

Faleiros Silveira, Alessandra; de Moraes Cardoso Rodrigues, Vitória Regina; de Araújo  
Mendes Silva, Luciana; Lobo Bittar, Cléria Maria  
Percepção dos efeitos da acupuntura auricular sobre o estresse em recepcionistas de um  
complexo hospitalar  
Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, vol. 8, núm. 1, enero-marzo, 2018, pp.  
78-82  
Universidade de Santa Cruz do Sul  
Santa Cruz do Sul, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570463735004>

# Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção



## ARTIGO ORIGINAL

### Percepção dos efeitos da acupuntura auricular sobre o estresse em recepcionistas de um complexo hospitalar

*Perception of effects of auricular acupuncture on stress in receptionists of a hospital complex*

*Percepción de los efectos de la acupuntura auricular sobre el estrés en recepcionistas de un complejo hospitalario*

Alessandra Faleiros Silveira,<sup>1</sup> Vitória Regina de Moraes Cardoso Rodrigues,<sup>1</sup> Luciana de Araújo Mendes Silva,<sup>1</sup> Cléria Maria Lobo Bittar.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil.

Recebido em: 31/12/2017 / Aceito em: 27/09/2017 / Disponível online: 02/01/2018  
lelefaleiros@gmail.com

## RESUMO

**Justificativa e Objetivos:** O estresse é uma reação do organismo que envolve componentes físicos e psicológicos podendo provocar alterações na homeostasia do corpo humano. Este estudo tem o intuito de conhecer os possíveis benefícios da acupuntura na redução do estresse, com o objetivo de avaliar a percepção do nível de estresse antes e após oito semanas de intervenção com a acupuntura auricular em recepcionistas de um complexo hospitalar no interior paulista. **Métodos:** 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. **Resultados:** De acordo com a percepção da maioria, a acupuntura auricular demonstrou benefícios e mudanças na maneira de lidar com situações estressantes do cotidiano. Elas perceberam-se mais calmas, com maior controle emocional, apresentando redução dos sintomas de Tensão Pré Menstrual (TPM) e melhora do bem-estar físico e psíquico, entretanto para três participantes a acupuntura auricular demonstrou pouca ou nenhuma diferença na redução do estresse. **Conclusão:** 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.

**Descritores:** Saúde do Trabalhador. Esgotamento Profissional. Promoção da Saúde. Acupuntura Auricular.

## ABSTRACT

**Background and Objectives:** The stress is a reaction of organism that involves physical and psychological components and can tease changes in homeostasis of human body. This survey has intent to know the possible benefits of acupuncture on stress reduction, with the objective to evaluate the perceptions on levels of stress before and after eight weeks of an intervention of auricular acupuncture in receptionists of complex hospital. **Methods:** Participated in these study 24 receptionists of four units of a complex hospital situated in a municipality from the interior of São Paulo state, which had an intervention in eight weeks with auricular acupuncture. To evaluate the perception of stress, they wrote their impressions about stress during the weekly meetings in order to change the needles. **Results:** According to the perception of most of the majority, the auricular acupuncture demonstrated benefits and changes in the way to deal with stressful situations day by day. They realized themselves calmer, with emotional control, presenting reduction of premenstrual syndrome symptoms and physical and mental well-being; however, for three participants the auricular acupuncture demonstrated few or none difference in reduction of stress. **Conclusion:** The auricular acupuncture intervention in this study demonstrate benefits on the reduction

R Epidemiol Control Infec, Santa Cruz do Sul, 8(1):78-82, 2018. [ISSN 2238-3360]

Please cite this article in press as: SILVEIRA, Alessandra Faleiros et al. Percepção dos efeitos da acupuntura auricular sobre o estresse em recepcionistas de um complexo hospitalar. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, Santa Cruz do Sul, v. 8, n. 1, jan. 2018. ISSN 2238-3360. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/8803>>. Acesso em: 06 ago. 2018. doi: <http://dx.doi.org/10.17058/reci.v1i1.8803>



Exceto onde especificado diferentemente, a matéria publicada neste periódico é licenciada sob forma de uma licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Páginas 01 de 07  
não para fins de citação

levels of stress, evidenced changes, not only in reduction stress, as also the perception of health in general.

**Keywords:** Occupational Health. Burnout; Professional. Health Promotion. Acupuncture, Ear.

## RESUMEN

**Justificación y objetivos:** El estrés es la reacción del cuerpo que consiste en componentes físicos y psicológicos pueden provocar cambios en la homeostasis del cuerpo humano. Este estudio tiene como objetivo conocer los posibles beneficios de la acupuntura para reducir el estrés, con el fin de evaluar la percepción del nivel de estrés antes y después de ocho semanas de intervención con la acupuntura auricular para recepcionistas en un complejo hospitalario en el estado de São Paulo. **Métodos:** El estudio incluyó 24 recepcionistas de cuatro unidades de un complejo hospitalario del municipio de São Paulo, que se sometió a una intervención de ocho semanas con acupuntura auricular. Para evaluar la percepción de estrés de los participantes, que informe por escrito sus impresiones de estrés durante las reuniones semanales a las agujas de cambio. **Resultados:** De acuerdo con la percepción de la mayoría, la acupuntura auricular ha demostrado beneficios y cambios en la forma de hacer frente a situaciones cotidianas estresantes. Se dieron cuenta de que es más tranquilo, un control más emocional, con una reducción de los síntomas del síndrome premenstrual y la mejora de su bienestar físico y mental, pero para tres participantes acupuntura auricular mostraron poca o ninguna diferencia en la reducción del estrés. **Conclusiones:** El tratamiento con acupuntura auricular en este estudio planteó beneficios en la reducción de los niveles de estrés, mostró fuertes cambios, no sólo en la reducción del estrés, sino también en la percepción de la salud general.

**Palabras Clave:** Salud Laboral. Agotamiento Profesional. Promoción de la Salud. Acupuntura Auricular.

## INTRODUÇÃO

O estresse é uma reação do organismo que envolve componentes físicos e psicológicos podendo provocar alterações na homeostasia do corpo humano. A tensão muscular, sudorese excessiva, boca seca e percepção de um constante estado de alerta são sintomas provocados pelo estresse. Esses sintomas podem ocorrer mediante o enfrentamento do estresse nas pessoas, independentemente da idade, sexo, classe social ou profissão.<sup>1,2</sup>

A primeira classificação do estresse foi proposta por um autor austríaco em 1936 e nos dias de hoje continua apresentando outras definições ou acrescentando conceitos. Este propôs três fases: *Alerta, Resistência e Exaustão*. Em 2000, outro autor sugeriu uma fase adicional denominada *Quase Exaustão*.<sup>3,4</sup>

Dentro do contexto neuroendocrinológico o estresse possui inter-conexões com o córtex cerebral, hipotálamo, hipófise, glândulas supra-renais e ocasiona alterações bioquímicas no nosso organismo. O hormônio *cortisol* é um importante marcador do estresse, é secretado pela glândula *adrenal* e pode ser mensurado na corrente sanguínea ou na saliva. O *cortisol* atua sobre o metabolismo dos carboidratos, proteínas e gorduras.<sup>5,6</sup>

Em condições de estresse, o organismo aumenta a produção do hormônio, mas sua persistência desestabiliza a glândula, que induz o organismo a se defender reduzindo sua produção. Essa redução causa um constante estado de alerta, propiciando o aparecimento de fibromialgia, depressão, obesidade e aumento nos riscos de infarto agudo do miocárdio (IAM), trombose venosa profunda (TVP) e acidente vascular cerebral (AVC).<sup>7</sup>

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. Os indivíduos podem apresentar oscilações nas relações interpessoais, nos aspectos físico e mental e na

redução de produção no ambiente de trabalho.<sup>8,9</sup>

O estresse ocupacional - foco deste estudo, pode afetar a saúde do trabalhador, interferir no desempenho, na rotatividade e no absenteísmo de membros da equipe em determinado local de trabalho. Essa situação gera impactos econômicos, alto custo às empresas e à seguridade social.<sup>10</sup>

Diante dos impactos que o estresse pode causar em trabalhadores é importante pensar em intervenções que reduzam essa condição. Dentre os recursos que podem ser utilizados para reduzir os níveis de estresse, a acupuntura é uma modalidade terapêutica que pode ser utilizada com esse objetivo.

A acupuntura foi reconhecida pelo Ministério da Saúde (MS), como uma das práticas complementares de saúde, preconizadas por uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A PNPIC foi regulamentada pelo Conselho Nacional de Saúde e aprovada pelo Ministério da Saúde pela Portaria nº 971 de 03 de maio de 2006.<sup>11</sup>

É uma terapia na qual é possível realizar o diagnóstico e o tratamento mediante a estimulação de canais energéticos distribuídos pelo corpo. A aplicação tem como objetivo estimular os nervos periféricos, com isso ocorre a alteração nos neurotransmissores do sistema nervoso central (SNC) com consequente modulação de respostas frente aos desequilíbrios energéticos.<sup>12</sup>

A técnica de acupuntura pode ser sistêmica ou auricular. 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 re-equilíbrio energético através da estimulação da orelha.<sup>13</sup>

A intervenção da acupuntura promove a liberação de substâncias como endorfinas, encefalinas, dopamina e o hormônio adrenocorticotrópico relacionados ao estresse no SNC, responsáveis pelas respostas fisiológicas

do organismo como a analgesia, o restabelecimento de funções orgânicas e a regulação imunológica.<sup>14</sup>

Os estudos sobre os efeitos da acupuntura buscam confirmar a capacidade desta técnica em ativar diversas funções biológicas mediante a regulação do SNC autônomo. A redução de estresse, a melhora do humor e do sono, são citados como efeitos positivos da terapia com acupuntura.<sup>15,16</sup> Em um estudo realizado com animais, a técnica demonstrou ser capaz de atuar no comportamento cognitivo destes pela modulação dos sinais neurais, entretanto o mecanismo de ação não está ainda muito bem descrito.<sup>17</sup>

Há poucos estudos que abordam a acupuntura e redução de estresse especificamente entre a classe de trabalhadoras, o que por si justifica o interesse deste estudo.<sup>15,16</sup> O objetivo deste estudo foi conhecer a percepção dos efeitos da acupuntura auricular sobre o estresse em um grupo de recepcionistas de um complexo hospitalar.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa que utilizou a acupuntura auricular como técnica de intervenção para o controle do estresse. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Franca sob protocolo 39306314.6.0000.5495, conforme Resolução 466/12, tendo as participantes assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Participaram do estudo 24 recepcionistas - todas do sexo feminino, que trabalhavam em quatro unidades do complexo hospitalar no interior paulista. Inicialmente foram agendadas entrevistas com as supervisoras de todas as unidades do complexo hospitalar com a finalidade de apresentar a pesquisa. Após a anuência destas, o convite foi feito para as recepcionistas dos diversos setores que estavam em horário de trabalho.

Foram incluídas as trabalhadoras que atuavam em diferentes setores de recepção do complexo hospitalar. Não foram incluídas as gestantes, as que estavam afastadas por licença maternidade ou outro motivo de saúde.

Inicialmente comprometeram-se a participar do estudo 60 recepcionistas, entretanto devido a um processo de reajustes internos que culminou em demissões e transferências para outros setores, a amostra final contou com 24 participantes. Dentre as participantes a mais jovem tinha 18 e a mais velha 57 anos de idade, em relação ao tempo de serviço uma participante havia sido recém-contratada e estava trabalhando há duas semanas e a participante com maior tempo de serviço estava na empresa há 39 anos e 2 meses. Sobre o estado civil, sete participantes sete eram, 15 casadas, duas divorciadas, 16 tinham filhos e oito não.

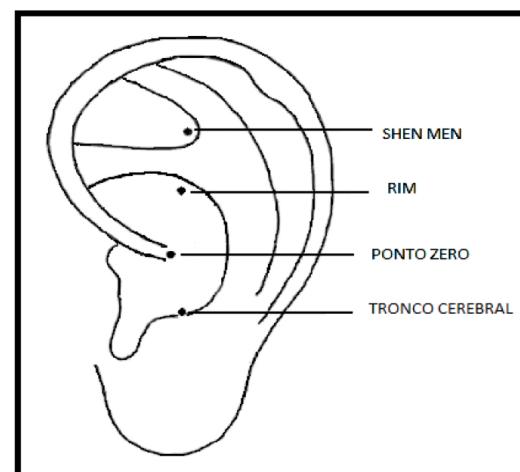
A seleção das participantes se deu após estas terem respondido à Escala de Estresse Percebido (EEP-10) que consiste em um instrumento auto-aplicável que se propõe a avaliar o nível geral de estresse. É composto de 10 itens que têm cinco respostas possíveis com base na frequência dos sintomas percebidos. O escore de estresse percebido final varia de 0 a 40, com pontuações

mais altas, significando níveis de estresse mais elevados. Os escores de estresse percebidos foram classificados como baixos: 0 a 10, moderados: 10 a 20, alto: 20 a 30 e muito alto: 30 a 40. O EPS-10 possui alta consistência interna (alfa de Cronbach = 0,87) e alta Confiabilidade test-retest (Coeficiente de correlação intraclasse = 0,86). O instrumento foi criado por Criado por Cohen et al (1983), traduzido e validado para a população brasileira por Reis, Hino e Añez.

## Acupuntura auricular

A proposta foi a realização de uma intervenção com a finalidade de reduzir ou eliminar o estresse utilizando a acupuntura auricular. A terapia foi realizada e acompanhada pela pesquisadora. Baseado em um estudo sobre a eficácia da auriculoterapia para o estresse, foi estabelecido um protocolo com regularidade de oito semanas, uma vez por semana, com a duração total da sessão de cinco a dez minutos.<sup>1</sup>

Para a acupuntura era realizada a assepsia do pavilhão auricular com álcool 70%, os pontos eram localizados e as agulhas descartáveis semi-permanentes (0,30 x 0,50 mm) eram aplicadas e afixadas com esparadrapo (*Micropore 3M®*). Na figura 1 estão representados os pontos auriculares utilizados na pesquisa. Estes apresentam função calmante e tranquilizante: Shen Men, Ponto Zero, Rim e Tronco Cerebral.<sup>1,13</sup>



Fonte: Kurebayashi<sup>1</sup>, Arai<sup>13</sup>

**Figura 1.** Pavilhão auricular e a localização dos pontos selecionados para a acupuntura.

As participantes foram orientadas a retirar as agulhas e avisarem a pesquisadora em caso de desconforto ou sinais de alergia. A reposição era realizada o mais breve possível para não haver comprometimento da pesquisa. Após sete dias, as agulhas eram removidas e descartadas no Descarpack®. A cada semana o mesmo procedimento era realizado no pavilhão auricular oposto para que não houvesse fadiga dos pontos de acupuntura.<sup>1</sup>

## Relato das participantes

O relato escrito foi constituído por duas questões abertas que foram respondidas durante as sessões de

troca de agulhas e no final das oito semanas de intervenção.

Quando as participantes compareciam para a troca de agulhas, elas eram estimuladas a escrever sobre sua semana, destacando suas impressões sobre algum episódio que pudesse ter desencadeado o estresse. A questão norteadora para o relato escrito era: "você vivenciou alguma situação de estresse nesta semana que passou, e como o enfrentou?".

Ao final da intervenção elas receberam uma folha de papel com a seguinte questão: "Você notou alguma mudança após as oito sessões de acupuntura auricular. Fale-me sobre esta".

### Análise de dados

Para analisar o relato das participantes, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo,<sup>19</sup> que se constitui em um conjunto de técnicas utilizadas na análise de dados qualitativos, que visa descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, sendo composta por procedimentos sistemáticos que permitem a realização de inferência de conhecimentos.

Após a transcrição e leitura dos relatos, os termos semelhantes foram agrupados em unidades de análise e posteriormente categorizados. As categorias propostas abordaram o estresse durante as sessões. Foram propostas duas categorias, *a posteriori*: 1) o estresse e 2) as mudanças. Ressalta-se que os relatos foram mantidos na sua escrita original e as participantes nomeadas com a letra P (participante), seguido de um número (P1; P2; P3...).

## RESULTADOS

### O Estresse

Esta categoria foi formada pela pergunta – "você vivenciou alguma situação de estresse nesta semana que passou, e como o enfrentou?", que se repetiu ao longo de sete semanas, com o intuito de conhecer a percepção das participantes com relação a intervenção com a acupuntura.

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.

#### 1) 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. Os relatos iniciais das percepções das participantes demonstraram diferentes experiências:

"Nessa semana me senti bem mais tranquila (...) consegui resolver meus problemas mais calma (...) no sábado senti muita dor no rim, dor no corpo (...) quando de repente ao ir ao banheiro consegui expelir uma pedrinha devido ao tratamento". (P3)

"Não discuti tanto com as pessoas, guardei mais para mim, contei até 10 (...), estou muito bem, cada dia mais tranquila (...) tem me feito muito bem, estou sentindo que fico mais calma em certas situações de stress. As pessoas têm comentado que estou mais calma, essa semana não fiquei estressada". (P 12)

Quando as participantes eram questionadas sobre as sensações durante os atendimentos, notavam maior facilidade em lidar com as agulhas, maior controle e atitude racional no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

"Senti momentos de tensão diminuir, me senti mais alegre (...) não tive nem TPM este mês, minha pressão também está regulada (...) muito bem achei que consegui me controlar diante de algumas situações. Me acostumei com as agulhas, me ajuda muito manter o auto controle". (P5)

"Passei por situação de estresse, acho que agora já estou percebendo melhora quanto aos momentos de raiva. Sinto que o nervosismo diminuiu e aquela tensão interna também". (P18)

À medida que as sessões eram realizadas, as experiências positivas secundárias ao estresse também foram relatadas. Uma participante em especial, trouxe diversas experiências em uma única sessão:

"Passei a me sentir mais feliz, com a auto estima mais elevada em relação ao início do tratamento. Mais otimista, focada, sorridente. Mais vontade de cuidar de mim, até mais animada em relação as mudanças. Animei até de voltar para a academia, mudar o visual. Enfim, de bem com a vida. Essas mudanças vem acontecendo de 10 dias para cá. Muito contente!" (P 24)

Nas duas últimas semanas de intervenção, as participantes continuaram percebendo os resultados positivos com a acupuntura, e algumas sugeriram, inclusive, que as sessões tivessem continuidade após a pesquisa.

"Me senti normal, fiquei bem tranquila apesar de ter tido vários problemas em relação a saúde da minha mãe (...) foi uma semana bastante tumultuada de pacientes, mas consegui ficar bem tranquila, não sinto dor nenhuma". (P 17)

"Estamos quase finalizando o tratamento e eu gosto, superei meu medo de agulhas, pois eu achava que não ia dar conta de chegar até o final. Para mim foi muito bom, pois nos últimos dias foram muitas emoções. Foi muito bom fazer a acupuntura, deveria continuar, fiquei muito melhor". (P 10)

#### 2) Estresse: Relatos negativos

Nas duas primeiras semanas da intervenção, algumas participantes relataram além de desconforto como coceira, alteração de humor e a presença de dor no momento da aplicação das agulhas, o que as deixavam também apreensivas. Durante as aplicações elas de-

monstravam expressões faciais de medo, receio, muitas vezes franziam a testa e emitiam sons, e palavras, como "ai que dor", "nossa, hoje você está com a mão pesada, hein".

"Nesta semana me senti triste, sensível e com muita vontade de chorar. Nesses dias não foi nada fácil, senti fortes dores atrás da cabeça as agulhas me incomodou bastante, fiquei irritada e muito estressada" (P9)

"No primeiro dia senti desconforto em todos os pontos principalmente para dormir. Tive vários momentos de estresse durante a semana (...)." (P14)

Além de relatos sobre o incômodo e dor no pavilhão auricular, algumas participantes relataram terem sentido algum efeito em outras partes do corpo,

"Senti pouca dor durante a semana, desconforto ao dormir, com relação ao stress ainda não vi melhora". (P15)

Para P20 a acupuntura não estava surtindo o efeito esperado, pois se julgava "ansiosa e bastante estressada (...)".

Nas últimas semanas de intervenção algumas participantes não relataram mais sobre o estresse, somente sobre o desconforto físico provocado pelas agulhas, geralmente mais intenso em uma orelha;

"Nesta semana estive calma, teve momentos de estresse mais logo passou." (22)

"Como de normal, a orelha esquerda doeu bem mais do que a direita. Mas tirando isso normal." (P21)

Durante as oito semanas as participantes relataram diferentes experiências positivas e negativas sobre a técnica de acupuntura auricular. O estresse foi observado persistente para algumas nas primeiras sessões, entretanto ao longo das semanas, para a maioria das participantes, ele foi reduzido o que lhes permitiu maior controle sobre si mesmas, suas emoções e comportamentos/reações.

### **As Mudanças**

Esta segunda categoria foi formada pela seguinte pergunta – "Você notou alguma mudança após as oito sessões de acupuntura auricular. Fale-me sobre esta". A pergunta aplicada ao final das oito semanas teve o intuito de conhecer como as participantes avaliaram o tratamento com a acupuntura, de maneira geral.

"Sim. Notei que estive mais sensível, mais emotiva, mais calma e em algumas sessões senti o desejo sexual mais forte. Muito ótimo essas sessões, apesar de morrer de medo de agulha." (P2)

"(...) fiquei mais relaxada, consegui manter o equilíbrio em situações do dia a dia que me dei-

xavam nervosa, as pessoas (amigos e familiares) notaram a diferença". (P6)

As participantes observam mudanças gradativas após a intervenção, a redução do nervosismo e controle emocional, foram observadas mesmo nos momentos estressantes presentes no ambiente hospitalar, e uma participante (P3) atribuiu ter podido expelir um cálculo, devido ao tratamento, o que não se pode confirmar;

"Sim, estou conseguindo controlar um pouco mais meu estado emocional, apesar de que tenho passado por momentos muito estressantes no serviço, mas as sessões me ajudaram sim". (P10)

"Notei que durante as sessões de acupuntura meu nervosismo oscilou bastante, também consegui expelir um cálculo renal, acho que devido ao tratamento". (P3)

Apesar do principal objetivo deste estudo ser a de conhecer a percepção dos efeitos da acupuntura auricular no estresse, pode-se observar que, outros fatores beneficiaram as participantes, segundo as percepções das participantes, tais como: aumento do desejo sexual, a eliminação de um cálculo renal, melhora da autoestima, entre outros, o que não se pode, entretanto, assegurar que foram benefícios atribuídos ao tratamento. Todavia acredita-se que estas percepções benéficas se devem ao estado de calma, tranquilidade e controle emocional proporcionado pela acupuntura.

"No período da acupuntura houve grande melhora do estresse inclusive melhora dos sintomas da TPM. Acredito que todas as pessoas que trabalham com atendimento, sob grandes pressões diárias precisam de alguma válvula de escape, e a acupuntura é excelente forma para amenizar as dificuldades diárias que enfrentamos" (P14).

"Notei que aliviou minhas crises de ansiedade, proporcionando mais bem estar. Minimizou os sintomas da TPM, principalmente o estresse nesse período. Em relação ao trabalho, mais calma e concentração em conflitos" (P21).

Para a maioria a acupuntura proporcionou bem-estar, sensação de calma, tranquilidade, controle emocional e melhora do humor, entretanto para quatro participantes a acupuntura auricular demonstrou pouca ou nenhuma diferença na redução do estresse.

"No começo em estranhei mais por não ser acostumada. Mas sou muito ansiosa então às vezes posso ter ficado mais calma sim. Mas pessoalmente eu não observei nada muito radical" (P9).

"Não notei muita diferença/mudança no meu dia a dia. Sempre fui muito calma, e encarei sempre os problemas e situações de estresse com muita tranquilidade. Acho natural as pessoas sentirem raixa, ficarem nervosas ou mesmo com medo." (P15).

*"Na primeira semana senti bastante diferença, mas das outras vezes senti muita dor na orelha e não vi diferença no estresse. Gostaria que não fosse feito com as agulhas, pois me senti muito desconfortável" (P22).*

Além do incômodo com as agulhas, algumas relataram dificuldades na colocação do capacete para moto, com o esparadrapo que grudava nos cabelos até na hora do banho.

## DISCUSSÃO

As participantes relataram diversos resultados com a realização da técnica de acupuntura, que se apresentou ser um método prático e eficaz no gerenciamento do estresse. Entretanto mais estudos com trabalhadores de diferentes segmentos devem ser realizados para melhor entendimento dos benefícios da acupuntura.<sup>20</sup>

Algumas participantes sugeriram o uso de sementes devido ao desconforto gerado pelas agulhas. Em estudo conduzido por Kurebayashi et al. com dois grupos submetidos a acupuntura auricular com sementes e com agulhas, encontrou melhores resultados para o grupo submetido à técnica realizada com agulhas. Esta pesquisa também abordou a acupuntura auricular para diminuição de estresse.<sup>21</sup>

Os resultados quanto à melhora nos níveis de estresse, bem como de outras situações descritas, assemelham-se com resultados de um estudo envolvendo usuários de acupuntura atendidos no SUS, em que os autores também observaram melhorias tanto na queixa principal quanto na secundária, assim como na diminuição do sofrimento e dos quadros álgicos, a redução do uso de medicamentos, além de mudanças positivas quanto ao autocuidado após a acupuntura.<sup>22</sup>

Importante salientar também que as experiências negativas apresentadas nas participantes podem estar relacionadas a outros fatores. Na rotina de trabalho das participantes, algumas posições viciosas podem levar ao desgaste físico e consequente dores em outras regiões do corpo decorrente da longa permanência em posturas e mobiliários incorretos.<sup>23</sup>

Os estudos em estresse nas recepcionistas em diferentes hospitais têm suscitado aos investigadores compreender a dinâmica de trabalho realizada, visto que muitas vezes estas desempenham múltiplas tarefas e funções. A presente pesquisa busca fornecer esclarecimentos acerca do estresse percebido, além de contribuir para o desenvolvimento de ações e estratégias que visem o bem-estar desta classe de trabalhadores.<sup>24</sup>

Estudos demonstram a influência que a acupuntura pode exercer no controle da liberação do hormônio cortisol, que está diretamente relacionado ao estresse.<sup>25</sup> A percepção sobre o estado emocional é particular a cada um. Para o domínio do estresse as pessoas desenvolvem habilidades buscando manter o estado de equilíbrio do corpo. Quando suas estratégias não funcionam é importante adotar medidas a fim de buscar a resolução para

os problemas.

Para as participantes deste estudo, em sua maioria, a acupuntura auricular suscitou benefícios e evidenciou nítidas mudanças, não somente na redução do estresse, como também na percepção da saúde em geral, aumentando a sensação de bem estar, de controle emocional, de aumento de libido e sensação de tranquilidade.

Os relatos das participantes indicam que as mudanças da percepção do estresse antes e após a acupuntura foi significativa, possibilitando inferir que esta técnica pode ter sido responsável pela redução nos níveis de estresse.

Ressalta-se, contudo, que este estudo limitou-se a ser realizado com uma amostra pequena de um grupo de trabalhadoras de um hospital, devendo considerar tanto sua ampliação para outras categorias profissionais, como associar à outras medidas de avaliação da efetividade do tratamento. É relevante igualmente considerar-se a necessidade de uma reavaliação desta condição semanas ou até mesmo meses após a intervenção, com a finalidade de avaliar a eficácia do mesmo. A não reavaliação após semanas ou meses da intervenção pode ser um fator de limitação neste estudo, que reavaliou na pós intervenção imediata.

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.

## AGRADECIMENTOS

A Fundação Santa Casa de Misericórdia de Franca, que permitiu a realização desta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

1. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. Acta Paul Enferm 2012;25(5):694-700. doi: 10.1590/S0103-21002012000500008
2. Utzet M, Moncada S, Molinero E, Navarro A. Psychosocial exposures and mental health: distribution by gender and occupational class in a population-based study. J of Public Health 2016;38(4):e537-e544. doi: 10.1093/pubmed/fdv175
3. Selye H. Stress: a tensão da vida, 2nd ed. São Paulo: Ibrasa; 1965.
4. Lipp Men. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp, 3nd ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2005.
5. Coronado Y. Relación que existe entre el estrés y los factores de insatisfacción laboral en los funcionarios de la Universidad del Bío-Bío, Chillán: Relationship that exists between stress and factors of functionaries job dissatisfaction in Bio Bio University [graduación]. Chillán (Ñuble, Chile): Bio Bio University; 2014. Disponible en: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/473>
6. Hall JE. Tratado de Fisiologia Médica, 12 ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2011. p. 944 – 60.

7. Gullander M, Grynderup M, Hansen AM, et al. Are changes in workplace bullying status related to changes in salivary cortisol? A longitudinal study among Danish employees. *J psychosomatic research* 2015;79(5):435-42. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.10.001
8. Lipp Men. O stress no Brasil: pesquisas avançadas. Campinas: Papirus; 2004. p. 11-13.
9. Umann J, Guido LD, Silva RM. Stress, coping and presenteeism in nurses assisting critical and potentially critical patients. *Rev Esc Enferm USP* 2014;48(5): 891. doi: 10.1590/S0080-6234201400005000016
10. Ferreira RC, Griep RH, Da Fonseca MDJM, et al. Abordagem multifatorial do absenteísmo por doença em trabalhadores de enfermagem. *Rev Saúde Pública* 2012;46(2):259-68. doi: 10.1590/S0034-89102012005000018
11. Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília (DF), 2006 mai 4; Seção 1.
12. Cintra MER, Figueiredo R. Acupuncture and health promotion: possibilities in public health services. *Interface - Comunic, Saúde, Educ* 2010;14(32):139-54. doi: 10.1590/S1414-32832010000100012
13. Arai YCP, Sakakima Y, Kawanishi J, et al. Auricular acupuncture at the "shenmen" and "point zero" points induced parasympathetic activation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013;2013:1-4. doi: 10.1155/2013/945063
14. Wang SM, Maranets I, Lin EC, et al. Is commercially available point finder accurate and reliable in detecting active auricular acupuncture points?. *Journ Altern Complement Med* 2012;18(9):860-63. doi: 10.1089/acm.2011.0356
15. Ghaffari BD, Kluger B. Mechanisms for alternative treatments in Parkinson's disease: acupuncture, tai chi, and other treatments. *Curr Neurol Neurosci Rep* 2014;14:451. doi: 10.1007/s11910-014-0451-y
16. Lin JG, Chou PC, Chu HY. An exploration of the needling depth in acupuncture: the safe needling depth and the needling depth of clinical efficacy. *Evidence- Based Complem Altern Med* 2013; 01-21. doi: 10.1155/2013/740508
17. Leung MC, Yip KK, Ho YS, et al. Mechanisms underlying the effect of acupuncture on cognitive improvement: a systematic review of animal studies. *J Neuroimmune Pharmacol* 2014;9(4):492-507. doi: 10.1007/s11481-014-9550-4
18. Reis RS, Hino AAF, Añez CRR. Perceived Stress Scale reliability and validity study in Brazil. *Journ health psych*. 2010;15:107-114. doi: 10.1177/1359105309346343
19. Bardin L. Análise de Conteúdo. 2 reimp. 1 ed. Lisboa: Edições; 2011.
20. Silveira AF, Rodrigues VRMC, Nascimento LCG, et al. Acupuncture Effects on the Stress Level in Administrative Workers [Internet]. *Ann Yoga Phys Ther* 2017 [2016 dez 27];2(3):1028. Disponível em: <http://austinpublishinggroup.com/yoga-physical-therapy/currentissue.php>
21. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* 2012;46(1):89-95. doi: /10.1590/S0080-62342012000100012
22. Silva EDC, Tesser CD. Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des) medicalização social. *Cad saúde pública* 2013; 29(11):2186-96. doi: 10.1590/0102-311x00159612
23. Takahashi LT, Sisto FF, Cecilio-Fernandes D. Avaliação da vulnerabilidade ao estresse no trabalho de operadores de Telemarketing [Internet]. *Rev Psicol Organ Trab* 2014 [2016 set 30];14(3):336-46. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572014000300009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000300009)
24. Reilly PM, Buchanan TM, Vafides C, et al. Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety: impact on caring. *Dimens Crit Care Nurs* 2014;33(3):151-9. doi: 10.1097/DCC.0000000000000039
25. González RG, Hernández AD, Portillo JA. Investigación clínica y básica de acupuntura en depresión en los últimos 5 años. *Revista Internacional de Acupuntura* 2015;9(4):107-18. doi: 10.1016/j.acu.2015.09.001