



Título: **AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE ESTRESSE MEDIANTE A REALIZAÇÃO DA ACUPUNTURA AURICULAR EM RECEPCIONISTAS DE UM COMPLEXO HOSPITALAR**

Alessandra Faleiros Silveira, Vitória Regina de Moraes Cardoso Rodrigues,
Luciana de Araújo Mendes Silva, Cléria Maria Lobo Bittar

Universidade de Franca – UNIFRAN, Franca, SP, Brasil.

E-mail: lelefaleiros@gmail.com

Introdução: O estresse é uma reação do organismo que envolve componentes físicos e psicológicos podendo provocar alterações na homeostasia do corpo humano. O constante estresse pode interferir na qualidade de vida dos indivíduos ocasionando problemas de interação social, familiar, falta de motivação, doenças físicas e psicológicas além de problemas no ambiente de trabalho. Diante dos impactos que o estresse pode causar em trabalhadores é importante pensar em intervenções que reduzam essa condição. A acupuntura é uma terapia na qual é possível realizar o diagnóstico e o tratamento mediante a estimulação de canais energéticos distribuídos pelo corpo. A auricular ou auriculoterapia é uma forma de terapia na qual órgãos, vísceras, sistema nervoso central e periférico estão representados no pavilhão auricular. Através dessa representação, é possível promover o reequilíbrio energético através da estimulação da orelha. **Objetivo:** Avaliar a percepção do nível de estresse antes e após oito semanas de intervenção de acupuntura auricular em recepcionistas de um complexo hospitalar. **Método:** Participaram deste estudo 24 recepcionistas de quatro unidades de um complexo hospitalar de um município paulista, que se submeteram a uma intervenção de oito semanas com acupuntura auricular. Para avaliar a percepção de estresse das participantes, elas relatavam por escrito suas impressões sobre o estresse durante os encontros semanais para troca das agulhas. Para analisar o relato das participantes, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin. Duas categorias foram propostas, *a posteriori*: 1) o estresse e 2) as mudanças. **Resultados:** A categoria estresse foi dividida em dois tipos de relatos – positivo e negativo, quanto à experiência e/ou resultado com a intervenção. Nas primeiras sessões os relatos demonstraram apreensão e medo perante o procedimento, entretanto com o decorrer das semanas as participantes ficaram mais seguras e confiantes. *Estresse: Relatos positivos.* Algumas participantes relataram a intervenção com acupuntura como sendo uma experiência positiva, que favoreceu a melhora no controle das emoções, sentimentos de calma e tranquilidade. *Estresse: Relatos negativos.* Algumas participantes relataram o desconforto como coceira e a presença de dor no momento da aplicação das agulhas. Na categoria mudanças, observou-se que para a maior parte delas a acupuntura proporcionou bem-estar, a sensação de calma, tranquilidade e controle emocional, além da melhora do humor, entretanto para três participantes a acupuntura auricular demonstrou pouca ou nenhuma diferença na redução do estresse. **Considerações finais:** A intervenção

com acupuntura auricular neste estudo suscitou benefícios na redução dos níveis de estresse, evidenciou nítidas mudanças, não somente na redução do estresse, como também na percepção da saúde em geral. O estudo demonstrou a acupuntura como uma possibilidade de ação de proteção e promoção da saúde que pode proporcionar a integridade na saúde física e mental dos trabalhadores e trabalhadoras, em consonância com os princípios da atenção em saúde conforme preconizam as políticas nacionais de saúde pública e os fundamentos da Promoção da Saúde.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Estresse; Promoção de Saúde; Acupuntura Auricular.