

ACUPUNTURA AURICULAR PARA MELHORIA DE QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES

Júlia Do Amaral Ratti¹, Ana Paula Pereira²

1. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Joaçaba, SC

2. Docente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Júlia Do Amaral Ratti, juliadoamaralratti@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O trabalho é o principal meio de sobrevivência do indivíduo, e é nele que as pessoas passam a maioria do seu dia. Desta forma, há que se desenvolver estratégias de enfrentamento, a partir da participação do profissional no processo de trabalho, favorecendo a motivação e proporcionando melhor qualidade de vida. É importante ressaltar a relevância da prevenção da saúde, de medidas que auxiliem o enfrentamento dos múltiplos desafios que são, muitas vezes, externos à vontade do trabalhador, mas que interferem demasiadamente em suas condições psíquicas e fisiológicas. Para a obtenção de uma condição energética mais equilibrada e estável, requisitos estes necessários para a não manifestação de doenças, a acupuntura auricular pode ser uma prática de grande aceitabilidade, segurança e eficácia, pelo reconhecimento de seus efeitos positivos em distúrbios físicos, psíquicos e mentais. **Objetivo:** Utilizar a acupuntura auricular para melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores. **Método:** Trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa. Participaram da pesquisa 198 trabalhadores, maiores de dezoito anos, que tinham contrato celetista. A coleta de dados se deu na Clínica Escola do Curso de Psicologia da Unoesc de Joaçaba/SC. Como instrumentos de coleta, foi utilizada anamnese e o WHOQOL-BREF, este aplicado na primeira e na última sessão. Os dados foram analisados a partir dos registros dos atendimentos bem como da interpretação dos resultados dos instrumentos. CAAE: 20381319.0.0000.5367. **Resultados:** Os domínios que buscou-se angariar resultados foram: domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As porcentagens resultantes nos domínios supracitados tiveram um aumento médio de 68%, além disso no tocante a autoavaliação da qualidade de vida verificou-se um aumento de 14,00 pontos para 17,00. **Conclusão:** Assim sendo, os dados resultantes desta intervenção sugerem que a Acupuntura Auricular foi efetiva para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. Sugere-se que as pesquisas no campo da acupuntura auricular continuem e que possam agregar mais conhecimento ao público e aos profissionais de interesse.

Palavras-chave: Acupuntura Auricular; Qualidade de Vida; Trabalhadores; Auriculoterapia; Saúde Mental.

Agradecimentos: A autora Júlia Do Amaral Ratti agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.