

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



A AURICULOTERAPIA NO MANEJO DO ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE COVID-19

Pesquisador(es): EICH, Carolina Eduarda; HILGEMBERG, Glaucia Renee; AZZI, Viviane Jacintha Bolfe.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Curso de Fisioterapia.

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde.

Introdução: O trabalho de docente é julgado como um dos mais estressantes, pois lecionar se transformou uma tarefa cansativa, com respostas negativas na saúde física, mental e no rendimento profissional. As dificuldades enfrentadas pelos docentes foram potencializadas pelas mudanças impostas por conta da pandemia do COVID-19. As atividades presenciais foram suspensas e houve a necessidade de dar continuidade às atividades de educação de forma remota, onde professores, de uma hora para outra, se viram obrigados a se adaptar para utilizar as plataformas digitais, sendo que boa parte não estavam habilitados a exercer sua profissão dessa maneira, o que os leva a um desafio desgastante e que, automaticamente, eleva drasticamente o seu estresse. Dentre os recursos terapêuticos empregados no manejo do estresse está a auriculoterapia. Esta técnica leva em consideração a Medicina Tradicional Chinesa e busca a harmonia e o equilíbrio do corpo por meio de estímulos realizados no pavilhão auricular, em pontos específicos, os quais provocam reflexos sobre o sistema nervoso central. A auriculoterapia é uma das Práticas Integrativas Complementares (PIC's) que podem ser empregadas pelos profissionais de saúde, incluindo o fisioterapeuta. **Objetivo:** Analisar a efetividade da auriculoterapia na redução dos sintomas do estresse em professores do ensino superior durante a pandemia do Covid-19. **Método:** Trata-se de estudo do tipo ensaio clínico randomizado quase experimental, simples-cego, com grupo placebo (G1) e experimental (G2). Participaram da pesquisa 19 professores atuantes no ensino superior, que foram submetidos há seis intervenções,

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



com frequência de 1x/semana. No G1 foram utilizadas sementes de mostarda nos pontos Quadril, Joelho e Occipital e, no G2, nos pontos Shen Men, Tronco Cerebral, Rim e Simpático. Os participantes foram instruídos a estimular os pontos 3 vezes por dia. A Escala Perceptiva do Estresse, onde o indivíduo refere o nível de estresse em uma escala de zero (nenhum estresse) à 10 (nível máximo de estresse) e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que indique a fase em que o estresse se encontra (Alerta – vinte e quatro horas, Resistência – um mês e Exaustão – três meses) foram utilizados para comparar os efeitos da técnica. Os resultados foram analisados a partir da frequência absoluta e relativa. Para avaliar o estresse pré e pós-intervenção foi empregado o teste de Wilcoxon e para investigar a relação entre as variáveis o Coeficiente de Correlação de Spearman. As análises foram processadas no software BioEstat 5.3, considerando $p \leq 0,05$. **Resultados:** No grupo G1 a idade média foi de $38,3 \pm 7,63$, onde 60% pertenciam ao gênero feminino e 40% ao masculino; 80% possuem a carga horária de trabalho docente de 40 horas semanais, 10% de 28 horas semanais e os outros 10% de 10 horas semanais; 70% praticavam exercícios físicos. Já no grupo G2, a idade média foi de $37,2 \pm 8,86$, onde 78% pertencem ao sexo feminino e 22% ao masculino; 67% possuem carga horária de 40 horas semanais, 22% de 28 horas semanais e 11% de 60 horas semanais; 78% praticavam exercícios físicos. A docência interfere no estresse para 74% dos participantes, onde a média de estresse referida na Escala Perceptiva do Estresse para o G1 foi de $6,80 \pm 1,23$ (pré) e $6,40 \pm 1,78$ (pós), $p=0,34$, e para o G2 foi de $6,22 \pm 2,05$ (pré) e $5,44 \pm 3,05$ (pós), $p=0,41$. As respostas ao ISSL determinaram a seguinte distribuição dos professores entre "sem estresse" e estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão, respectivamente: G1 pré intervenção (40%, 0%, 50% e 10%), G1 pós intervenção (60%, 0%, 20% e 20%), G2 pré intervenção (33%, 0%, 44% e 22%), G2 pós intervenção (67%, 0%, 33% e 0%). Não houve diferença estatística entre os grupos. **Conclusão:** Embora os pontos aplicados no grupo G1 não possuem indicação para o tratamento do estresse, há possibilidade de efeito placebo, o que provavelmente se deve ao fato de que a punção auricular orientada e dirigida, apesar de realizada em pontos não específicos, demonstra resultados positivos na

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



diminuição do estresse, podendo ocorrer pela comunicação terapeuta-paciente e/ou pela resposta fisiológica indicando dificuldade de se estabelecer pontos placebo na auriculoterapia. Pode-se considerar que o pouco tempo de intervenção (6 semanas) e o número amostral sejam insuficientes para um resultado mais preciso, ou ainda que o fato de os docentes estarem vivenciando um momento de demandas e desafios nunca antes enfrentados, com medos, incertezas e angústias, tenha sobrecarregado os professores de diferentes formas e refletindo na flutuação dos níveis de estresse.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Medicina Tradicional Chinesa. Estresse Fisiológico. Covid-19. Professor.

E-mails: carolina.eich@unoesc.edu.br

