

## **Auriculoterapia para Servidores Públicos Estaduais da Saúde no município de Campinas/SP**

Viviane Maria Moraes Guedes<sup>1\*</sup>, Isabel Cristina Carqueijeiro Ferreira<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo. DRS VII – Campinas. Assessora Técnica em Saúde Pública I, Formação: Direito, Educação Física, Psicanálise e Psicologia em andamento. Av. General Carneiro, 576 – Vila João Jorge; 13.041-306, Campinas, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo. Escola de Saúde Pública do Estado de São Paulo. Diretora Técnica de Saúde II, Enfermeira, Mestre em Saúde. Rua Muritinga 480 Blc1 apt. 123 – VI Floresta; 09050040, Santo André, São Paulo, Brasil.

## RESUMO

Este estudo aborda a implementação da Auriculoterapia como uma prática integrativa no contexto da saúde ocupacional, voltada para servidores públicos estaduais de Campinas/SP. A técnica, reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), destaca-se por sua eficácia na redução de estresse, ansiedade e dores crônicas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar desses trabalhadores. A pesquisa foi realizada com 33 servidores, sendo 25 participantes ativos que relataram suas experiências por meio de questionários. O projeto utilizou protocolos de Auriculoterapia com sessões semanais, duração média de 5 a 10 minutos, empregando sementes de vaccaria e técnicas de auriculopressão. Os resultados indicaram uma alta satisfação, com 88% dos participantes relatando alívio significativo de sintomas e 100% demonstrando interesse na continuidade do tratamento. Além disso, a iniciativa enfatizou o estímulo ao autocuidado, oferecendo orientações sobre hábitos saudáveis e gerenciamento do estresse. O impacto positivo evidenciado reforça a relevância da Auriculoterapia como estratégia complementar no Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo a humanização do ambiente de trabalho e refletindo na qualidade do atendimento à população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Auriculoterapia. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS. Saúde Mental. Saúde do Trabalhador. Ansiedade. Estresse.

## INTRODUÇÃO

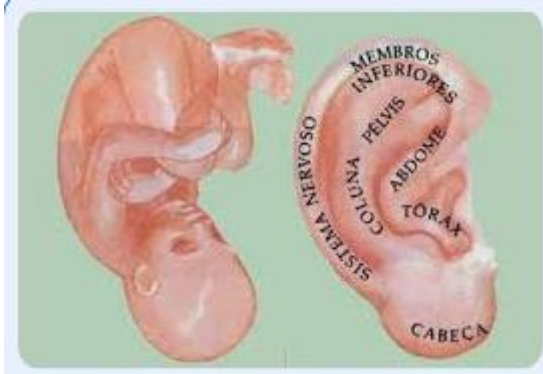
A saúde ocupacional é um componente essencial para a promoção do bem-estar físico, mental e social, especialmente entre servidores públicos da saúde, que lidam diariamente com jornadas extenuantes, alta pressão emocional e sobrecarga de trabalho. Esses fatores muitas vezes resultam em estresse específico, dores musculares, insônia e outras condições que impactam qualidades tanto na saúde dos profissionais quanto na qualidade do atendimento prestado à população. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS), reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), têm se consolidadas como valiosas no Sistema Único de Saúde (SUS). Entre as práticas integradas, a Auriculoterapia tem ganhado destaque por sua eficácia na redução de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e dores crônicas. (OMS, 2013).

A Auriculoterapia é uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que segue os princípios da acupuntura chinesa. Consiste em uma prática onde é possível realizar o diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças físicas, mentais, e de ordem emocional por meio do exame do pavilhão auricular, o exame é realizado tanto na parte anterior quanto no dorso do pavilhão. O tratamento é efetuado por meio de estímulos dos pontos auriculares presentes no ouvido externo (SOUZA, 2001), quando feito os estímulos nos pontos, o cérebro estimula a área correspondente do corpo (REICKMANN, 2002, p. 09).

O pavilhão auricular possui um microsistema, em que a orelha representa o corpo por completo, por meio de um feto humano invertido em posição intrauterina (MACIOCA, 2007).

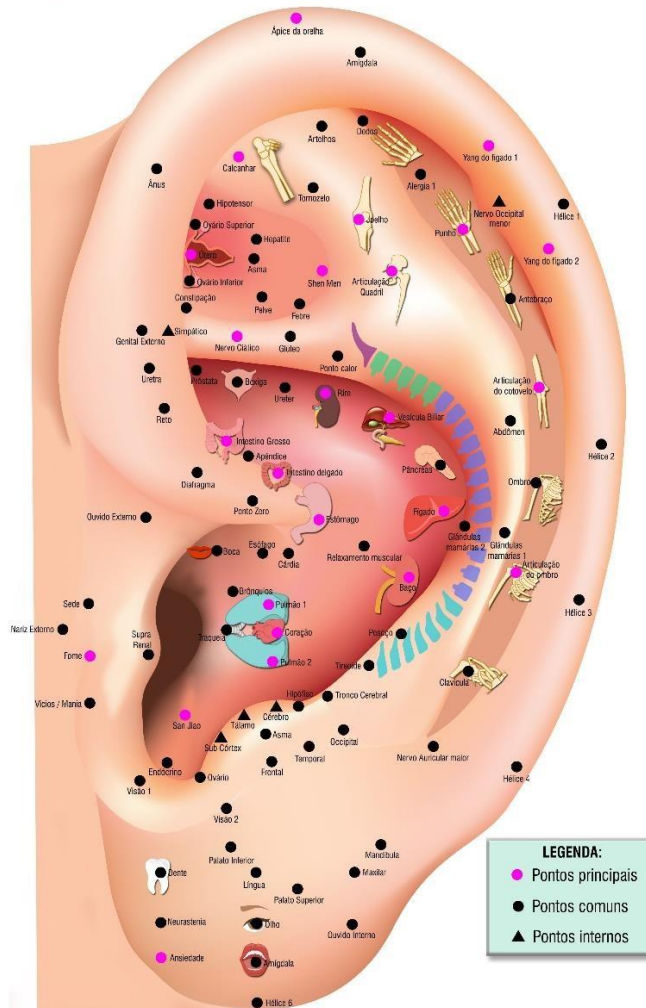
Figura 1: orelha com representação do feto invertido



Fonte: <https://www.apcdrp.com.br/cientifico/Auriculoterapia-aplicacoes-clinicas-odontologicas>

Sendo um microsistema, os sinais fisiológicos se manifestam na orelha, portanto cada ponto representa uma localidade específica do corpo, e esses sinais visíveis na orelha (podem ser vasos sanguíneos aparentes, dor a pressão, coloração alterada, entre outros) podem aparecer antecipadamente à apresentação da enfermidade, e desaparecem quando a doença é tratada (DOMINGO, 2011, p.06). Baseada nesse princípio, essa terapia consiste na estimulação de pontos específicos da orelha para tratar diversas condições de saúde, desde dores musculares até distúrbios do humor, conforme imagem a seguir:

## Mapa de Pontos Auriculares



Fonte : Mapa de Evidências Auriculoterapia: <https://public.tableau.com/app/profile/bireme/viz/Auriculoterapia-pt/evidence-map>

A praticidade, a segurança e o baixo custo da técnica são alguns dos fatores que contribuem para sua crescente aceitação, além do fato de que ao estimular os pontos corretos na orelha, é possível promover o equilíbrio do organismo e aliviar uma variedade de sintomas, podendo assim, ser utilizada como um complemento a outros tratamentos, oferecendo uma abordagem natural e eficaz para o cuidado da saúde.

A Auriculoterapia busca tratar a pessoa de maneira integral, nos aspectos físicos, mentais e emocionais; com princípios e fundamentos da MTC que enfatiza a importância da harmonia entre corpo e mente para a manutenção da saúde.

No município de Campinas/SP, onde servidores estaduais desempenham várias funções no cuidado à saúde da população, a implementação da Auriculoterapia como estratégia de promoção da saúde e alívio do estresse pode se tornar uma ferramenta essencial. Neste sentido, o presente estudo objetiva demonstrar os benefícios da técnica da Auriculoterapia aos trabalhadores do Serviço Público Estadual de Saúde no município de Campinas/SP, como uma abordagem terapêutica segura e eficaz que altere a dinâmica da ansiedade e do estresse que causam inúmeros prejuízos à saúde física e mental dos trabalhadores e assim, proporcione qualidade de vida, bem como, a prevenção e promoção da saúde.

### *Auriculoterapia*

Auriculoterapia, acupuntura auricular e acupressão auricular são sinônimos de uma terapia praticada há séculos, via estimulação do pavilhão auditivo externo para o alívio de situações patológicas no corpo (M, Du SZ, Sun JF, Mei SJ, et al , 2017).

A Auriculoterapia possui duas principais linhas de raciocínio que explicam seus princípios, a escola francesa de Paul Nogier e a escola chinesa da Medicina Tradicional Chinesa - MTC ( M, Du SZ, Sun JF, Mei SJ, et al , 2017).

Em 1957, na França, a Auriculoterapia foi impulsionada pela cartografia proposta por Paul Nogier, esquematizando um feto invertido na orelha, como um mapa somatotópico representando partes reflexas de estimulação ao corpo. Em 1958, seus estudos foram publicados na China, promovendo o interesse e a sistematização da Auriculoterapia no país. Teorizando que sintomas e doenças são projetados em regiões específicas na orelha, já que

é uma das poucas estruturas anatômicas formadas por endoderma, mesoderma e ectoderma (três folhetos embrionários), podendo, hipoteticamente, ter a representatividade de todas as partes do corpo (Vieira A , et al, 2018).

Isso desencadeou o estudo de suas bases neurofisiológicas de ação e seu reconhecimento pela OMS em 1987, que a identifica como um microssistema da acupuntura capaz de intervir no corpo como um todo. A padronização de uma nomenclatura internacional deu-se em 1990, com atualizações de tais informações ocorrendo até os dias de hoje, mesclando os dois princípios: francês e chinês (Alimi D, Chelly JE , 2028 ; Murakami M, Fox L, Dijkers MP, 2017).

Além da ótica de Paul Nogier, há mais de 2000 anos, a Auriculoterapia é datada na cultura asiática e explicada pela regulação da “Energia vital” (Qi), que circula pelos meridianos e canais colaterais. Quando há desequilíbrio do Qi de uma pessoa, ela torna-se vulnerável à doença e a Auriculoterapia seria capaz de harmonizar tal fluxo minimizando sintomas conforme o conceito da MTC (Yang LH , et all , 2018).

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), ela é utilizada como uma abordagem terapêutica natural, acessível e complementar para o cuidado integral à saúde. Essa prática tem sido aplicada na Atenção Básica e em diversas áreas Hospitalares para o tratamento de dores, distúrbios emocionais, estresse, insônia e outras condições, sendo integrada a estratégias que visam promover o bem-estar e a qualidade de vida da população.

Atualmente, temos a importante comprovação científica, através do “*Mapa de Evidências em Auriculoterapia*” produzido pelo CABSIN em colaboração com a BIREME/OPAS/OMS, que reúne informações baseadas em estudos clínicos, focando em sua aplicação e eficácia:

Mapa de Evidência - Aplicação Clínica da Auriculoterapia  
BIREME/OPAS/OMS

Mapa de Evidência (geral)		Mapa de Evidência (por nível de confiança)		Mapa de Evidência (por efeito da intervenção)		Resumo		Sobre				
Desfechos	Efeitos da Intervenção	País/Região Foco	População	Tipo de Revisão	Revisões selecionadas: 50							
Tudo	Tudo	Tudo	Tudo	Tudo	Dor			Outros	Bem-Estar, Vit. Qualidade de Vida			
Intervenções		Alívio da Dor	Dor Aguda	Dor Crônica	Dor Lombar	Dor Menstrual	Dor nas Costas	Dor Oncológica	Dor Pós-Operatória	Consumo de Analgésicos	Segurança do Paciente (sem efeitos adversos)	Função Física
Acupressão auricular	Sementes	●							●		●	
	Em geral	●			●				●	●		●
	Pastilhas magnéticas											
Acupuntura auricular	Agulhas filiformes	●									●	
	Agulhas semipermanentes							●				
	Em geral	●●	●	●		●	●		●●	●		
Auriculoterapia	Em geral											
Combinada	Acupressão auricular + Anti-hipertensivos											

Clique para acessar as evidências

Título	País de Publicação	Nível de Confiança	Base de Dados
A Cochrane systematic review of acupuncture for cancer pain in adults	Inglaterra	Baixo	MEDLINE
A meta-analysis of ear-acupuncture, ear-acupressure and auriculotherapy for cigarette smoking cessati..	Irlanda	Baixo	MEDLINE
A Review on the Complementary Effects of Auriculotherapy in Managing Constipation	Estados Unidos	Criticamente Baixo	MEDLINE
Acupuncture for Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis	Estados Unidos	Baixo	MEDLINE
Acupuncture for anxiety and anxiety disorders – a systematic literature review	Inglaterra	Criticamente Baixo	MEDLINE

Fonte: BIREME/OPAS/OMS

Desfechos		Saúde Psicológicas / Comportamentais					Saúde Mental						
Intervenções		Burnout	Depressão	Estresse Psicológico	Vício por Jogos	Demência	Insônia	Tabagismo	Transtorno do Deficit de Atenção com Hiperatividade	Transtornos Cognitivos	Transtornos de Ansiedade	Transtornos de Estresse Pós-Traumáticos	Transtornos Relacionados ao Uso
Acupressão auricular	Sementes			●		●	●			●	●		
	Em geral				●			●●				●●	
	Pastilhas magnéticas						●			●			
Acupuntura auricular	Agulhas filiformes						●					●	
	Agulhas semipermanentes			●			●			●			
	Em geral	●					●●	●	●	●	●		
Auriculoterapia	Em geral		●	●						●			
Combinada	Acupressão auricular + Anti-hipertensivos												

Fonte: BIREME/OPAS/OMS



## MATERIAL E MÉTODOS

O Servidor lotado da Saúde Pública, assume um papel crucial na região, nas estratégias e na ampliação do acesso das ações em saúde. Logo, este estudo apresenta um potencial significativo para melhorar o clima interno garantindo um ambiente mais humanizado e acolhedor, refletindo na qualidade da assistência e, por consequência, no usuário final.

Importante mencionar que, o presente projeto de Auriculoterapia está em total sintonia com os princípios do SUS. De acordo com o ministério da saúde (2018):

- Universalidade, uma vez que o projeto esteve acessível e aberto a todos os Servidores, oportunizando o cuidado da saúde física, mental e emocional, bem como, promovendo a equidade no acesso à saúde;

- Integralidade, pois a técnica da Auriculoterapia foi oferecida como uma abordagem integral da saúde, cuidando tanto da saúde física quanto da mental dos profissionais;

- Equidade, pois diminuiu as desigualdades em saúde entre os profissionais, promovendo o acesso à orientações e cuidado de qualidade para todos;

- Participação, pois foi estabelecido um espaço aberto ao diálogo e às contribuições, sugestões e participação dos profissionais durante a realização do projeto;

- Descentralização, na perspectiva de que este estudo possa contribuir em todas as instâncias de gestão e necessidades territoriais.

Neste sentido, foi proposto alcançar estes 6 benefícios: Redução do estresse e da ansiedade, Prevenção de doenças e alívio de sintomas, Melhora na qualidade de vida dos Servidores, Aumento da produtividade, Melhora do clima laboral e Estímulo ao Autocuidado.

O projeto foi direcionado a servidores públicos estaduais, de forma voluntária e utilizou protocolos de Auriculoterapia com 3 a 4 sessões mensais, sendo realizada uma sessão por semana, com duração de 5 a 10 minutos cada. Foram utilizados materiais como sementes de vaccaria e técnicas de auriculopressão, com orientação individualizada por 3 meses.

A pesquisa foi realizada com 33 servidores de forma voluntária, com predominância de queixas relacionadas à ansiedade, estresse e dores. Sendo 30 mulheres (90,91%) e 03 homens (9,09%).

Foi elaborado perguntas aos participantes para serem respondidas por meio de questionários do *google forms*, tendo sido respondido por 25 servidores, sendo 24 mulheres (96%) e 01 homem (4%).

O questionário aplicado abordou os seguintes itens:

- Nome Completo
- Data de nascimento
- Quantas sessões você realizou?
- Qual foi sua principal queixa?
- A Auriculoterapia atendeu a sua queixa?
- Você buscaria fazer uma nova sessão?
- Deixe o depoimento de sua experiência ou conte algo que foi marcante.
- Deixe sua sugestão para melhorarmos as sessões

## Detalhamento do Projeto:

1. Público-alvo: O projeto foi aberto aos Servidores que desejaram participar.

### 2. Atividades:

- Protocolo: 3 a 4 sessões semanais por Servidor.
- Duração: 05 a 10 minutos por sessão.
- Estimulação: Pontos auriculares específicos de acordo com o quadroclínico do funcionário.

### 3. Técnicas:

- Semente vaccaria: Aderida no ponto auricular por 7/15 dias.
- Auriculopressão: Massagem nos pontos auriculares quando necessário.
- Orientações: Recomendações individualizadas para o manejo do quadro clínico, como hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, meditação e técnicas de relaxamento.
- Avaliação dos resultados: após cada sessão para *feedback* do Servidor sobre seu atendimento.
- Análise de dados: após 3 meses, foi realizada coleta e análise das informações e feedbacks para mensurar a efetividade do projeto.

4. Recursos Humanos: O projeto contou com a Servidora de maneira voluntária, como Auriculoterapeuta para implantação, execução e análise dos dados aferidos.

### 5. Recursos Materiais:

- Equipamentos: Apalpador, pinça, estilete e placa para sementes.
- Materiais constantes: Sementes de vaccaria, álcool 70%, algodão, micropore, papel toalha ou papel higiênico.
- Formulários de anamnese e avaliação: Disponibilizados online através do *Google Forms*.
- Recursos Financeiros: inicialmente por conta desta Servidora, e logo surgiram apoiadores com doações voluntárias de materiais que permitiram a realização de todo projeto sem escassez de recursos, especialmente, tendo em vista ser de baixo custo.

## **Avaliação e Monitoramento**

O projeto foi iniciado de forma gratuita e voluntária vinculada ao Centro de Planejamento e Avaliação em Saúde – CPAS do DRS VII – Campinas, que também providenciou os insumos para esta modalidade de Prática Integrativa e Complementar em Saúde - PICS, em conformidade à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PNPICS.

Esta iniciada após aprovação do Diretor da divisão administrativa da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo no município de Campinas/SP, em 26 de maio de 2024, com a proposta desta oferta de Cuidado, visando promover o bem-estar, prevenção de doenças, redução do estresse, melhorar o clima organizacional e aumento da produtividade.

Conforme informado anteriormente, foram atendidas 33 pessoas, das quais 25 responderam a um questionário para avaliar o desenvolvimento das ações e a satisfação dos mesmos com esta oferta de Cuidado. Também foram recebidos vários feedbacks verbais e ainda por mensagens via WhatsApp. Somente as respostas registradas no questionário e apresentadas abaixo foram utilizadas para compor os resultados dos primeiros passos deste Projeto.

As Sessões de Auriculoterapia ocorreram em oportunidade breves e em alguns casos o tempo foi bem menor do que 05 minutos, apenas com o tempo para a troca das sementes e breves orientações sobre os relatos dos sintomas.

A apresentação do projeto aos interessados, benefícios da Auriculoterapia e esclarecimentos de dúvidas, ocorreram de maneira rápida e individualizada, mediante convite e aos servidores que ao tomar ciência por intermédio dos colegas participantes, também manifestaram desejo em recebero tratamento com a Auriculoterapia.

A Anamnese foi breve e foram elencadas as principais queixas e sintomas, com o protagonismo da ansiedade e estresse na maioria dos casos, seguidos de dor de cabeça e dor lombar, senão vejamos:

- *Ansiedade*
- *Ansiedade e estresse*
- *Ansiedade e falta energia*
- *Ansiedade, choro, nervoso.*
- *Crise ansiedade e depressão*
- *Dor de cabeça e dor na cervical*
- *Dor joanete*
- *Dor lombar*
- *Dor lombar e cabeça*
- *Dor no joelho e dor de cabeça*
- *Dor no pé.*
- *Dor nos pés e cabeça*
- *Dores difusas - Fibromialgia - tendinite*
- *Dores lombar*
- *Enxaqueca e dores no corpo*
- *Insônia*
- *Pressão baixa, tosse alérgica e cólica*
- *Problemas no estômago*
- *Insônia, retenção de líquido meus pés estavam super inchados, crise de ansiedade, dores nos joelhos e nas pernas*
- *Estresse, tristeza, ansiedade*
- *Vômito e dor no estômago*

O Protocolo foi seguido conforme a oportunidade, ou seja, de 01 a 04 sessões por Servidor, variando a frequência de 07 a 15 dias entre as sessões, com duração de 05 a 10 minutos por sessão. Variando conforme a queixa verbalizada, sendo as que foi necessário escuta ativa mais qualificada, ultrapassando o tempo estabelecido.

Para o gráfico abaixo, considerar 0 onde a queixa não vou atendida e de maneira progressiva até 5 onde a queixa foi totalmente atendida, senão vejamos:

Quando questionadas se a Auriculoterapia atendeu a sua queixa, a

resposta sobre a eficácia da Auriculoterapia apresentou resultados positivos, com a maioria dos participantes (88%) reportando um alto nível de satisfação com o tratamento, onde a maior parte dos participantes (52%) se declarou "altamente satisfeita" e 36% se mostrou "muito satisfeita" e apenas um pequeno grupo (12%) expressou menor satisfação.

Assim, temos que esses resultados indicam que a Auriculoterapia pode ser uma opção eficaz para aliviar diversas queixas, embora sejam necessárias mais pesquisas com amostras maiores para confirmar esses achados e investigar a aplicabilidade em diferentes condições

A Auriculoterapia atendeu a sua queixa?

25 respostas

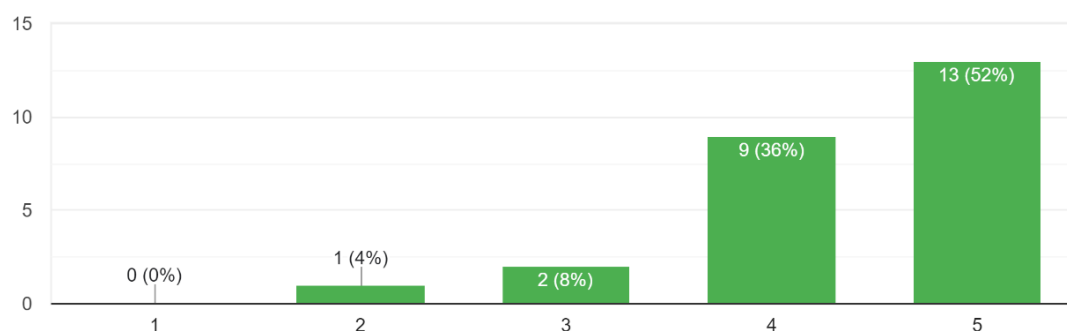


Figura 3. Queixas

Fonte: Resultados originais da pesquisa

Também foi possível avaliar o interesse no tratamento e no Cuidado realizado. Quando questionados se buscara fazer uma nova sessão, os resultados das respostas demonstraram um interesse unânime dos participantes em realizar novas sessões de tratamento.

Desta forma, 100% dos entrevistados expressaram o desejo de continuar com as sessões, evidenciando um alto grau de satisfação com os resultados obtidos até o momento.

Essa taxa de aprovação completa sugere que o tratamento em questão é eficaz e atende às expectativas dos pacientes, além da alta demanda por novas sessões indicar a necessidade de continuidade do tratamento para potencializar os benefícios e alcançar resultados ainda mais satisfatórios. Vejamos:

Você buscaria fazer uma nova sessão?

25 respostas

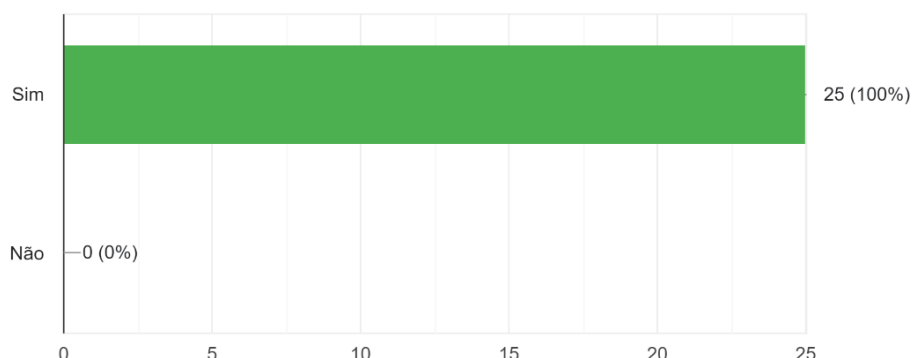


Figura 4. interesse

Fonte: Resultados originais da pesquisa

Além disso, foram realizadas orientações para o uso das sementes utilizadas nas sessões e, com relação ao quadro clínico, houve sugestões para atenção a um estilo de vida mais saudável, com busca por novos hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, sono reparador, gerenciamento da ansiedade e estresse, busca por profissional da saúde especializado, além de práticas de meditação e técnicas de relaxamento.

Quando solicitado aos participantes no questionário, em deixar o depoimento de sua experiência ou contar algo que foi marcante, foram relatados algumas melhoras, conforme elucidado abaixo:

- *Já estava com dor de cabeça há três dias, após a primeira sessão melhorou muito*
- *Melhorou ansiedade, depressão e a dor na lombar*
- *Muito importante esta oferta de Cuidado por parte do profissional e da Instituição, preocupados com o bem-estar do servidor e na medida do possível, investindo esforços in loco para que o servidor possa se sentir acolhido em seu local de trabalho.*
- *Foi muito bom conseguir dormir a noite toda depois de um bom tempo de insônia, melhorando o stress e a ansiedade também.*
- *Quando realizo o procedimento, realmente me sinto mais tranquila e isso se reflete no sono também.*

• Talvez por eu ter feito só 2 sessões e de longa distância entre elas, não tenha sentido uma melhora na ansiedade, que foi o que busquei Mas o seu atendimento é ótimo.....

• Logo após senti alívio. E no outro dia joelho já não doía tanto

• Achei que melhorou. Nunca havia feito e foi uma experiência bacana, foi ótimo e cessou o vômito com resultado positivo.

• A dedicação com todas(os) colegas de trabalho pra melhorar a saúde de todos pra ter também bom desempenho no trabalho.

• Impressionante a rapidez na diminuição da dor e melhora para andar.

• Minha dor no joanete desapareceu.

• No início não senti nada, mas depois da terceira sessão pude perceber uma melhora nas minhas dores nas articulações. Hoje estou conseguindo subir escada novamente sem mancar, mas ainda tenho um longo caminho pela frente e espero continuar contando com este tratamento. Está sendo fantástico!

• Alívio nas dores

• Carisma da profissional e o interesse e o cuidado com o próximo, sempre com uma energia muito boa

• A melhora foi impressionante

• Bom estou sentido muito bem com tratamento já desinchei bastante não sinto dores mais nas pernas durmo super bem não acordo mais no meio da noite, ajudou bastante no luto que tive quanto tá acabando o efeito que é 7 dias já começa a insônia já sei que tenho que trocar.

• A cada semana percebe se o bem estar da Auriculoterapia

• Dormi melhor

• Fiquei mais calma, mas ainda preciso de mais sessões.

• Com a realização das sessões, percebi que houve grande melhora nos sintomas. E melhora também em outros problemas citados no decorrer das sessões.

• A Auriculoterapia trouxe grande benefício e foi eficaz no auxílio de todas as queixas. Na questão da cólica foi diminuindo até não sentir mais, diminuiu os episódios de pressão baixa e na tosse alérgica.

• Não havia mencionado que estava com dor nos dedos dos pés e foi



uma das regiões que mais foi colocado micropontos houve um alívio grande na dor durante dias.

- O atendimento foi fundamental, ela me ouviu explicou sobre o tratamento.

Quando questionados sobre o número de sessões realizadas. A maioria dos participantes, 40%, realizou 2 sessões. Em seguida, 24% dos participantes realizaram 1 ou 4 sessões, enquanto 12% realizaram 3 sessões. Os dados indicam uma variação no número de sessões realizadas pelos participantes, com uma concentração maior em 2 sessões. Senão vejamos:

Quantas sessões você realizou?  
25 respostas

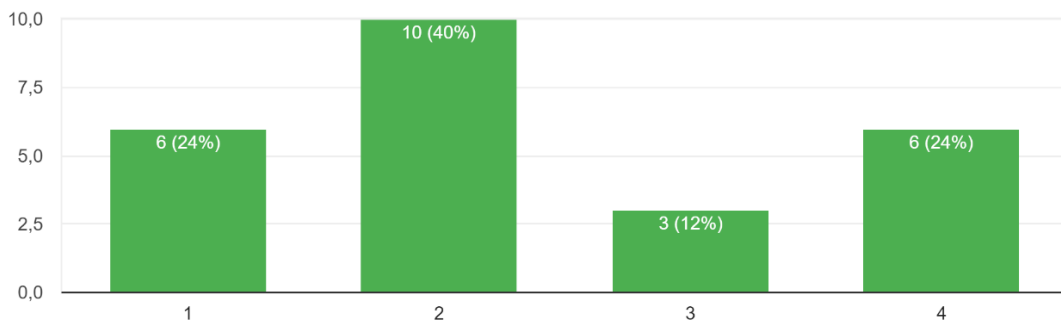


Figura 5. Quantidade de sessões  
Fonte: Resultados originais da pesquisa

Após um pouco mais de 2 meses da apresentação do Projeto e conforme a coleta, análise das informações e feedbacks; ficou demonstrado o grande interesse pelo tratamento dos Servidores. Também, foi possível mensurar a efetividade do projeto, uma vez que os objetivos listados foram alcançados, como mencionados acima.

Ainda, ficou evidente a necessidade de um período e espaço específico para os atendimentos, tanto para dinamizar os atendimentos e não comprometer o trabalho cotidiano de todos os envolvidos, quanto para a privacidade dos participantes, pois muitos demonstraram emoções fragilizadas ao trazer suas demandas e sofrimentos.

A fragilidade na saúde pôde ser percebida em consonância aos desafios

do mundo contemporâneo, com as dores do corpo e da alma latentes, prontas para ferir, extrapolar âmbitos mais sérios, incluindo ideações suicidas, que carecem uma atenção cautelosa e urgente.

O período de tratamento, análise e coleta de dados foi curto, não sendo possível uma sistematização e regularidade nos tratamentos dada a elevada demanda laboral e baixo efetivo humano. No entanto, ficou demonstrada a positiva e imediata adesão, uma vez que muitos Servidores gostariam de ter realizado seus tratamentos com mais profundidade, mais sessões; havendo inclusive, aqueles que não foi possível acolher por falta de tempo e desta sistematização.

Importante lembrar que a área de estudo conta com aproximadamente 130 Servidores Públicos Estaduais atuantes na área da Saúde, dentre eles 33 foram atendidos, logo, 25,38%. Ou seja, um pouco mais de quase  $\frac{1}{4}$  dos profissionais, nesta primeira e breve experiência.

Seguindo os *feedbacks*, foram apresentadas as seguintes sugestões pelos participantes:

- *Divulgar dias e horários de atendimento.*
- *Continue fazendo como está fazendo é maravilhoso...*
  - *Realização das sessões de maneira rotineira*
  - *Se for ter atendimento uma vez por semana, como li acima, será ótimo!!!*
- *Eu gostei muito das 2 x que fiz a sessões*
- *Foi super bacana, está muito bom.*
- *Gostaria que esse tratamento fosse ampliado pra todos nós do DRS7.*
- *Ter uma maior divulgação e ter um local apropriado para a realização do procedimento*
  - *Manter as sessões.*
  - *Poderíamos ter um espaço para fazer as sessões, pois tem ajudado muitos colegas aqui no DRS7 e ter mais apoio da secretaria, pois quem sofre com fibromialgia e já tentou todo tipo de medicamento sabe a importância de*

*um tratamento alternativo.*

- *Sem opinião no momento*
- *Sou muito grata mesmo e o melhor tratamento que já tive me ajudou muito mesmo Viviane só tenho a agradecer mesmo.*
- *Que tivesse um agendamento semanal e espaço físico disponível para esse "momento de cuidado com a Saúde".*
- *Que tenhamos mais práticas integrativas no trabalho*
- *A minha sugestão é que, gostaria muito que este trabalho continue no DRS. E agradeço muito a atenção, o acolhimento da profissional. E desejo muito sucesso.*
- *Obrigada, parabéns pelo trabalho!*
- *Nesse momento não tenho sugestões*

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo demonstrou que a Auriculoterapia se configura como uma prática integrativa acessível, eficaz e de baixo custo para a promoção da saúde e bem-estar entre Servidores Públicos da área da Saúde. Ao aplicar a técnica em Servidores Estaduais de Campinas/SP, foi possível observar benefícios significativos no alívio de sintomas como ansiedade, estresse e dores, que são condições frequentemente associadas à sobrecarga emocional e física no ambiente de trabalho.

Os resultados evidenciaram altos níveis de satisfação entre os participantes, com 88% relatando melhora significativa em suas queixas e 100% manifestando interesse em continuar o tratamento. Esses dados corroboram a relevância da Auriculoterapia como estratégia complementar no cuidado integral à saúde, alinhada aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), como universalidade, equidade e integralidade. A técnica se destacou por sua praticidade, segurança e por promover um espaço de cuidado e acolhimento no ambiente de trabalho.

Embora os resultados sejam promissores, o estudo reforça a necessidade de pesquisas adicionais, com amostras maiores e acompanhamento a longo prazo, para aprofundar a compreensão sobre a eficácia da Auriculoterapia em diferentes contextos e condições clínicas. Também foi identificado o potencial de ampliação dessa prática para outros territórios e populações, fortalecendo ações preventivas e de promoção à saúde.

O depoimento dos participantes sobre os impactos positivos da Auriculoterapia ressalta a importância de investir em iniciativas que priorizem o bem-estar dos Servidores, uma vez que a qualidade de vida no trabalho é diretamente proporcional à qualidade do atendimento prestado à população. A continuidade e ampliação de projetos como este podem contribuir para a construção de ambientes laborais mais saudáveis, humanizados e produtivos, refletindo diretamente na Saúde Pública.

Portanto, recomenda-se que gestores e instituições públicas considerem a integração de práticas como a Auriculoterapia em políticas de cuidado aos trabalhadores, garantindo não apenas a saúde física e emocional dos profissionais, mas também o fortalecimento de uma assistência mais eficiente e acolhedora para a sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIMI D, Chelly JE. *New universal nomenclature in auriculotherapy*. *J Altern Complement Med*. 2018;24(1):7-14. 18;24 9 Alimi D, Chelly JE. *New universal nomenclature in auriculotherapy*.

BIREME. *Auriculoterapia: Evidence Map*. Disponível em: <<https://public.tableau.com/app/profile/bireme/viz/Auriculoterapia-pt/evidence-map>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

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*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: 01 nov 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIIC – 2ª edição revisada e ampliada*. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)>. Acesso em: 27 nov. 2024.

DAMASCENO, Kairo Silvestre Meneses; OLIVEIRA, Gersson Moreira; BELTRAME, Mônica; COELHO, Julita Maria Freitas; PIMENTEL, Rodrigo Fernandes Weyll; MERCES, Magno Conceição das. *Efetividade da Auriculoterapia na redução de estresse em trabalhadores de saúde: ensaio clínico controlado randomizado*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, 2023. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/206696>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

DOMINGO, S. J. J.; ALENCASTRO, L. H. *Auriculoterapia*. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Educação do Campo da Universidade Federal do Paraná. Matinhos, 2011.

MACIOCIA, G. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa: Um Texto Abrangente para Acupunturistas e Fitoterapeutas*. 2 ed. São Paulo: Roca, 2007.

M, Du SZ, Sun JF, Mei SJ, et al. *Efficacy of auricular acupressure for chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Evid Based Complement Alternat Med. 2017;2017:6383649.

MUNHOZ, Oclaris Lopes; MORAIS, Bruna Xavier; DOS SANTOS, Wendel Mombaque; DE PAULA, Cristiane Cardoso; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza. *Efetividade da Auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais da saúde: metanálise em rede*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.6219.3709>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MURAKAMI M, Fox L, Dijkers MP. *Ear acupuncture for immediate pain relief-a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Pain Med. 2017;18(3):551-64 M.

Organization WH. WHO Traditional Medicine Strategy. *Alternative and Integrative Medicine*. 2013. 1-78p.

REICKMANN, B. T. *Auriculoterapia – Fundamentos de Acupuntura Auricular*. Curitiba: Tecnodato, 2002.

SOUZA, M. P. *Tratado de Auriculoterapia*. Brasília: Copyright, 2001.

TOMA, Tereza Setsuko; HIRAYAMA, Marcio Sussumu; BARRETO, Jorge Otávio Maia; BOEIRA, Laura; AMADO, Daniel Miele; ROCHA, Paulo Roberto Sousa (Org.). *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: evidências científicas e experiências de implementação*. São Paulo: Instituto de Saúde,

2021. Disponível em: <<https://www.saude.sp.gov.br/instituto-de-saude/producao-editorial/temas-em-saude-coletiva>>. Acesso em: 01 de nov 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. *Formação em Auriculoterapia para profissionais de saúde da atenção básica*. Fett Educação e Ensino Ltda. 2018.

VIEIRA A, Reis AM, Matos LC, Machado J, Moreira A. *Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews*. Complement Ther Clin Pract. 2018;33:61-70.

WANG, Yu-Jen; et al. *Auricular Acupressure to Improve Pain, Stress, and Heart Rate Variability in Young Girls with Primary Dysmenorrhea and Stress*. ResearchGate, 2013. Disponível em: <<https://www.researchgate.net>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

YANG LH, Duan PB, Hou QM, Du SZ, Sun JF, Mei SJ, et al. *Efficacy of auricular acupressure for chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Evid Based Complement Alternat Med. 2017;2017:6383649.