

## Relato de Experiência

### AURICULOTERAPIA NO CUIDADO A ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM COM RELATO DE ANSIEDADE

Carolina de Barros Medeiros Pinheiro

(Universidade Federal Fluminense)

Fátima Helena do Espírito Santo

(Universidade Federal Fluminense)

Introdução: Atualmente, o movimento das universidades promotoras da saúde vem se disseminando no Brasil e no Mundo reforçando o compromisso da universidade sobre a importância de investimentos no bem-estar visando contribuir para o alcance dos seus objetivos e da sua missão institucional, norteado por um sistema educativo que, também, priorize e efetive ações que possibilitem a criação de um ambiente que proporcione bem-estar à comunidade acadêmica. Nesse contexto, segundo a literatura os alunos são os mais suscetíveis a ansiedade por conta de diversas experiências durante a trajetória acadêmica em que vivenciam situações geradoras de ansiedade frente às exigências e/ou adversidades durante sua formação. A ansiedade está entre os transtornos mentais de maior prevalência na população mundial e representa a segunda causa de incapacidade mental no mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) os brasileiros sofrem de uma epidemia de ansiedade comparado a outros países, obtendo a maior taxa de pessoas ansiosas do mundo, com 18,6 milhões de brasileiros convivendo com este transtorno (9,3% da população). Portanto, é necessário investir em projetos para apoiar e acolher os estudantes, detectando precocemente os sinais de ansiedade e implementando ações que possam minimizar seus efeitos e favorecer a promoção da saúde no espaço acadêmico. Dentre essas ações destaca-se a auriculoterapia, que compõe os grupo das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), sendo uma técnica terapêutica que promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha, um microsistema com representação de todo o organismo. A acupuntura auricular estimula as zonas neuroreativas por meio de agulhas, esferas de aço, ouro, prata, plástico, ou sementes de mostarda, previamente preparadas para esse fim. Tem origem nas escolas chinesa e francesa, sendo a brasileira constituída a partir da fusão dessas duas. Objetivos: Descrever a experiência do uso auriculoterapia no alívio da ansiedade em acadêmicos de enfermagem no contexto da ação de extensão: Projeto Cuidar desenvolvido no Espaço de Promoção da Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade

Federal Fluminense. A discente e docente de Enfermagem, integrantes do projeto, elaboraram instrumentos para a realização das entrevistas, da prática da técnica de auriculoterapia e uso de estratégias de divulgação, como folder e Whatsapp, para a captação dos acadêmicos. Após agendamento prévio com os estudantes, as sessões de auriculoterapia eram precedidas por uma entrevista e aplicação de um instrumento de avaliação da ansiedade, que era reaplicado ao final da última sessão de auriculoterapia. Resultados: Participaram do projeto no segundo semestre de 2023, acadêmicos de Enfermagem, maioria do sexo feminino com média etária de 20 anos. Antes da primeira sessão de auriculoterapia as principais queixas relatadas eram: falta de concentração, fadiga, cansaço e insônia e, ao final da 4ª sessão os participantes relataram melhora dessas queixas, além de bem estar emocional e sensações de relaxamento. Considerações Finais: O projeto tem possibilitado desenvolver uma abordagem inovadora e promissora para o cuidado da saúde mental dos estudantes universitários. Os participantes referiram redução significativa da ansiedade e melhoria do bem-estar emocional. Tais resultados denotam a importância de abordagens holísticas e integrativas para a promoção da saúde no ambiente acadêmico visando o bem-estar dos estudantes que transcende o desempenho acadêmico, envolvendo a consciência do autocuidado como transversal ao desenvolvimento de habilidades sócio afetivas para o cuidado de si e do outro durante a trajetória acadêmica e na futura vida profissional.

Eixo Temático: Saúde Mental.

Palavras chave: Enfermagem; Estudantes; Ansiedade; Auriculoterapia; Promoção da Saúde.

Referências:

Melo, H.E. et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. *Acta paul enferm* (Internet) 2021;34:eAPE01113 [doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO01113](https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO01113)

Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo de Práticas Integrativas e Complementares para Enfermagem: Auriculoterapia e Acupuntura Auricular. [s.l: s.n.].