre o *baseline* e a segunda avaliação, mantendo-se na terceira avaliação até o *follow-up* de 15 dias ($p=0,000$). No grupo placebo, a diferença estatisticamente significativa aconteceu entre o *baseline* e a terceira avaliação, após 12 sessões de auriculoterapia sham ($p=0,001$) e se manteve no *follow-up*. Portanto, observando o tamanho de efeito pelo Índice de Cohen e o percentual de mudança, o grupo auriculoterapia apresentou resultado de redução dos níveis de estresse em 43%, contra 26% do grupo placebo, após 12 sessões, com manutenção do efeito no *follow-up*.

O estudo 5, de Kurebayashi et al. (2012) comparou a efetividade da auriculoterapia com agulhas e com sementes, semelhante ao estudo 1. Neste estudo, os participantes foram divididos em 3 grupos: Controle, Auriculoterapia com agulhas e Auriculoterapia com sementes. Os participantes receberam oito sessões, nos pontos Shenmen, Rim e Tronco Cerebral, sendo avaliados de acordo com a LSS no início, após quatro e oito sessões e no *follow-up* (15 dias). Participaram do estudo 75 profissionais de enfermagem. Dentre os que apresentaram nível alto de estresse, o grupo agulha mostrou resultados significativos logo após a primeira avaliação, num crescente a cada reavaliação. O grupo semente apresentou diferenças significativas após a segunda avaliação, trazendo resultados significativos entre a 4ª e a 8ª sessão.

Os resultados encontrados corroboram com os dados da pesquisa Perfil da Enfermagem, realizada pela FIOCRUZ por iniciativa do COFEN, apontando maior número de profissionais de enfermagem do sexo feminino. A pesquisa ressalta a predominância de mulheres, compondo 84,6% do total de profissionais de enfermagem no Brasil.

Uma análise crítica dos estudos revela algumas limitações comuns, incluindo a heterogeneidade nos desenhos dos estudos, variações nos pontos auriculares utilizados e na experiência dos terapeutas. Notou-se que alguns estudos (Kurebayashi et al. 2014 e Kurebayashi et al. 2018) possuem amostras relativamente pequenas, limitando a generalização dos resultados para a população em geral. Além disso, a diversidade nos critérios de inclusão e exclusão entre os estudos pode impactar a consistência nas características dos participantes. Os tamanhos de amostra reduzidos, encontrados nos estudos 2 de Kurebayashi et al. (2014) e 4 Kurebayashi et al. (2018) e

as diversidades nas características demográficas dos participantes em todos os estudos incluídos podem impactar a generalização dos resultados. Essas limitações devem ser levadas em consideração ao interpretar os resultados globais.

A perda significativa de participantes durante o estudo 5 de Kurebayashi et al. (2012) pode introduzir viés nos resultados e a falta de avaliação além do *follow-up* de 15 dias nos estudos 1 (Kurebayashi et al. 2012), 3 (Kurebayashi et al. 2012) e 5 (Kurebayashi et al. 2012) limita a compreensão dos efeitos a longo prazo da auriculoterapia. Sugere-se, portanto, que futuras pesquisas incluam abordagens mais uniformes, tamanhos de amostras maiores e *follow-ups* mais extensos. Outras limitações referem-se a exclusão de estudos publicados em outros idiomas além de Português, inglês e espanhol. Além disso, a busca foi realizada exclusivamente em bases de dados online, o que pode excluir os estudos publicados em outras fontes. É importante destacar, portanto, que a disponibilidade e qualidade dos estudos encontrados podem influenciar os resultados e a conclusão da revisão sistemática.

Com base nos resultados revisados, a auriculoterapia emerge como uma intervenção promissora para a redução do estresse em profissionais de enfermagem. Essa conclusão tem implicações significativas para a prática clínica em ambientes hospitalares e de assistência médica, onde o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem é uma preocupação prevalente. A inclusão da auriculoterapia como opção terapêutica pode oferecer uma abordagem adicional e complementar para melhorar o estado emocional desses profissionais, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e para a qualidade do atendimento prestado.

No entanto, é crucial que os profissionais de saúde considerem a diversidade metodológica entre os estudos e adaptem as estratégias de implementação de acordo com as características individuais e específicas de suas instituições. Além disso, mais pesquisas são necessárias para solidificar as diretrizes clínicas e entender completamente o papel da auriculoterapia no manejo do estresse, permitindo uma integração melhor informada e eficaz na prática clínica rotineira.

Os resultados desta revisão sistemática revelam uma perspectiva otimista sobre a eficácia da auriculoterapia na redução do estresse em profissionais de enfermagem. Cada estudo analisado contribuiu para a compreensão da eficácia terapêutica em contextos variados de atuação da enfermagem. Observou-se uma consistente tendência positiva na redução dos níveis de estresse em resposta à auriculoterapia, em todos os estudos incluídos, independentemente das variações metodológicas, como

o uso de diferentes pontos auriculares e diversidade na experiência dos terapeutas, indicando que essa abordagem terapêutica pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Uma observação importante foi o impacto positivo associado à experiência do terapeuta. Terapeutas mais experientes demonstraram impacto mais significativo na redução dos sintomas de estresse. Essa descoberta destaca a importância da habilidade, competência e formação especializada do terapeuta na aplicação dessa técnica.

As limitações comuns incluem tamanhos de amostra reduzidos e diversidade nas características demográficas dos participantes, assim como a perda de participantes durante o *follow-up*. Os resultados da revisão indicam que a auriculoterapia tem relevância clínica significativa para a redução do estresse em profissionais de enfermagem. Essa intervenção pode ser valiosa para promover o bem-estar dos profissionais, especialmente em ambientes hospitalares, onde o estresse ocupacional é prevalente e pode impactar negativamente na qualidade do atendimento.

Fica evidente a necessidade de pesquisas adicionais para abordar as limitações identificadas, com amostras maiores e avaliações a longo prazo. A padronização de protocolos, entendimento mais aprofundado dos mecanismos subjacentes são áreas que merecem atenção em estudos futuros. Profissionais de saúde, especialmente enfermeiros, podem considerar a inclusão da auriculoterapia como uma ação terapêutica complementar. A adaptação das estratégias de implementação deve levar em conta as variações metodológicas nos estudos revisados. A integração eficaz com abordagem mais informada na prática rotineira pode contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis, profissionais mais produtivos e para a qualidade do atendimento prestado.

Em síntese, os resultados desta revisão apontam a auriculoterapia como uma intervenção promissora na redução de estresse em profissionais de enfermagem. A consideração das limitações metodológicas e o reconhecimento da influência exercida pela experiência do terapeuta são essenciais ao interpretar e aplicar esses achados na prática clínica. A auriculoterapia tem o potencial de melhorar significativamente o bem-estar emocional dos profissionais de enfermagem, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e, conseqüentemente, para uma assistência de quali-

dade. As recomendações práticas incluem a implementação de protocolos padronizados, formação e capacitação de terapeutas, integração multidisciplinar, monitoramento e avaliação contínuos, assim como pesquisa e desenvolvimento contínuos.

4 CONCLUSÃO

A revisão sistemática dos estudos sobre a auriculoterapia como intervenção para a redução do estresse em profissionais de enfermagem revela resultados promissores e consistentes, onde a auriculoterapia emerge como uma intervenção promissora este fim. Cada estudo analisado contribuiu para a compreensão da eficácia terapêutica da auriculoterapia em diferentes contextos de atuação da enfermagem. Esta prática mostrou-se eficaz nos estudos incluídos, independente das variações metodológicas, como o uso de diferentes pontos auriculares e a experiência dos terapeutas.

No entanto, é importante reconhecer as limitações identificadas. A principal limitação é a heterogeneidade dos estudos, que inclui variações nos pontos auriculares e na experiência dos terapeutas. Além disso, a falta de avaliações a longo prazo limita a generalização dos resultados para a população em geral. A perda de participantes durante os estudos também pode ter influenciado os resultados finais.

Apesar dessas limitações, a auriculoterapia se destaca como uma abordagem viável e eficaz para promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de enfermagem, um grupo particularmente vulnerável ao estresse ocupacional. A prática de auriculoterapia pode contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis e qualidade no serviço prestado. A experiência do terapeuta mostrou ter impacto significativo na eficiência da auriculoterapia, destacando a importância da formação especializada.

Recomenda-se a realização de mais pesquisas com amostras maiores e *follow-ups* mais extensos para fortalecer as evidências e padronizar protocolos. Investir na formação adequada dos profissionais em auriculoterapia e incorporá-la como uma opção terapêutica é essencial para maximizar seus benefícios, visto que terapeutas com mais experiência apresentam melhores resultados. Desta forma, a auriculoterapia não apenas se destaca como uma intervenção promissora, mas também como uma estratégia prática e aplicável para enfrentar os desafios do estresse ocupacional na enfermagem.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971**, de 03 de maio de 2006. Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 03 jun. 2023.
- CHENG, Jui-Fen; LO, Chyi; TZENG, Ya-Ling. **The usage of auricular acupressure in clinical nursing and evidence-based research**. 2015;62(6):20-6. DOI: 10.6224/JN62.6.20. Disponível em: DOI: 10.6224/JN62.6.20. Acesso em: 06 nov. 2023.
- COFEN. **Pesquisa Perfil da Enfermagem no Brasil**. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- COFEN. **Resolução COFEN nº 326/2008**. Rio de Janeiro, 10 de abril de 2008. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resoluao-cofen-n-3262008/>. Acesso em: 15 nov. 2023.
- COREN PR. **ADOCIMENTO/SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**. Youtube, 14/12/2022. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=oM6q_5l7x6E. Acesso em: 10 nov. 2023.
- GALVAO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. **Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração**. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 23, n. 1, p. 183-184, mar. 2014. Disponível em http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000100018&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 maio. 2023.
- KARST, Matthias; WINTERHALTER, Michael; MÜNTE, Sinikka; FRANCKI, Boris; HONDRONIKOS, Apostolos; ECKARDT, Andre; HOY, Ludwig; BUHCK, Hartmut; BERNATECK, Michael; FINK, Matthias. **Auricular acupuncture for dental anxiety: a randomized controlled trial**. Anesth Analg . 2007 Feb;104(2):295-300. Disponível em: DOI: 10.1213/01.ane.0000242531.12722.f. Acesso em: 29 nov. 2023.
- KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; GNATTA, Juliana Rizzo; BORGES, Talita Pavarini; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem**. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2012, 20(5), Tela 1-Tela 8. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281424796021>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado**. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2014, 22(3), 371-378. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281431353004>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; GNATTA, Juliana Rizzo; BORGES, Talita Pavarini; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico**. Acta Paulista de Enfermagem.

2012, 25(5), 694-700. ISSN: 0103-2100. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307026618027>. Acesso em: 13 jul. 2023.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; GNATTA, Juliana Rizzo; BORGES, Talita Pavarini; BELISSE, Geysa; COCA, Suzana; MINAMI, Akemi; SOUZA, Telma Moreira; SILVA, Maria Júlia Paes da; **Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem**. Fevereiro, 2012, 46(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000100012>. Acesso em: 13 jul. 2023.

POLMANN, Helena; MASSIGNAN, Carla; STEFANI, Cristine Miron; CANTO, Graziela de Luca. **Risco de viés em revisões sistemáticas: guia prático**. Centro Brasileiro de Pesquisas Baseadas em Evidências – COBE UFSC, 2021. Cap. 6. Disponível em: <https://guiariscodeviescobe.paginas.ufsc.br/capitulo-6-analise-da-qualidade-metodologica-de-ensaios-clinicos-randomizados-ecr-com-as-ferramentas-jadad-scale-e-pedro-scale/>. Acesso em: 24 ago. 2023.

PRADO, Juliana Miyuki do; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado**. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2018, 52. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017030403334>. Acesso em: 13 jul. 2023.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andruciolli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. **A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências**. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>. Acesso em: 5 jun. 2023.