ACUPUNTURA AURICULAR NO COMBATE AO ESTRESSE OCUPACIONAL

SILVA, Letícia Mayara da[1]; SILVA, Ingryd Maria Tenório da[2]; LIMA, Luan Maurício de[3]; DIAS, Leticia Rafaele Figueirôa de Melo[4]; SILVA, Gêssyca Adryene de Menezes[5]

RESUMO

Introdução: O estresse ocupacional se relaciona a estados emocionais negativos experienciados no/pelo serviço, podendo ocasionar detrimento da qualidade de vida e produtividade de um indivíduo. Portanto, através das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), pode-se tomar algumas medidas para minimizar o problema, como a prática da auriculoacupuntura, que vem ocupando cada vez mais espaço no âmbito da promoção a saúde. **Objetivo:** Explanar sobre o uso da acupuntura auricular no combate ao estresse ocupacional. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa cujo artigos foram encontrados nas bases de dados BDENF e MOSAICO, utilizando os seguintes descritores: *saúde, acupuntura auricular, estresse ocupacional*, cruzados com o operador booleano AND. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos em português e publicados entre os anos de 2012-2020. Foram encontrados 3 artigos, após a leitura dos títulos, resumos e artigos na íntegra um estudo foi excluído por ser uma tese, uma vez que este, bem como literaturas duplicadas e/ou não adequação da temática proposta, foram os critérios de exclusão estipulados. **Resultados:** A energia é um dos princípios estruturantes da teoria de Enfermagem de Martha Elizabeth Rogers, entendendo um ser humano como conectado ao ambiente externo compreende-se que há trocas energéticas a todo momento. A palavra estresse tem como característica a presença de tensão apta para acarretar em desequilíbrio biopsicoespiritual, causando desarmonia funcional. A acupuntura auricular chinesa, é uma modalidade não invasiva que pertence a um agrupamento de técnicas terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), oferecendo bem-estar e qualidade de vida, e que já se mostrou positiva para o tratamento de ansiedade e estresse psicológico, além de favorecer um equilíbrio energético que ajuda a lidar com o estresse inclusive ocupacional. **Conclusão**: Com base nas evidências, foi possível identificar que essa prática é resolutiva e eficaz, pois apresentou resultados significativos para a intervenção do estresse ocupacional.

Palavras-chave: Acupuntura Auricular, Estresse Ocupacional, Saúde.

[1] Associação Caruaruense de Ensino Superior – Centro Universitário Tabosa de Almeida/Asces-Unita, Caruaru, Pernambuco. E-mail: 2017206161@app.asces.edu.br.
[2] Associação Caruaruense de Ensino Superior – Centro Universitário Tabosa de Almeida/Asces-Unita, Caruaru, Pernambuco. E-mail: 2019102637@app.asces.edu.br
[3] Associação Caruaruense de Ensino Superior – Centro Universitário Tabosa de Almeida/Asces-Unita, Caruaru, Pernambuco. E-mail: 2015105157@app.asces.edu.br
[4] Associação Caruaruense de Ensino Superior – Centro Universitário Tabosa de Almeida/Asces-Unita, Caruaru, Pernambuco. E-mail: figueiroa.leticia@gmail.com
[5] Associação Caruaruense de Ensino Superior – Centro Universitário Tabosa de Almeida/Asces-Unita, Caruaru, Pernambuco. E-mail: gessycasilva@asces.edu.br.

ISBN 978-65-88884-04-1