



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

ED GOMES CAVALCANTI

AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE DOCENTE

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

ED GOMES CAVALCANTI

AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE DOCENTE

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Dr^a. Rogelia Herculano Pinto
Coorientador(a): Esp. Antonio Guilherme Rocha Guimarães

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Cavalcanti, Ed Gomes.

Auriculoterapia no manejo do estresse docente / Ed Gomes Cavalcanti. -
Vitória de Santo Antão, 2024.

47 p. : il., tab.

Orientador(a): Rogelia Herculano Pinto

Coorientador(a): Antonio Guilherme Rocha Guimarães

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2024.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Auriculoterapia. 2. Estresse emocional . 3. Promoção da saúde . 4.
Docência . I. Pinto, Rogelia Herculano. (Orientação). II. Guimarães, Antonio
Guilherme Rocha . (Coorientação). IV. Título.

370 CDD (22.ed.)

ED GOMES CAVALCANTI

AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE DOCENTE

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 18/03/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Rpgelia Herculano Pinto (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Maria da Conceição Cavalcanti de Lira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Ms. Thomas Filipe Mariano da Silva (Examinador Externo)

RESUMO

A auriculoterapia é uma terapêutica de técnica simples não invasiva difundida na atenção primário sistema de saúde brasileiro e alicerçada pela política nacional de práticas integrativas e complementares em saúde com vários estudos sobre sua aplicabilidade e efetividade, com desfechos positivos para redução dos níveis de ansiedade e estresse. O estresse é uma dos fatores de adoecimento a curto e a longo prazo dos docentes, principalmente do ensino fundamental e da escola pública, pensando na promoção da saúde desta população, acreditamos que este estudo possa contribuir com informações na elaboração de um protocolo de cuidado voltado para este público. A partir deste contexto, este estudo objetiva avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de estresse dos professores de uma escola pública de ensino fundamental a partir dos questionários PSS-14 e do LSS, o primeiro classifica o nível de estresse por meio da autopercepção e o segundo pelos sinais e sintomas, ambos já são validados no Brasil. Para tanto, será adotado como o método a pesquisa do tipo quase experimental com delineamento temporal com amostra por conveniência dos voluntários que estiverem dentro dos critérios de inclusão. Serão avaliados e tratados semanalmente por um período de quatro sessões. Os resultados quantitativos serão avaliados quanto à normalidade através do Teste Shapiro-Wilk. As variáveis com distribuição normal serão avaliadas através de ANOVA de Medidas Repetidas com pós teste de Tukey. Para dados não paramétricos será utilizado o teste de Friedman com pós teste de Durbin-Conover, considerando com o auxílio do programa estatístico Jamovi.

palavras chave: auriculoterapia; estresse emocional; promoção da saúde; docência.

ABSTRACT

Auriculotherapy is a therapy with a simple non-invasive technique widespread in primary care in the Brazilian health system and based on the national policy of integrative and complementary health practices with several studies on its applicability and effectiveness, with positive outcomes for reducing levels of anxiety and stress. Stress is one of the factors in short- and long-term illness among teachers, especially in elementary schools and public schools. Thinking about promoting the health of this population, we believe that this study can contribute with information in the development of a care protocol aimed at this audience. From this context, this study aims to evaluate the effects of auriculotherapy on the stress levels of teachers at a public elementary school using the PSS-14 and LSS questionnaires. The first classifies the stress level through self-perception and the According to the signs and symptoms, both are already validated in Brazil. To this end, quasi-experimental research with a temporal design with a convenience sample of volunteers who meet the inclusion criteria will be adopted as the method. They will be assessed and treated weekly for a period of five sessions. Quantitative results will be assessed for normality using the Shapiro-Wilk Test. Variables with normal distribution will be evaluated using Repeated Measures ANOVA with Tukey post-test. For non-parametric data, the Friedman test with Durbin-Conover post-test will be used, using the Jamovi statistical program.

keywords: auriculotherapy; emotional stress; health promotion; teaching.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 PROBLEMATIZAÇÃO.....	9
3 JUSTIFICATIVA	10
4 OBJETO DE ESTUDO.....	11
5 HIPÓTESE	12
6 OBJETIVOS.....	13
6.1 Geral:	13
6.2 Específicos:.....	13
7 METODOLOGIA	14
7.1 Desenho da Pesquisa:	14
7.2 Local da pesquisa:	14
7.3 Amostra de Participantes:	14
7.4 Critérios de Inclusão e Exclusão	14
7.5 Recrutamento dos Participantes:	14
7.6 Instrumentos de Coleta de Dados	15
7.6.1 Escala de Estresse Percebido - PSS -14:	15
7.6.2 Lista de Sinais e Sintomas de Stress (LSS)	15
7.6.3 Ficha de atendimento.....	16
7.6.4 Formulário de Avaliação de Estresse do Professor (FAEP).....	16
7.7 Procedimentos para a coleta de dados.....	16
8 ASPECTOS ÉTICOS.....	18
9 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	19
10 RESULTADOS.....	20
11 DISCUSSÃO	26
12 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE A – Termo de consentimento de livre esclarecimento.....	36
ANEXO A – Escala de estresse percebido.....	37
ANEXO B – Lista de sinais e sintomas de estresse.....	38
ANEXO C – Carta de anuência.....	40
ANEXO D - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES	41

1 INTRODUÇÃO

O estresse e suas consequências na saúde é uma das temáticas que vem ganhando muita notoriedade nos cenários nacionais e internacionais, de tal maneira que desde 1973 foi criada a International Stress Management Association (ISMA). E dentre de seus estudos, um deles relata que o Brasil é o segundo país com maior prevalência de altos níveis de estresse entre os países que fazem parte da associação, com 70% da população. E dentre as profissões estudadas, um dos que mais sofrem com o estresse é o sistema de ensino, pois aborda tanto a saúde do professor, quanto a qualidade da educação (Moreira; Honório, 2021).

Os altos níveis de estresse docente estão vinculados pela grande dedicação e o não reconhecimento, assim trazendo negatividades tanto para saúde física quanto psíquica. Expressadas em baixos salários, condições precárias de trabalho, insuficiência de recursos pedagógicos, violência nas escolas, falta de incentivo e qualificação profissional, fazem com que os profissionais da educação tenham um elevado índice de estresse (Diehl; Marin, 2016).

A saúde e a medicina estão passando por crise, vêm se discutindo outras perspectivas de cuidado no campo da saúde, devido a insuficiência do modelo biomédico em atender toda a complexidade do ser humano e de sua relação com a natureza e o contínuo saúde doença, já que nos moldes atuais ainda sejam voltadas para as doenças e não para o sujeito doente (Abreu, 2018).

A auriculoterapia é considerada uma prática integrativa e complementar em saúde que no Brasil, possui três bases teóricas com fundamentos diferentes que se integram e potencializam sua ação; conceitos teóricos da Medicina Tradicional Chinesa, neurofisiológico e a reflexoterapia (Brasil 2018; Pu-wei *et al*, 2015). A auriculoterapia tem como base a representação do corpo humano no pavilhão auricular externo, onde toda deficiência nas estruturas e funções do corpo podem ser percebidas nas suas respectivas áreas do pavilhão auricular, assim podendo ser diagnosticado e tratado (Usichenko; Muesta; Pavlov, 2010).

Além de toda fundamentação da MTC a auriculoterapia vem tendo evolução nos estudos ocidentais, com base na escola francesa, onde acreditasse que os estímulos feitos no pavilhão auricular são um sistema reflexo ligados ao sistema nervoso central (Tolentino, 2016)

De acordo com o Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020), em seu mapa de evidências em auriculoterapia apresenta uma visão geral das evidências sobre os efeitos

clínicos da Auriculoterapia para diversas condições de saúde das pessoas, esse estudo mostra que a auriculoterapia foi efetiva para o alívio da dor, em especial da cefaleia, dor lombar e dor pós-operatória. Além de apresentar efeitos positivos em condições metabólicas e sintomatológicas (constipação, distensão abdominal, redução do peso, obesidade, hiperlipidemias, náusea e vômito gestacional), transtornos mentais (depressão, ansiedade, insônia, tabagismo, sintomas de abstinência de drogas e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade), gestão medicamentosa (consumo de analgésicos e satisfação do paciente) e na vitalidade, bem-estar e qualidade de vida. Efeitos positivos no tratamento de doenças agudas (acidente vascular cerebral) e crônicas (hipertensão e rinite) também vem sendo relatados mediante a aplicação da auriculoterapia.

A partir desse contexto, do adoecimento docente frente a exposição estressores por longo período, é válido que procurar maneiras de melhorar a qualidade de vida desses profissionais pode significar também, ir além da promoção da saúde destes, pois de acordo com Pinto (2019) também favorece indiretamente a relação professor-aluno e o processo de ensino-aprendizagem e que o estresse do professor pode interferir. Já que o estresse interfere negativamente nessa relação necessária para a qualidade desse processo.

2 PROBLEMATIZAÇÃO

Somado ao incentivo da OMS na busca de formas simplificadas e não invasivas de tratamentos, o consumo de medicamentos oriundos de produtos naturais e uma proposta ativa de promoção da saúde, abrindo cada vez mais espaço a uma perspectiva naturalista de se fazer saúde, a auriculoterapia é um recurso terapêutico que está dentro deste escopo. Tendo isso em mente fazemos a seguinte pergunta norteadora: - Quais os efeitos da auriculoterapia nos níveis de médios e altos estresses docentes?

3 JUSTIFICATIVA

O estudo mostra-se relevante, por promover meios de enfrentamento a exposição prolongada a níveis médios e altos de estresse docente, que se não cuidados podem trazer consequências como; o adoecimento prematuro dessa população em doenças crônicas tais como; diabetes mellitus, hipertensão, depressão entre outras e o afastamento desses profissionais do seu trabalho, o que contribui para o encarecimento das despesas do sistema de saúde público e previdenciário. Cuidar deste público também significa promover o ambiente escolar propício para aprendizagem que envolve vários fatores e um deles é a boa relação entre docente-discente principalmente quando nos referimos ao ensino fundamental.

Assim, o estudo mostra-se relevante e favorável pois se propõem a promover um cuidado a essa população que pode ser facilmente replicada pelo sistema de educação público e privado, bem como avaliar os efeitos desse recurso terapêutico no estresse. O estresse crônico é a etiologia principal de várias doenças que influenciam no aumento dos investimentos em saúde (Prado, 2016). Faz-se necessário repensar na promoção da saúde de forma a minimizar as consequências do modelo de vida do século XXI. Esse modelo produtivista-capitalista tem seu preço: o aumento da demanda nos serviços de saúde, uma vez que, apesar da expansão da atenção básica no Brasil, prevalece o paradigma cartesiano.

4 OBJETO DE ESTUDO

A auriculoterapia pode reduzir o nível de estresse dos professores no seu âmbito de trabalho?

5 HIPÓTESE

Hipótese 0 : a auriculoterapia apresentou desfecho positivo na promoção da redução de níveis de estresse docente.

Hipótese 1: a terapia apresentou desfecho negativo na redução dos níveis de estresse docente.

6 OBJETIVOS

6.1 Geral:

Avaliar os efeitos da auriculoterapia, na melhora do nível de estresse dos professores de escolas públicas de ensino fundamental do município de Olinda-PE

6.2 Específicos:

Analisar quais os principais fatores que influenciam no aumento dos níveis de estresse docente.

Analisar os pontos auriculares álgicos presentes na amostra e sua relação com o nível de estresse;

Analisar os possíveis efeitos da auriculoterapia nos níveis de estresses a partir dos instrumentos PSS-14 e LSS;

7 METODOLOGIA

7.1 Desenho da Pesquisa:

É um estudo quase-experimental com delineamento de antes e depois. Quase-experimentos são delineamentos de pesquisa que não têm distribuição aleatória dos sujeitos pelos tratamentos, nem grupos-controle. Ao invés disso, a comparação entre as condições de tratamento e não-tratamento deve sempre ser feita com grupos não equivalentes ou com os mesmos sujeitos antes do tratamento.

7.2 Local da pesquisa:

A pesquisa ocorreu em uma escola pública de ensino fundamental localizada no município de Olinda-PE.

7.3 Amostra de Participantes:

A mostra foi por conveniência e totalizou de nove voluntários com estresse médio e alto a partir do PSS-14 que se dispõem a participar do estudo.

7.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Critério de inclusão – 1) ser docente e em exercício no período da pesquisa; 2) Não está em outro tratamento para estresse;

Critérios de exclusão – 1) Está em licenças, afastamentos e ou férias no período da pesquisa; 2) está exercendo outro cargo na escola; 3) Não está vinculado à docência na referida escola; 4) Ser faltoso as sessões subsequentes;

7.5 Recrutamento dos Participantes:

O projeto foi apresentado para todos os professores, durante uma reunião de professores previamente programada juntamente com o diretor. Após apresentação quem deles desejou participar respondeu ao instrumento PSS-14 (Anexo A).

Em seguida, todos que manifestou o voluntariamente foram orientados quanto aos dias e horários dos atendimentos que foram disponibilizados na própria escola.

Este após aceite o convite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) foi agendado seu atendimento, que ocorreu na própria escola.

7.6 Instrumentos de Coleta de Dados

7.6.1 Escala de Estresse Percebido - PSS -14:

Foi aplicado para avaliação do estresse autopercebido a Escala de Estresse Percebido (PSS), instrumento utilizado por mais de 20 países e traduzido e validado no Brasil, que permite determinar até que ponto os acontecimentos da vida são percebidos como indutores do estresse (Pinto, 2019). (Anexo I)

As respostas são assinaladas mediante uma escala de Likert com cinco pontos (0 – nunca, 1- quase nunca, 2 – algumas vezes, 3 – frequentemente, 4 – muito frequentemente) e os resultados possuem pontuação máxima de 56. Para mensurar os escores, é necessário considerar que os itens positivos (4, 5, 6, 7, 9,10 e 13) têm sua pontuação invertida, ou seja, (0 = 4, 1 =3, 2 =2, 3 =1 e 4 = 0) (Trigo et al., 2010). Os demais itens, de conotação negativa, são somados diretamente.

O total da escala é a soma das pontuações dessas 14 questões e os escores podem variar de 0 a 56. Quanto maior o escore, maior o nível de estresse (Faro, 2015) (ANEXO A). Para esta pesquisa, seguiremos os escores já testados por Pinto *et al.*, (2020) e serão utilizados os seguintes escores: 14 – 28: Baixa Percepção de Estresse; 29 – 42: Média Percepção de Estresse e 43 – 56: Alta Percepção de Estresse.

7.6.2 Lista de Sinais e Sintomas de Stress (LSS)

Foi utilizado também a Lista de Sinais e Sintomas de Stress (LSS) (ANEXO II) - instrumento desenvolvido por Vasconcelos (1984), fundamentado na lista elaborada e validada no Max Planck Institute, Alemanha (Olympio, 2008). Esse instrumento foi selecionado porque permite uma boa avaliação dos sinais e sintomas prevalentes do indivíduo. Constitui-se de um instrumento com 59 itens nos quais o indivíduo deve assinalar a frequência com que ocorrem os sintomas que sente, utilizando uma escala de (0) nunca, (1) raramente, (2) frequentemente e (3) sempre. O nível de estresse é mensurado a partir da pontuação da LSS, em que a mínima é igual a 10 e a máxima é igual a 177 pontos. Considera-se baixo nível de estresse a pontuação entre 10 a 66 pontos, médio nível de estresse de 67 a 122 pontos e alto nível de estresse de 123 a 177 pontos (Andolhe et al. 2015; Pinto, 2020).

7.6.3 Ficha de atendimento

Para sistematização da anamnese do pavilhão auricular foi elaborada uma ficha de atendimento (APÊNDICE B) que será aplicada durante a entrevista, juntamente com o PSS 14, LSS e o FAEP.

7.6.4 Formulário de Avaliação de Estresse do Professor (FAEP)

Para avaliar as possíveis causas do estresse docente, foi aplicado o Formulário de Avaliação de Estresse de Professores (FAEP) elaborado e validado nacionalmente em 2017 por Pinto (Pinto *et al.* 2018) este instrumento possibilita ao profissional de saúde, avaliar as diversas dimensões do indivíduo nesta condição direcionado para os tipos de estressores, o que permite avaliar as influências e o significado de cada estressor no sistema individual e coletivo e compreender as habilidades de enfrentamento do indivíduo (ANEXO IV)

7.7 Procedimentos para a coleta de dados

O docente foi acolhido, pelo auriculoterapeuta (pesquisador principal), que aplicou a ficha de atendimento, o PSS-14 e o LSS. Em seguida foi feita a avaliação do pavilhão auricular e em seguida realizado o tratamento.

Seguiu-se o seguinte protocolo, primeiramente foi feita a assepsia do pavilhão com um chumaço de algodão com álcool a 70% para remoção da sebosidade, as sementes foram fixadas com esparadrapo nos pontos três pontos pré-determinados Shen Men, Rim, Simpático. E dependendo do que foi avaliado foram selecionados até mais quatro pontos. Para seleção dos demais pontos o aplicador teve-se uma conversa com o paciente entender que outros pontos serão palpados com o apalpador (instrumento para avaliar os pontos dolorosos do pavilhão auricular), para aí sim aplicados em caso de resposta dolorosa do paciente. Os pontos pré-determinados foram aplicados após a palpação dos demais pontos, para que sua aplicação não interfere na sensibilidade dos outros pontos.

Os pontos Shen Men, Rim e Simpático foram pré-selecionados pela sua função já descrita na literatura: Shenmen - principal ponto da auriculoterapia chinesa possui ação analgésica, antiinflamatória, além de acalmar a mente; Rim - regula as funções do rim; Simpático - responsável por manter o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático,

agindo na regulação das funções neurovegetativas, além de ser analgésico e calmante (Souza, 2013).

Os pontos pré-selecionados, Shenmen, Rim e Simpático, que serão aplicados em todos os voluntários, se dão devido a sua importância clínica. O Shenmen é responsável por ações tranquilizantes, analgésicas e anti-inflamatórias, o Rim é responsável por ações que nutrem a essência, lidam com o medo, com o pânico e o Simpático atua com problemas digestivos, circulatórios, respiratórios, no auxílio contra o tabagismo e espasmos (Viganó, et al, 2020).

A escolha de seguirmos com um protocolo aberto, se deve pelo fato que os fatores que levam ao estresse elevado, é variável de pessoa para pessoa, bem como seus sintomas. Assim, mantemos a individualização do atendimento.

Em seguida, foram agendado o dia do atendimento individual com cada um voluntário da amostra. No dia e horário agendado, ocorreu primeiramente a avaliação da autopercepção de estresse (PSS-14) e dos sinais e sintomas (LSS), instrumentos auto-aplicáveis (Anexo I e II). Após essa avaliação, seguiu-se da entrevista realizada pelo auriculoterapeuta, baseada no Formulário pré-estabelecido, e da ficha de avaliação do pavilhão auricular (Apêndice B e C).

Os voluntários receberam auriculoterapia uma vez por semana, totalizando quatro aplicações. O pavilhão auricular do voluntário foi inspecionado para a verificação de lesões ou outra situação que impeça a auriculoterapia. A sequência do procedimento adotada foi: aplicar algodão com álcool a 70% para remoção da sebosidade e fixação das sementes com esparadrapo nos pontos pré e pós selecionados (Silva, 2019).

As sementes permaneceram no pavilhão auricular por uma semana, e depois foram removidas e nova aplicação foi realizada. Os voluntários foram orientados a permanecer com as sementes pelo período de uma semana, apertando-as três vezes ao dia, isso manteve o estímulo necessário para atingir o efeito esperado.

8 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto, é um recorte do projeto de extensão intitulado: Promoção do cuidado no âmbito integrativo no espaço acadêmico, com cadastro SIGProj N°: 382215.2130.30418.12072022. A realização da presente pesquisa obedeceu aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e enviado ao Comitê de Ética nº do CAAE 77151423.0000.5208.

Riscos: O risco apresentado ao participante é de uma possível irritabilidade da pele onde os esparadrapos estiverem, e para resolução deles é só o participante tirar o esparadrapo e lavar a área com água corrente.

Benefícios: Os participantes receberam tratamento de auriculoterapia para tratar o estresse, além de estar indiretamente auxiliando futuros profissionais da área que podem vir a ser beneficiados com o mesmo tipo de tratamento.

Armazenamento dos dados coletados: Os dados coletados nesta pesquisa (instrumentos utilizados e a entrevista por meio de formulário) estão armazenados em pastas de arquivo no armário com chave na sala de arquivamento do Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares – LAPICS/CAV/UFPE e os dados em arquivos digitais estão armazenados na nuvem do drive do ID institucional do LAPICS sob a responsabilidade do orientador Dr^a Rogelia Herculano Pinto também coordenadora deste laboratório que fica localizado no endereço R. Dr. João Moura, 119 - Matriz, Vitória de Santo Antão - PE, 55612-440 pelo período de mínimo 5 anos após o término da pesquisa.

9 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Os resultados de caracterização da amostra foram organizados em tabelas de frequência. Os resultados quantitativos foram avaliados quanto a diferença entre o pré e pós-tratamento, percentual e média. Para tanto utilizamos como recurso o serviço e software office Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO (Versão 2401 Build 16.0.17231.20236) 64 bits. Os dados qualitativos, receberam análise interpretativa e foram categorizados quando o tipo de estressor seguindo a Teoria de Betty Neuman (Pinto, 2019) e representação.

10 RESULTADOS

A escola municipal vereador José Mendes de Lima, localizada na estrada nova de passarinho, s/n, passarinho, Olinda-PE. Inaugurada em janeiro de 1996, atendendo as modalidades de ensino: ensino fundamental (anos iniciais) com nove turmas pela manhã, nove pela tarde e uma a noite, educação infantil com 3 turmas de creche e 7 turmas de pré escolar, sendo a educação infantil em um anexo da escola. A escola tem 9 salas de aula, 1 sala de leitura, 8 banheiros sendo um acessível, uma secretária, um pátio e cozinha, sendo acessada por rampas 2 salas de aula e um banheiro. Em sua demanda acolhe estudantes das comunidades do entorno: passarinho, caixa d'água, alto da bondade (Olinda) e dois unidos (recife). A escola tem 1 diretora e uma vice, 2 coordenadoras pedagógicas, 19 professores na base e 10 no anexo, possui secretaria escolar, auxiliar de secretaria, assistentes gerais, professores readaptados assumindo funções de apoio na sala de leitura. Recebe recursos do Governo Federal através do PDDE e da prefeitura de Olinda através de suprimentos.

Participaram como voluntários desta pesquisa nove professores (31%) desta escola, dentre os participantes sete (77,8%) são do gênero feminino e dois (22,2%) do gênero masculino, com uma média de idade de 46,7 anos, onde a maioria é casada, com filhos, têm dois vínculos e trabalha dois turnos.

A seguir, os resultados das variáveis analisadas para alcance dos objetivos propostos.

Tabela 1: Análise do Instrumento LSS no primeiro atendimento e no último. Olinda, Pernambuco, Brasil, 2023

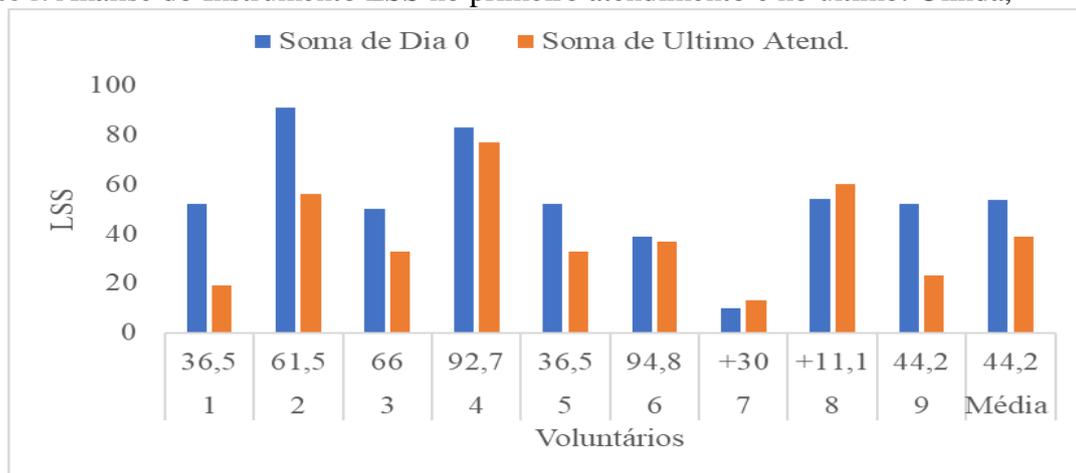
Voluntários	Dia 0	Último atendi.	Diferença	%
1	52	19	33	36,53
2	91	56	35	61,15
3	50	33	17	66
4	83	77	6	92,7
5	52	33	19	36,5
6	39	37	2	51,3
7	10	13	-3	+30
8	54	60	-6	+11,1
9	52	23	29	44,2
Média	53,7	39	14,7	44,2

Fonte: O autor, 2024.

A tabela 1 apresenta os resultados do LSS no primeiro dia considerado dia zero (primeiro dia de atendimento, os dados são de momentos antes da primeira sessão de auriculoterapia), sendo a média de 53,7 de acordo com Pinto (2020) considera-se baixo nível

de estresse quando a pontuação está entre 10 a 66 pontos, médio nível de 67 a 122 e alto nível de 123 a 177. O que é interessante observar é o maior percentual de redução nos indivíduos que estão com sua pontuação mais elevada, nos voluntários de n.º 4, 2 e 6. E dentro da amostra 78% destes obtiveram reduções dos seus sintomas, com resultados bem significativos. A média de redução dos níveis de estresse no grupo foi de 44,2%. É importante salientar que temos dois resultados com pouca elevação dos níveis de estresse. Abaixo apresentamos os resultados em gráfico para melhor visualização destes resultados.

Gráfico 1: Análise do Instrumento LSS no primeiro atendimento e no último. Olinda,



Fonte: O autor, 2024.

Em seguida segue-se a tabela 2 e gráfico 2, apresenta os resultados da autopercepção do estresse, uma comparação entre o dia 0 e a última sessão do recorte para este estudo, a diferença entre os dois e percentual desta diferença e a média.

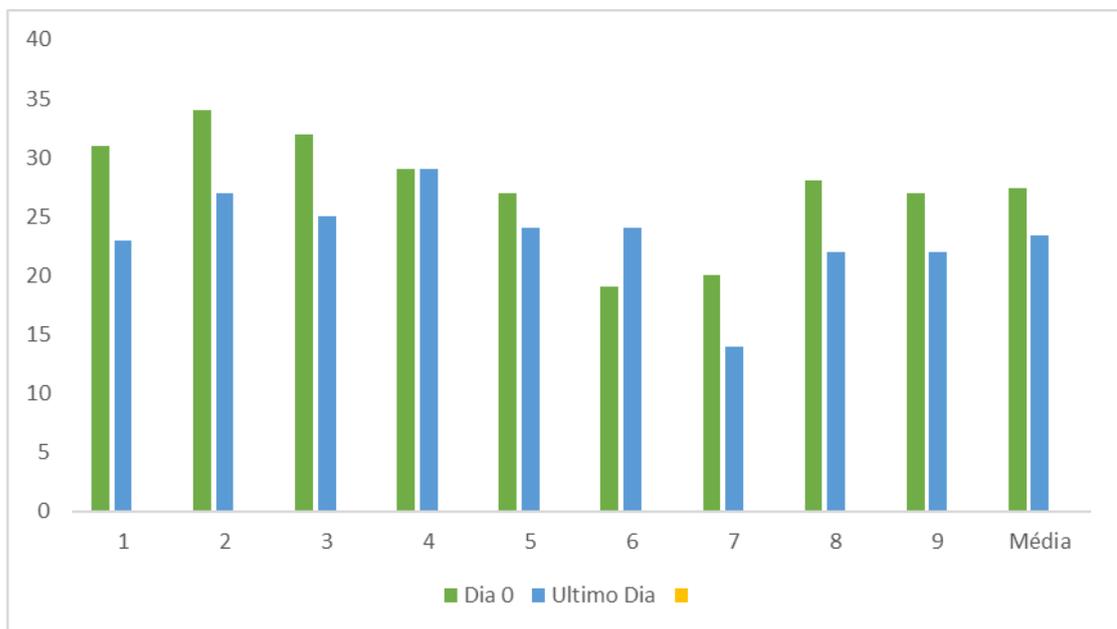
Tabela 2: Análise do PSS-14 pré e pós-tratamento com auriculoterapia, Olinda, Pernambuco, Brasil, 2023.

Voluntários	Dia 0	Último Dia	Diferença	%
1	31	23	8	25,8
2	34	27	7	20,6
3	32	25	7	21,9
4	29	29	0	0
5	27	24	3	11,1
6	19	24	-5	+26,3
7	20	14	6	30
8	28	22	6	21,4
9	27	22	5	18,5
Média	27,44	23,33	4,11	14,97

Fonte: O autor, 2024

Para categorização dos níveis de estresse utilizamos os seguintes escores: 14 – 28: Baixa Percepção de Estresse; 29 – 42: Média Percepção de Estresse e 43 – 56: Alta Percepção de Estresse. Assim, a tabela 2 apresenta que a média do nível de autopercepção é de estresse baixo, e após os quatro atendimentos 78% do grupo se percebeu com nível mais baixo, com uma diferença de 15%, apenas uma pessoa obteve um aumento desta percepção de 26,3%. Abaixo segue o gráfico 2 que ilustra individualmente e a média estas diferenças.

Gráfico 2: Análise do PSS-14 pré e pós-tratamento com auriculoterapia, Olinda, Pernambuco, Brasil, 2023.



Fonte: O autor, 2024

Quadro 1. Dimensões dos estressores dos professores a partir do FAEP, Olinda, Pernambuco, Brasil, 2023.

Nº da questão do FAEP	Respostas	Análise/Estressor
1 1. Trabalha em mais de uma escola? Quantas?	Sim (6); Não (3)	Todos trabalham dois turnos e a grande maioria tem dois vínculos. Estressor Extra pessoal
3. Como concilia os turnos de trabalho?	Todos relataram a levar trabalho para casa.	Extrapessoal
4. Trabalha nos fins de semana? Como se sente em	Sim, esgotado [Ent.1]; Sim, sobrecarregada [Ent.2] Sim, não gosto [Ent.3] Sim, carregada [Ent.4]	Com exceção do Ent.6 que apesar de ir em todas as sessões não quis responder as perguntas. A expressão que

relação a isso?	Sim, revoltada [Ent.5] Não [Ent.6] Sim, irritada [Ent.7] Sim, cansada [Ent.8] Sim, esgotada [Ent.9]	conceitua o grupo é de sobrecarga e sentimento de raiva. Intrapessoal
6. Qual o seu sentimento em relação ao seu trabalho?	Gosto [Ent.1] Amo o que faço [Ent.2] Ótimo, só não todo dia [Ent.3] Satisfação e angústia [Ent.4] Gosto [Ent.5] Bom [Ent.6] Amo [Ent.7] Amo o trabalho [Ent. 8] Satisfação [Ent.9]	Amor e satisfação Angústia e não é ótimo todos os dias. Intrapessoal
7 Qual é o número médio de alunos por turma? Qual é sua percepção acerca dos tamanhos das turmas?	35, lotado [Ent.1] 29, superlotado [Ent.2] 34, muito grande [Ent.3] 30, muitos [Ent.4] 30, muito [Ent.5] 30, boa [Ent.6] 31, exagerada [Ent.7] 30, muito lotada [Ent.8] 35, lotada [Ent.9]	Turmas acima da capacidade do professor. Extrapessoal
8 Quando chega em casa ou está nos fins de semana, feriados ou férias consegue esquecer ou se desligar da atividade docente?	Não [Ent.1] Não [Ent.2] Não [Ent.3] Sim [Ent.4] Sim [Ent.5] Sim [Ent. 6] Sim [Ent.7] Sim [Ent.8] Não [Ent.9]	Dificuldade de desligar-se do trabalho quando está em seu momento de folga. Conseguir se desligar-se do trabalho quando está em seu momento de folga. Intrapessoal
9 Como anda sua confiança em relação ao trabalho? Você se sente capaz?	Bem, sim sinto-me capaz [Ent.1] Boa, capaz [Ent.2] Boa, sim [Ent.3] Boa, sim [Ent.4] Boa, sim [Ent.5] Boa, plenamente capaz [Ent.6] Excelente, sim [Ent.7] Bem, sim [Ent.8] Boa, sim [Ent.9]	Confiante e Capaz. Intrapessoal
11 Em relação aos seus colegas de trabalho e alunos espera reconhecimento, reciprocidade ou gratidão? Fale-me mais	Não é algo que espero, mas gosto [Ent.1] Sim, evolução [Ent.2] Não [Ent.3] Não [Ent.4] Sim, tem escola que não reconhece [Ent.5] Sim [Ent.6]	Necessidade de reconhecimento, demonstração de decepção. Intrapessoal

desse sentimento:	Sim, dedicação [Ent.7] Esperava mais [Ent.8] Não [Ent.9]	
15 . Atualmente anda preocupado com pessoas queridas? Fale-me dessa preocupação?	Sim, futuro da minha filha [Ent.1] Sim, marido (processo de separação) [Ent.2] Sim, meu pai está doente [Ent.3] Não [Ent.4] Sim, filho [Ent.5] Não [Ent.6] Sim, separação do filho [Ent.7] Sim, filha [Ent.8] Sim, dessa pessoa não se decepcionar [Ent.9]	Preocupação com familiares Interpessoal
16 Nesses últimos dias se sente irritado ou impaciente? Fale-me de sua irritação ou impaciência?	Sim, muitas cobranças [Ent.1] Sim, divorcio [Ent.2] Não [Ent.3] Sim, lidar com pessoas [Ent.4] Sim, profissional [Ent.5] Não [Ent.6] Sim, a separação do filho [Ent.7] Sim, o dia de amanhã [Ent.8] Sim [Ent.9]	Impaciência em lidar com cobranças. Intrapessoal
21. Sente vontade de chorar sem motivo aparente? Qual o momento do dia que se percebe irritado, impaciente ou triste?	Sim, em sala de aula [Ent.1] Sim, volta pra casa [Ent.2] Não [Ent.3] Sim, saindo do trabalho [Ent.4] Sim, saindo do trabalho [Ent.5] Não [Ent.6] Não [Ent.7] Não [Ent.8] As vezes no fim da tarde [Ent.9]	Sentimento de angústia (choro) após o término do trabalho. Intrapessoal

Fonte: O autor, 2024.

No quadro 1, das 25 questões existentes no FAEP selecionamos onze das respostas que foram mais bem respondidas e que podem fazer inferência aos dados do LSS e do PSS-14, assim, destas três (27,3%) são categorizadas como estressores de origem extrapessoal, sete (63,7%) de ordem intrapessoal e uma interpessoal (9%).

O quadro 2 apresenta os pontos auriculares selecionados durante anamnese a partir da palpação com apalpador próprio em busca de pontos álgicos que tenham relação com a queixa da pessoa.

Quadro 2. Relação dos pontos auriculares selecionados durante anamnese além dos pontos pré-protocolados, Olinda, Pernambuco, Brasil, 2023.

	Pontos Auriculares Selecionados além do pré protocolado*	Indicações na Literatura
1	Lombar e ansiedade	Lombar é um ponto reflexo para dores ou outros problemas na região. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.
2	Coração e ansiedade	O ponto coração, refere-se ao órgão em si, mas também pela Medicina Chinesa está vinculado a angústia, falta de alegria, euforia e agitação emocional. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.
3	Lombar, dorsal e ansiedade.	Lombar é um ponto reflexo para dores ou outros problemas na região. O mesmo para o dorsal. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.
4	Dorsal, lombar e ansiedade	Lombar é um ponto reflexo para dores ou outros problemas na região. O mesmo para o dorsal. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.
5	Articulação do ombro e punho	Pontos reflexos para distúrbios nestas regiões em geral dolorosos.
6	Nenhum	O voluntário não referiu nenhum outro ponto. Pouco cooperativo.
7	Articulação do joelho, quadril e ansiedade	Pontos reflexos para distúrbios nestas regiões em geral dolorosos.
8	Calcâneo e coração	O ponto coração, refere-se ao órgão em si, mas também pela Medicina Chinesa está vinculado a angústia, falta de alegria, euforia e agitação emocional. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.
9	Lombar e ansiedade	Lombar é um ponto reflexo para dores ou outros problemas na região. O mesmo para o dorsal. O ponto ansiedade é um ponto reflexo sintomático.

*Selecionados a partir da técnica de Nogier (1998) de palpação dos pontos algícos.

Fonte: O autor, 2024.

O quadro 2, dos nove atendidos, oito apresentaram pontos reflexos extras o pré-protocolado (Shen Men, Rim e Simpático), destes seis foram ansiedade (54,6%), quatro referiram lombar (36,4%), dois para o ponto dorsal (18,2%), o mesmo para o ponto do coração (18,2%) e um para articulação do ombro (11%), articulação do quadril (11%) e calcâneo (11%).

11 DISCUSSÃO

A caracterização social e laboral dos professores pesquisados corrobora com os resultados de Ben e Silva (2021) em sua revisão apresentam como característica a solitária sua jornada de trabalho, a invasão em sua vida pessoal, interrupção das noites de sono, o convívio familiar e lazer. Ainda esses autores afirmam como resultados que o ambiente educacional gera sobrecargas que ultrapassam os limites, por meio de fatores que podem ou não ser controlados, dentre estes, destacam-se o ambiente de trabalho hostil, o número elevado de alunos, a quantidade de classes regida e a violência no ambiente de trabalho, além de fatores laborais, comportamentais, estruturais, problemas organizacionais, como a falta de recursos e equipamentos, déficit no suporte do governo e salários defasados, em associação com a alta carga de trabalho.

Pinto (2019), traz essa discussão que a lógica da sociedade capitalista, na qual predominam as políticas neoliberais de mercado, define que os trabalhadores sejam cada vez mais qualificados, mais produtivos e gerem mais valor às instituições. Assim, a produção do professor de acordo com esse autor, ela não poderia seguir essa lógica, por ser intelectual deveria merecer uma perspectiva diferenciada do modelo produtivista: Já que esta profissão exige uma carga horária fora de sala de aula necessária para estudar, corrigir avaliação, criar e produzir material para o seu exercício.

Os dados sociodemográficos e ocupacionais aqui apresentados nos resultados ratificam o que outras pesquisas discutem sobre as condições laborais. A de que o professor da rede básica de ensino brasileira está submetido. A experiência vivida no cenário escolar nos permitiu a compreensão de que a escola representa um campo de atuação para o profissional de saúde, destacando sua relevância em uma perspectiva de promoção da saúde, envolvida com o bem-estar de todos os segmentos da escola tendo as PICS como um recurso ou não.

Quando analisamos os LSS (tabela 1 e gráfico 1) é observado que para esse grupo de professores a média do nível de estresse é baixo, exceto os voluntários 2 e 4 que estão categorizados como médio, e foram esses, que obtiveram os melhores resultados com redução de 61,15 e 92,7%. Isso pode ser possivelmente compreendido devido a uma ativação maior do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), do Sistema Nervoso Automático e do eixo Sistema Nervoso Simpático – Medula Adrenal que fornece uma resposta mais imediata à exposição ao estressor, provocando mudanças aceleradas nos estados fisiológicos (Boff; Oliveira, 2021).

De acordo com a revisão de Butt, Albusoda, Farmer e Aziz (2020) Um componente importante do sistema nervoso parassimpático é o nervo vago, o décimo e mais longo dos nervos cranianos, que serve como um importante canal bidirecional entre o corpo e o cérebro, servindo em grande parte para manter a homeostase. E é no pavilhão auricular uma das poucas áreas do corpo onde o nervo vago pode ser diretamente estimulado de forma não invasiva (Hilz ,2022).

O conceito de estimulação elétrica do ramo auricular do nervo vago (ABVN), que fornece inervação somatossensorial a vários aspectos da orelha externa potencializam dois tipos de reflexos: colinérgico e o límbico. Assim, auriculoterapia pode ser utilizada como um ativador da resposta anti-inflamatória natural, ou seja, uma forma de ativação fisiológica endógena (não farmacológica) de controle de processos inflamatórios com a liberação do fator de necrose tumoral alfa (TNF alfa - uma citocina pró-inflamatória) produzida por macrófagos é inibida pela liberação de acetilcolina (um neurotransmissor) por fibras eferentes do nervo vago (X par de nervos cranianos) Butt, *et all* (2020).

No que se trata do reflexo límbico, este é responsável reunir informações sensoriais essenciais para a sobrevivência, e por isso regula comportamentos como: a busca por alimento, a fuga e luta de situações de ameaça e a reprodução (Martins; Nerves, 2016). Assim, estudos vem mostrando que a estimulação do nervo vago pela aurícula vem resultando em desfechos positivos em depressão resistente ao tratamento (Fang, *et al.* 2015; Sun *et al.* 2023; He, *et al.* 2023).

Os pontos selecionados neste estudo como protocolo; Shen Men e Rim são pontos que estão localizados no pavilhão auricular por onde o nervo vago está localizado além da concha cava onde localiza-se o ponto do coração, ponto esse utilizado em ambos os voluntários que obtiveram maior redução dos seus níveis de estresse.

O PSS-14 se propõe a mensurar a autopercepção dos acontecimentos como indutores de estresse no último mês, desta forma, podemos observar que a auriculoterapia influenciou esta percepção, que nos indivíduos 1, 2, 3 e 4 se percebiam com nível médio de estresse e após o tratamento se perceberam com menor reatividade aos eventos estressores, isso se deve provavelmente pela regulação límbica já explicitada anteriormente.

É importante trazer para a discussão a racionalidade da medicina tradicional chinesa sobre os pontos aqui estimulados, para esta a concepção o estresse está relacionada com a estase do Qi (e por isso as dores no corpo) e o desequilíbrio dos sopros energéticos yin e yang existentes no indivíduos, assim, quando estimulamos o pavilhão auricular nos pontos aqui selecionados e nos individualizados estamos promovendo o movimento da estagnação do Qi,

e o equilíbrio dessas duas polaridades yin e yang no organismo da pessoa, promovendo saúde. De acordo com Coutinho e Dulcetti, (2015) Yīn e Yáng compõe um dos fundamentos básicos da sabedoria chinesa antiga, utilizados para se descrever o estado dinâmico de equilíbrio do sopro vital dentro e fora do corpo, nos órgãos e funções, bem como nas relações com o meio ambiente. Assim, para que se tenha uma vida com saúde é necessário que ocorra alternância harmoniosa entre esses dois aspectos opostos e complementares, e qualquer perturbação dessa harmonia resultará em adoecimento, desta forma a auriculoterapia e a acupuntura tem por finalidade harmonizar o fluxo dos sopros Yīn e Yáng por meio da estimulação de pontos apropriados no corpo.

De acordo com Pinto (2019), o FAEP consegue investigar o quantitativo de trabalho a que o professor está exposto, além dos seus sentimentos e percepções acerca dessa exposição. Investiga também os aspectos relacionados com a sensação de segurança, capacidade e autorrealização. Busca, ainda, investigar as expectativas e frustrações frente ao trabalho, seus colegas e alunos. Observa até a relação do professor e o consumo de bebidas alcólicas e cigarros, aspectos nutricional, sexual e gastrointestinal, repouso e de apoio social. O FAEP, inclusive, faz levantamentos quanto à capacidade de resiliência do professor, seus medos e seus anseios. O emprego desse instrumento permitiu avaliar as causas do estresse, a quais tipos de estressores estão expostos e quais variáveis dimensionais estão em desequilíbrio.

No quadro 1, é apresentado os estressores que amostra estava exposta, como dois turnos de trabalho, além de pós-graduações, levar trabalho para casa, e todos relatam que se sentem esgotados e/ou sobrecarregados, revelam sentimentos de frustração, irritação, esgotamento e revolta. Mesmo tendo uma relação de amor e satisfação com a profissão escolhida, e sentindo-se capaz de exercer sua função. Percebe-se outras preocupações existentes além do trabalho como a preocupação com familiares, a dificuldade de lidar com as cobranças e o sentimento de angústia e choro no final do expediente. Assim, o instrumento consegue avaliar no que se propõe, e é um instrumento que auxilia na condução do manejo terapêutico.

Pode-se observar que auriculoterapia influenciou na redução do estado de estresse da maioria dos voluntários que se encontravam com baixo e médio estresse a parti do LSS ou que se autopercebiam assim, e o efeito maior naqueles que se encontravam com médio estresse. Pinto (2019) observa que as terapêuticas que estão no contexto das PICS compartilham entre si paradigmas vitalistas e holísticos, que compreendem o ser humano de forma complexa e integrada e é a compreensão deste que deve ser o alicerce fundador e

organizador do saber e da prática dessas terapêuticas, diferente das que surgem do modelo biomédico, que tendem a fragmentar e a reduzir o sujeito na focalização da doença.

Limitações do estudo

Durante o desenvolvimento deste estudo, ocorreram algumas limitações. A principal foi a dificuldade em conciliar os horários disponíveis dos voluntários com o método, a exemplo do intervalo de horário estabelecido para coleta e tratamento.

Outra limitação foi o tempo e o recurso, a necessidade de mais para também obter uma amostra maior.

12 CONCLUSÃO

Este estudo conclui que a auriculoterapia é um recurso terapêutico que pode promover a redução dos níveis de estresse dos professores e pode ser implementada nas escolas, no entanto não podemos afirmar sua eficácia terapêutica pois é necessário a realização de um estudo clínico randomizado com maior robustez do método para tal afirmação.

Os professores voluntários desta pesquisa se beneficiaram ao reduzir seus níveis de estresse e, durante o processo, foram melhorando suas emoções.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Isa Paula Hamouche. O vitalismo das Práticas Integrativas e Complementares e o conceito de campo da ciência moderna. **Vittalle: Revista de Ciências da Saúde**, Brasília - DF, v. 30, n. 1, p. 115-129, 09 abr. 2018.
- ALMEIDA JÚNIOR, Adir et al. Auriculoterapia no manejo do estresse: revisão de literatura. **Revista Gestão e Saúde**, Brasília - DF, v. 2, n. 23, p. 136-152, set. 2021. Faculdade Herrero. <http://dx.doi.org/10.17648/1984-8153-rgs-v2n23-14>.
- ANDRADE, C. N. D. de et al. The effectiveness of ear acupuncture in stress control: An experimental study. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista - SP, v. 10, n. 5, p. e40910515067, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.15067.
- ANDRADE, Luiza Agostini de et al. Efetividade da acupuntura auricular como terapia complementar para depressão, ansiedade e estresse em profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. São Paulo - SP, v. 23, n. 3, p. 1-10, 27 mar. 2023.
- ARAÚJO, Antonio José de Vasconcelos. **Medicina tradicional chinesa: intervenção com famílias no campo da saúde mental infantojuvenil**. 2021. 109 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2021.
- ARTIOLI, Dérick Patrick; TAVARES, Alana Ludemila de Freitas; BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor. Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions. **Brazilian Journal Of Pain**, São Paulo - SP, v. 2, n. 4, p. 356-361, out. 2019.
- BEN, M. D.; SILVA da, D. A. O fenômeno do estresse em professores do Ensino Fundamental: uma revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista - SP v. 10, n. 2, e24710212589, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12589>
- OMS. **Efetividade Clínica da Auriculoterapia**. BVS Mapa de Evidências. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS. 2020. Disponível em: <https://boletim.bireme.org/pt/2019/10/26/mapas-de-evidencias-sobre-aplicacao-clinica-das-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude/>. Acesso em: 21 dez. 2021.
- BOFF, S. R.; OLIVEIRA, A. G. Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista - SP v. 10, n. 17, e82101723561, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.23561>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il.

BOFF, Sérgio Ricardo; OLIVEIRA, Alexandre Gabarra. Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista - SP, v. 10, n. 17, p. 1-12, 21 dez. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.23561>.

BUTT, M. F.; ALBUSODA, A.; FARMER, A. D.; AZIZ, Q. The anatomical basis for transcutaneous auricular vagus nerve stimulation. **J Anat.**, London, Cambridge Univ. Press, v. 236, n. 4, p. 588-611, 2020. doi:10.1111/joa.13122

CLEMENTE, Luciene Alves; SALVI, Jeferson de Oliveira; SOUZA, Laura Masson Trescher de. A efetividade da Auriculoterapia no tratamento do estresse e da Síndrome de Burnout em professores universitários. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, Palhoça – SC, v. 4, n. 7, p. 21-27, 19 out. 2017. Anima Educação. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v4e7201521-27>.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina - PR, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016

FANG, J. et al. Transcutaneous Vagus Nerve Stimulation Modulates Default Mode Network in Major Depressive Disorder. **Biological Psychiatry**, New York - NY v. 79, n. 4, p. 266–273, fev. 2015.

FRITZ, Marina; PEIXOTO, Maristela Cassia de Oliveira. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí - RS, v. 37, n. 117, p. 85-95, 8 abr. 2022. Editora Unijui. <http://dx.doi.org/10.21527/2179-1309.2022.117.12872>.

GARCIA, E. G. **Auriculoterapia. 1ª edição.** São Paulo: Editora Roca Ltda, 1999.

GOELZER, D.; DA ROCHA, C. .; BERLESE, D. B. Preventive measures of stress and Burnout syndrome in teachers: a bibliographic review : Medidas preventivas de estresse e síndrome de Burnout em professores: uma revisão bibliográfica . **Concilium**, Novo Hamburgo - RS, v. 23, n. 18, p. 564–571, 2023. DOI: 10.53660/CLM-1980-23N47.

HE, J. K.; LI, S. Y.; WANG, Y. et al. Mapping the modulating effect of transcutaneous auricular vagus nerve stimulation on voxel-based analyses in patients with first-episode major depressive disorder: a resting-state functional magnetic resonance imaging study. **Braz J Psychiatry**, São Paulo – SP, v. 45, n. 2, p. 93 - 101, 2023

HILZ, M. J. Transcutaneous vagus nerve stimulation - A brief introduction and overview. **Auton Neurosci**, Amsterdam, v. 82, n. 1-2, p. 588-611, 2022. doi:10.1016/j.autneu.2022.103038

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**, São Paulo - SP, v. 25, n. 5, p. 694-700, 2012. FapUNIFESP (SciELO).

MOREIRA, Cláudia Kümmel; HONÓRIO, Luiz Carlos. Estresse ocupacional de docentes do ensino médio de instituições públicas. **Brazilian Journal Of Development**, São José dos Pinheiros – SP, v. 7, n. 3, p.

NASCIMENTO, K. B. DO; SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. **Revista Educação Pública**, Rio de Janeiro – RJ, v. 20, n. 36, 22 set. 2020.

NEVES, Marcos Lisboa. **Manual prático de auriculoterapia**. 5. ed. Porto Alegre: Merithus, 2016.

NOGIER, P. M. F. **Noções Práticas de Auriculoterapia**, 5ª ed. São Paulo: Ed. Andrei, 1998.

PINTO, R. H. **Efetividade da terapia floral do sistema Bach no estresse docente à luz Neuman**. Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, 2019.

PINTO, Rogélia Herculano; SANTOS, Carlos Renato dos; SENNA, Sueli Moreno; SOUSA, Sebastião Manoel de; LEAL, Luciana Pedrosa; VASCONCELOS, Eliane Maria Ribeiro de. Construção e validação do instrumento para avaliar o estresse em professores. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, Recife - PE, v. 12, n. 9, p. 2283-2292, 8 set. 2018. Revista de Enfermagem, UFPE Online. <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v12i9a235121p2283-2292-2018>.

PRADO, C. E. P. Do. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab**. São Paulo – S P, V. 14, n. 3, p. 285-9, 2016. Disponível em <http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--causas-e-consequencias> Acesso em: 21 dez. 2021.

SILVA, Ana Paula Gomes da. **Efeitos da auriculoterapia na dor lombar crônica de profissionais de enfermagem hospitalar: ensaio clínico randomizado**. 2019. 77 f. Tese (Mestrado) - Curso de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

SILVA, Gisely Lohayne Santos Leite e; CORTELA, Denise da Costa Boamorte. Uma revisão da bibliografia sobre os efeitos da auriculoterapia na redução dos sinais de estresse e ansiedade. In: CONGRESSO NORTE-NORDESTE DE SAÚDE PÚBLICA, 3., 2022. (Online). **Anais [...]**. Recife: Editora Omnis Scientia, 2022. p. 992-994.

SILVA, Lenildo Sena de Lira. **Uso de auriculoterapia com sementes sobre os efeitos colaterais da vacinação a COVID-19: ensaio clínico randomizado com duplo cegamento.** 2022. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Vitoria de Santo Antão, 2022.

SUN, J.; GUO, C.; MA, Y. et al. Immediate modulatory effects of transcutaneous auricular vagus nerve stimulation on the resting state of major depressive disorder. **J Affect Disord.** Amsterdam, Elsevier/North-Holland Biomedical Press, v. 325, p. 513-521, 2023. doi:10.1016/j.jad.2023.01.035

TAFFAREL, Marilda Onghero; FREITAS, Patricia Maria Coletto. Acupuntura e analgesia: aplicações clínicas e principais acupontos. **Ciência Rural**, Santa Maria - RS, v. 39, n. 9, p. 2665-2672, dez. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-84782009000900047>.

TOLEINO, Flora. **Efeito de um tratamento com auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica.** 2016. 1 v. Tese (Mestrado) - Curso de Biociências, Univrsidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro - SP, 2016.

UCHÔA, G. de AU; COSTA, AS; DA SILVA, ABP; DA SILVA, APSB; ROSA, D. da CCB Intervenção da psicologia escolar para a saúde mental do professor / Intervenção da psicologia educacional para a saúde mental dos professores. **Revista Brasileira de Desenvolvimento** , Blumenal - SC , v. 2, p. 20400–20420, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n2-605.

USICHENKO, T. I.; LEHMANN, Ch.; ERNST, E.. Auricular acupuncture for postoperative pain control: a systematic review of randomised clinical trials. **Anaesthesia**, London, Academic Press, v. 63, n. 12, p. 1343-1348, dez. 2008. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2044.2008.05632.x>.

VIGANÓ, J. R.; CERUTTI, M. L.; DULLIUS, C.; BADO, L.; VALENTE, C. Auriculoterapia: método alternativo para o combate do estresse. **Acta Elit Salutis**, Brasília - DF, v. 2, n. 1, p. 24, 2020.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO DE LIVRE ESCLARECIMENTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CAV

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos o (a) Sr. (a) _____ para participar como voluntário (a) da pesquisa AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE DOCENTE, que está sob a responsabilidade do pesquisador Dr. Rogelia Herculano Pinto, CPF: 026.639.994-07, End. R. Dr. João Moura, 119 - Matriz, Vitória de Santo Antão - PE, 55612-440, Telefone para contato: (81) 9 9970-8691.

Também participam desta pesquisa os pesquisadores: ED GOMES CAVALCANTI Telefones para contato: (81) 998721842 e Antônio Guilherme Rocha Guimarães (81) 9 9803-7511 está sob a orientação do pesquisador Rogelia Herculano Pinto.

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

O (a) senhor (a) estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

A pesquisa está sendo realizada por conta do alto nível de estresse entre os docentes, e tem como objetivo avaliar e minimizar esses níveis de estresse por meio de um protocolo semiaberto de auriculoterapia. O participante irá responder um questionário para a avaliação do seu nível de estresse e vai participar de quatro sessões de auriculoterapia dentro de 30 dias, após o período de 30 dias o participante responderá o questionário novamente para ser verificado se seu nível de estresse foi alterado. A aplicação da auriculoterapia será feita com sementes de mostrada e grudada a cavidade auricular com esparadrapo. Todo o procedimento será realizado na instituição que o docente faz parte.

RISCOS: O risco apresentado ao participante é de uma possível irritabilidade da pele onde os esparadrapos estiverem, e para resolução dos mesmos é só o participante tirar o esparadrapo e lavar a área com água corrente.

BENEFÍCIOS: Os participantes receberam um tratamento de auriculoterapia para tratar o estresse, além de esta indiretamente auxiliando futuros profissionais da área que podem a vir ser beneficiados com o mesmo tipo de tratamento.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa (formulário e o instrumento PSS-14) ficarão armazenados em pastas de arquivos e serão arquivadas em armário com chave na sala de arquivos do LAPICS - LAPICS sob a responsabilidade do pesquisador Rogelia Herculano Pinto coordenador deste espaço que localiza-se no endereço End. R. Dr. João Moura, 119 - Matriz, Vitória de Santo Antão - PE, 55612-440 pelo período de mínimo 5 anos após o término da pesquisa. Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, o (a) senhor (a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia s/n - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cephumanos.ufpe@ufpe.br).

Documento assinado digitalmente



ROGELIA HERCULANO PINTO
Data: 25/01/2024 11:13:58-0500
Verifique em <https://verificar26.gov.br>

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo _____ (colocar o nome completo da pesquisa) _____, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

Impressão
digital
(opcional)

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____	Nome: _____
Assinatura: _____	Assinatura: _____

ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO



NOME:
CONTATO:
E-mail:

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Itens e instruções para aplicação:

As questões nesta escala pergunta sobre seu sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para o senhor(a) indicar o quão frequentemente o senhor(a) tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que o senhor(a) se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada questão indique, com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
	0	1	2	3	4
1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?					
2. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?					
3. Você tem se sentido nervoso e "estressado"?					
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis em sua vida?					
5. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?					
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?					
7. Você tem se sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com sua vontade?					
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?					
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?					
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?					
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?					
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?					
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?					
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?					

Fonte: Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev Saúde Pública*.2007;41(4):606-15.

ANEXO B – LISTA DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE



NOME:

Contato:

LISTA DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE – LISS/VAS

Orientações:

Avalie os sintomas que se seguem, conforme a sua frequência de intensidade na sua vida considerando as crises asmáticas. Para responder a **FREQUENCIA** utilize a escala NUNCA = 0, RARAMENTE = 1; FREQUENTEMENTE = 2; SEMPRE = 3.

(NUNCA = 0; RARAMENTE= 1; FREQUENTEMENTE = 2; SEMPRE =3)

Nº	SINTOMAS	FREQUENCIA			
		0	1	2	3
01	Sinto a respiração ofegante	0	1	2	3
02	Qualquer coisa me apavora	0	1	2	3
03	Tenho taquicardia/ coração bate rápido	0	1	2	3
04	Tenho taquicardia/ coração bate rápido	0	1	2	3
05	No fim de um dia de trabalho, estou desgastado (a)	0	1	2	3
06	Sinto falta de apetite	0	1	2	3
07	Como demais	0	1	2	3
08	Rôo as unhas	0	1	2	3
09	Tenho pensamentos que provocam ansiedades	0	1	2	3
10	Sinto-me alienado/perdido (a)	0	1	2	3
11	Ranjo os dentes	0	1	2	3
12	Aperto as mandíbulas	0	1	2	3
13	Quando me levanto de manhã já estou cansado (a)	0	1	2	3
14	Tenho medo	0	1	2	3
15	Tenho desânimo	0	1	2	3
16	Fico esgotado (a) emocionalmente	0	1	2	3
17	Sinto angústia	0	1	2	3
18	Noto que minhas forças estão no fim	0	1	2	3
19	Minha pressão se altera	0	1	2	3
20	Apresento distúrbios gastrintestinais (azia, diarreia, constipação, úlcera, etc.)	0	1	2	3
21	Tenho cansaço	0	1	2	3
22	Costumo faltar no meu trabalho	0	1	2	3
23	Sinto dores nas costas	0	1	2	3
24	Tenho insônia	0	1	2	3
25	Sinto raiva	0	1	2	3
26	Qualquer coisa me irrita	0	1	2	3
27	Sinto náuseas	0	1	2	3
28	Fico afônico (a), perco a voz	0	1	2	3
29	Não tenho vontade de fazer as coisas	0	1	2	3
30	Tenho dificuldade de relacionamento	0	1	2	3



31	Ouço zumbido no ouvido	0	1	2	3
32	Fumo demais	0	1	2	3
33	Sinto sobrecarga de trabalho	0	1	2	3
34	Sinto depressão	0	1	2	3
35	Esqueço-me das coisas	0	1	2	3
36	Sinto o corpo coberto de suor frio	0	1	2	3
37	Sinto os olhos lacrimejantes e a visão embaçada	0	1	2	3
38	Sinto exaustão física	0	1	2	3
39	Tenho sono exagerado	0	1	2	3
40	Sinto insegurança	0	1	2	3
41	Sinto pressão no peito	0	1	2	3
42	Sinto provocações	0	1	2	3
43	Sinto insatisfação	0	1	2	3
44	Tenho dor de cabeça	0	1	2	3
45	Tenho as mãos e/ ou pés frios	0	1	2	3
46	Tenho a boca seca	0	1	2	3
47	Sinto que meu desempenho no trabalho está limitado	0	1	2	3
48	Tenho pesadelos	0	1	2	3
49	Tenho um nó no estômago	0	1	2	3
50	Tenho dúvidas sobre mim mesmo (a)	0	1	2	3
51	Sofro de enxaquecas	0	1	2	3
52	Meu apetite oscila muito	0	1	2	3
53	Tem dias que de repente, tenho diarreia	0	1	2	3
54	Minha vida sexual está difícil	0	1	2	3
55	Meus músculos estão sempre tensos	0	1	2	3
56	Tenho vontade de abandonar tudo o que estou fazendo	0	1	2	3
57	Tenho discutido frequentemente com meus amigos e familiares	0	1	2	3
58	Evito festas, jogos e reuniões sociais	0	1	2	3
59	Tenho vontade de ficar sozinho (a)	0	1	2	3

Caso você tenha um ou mais sintomas que não foram mencionados acima, descreva-os abaixo:

(NUNCA = 0; RARAMENTE= 1; FREQUENTEMENTE = 2; SEMPRE =3)

Nº	SINTOMAS	FREQUENCIA
----	----------	------------

ANEXO C – CARTA DE ANUÊNCIA



CARTA DE ANUÊNCIA

Informamos que o Sr. **ED GOMES CAVALCANTI**, estudante de Graduação no Curso de Educação Física – Centro Acadêmico de Vitória – CAV da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. Está **AUTORIZADO** pela Secretaria de Educação do Município de Olinda/PE, a realizar atividades relacionadas ao Projeto intitulado “AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE DOCENTE”, sob a orientação da professora Rogelia Herculano Pinto (CAV/UFPE).

As atividades previstos serão realizadas na Escola Municipal Vereador José Mendes, onde sera acordado com a gestão da Escola o melhor dia e horário para aplicação da pesquisa, bem como a disponibilidade dos participantes da unidade escolar.

Salientamos que caso haja ações de filmagens e/ou fotografias de participantes, o estudantes/pesquisador deverá solicitar autorização individual por escrito aos envolvidos do referida estudo.

Olinda, 05 de Julho de 2023.

Atenciosamente,


EDILENE SOARES DAS NEVES
Secretaria de Educação
Edilene Soares das Neves
Secretaria de Educação - Olinda/PE
Matrícula: 70.117-3

ANEXO D - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES

FAEP: FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES

Nome: Numero da ficha:	
Idade:	Gênero:
Estado Civil: <input type="checkbox"/> Solteiro (a) <input type="checkbox"/> União Estável <input type="checkbox"/> Divorciado (a) <input type="checkbox"/> Casado (a)	Numero de filhos:
Endereço:	Contatos:
Faixa de Renda: (salários mínimos) <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 10 a mais <input type="checkbox"/> 1 a 3 <input type="checkbox"/> 4 a 7 <input type="checkbox"/> 7 a 10	Graduação em: Ano de conclusão:
Pós Graduação: Especialização <input type="checkbox"/> Tempo: Mestrado <input type="checkbox"/> Tempo: Doutorado <input type="checkbox"/> Tempo:	Turnos de Trabalho: <input type="checkbox"/> manhã <input type="checkbox"/> tarde <input type="checkbox"/> noite Ano que leciona: <input type="checkbox"/> 1° <input type="checkbox"/> 2° <input type="checkbox"/> 3° <input type="checkbox"/> 4° <input type="checkbox"/> 5° <input type="checkbox"/> 6° <input type="checkbox"/> 7° <input type="checkbox"/> 8° <input type="checkbox"/> 9°
Horas trabalhadas em sala de aula diariamente:	

Horas trabalhadas fora da sala de aula (preparação de aula, correção de prova entre outras atividades acadêmicas) semanalmente:	
Entrevista:	Estressores
1. Trabalha em mais de uma escola? Quantas?	Extrapessoal
2. Como conciliar os turnos de trabalho?	Intrapessoal
3. Leva trabalho para casa?	Extrapessoal
4. Trabalha nos fins de semana? Como se sente em relação a isso?	Intrapessoal
5. Faz algum curso paralelo ao trabalho? Conte-me sobre:	Extrapessoal
6. Qual o seu sentimento em relação ao seu trabalho?	Intrapessoal
7. Qual é o número médio de alunos por turma? Qual é sua percepção acerca dos tamanhos das turmas?	Extrapessoal
8. Quando chega em casa ou está nos fins de semana, feriados ou férias consegue esquecer ou se desligar da atividade docente?	Intrapessoal
9. Como anda sua confiança em relação ao trabalho? Você se sente capaz?	Intrapessoal
10. Se sente realizado como que faz? Era o que esperava?	Intrapessoal

11. Em relação ao seus colegas de trabalho e alunos espera reconhecimento, reciprocidade ou gratidão? Fale-me mais desse sentimento:	Intrapessoal
12. Você costuma ter momentos de lazer? Como eles acontecem?	Interpessoal
13. Você costuma beber (alcohol) ou faz uso de cigarro ou outros? Você pode me dizer a quantidade e a frequência?	Intrapessoal
14. Você tem amigos? De onde eles são? Como é sua relação com eles?	Interpessoal
15. Atualmente anda preocupado com pessoas queridas? Fale-me dessa preocupação?	Interpessoal
16. Nesses últimos dias se sente irritado ou impaciente? Fale-me de sua irritação ou impaciencia?	Intrapessoal
17. Como o senhor (a) se sente em relação a você mesmo? Como se percebe?	Intrapessoal
18. Como você pensa que é seu estado de humor?	Intrapessoal
19. O que sente pela vida? O que espera dela? O que você gosta na sua vida e o que não gosta?	Intrapessoal
20. O senhor (a) tem medo de ficar esgotado e perder o controle?	Intrapessoal
21. Sente vontade de chorar sem motivo aparente? Qual o momento do dia que se percebe irritado, impaciente ou triste?	Intrapessoal

22. Como o senhor(a) enfrenta os sintomas de estresse, ansiedade e tristeza?	Intrapessoal
23. O seu sono é reparador? Se sente cansado durante o dia?	Intrapessoal
24. Como é o seu apetite? Como anda sua alimentação?	Intrapessoal
25. A vontade de relações sexuais continua? Como se sente com sua vida sexual?	Intrapessoal