

RAYNNA CARRARA VARGAS

**APLICAÇÃO DE AURICULOTERAPIA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL
DOS TRABALHADORES DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA.**

CAMPO GRANDE, MS
2022

RAYNNA CARRARA VARGAS

**APLICAÇÃO DE AURICULOTERAPIA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL
DOS TRABALHADORES DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA**

Trabalho de conclusão apresentado como
requisito parcial para conclusão da Residência
de Medicina de Família e Comunidade
SESAU/FIOCRUZ, de Mato Grosso do Sul

Orientador: **MFC** Maicol Ferreira Barbosa
Colaboradores: **Dra.** Mônica Aratani e
Enf. Thaiane Vidal

CAMPO GRANDE, MS
2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPO GRANDE-MS
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA EM MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE
SESAU/FIOCRUZ

TERMO DE APROVAÇÃO

APLICAÇÃO DE AURICULOTERAPIA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL
DOS TRABALHADORES DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA.

RAYNNA CARRARA VARGAS

Este Trabalho de Conclusão de Residência foi apresentado no dia 10 de Fevereiro de 2022, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade no Programa de Residência Médica de Saúde da Família SESAU/FIOCRUZ. A candidata foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho APROVADO.

BANCA EXAMINADORA

Maicol Ferreira Barbosa
Professor Orientador

Cyro Leonardo de Albuquerque Mendes
Membro Titular 1

Fábio Moraes Felices
Membro Titular 2

Folha de Aprovação assinada eletronicamente encontra-se na Secretaria Acadêmica da Coordenação do Programa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço pela oportunidade de crescimento durante esses dois anos de formação, tempo em que aprendi mais sobre mim e como posso contribuir para prestar um atendimento de qualidade há quem necessitar. Às amizades que fiz durante essa caminhada que tornaram o percurso mais suave e bonito. À minha família, razão de todos os dias tentar ser alguém melhor. Muito obrigada.

“Procure acender uma vela em vez de amaldiçoar a escuridão”.

Provérbio chinês

RESUMO

VARGAS, Raynna Carrara. Relato técnico: **Aplicação de Auriculoterapia para Promoção de Saúde Mental dos Trabalhadores de uma Unidade de Saúde da Família**. 2022. 22p. Trabalho de Conclusão de Residência, Programa de Medicina de Família e Comunidade SESAU, Campo Grande, 2022.

Algumas especificidades da atenção primária podem ser geradoras de conflitos nos profissionais de saúde e refletir negativamente na assistência prestada. Visto que a saúde mental dos trabalhadores é essencial para o bom andamento das atividades e qualidade do serviço ofertada há necessidade de compreender a relação entre trabalho e saúde mental e elaborar projetos que possam promover a boa saúde psíquica dos servidores. Assim foi adotado como objetivo dessa pesquisa avaliar os benefícios da aplicação de auriculoterapia para a promoção do bem-estar dos trabalhadores. A prática foi aplicada em uma Unidade de Saúde da Família vinculada ao Programa de Residência Multiprofissional de Saúde da Família e Medicina de Família e Comunidade, situada em Campo Grande – MS a fim de promover a saúde mental dos trabalhadores atuantes na unidade, reduzindo os sintomas de ansiedade e estresse decorrentes dos processos de trabalho para melhorar a qualidade dos serviços ofertados. Foi levantado através da aplicação do *self reporting questionnaire* – SQR-20 que 57,14% dos participantes apresentavam sofrimento mental então procedeu-se à aplicação de 5 sessões de auriculoterapia. Após as aplicações foram relatados principalmente alívio da ansiedade e do estresse e melhoria do padrão do sono.

Palavras-chave: Saúde mental; Profissionais de Saúde; Atenção básica; Auriculoterapia.

ABSTRACT

VARGAS, Raynna Carrara. Technical report: **Application of Auriculotherapy for the Promotion of Mental Health of Workers of a Family Health Unit**. 2022. 22p. Residency Completion Work, Family and Community Medicine Program SESAU, Campo Grande, 2022.

Some specificities of the main one can generate professional health conflicts and reflect on the care provided. Offer since the mental health of workers is essential for the smooth running of activities and quality service, there is a need to understand the relationship between work and mental health and develop projects that can promote the good psychic health of servers. Thus, the objective of the application of this research was to evaluate the benefits of aurotherapy for the promotion of the objective of the workers. The practice was applied in a Mental Health Unit linked to the Multiprofessional Family Health Program of Family and Community Health, located Campo Grande - MS in order to promote mental health to unit workers, reducing symptoms of anxiety and stress resulting from work processes to improve the quality of services offered. It was found through the application of the self-reporting questionnaire - SQR-20 that 57.14% of the participants presented mental suffering, so 5 sessions of auriculotherapy were applied. After the applications, they reported mainly relief of anxiety and stress, and improvement of sleep patterns.

Keywords: Mental health; Health professionals; Basic care; Auriculotherapy.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
ACS	Agentes Comunitários de Saúde
CNS	Cadastro Nacional de saúde
COVID-19	Corona Vírus Disease - 2019
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp
OMS	Organização Mundial de Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
RS	Rio Grande do Sul
SESAU	Secretaria de Saúde
SQR-20	<i>Self Reporting Questionnaire</i>
SUS	Sistema único de Saúde
TO	Tocantins
USF	Unidade de Saúde da Família

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01- Categorias de Participantes da Pesquisa-----	19
GRÁFICO 02- Resultado do Questionário SQR-20-----	20
GRÁFICO 03- Principais Sintomas Relatados-----	20
GRÁFICO 04- Benefícios Pós Auriculoterapia -----	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
	2.1 SAÚDE DO TRABALHADOR DE SAÚDE.....	13
	2.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE.....	14
	2.3 AURICULOTERAPIA.....	14
3	ASPECTOS METODOLÓGICOS	17
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	19
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
7	ANEXOS	25

1 INTRODUÇÃO

A atenção básica funciona como principal porta de entrada da população ao setor saúde, conta com dois modelos assistenciais: a atenção básica tradicional e a Estratégia de Saúde da Família. A estratégia de saúde da família, atua em um território adstrito e dentre seus fundamentos estão o acolhimento, vinculação, longitudinalidade do cuidado, responsabilização e resolutividade da maioria das demandas visando à conversão do modelo biomédico (COSTA; NASCIMENTO, 2019).

Em virtude das habilidades exigidas pela equipe de saúde da família como empatia, necessidade de vinculação ao usuário, mudanças nos processos de trabalho para ampliar a acessibilidade e coordenação do cuidado dos pacientes há o surgimento de sobrecarga e estresse nos trabalhadores da saúde (GLANZNER et. al, 2018).

A exposição direta a realidade no local de atuação dos profissionais da APS associados aos problemas na estrutura física e organização deficitária da rede de atenção à saúde podem ser desencadeantes de desgaste emocional e impactar de forma negativa na capacidade laboral dos profissionais predispondo ao *Burnout* que é resultante da desproporção entre os esforços realizados e os resultados obtidos (GARCIA; MARZIALE, 2018).

Vale à pena mencionar ainda o impacto negativo na saúde mental dos trabalhadores da unidade de saúde da família em que este trabalho foi realizado, que atuaram inclusive em diferentes cenários devido ao avanço da pandemia de corona vírus necessitando de uma reestruturação constante dos processos de trabalho para assegurar o acesso à população local. Diante do exposto viu-se a necessidade de ofertar um método de promoção à saúde e optou-se pela auriculoterapia.

A auriculoterapia é um ramo da acupuntura que busca tratar afecções de natureza física ou emocional por meio da estimulação de pontos no pavilhão auricular, baseado no princípio de que a orelha é uma região ricamente innervada e que nela existem zonas reflexas correspondentes a todos os órgãos e funções corporais (SCAVONE 2016).

Diante desse contexto foi definido como objetivo geral avaliar os benefícios da aplicação de auriculoterapia aos profissionais que atuam na USF Benedito Martins Gonçalves como objetivo específico reduzir os sintomas de estresse nos trabalhadores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SAÚDE DO TRABALHADOR DE SAÚDE

As condições de trabalho passaram a ser reconhecidas e incluídas em políticas públicas de saúde no Brasil a partir da década de 1980 por meio da lei nº 8080 de 1990. Setores como o de saúde em que há elevadas demandas psicossociais e características estressantes podem aumentar a vulnerabilidade ao adoecimento psíquico (AREOSA, 2019; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2017).

O caderno de atenção à saúde do trabalhador número 41 relata que a partir de 1988 através da constituição federal foi assegurada a atenção integral à saúde para todos os trabalhadores independentemente do tipo de vínculo empregatício, além disso, o caderno ressalta que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), quando aplicadas na saúde do trabalhador pela atenção primária, ampliam a visão do processo saúde-doença e promovem o cuidado humano, especialmente o autocuidado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Estudo nas unidades de saúde da família em Santa Cruz do Sul-RS descreveu características sociodemográficas, variáveis ocupacionais e a prevalência de transtornos mentais comuns entre médicos, enfermeiros, técnicos auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde nas estratégias de saúde da família. Observou-se a prevalência geral de transtornos mentais comuns em 19,7% dos participantes através da aplicação do questionário *Self Reporting Questionnaire* (SQR-20) em todas as categorias avaliadas, embora em graus variados, sendo necessária a implantação de medidas de proteção e promoção à saúde do trabalhador (MOREIRA et al., 2016).

Estudo qualitativo analisou o adoecimento dos trabalhadores das equipes de saúde da família de Campo Grande, Mato Grosso do Sul nos anos de 2015 e 2016, analisando os relatórios através do sistema ERGON e boletim médico pericial sobre as licenças com período superior a 30 dias, a pesquisa mencionada englobou as categorias efetivas médica, odontológica, auxiliar de saúde bucal, enfermagem. De

634 licenças analisadas, 337 (53%) foram por transtornos mentais e de comportamento. Desses, o somatório de todos os episódios ou transtornos depressivos totalizaram 74% dos motivos das licenças em 2015 e 67,7% em 2016. Tal estudo sugere a implementação de políticas de promoção à saúde dos trabalhadores da Secretaria Municipal de Saúde para amenizar e reduzir a epidemia de agravos à saúde dos trabalhadores (MELLO et al., 2020).

2.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE

As práticas de medicina tradicional complementar e integrativas vêm sendo estimuladas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde a década de 1970 e têm forte adesão principalmente em países desenvolvidos, com APS estruturada, onde paradoxalmente a biomedicina tem grande desenvolvimento científico e tecnológico. Essas terapias, no Brasil chamadas de PICS, são usadas de forma a complementar o cuidado em saúde e é possível citar diversos campos de uso principalmente em situações inespecíficas, não explicadas pela medicina convencional e em situações iniciais de adoecimento evitando iatrogenias e estimulando a participação no autocuidado (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, (2018).

Em contraposição ao cuidado altamente tecnológico em saúde, no município de São Paulo, partindo de uma nova concepção sobre o cuidar, as PICS tiveram uma expansão significativa nas modalidades de medicina tradicional chinesa, homeopatia, medicina antroposófica, além de recursos terapêuticos como a fitoterapia, as práticas corporais e meditativas. A implementação das práticas vem como um modo holístico e alternativo de promover saúde com escuta acolhedora e fortalecimento de vínculo, através de práticas simples, de baixo custo e eficazes (TELESI JÚNIOR, 2016).

2.3 AURICULOTERAPIA

A auriculoterapia é uma técnica de acupuntura que usa a estimulação de pontos reflexos do pavilhão auricular para levar o cérebro a desencadear fenômenos

químicos reequilibrando as áreas a serem tratadas (SANTOS; SPEROTTO; PINHEIRO, 2013).

A formação em auriculoterapia para profissionais da atenção básica pode ser realizada gratuitamente através de capacitação anual oferecida aos profissionais da atenção primária através de uma parceria entre o Ministério da Saúde e Universidade Federal de Santa Catarina em um formato com 75 horas online e 5 horas presenciais em polos regionais (HOHENBERGER; DALLEGRAVE, 2016).

Estudo realizado em um centro de saúde no município de Palmas-TO utilizou a auriculoterapia para promoção e prevenção da saúde de agentes comunitários de saúde (ACS). Foram aplicadas 12 sessões de auriculoterapia semanalmente com ação analgésica, calmante e relaxante. Após as sessões observaram-se redução dos níveis de sintomas somáticos, estresse, alterações de humor e déficit energético. Mesmo que poucos ACS tivessem conhecimento sobre a prática houve uma boa aceitação e as percepções foram positivas (OLANDA; FONSECA, 2019).

O benefício da aplicação da auriculoterapia em profissionais com sofrimento mental, atuantes em uma unidade do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência Localizada no Ceará durante o enfrentamento do COVID-19 para potencializar o cuidado se destaca por seus benefícios mesmo em curto prazo, além do custo reduzido. As sessões foram realizadas em uma biblioteca e previamente foi realizada uma breve meditação guiada por uma psicóloga. A combinação das técnicas durou cerca de trinta minutos. Foram eleitos os pontos triângulo cibernético, pulmão e baço. As aplicações foram em orelha direita para os homens e em orelha esquerda para as mulheres objetivando ação antiinflamatória e relaxante. Houve melhora dos sintomas físicos, psíquicos, imunológicos e autocuidado relatados pelos trabalhadores além de aumento do vínculo, melhora da ambiência e qualidade do serviço prestado pelos profissionais (TRIGUEIRO et al., 2020).

Trabalho realizado em unidades de terapia intensiva pediátrica em um hospital de grande porte do sul do Brasil avaliou o nível de estresse dos profissionais através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e os resultados possíveis poderiam ser: ausente, alerta, resistência, quase exaustão ou exaustão. A prática de auriculoterapia foi realizada em indivíduos com estresse leve em sessões quinzenais e reavaliação através do inventário ISSL após três meses. Os pontos

comuns escolhidos foram shen men, tronco cerebral, occipital e fígado com funções sedante, regulador do fluxo de energia e alívio da dor. Constatou-se que 71,6% dos profissionais estavam em estresse, 69,6 % deles na fase de resistência ao estresse. 67,9% dos participantes relataram deixar de ter essa condição após a auriculoterapia (RAVAGLIO; SILVEIRA; BLEY, 2018).

3 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um projeto realizado na Unidade de Saúde da Família Benedito Martins Gonçalves baseado no sucesso da prática para melhora dos sintomas de estresse evidenciado na literatura.

O questionário SQR-20 foi inicialmente desenvolvido e criado pela OMS com o objetivo de avaliar transtornos mentais comuns em países em desenvolvimento, inicialmente continha 24 itens distribuídos em 20 questões para avaliação de transtornos não psicóticos e quatro para transtornos psicóticos. Amplamente utilizado e difundido pela sua facilidade de aplicação já foi traduzido para oito idiomas diferentes, sendo utilizado em vários países, no Brasil segundo Marie e Willians os pontos de corte são 5/6 para homens e 7/8 para mulheres (GUIRADO; PEREIRA, 2016; MOREIRA et al., 2016).

A fim de confirmar o sofrimento mental nos profissionais que atuam nesta unidade foi aplicado o questionário SQR-20, que foi disponibilizado em uma página de rede social criada para este propósito e divulgada nos grupos de trabalho das equipes.

Neste trabalho, o questionário SQR-20 foi aplicado via google forms e divulgado em rede social. Pelo fato de ter sido respondido de forma anônima, sem identificação de sexo a pontuação de corte escolhida foi 7. Cabe ainda ressaltar que por se tratar de um trabalho no formato de relato técnico não houve necessidade de aprovação em comitê de ética.

A proposta da prática da auriculoterapia foi inicialmente oferecida aos trabalhadores durante as reuniões de equipe. Os profissionais que desejaram participar da ação foram inseridos em planilha com nome, CNS (Cadastro Nacional de Saúde), data de início das sessões e cargo do servidor. As sessões ocorreram no auditório da unidade Benedito Martins Gonçalves às terças-feiras durante reunião da equipe Maria José de Freitas, às quartas-feiras no período vespertino e às sextas-feiras no período matutino sem prejuízo às atividades dos participantes.

As sessões de auriculoterapia tiveram início em nove de novembro de 2021, logo após as reuniões de equipe ao longo de 5 semanas. Participaram do projeto 21

funcionários. Desses, três interromperam as sessões devido a um período de férias de 30 dias, sendo 17 o total de participantes que a concluíram.

Antes de iniciar a prática foi feita informação sobre a medicina tradicional chinesa, como se daria a aplicação da técnica e a necessidade de compartilhar cuidado uma vez que o usuário deveria se responsabilizar por estimular os pontos aplicados 3-4 vezes ao dia durante pelo menos 6 dias.

Para aplicação foram necessários algodão, álcool a 70%, sementes de mostarda, fita de micropore, apalpador e pinça, providenciadas pela pesquisadora.

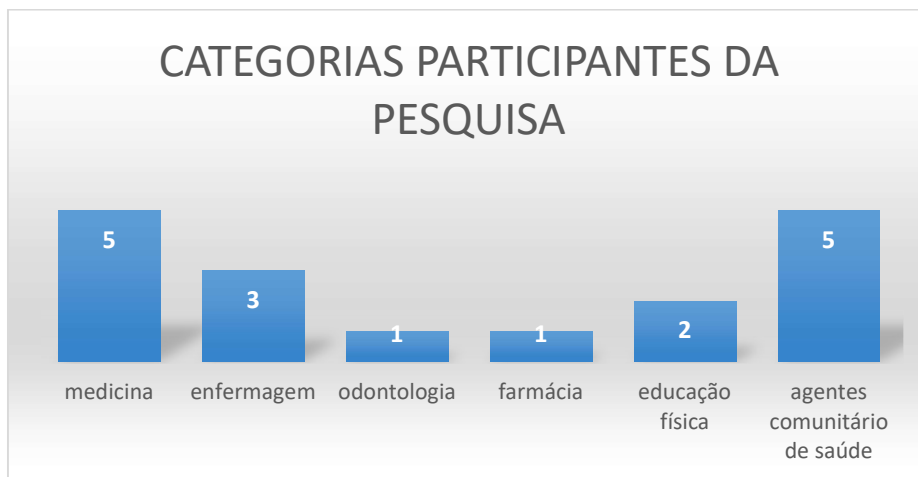
Os participantes foram informados de como seria a aplicação, prováveis efeitos locais, necessidade de coparticipação para estimulação dos nós energéticos. Procedeu-se a inspeção do pavilhão auricular, palpação das zonas escolhidas, assepsia com álcool a 70% e aplicação das sementes de mostarda. Os pontos escolhidos foram shen men, rim, fígado, neurastenia, tronco cerebral e ansiedade.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS:

Seis categorias participaram desta pesquisa e estão representadas na figura 1. No início da proposta foi observado através do questionário SQR 20, respondido anonimamente por 21 participantes que 12 deles (57,14%) apresentavam sete ou mais respostas positivas, o que caracteriza sofrimento mental (figura 2). Os principais sintomas identificados no questionário foram são tensão (80,9%), insônia (66%), diminuição da energia (66%) assim como podem ser observados na figura 03.

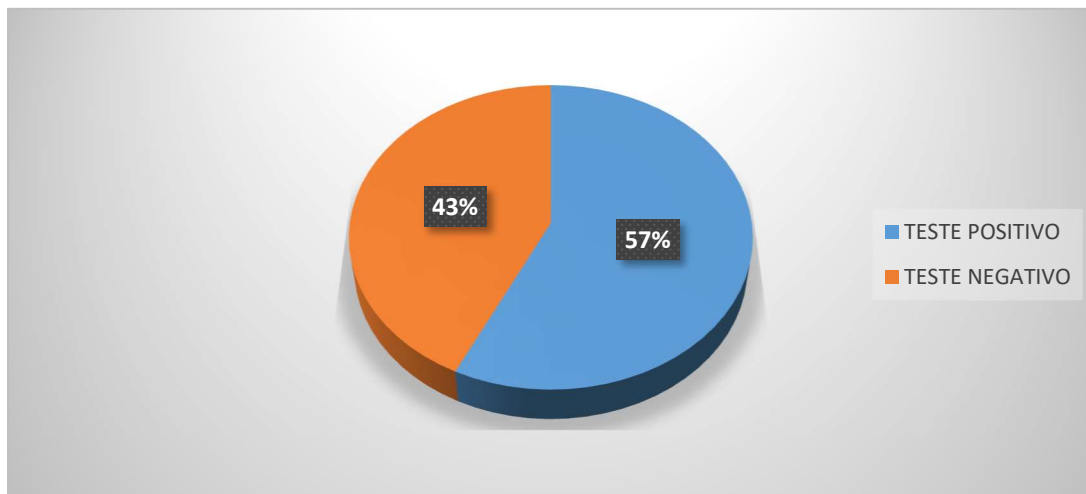
Os sintomas apresentam semelhança com o estudo de OLANDA e FONSECA, (2019) em que 100% dos participantes se sentiam tensos, 76,9% apresentavam insônia e 92% redução da energia e com o estudo conduzido por TRIGUEIRO et al., (2020) em que as principais queixas eram de ansiedade, insônia e indisposição.

Figura 01 - Número de participantes por categoria, USF Benedito Martins Gonçalves, Campo Grande - MS 2021.



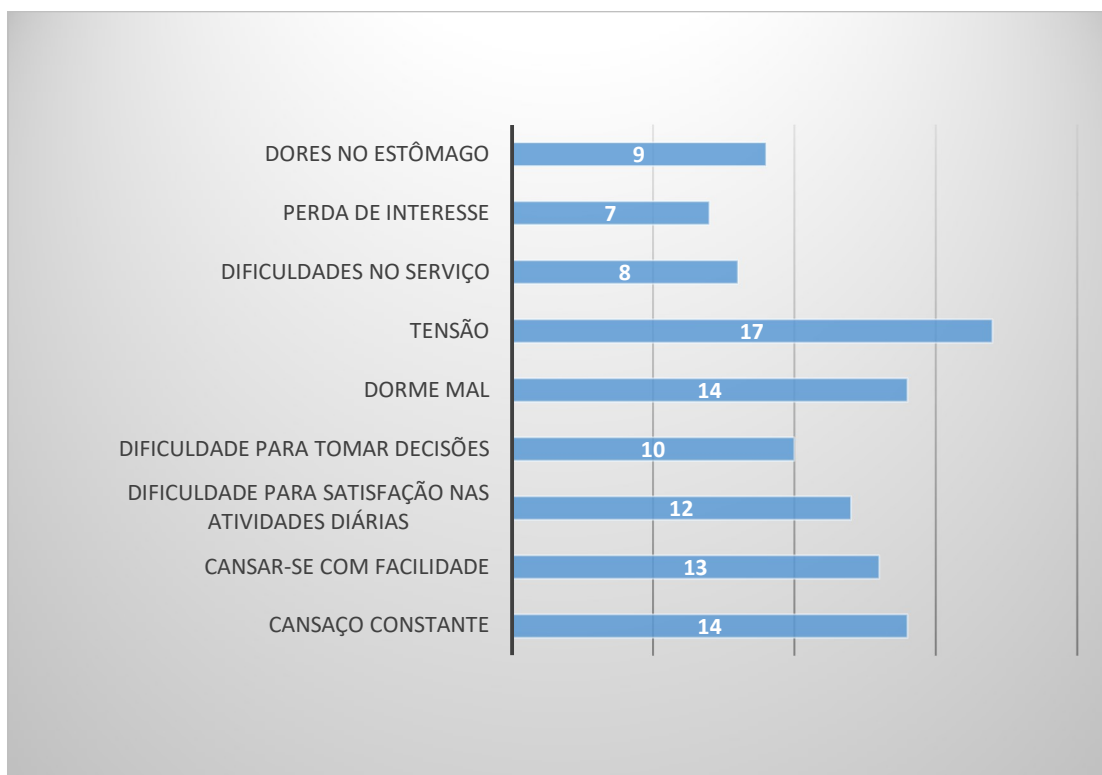
Fonte: Dados da pesquisa de campo

Figura 02 – Resultado do questionário SQR-20, USF Benedito Martins Gonçalves, Campo Grande - MS, 2021.



Fonte: Dados da pesquisa de campo

Figura 03– Principais sintomas identificados no questionário SQR-20, Campo Grande - MS, 2021.

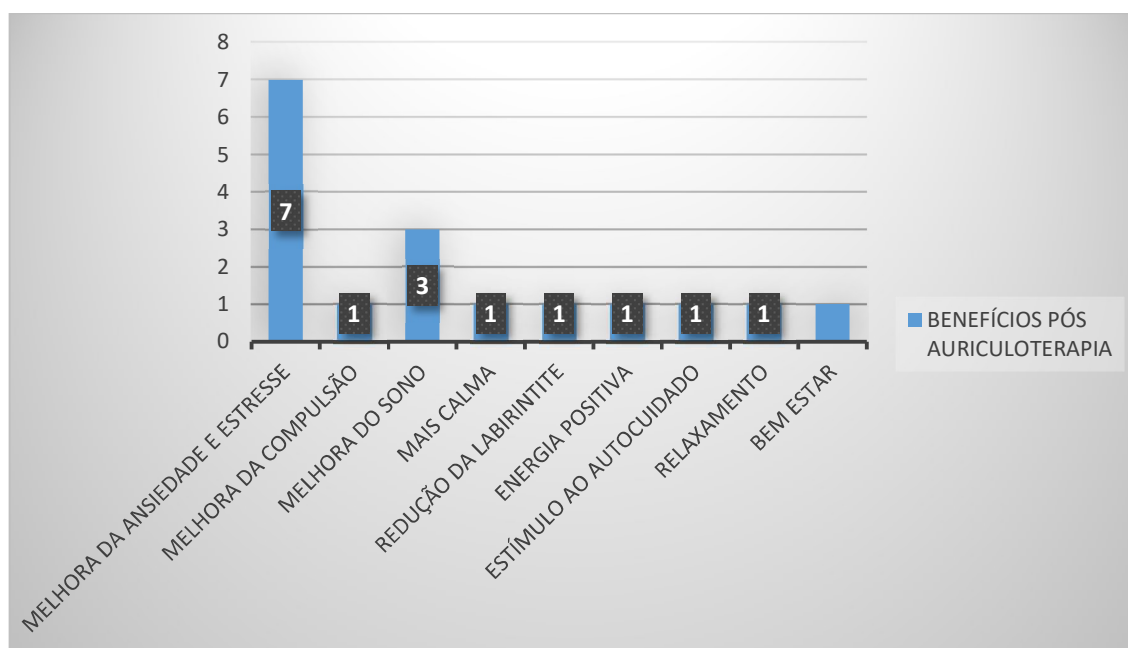


Fonte: Dados da pesquisa de campo

Após a realização das 5 sessões foi aplicada enquete divulgada através da página da rede social com o seguinte questionamento: No que as sessões de

auriculoterapia contribuíram para você? As respostas ao questionamento estão representadas na figura 04.

Figura 04 – Benefícios pós auriculoterapia, USF Benedito Martins Gonçalves, Campo Grande (MS), 2021.



Fonte: Dados da pesquisa de campo

Os benefícios da auriculoterapia são semelhantes aos relatados nos estudos de (TRIGUEIRO et al., 2020); OLANDA e FONSECA, (2019) e NATIVIDADE, (2020).

As limitações deste trabalho ocorreram devido ao período de pandemia em vigência, o pequeno número de participantes da pesquisa em virtude das atividades exigidas, resultados apenas parciais devido ao número reduzido de sessões por deslocamento dos participantes para atividades em ambiente externo.

Mesmo com um pequeno número de participantes, espaço e tempo limitados, a prática mostrou-se benéfica, com resultados positivos no controle do estresse, ansiedade, dores, melhoria do padrão de sono em concordância com os relatos encontrados na literatura.

Outros estudos são necessários para avaliar a efetividade dessa intervenção e seus benefícios para em grupo maior de trabalhadores, com mais categorias e com um tempo maior de acompanhamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho buscou avaliar a aplicação da auriculoterapia como método de promoção da saúde mental dos trabalhadores do USF Benedito Martins Gonçalves devido a uma percepção do surgimento de estresse no ambiente de trabalho, talvez decorrente das constantes readequações resultantes da pandemia de corona vírus enfrentada durante o período observado, podendo resultar em sofrimento e prejuízo nas atividades prestadas.

Em contrapartida a uma medicina fragmentada no cuidado a atenção primária busca prestar um atendimento holístico, centrado na pessoa, corresponsabilizando o indivíduo por sua saúde e fortalecendo o vínculo entre a equipe, o que se assemelha a proposta da prática implementada.

Tendo em vista a gratuidade do curso de formação, o baixo custo dos insumos, a possibilidade de aplicação da técnica em horários e ambientes flexíveis, o reconhecimento e legalização da auriculoterapia pela Organização Mundial de Saúde e Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, além dos resultados positivos descritos em estudos com curto tempo de aplicação, este método foi escolhido para controle dos sintomas de estresse dos trabalhadores atuantes na unidade.

As principais queixas relatadas pelos participantes do projeto correspondem à sintomas físicos e psíquicos decorrentes da adaptação à situações de estresse, e após 5 sessões de auriculoterapia houve melhora global da disposição e queixas descritas, provando que a proposta pode ser um excelente método de promoção à saúde do trabalhador, devendo ser estimulada pelos gestores a fim ampliar a oferta da prática entre seus membros.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AREOSA, J. O mundo do trabalho em (re) análise: um olhar a partir da psicodinâmica do trabalho. **Laboreal**, v. 15, n. 2, 1 dez. 2019.

COSTA, E. D.; NASCIMENTO, L. C. S. DO. A prevalência de transtornos mentais nos trabalhadores da APS no município de Curitiba/PR. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 2, n. 1, 2019.

GARCIA, G. P. A.; MARZIALE, M. H. P. Indicadores de esgotamento profissional em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2334–2342, 2018.

GLANZNER, C. H. et al. Avaliação de indicadores e vivências de prazer/sofrimento em equipes de saúde da família com o referencial da Psicodinâmica do Trabalho. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, n. 4, 7 jun. 2018.

GUIMARÃES, A. P. LABORATÓRIO DE INOVAÇÃO DA APS. p. 29, 2020.

HOHENBERGER, G. F.; DALLEGRAVE, D. AURICULOTERAPIA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: Percursos possíveis da aprendizagem à implantação na unidade de saúde. **Saúde em Redes**, v. 2, n. 4, p. 372–382, 2016.

MELLO, I. A. P. DE et al. Adoecimento dos trabalhadores da Estratégia Saúde da Família em município da região Centro-Oeste do Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, n. 2, p. e0024390, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica - Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. [S. l.]: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: aps.saude.gov.br. Acesso em: 5 nov. 2021.

MOREIRA, I. J. B. et al. Perfil sociodemográfico, ocupacional e avaliação das condições de saúde mental dos trabalhadores da Estratégia Saúde da Família em um município do Rio Grande do Sul, RS. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 11, n. 38, p. 1–12, 26 abr. 2016.

NATIVIDADE, P. C. S. UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS ESCOLA DE ENFERMAGEM PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE. p. 154, 2020.

OLANDA, K. DE K. R.; FONSECA, B. M. C. Auriculoterapia chinesa e saúde do trabalhador: uma experiência exitosa com agentes comunitários de saúde. **Revista de APS**, v. 22, n. 4, 2019.

OLIVEIRA, A. M. N. DE; ARAÚJO, T. M. DE. SITUAÇÕES DE DESEQUILÍBRIO ENTRE ESFORÇO-RECOMPENSA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM TRABALHADORES DA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 243–262, 11 dez. 2017.

RAVAGLIO, A. V. M.; SILVEIRA, L. R. V.; BLEY, A. DE L. Influência da auriculoterapia nos níveis de estresse em profissionais de enfermagem de UTI pediátrica. **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 1–7, 30 dez. 2018.

SANTOS, N. et al. Tecnologias aplicadas à promoção da saúde do trabalhador: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 15, p. 113–122, 1 jan. 2017.

SANTOS, D. R. DOS; SPEROTTO, D. F.; PINHEIRO, U. M. S. A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: Um Olhar Sobre o Stress. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 103–112, 18 jun. 2013.

SCAVONE, A.M.P. **Manual de auriculoterapia e acupuntura auricular**. 2016.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 86, p. 99–112, abr. 2016.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. DE; NASCIMENTO, M. C. DO. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde em Debate**, v. 42, n. spe1, p. 174–188, set. 2018.

TRIGUEIRO, R. L. et al. COVID-19 pandemic: report on the use of auriculotherapy to optimize emergency workers' health. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. suppl 2, p. e20200507, 2020.

_____. COVID-19 pandemic: report on the use of auriculotherapy to optimize emergency workers' health. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. suppl 2, p. e20200507, 2020.

VIGANÓ, J. R. et al. Auriculoterapia: método alternativo para o combate do estresse. **Acta ElitSalutis**, v. 2, n. 1, p. 24–24, 27 jun. 2020.

7 ANEXO - QUESTIONÁRIO SQR-20

Este teste avalia a prevalência de sofrimento mental. Leia atentamente as questões antes de responder. As perguntas são referentes aos problemas apresentados nos últimos 30 dias. Se o resultado for >ou= a 7 isto indica sofrimento mental sendo importante buscar ajuda de um profissional de saúde.		
PERGUNTA	SIM	NÃO
TEM DORES DE CABEÇA FREQUENTES?		
TEM SENTIDO FALTA DE APETITE?		
DORME MAL?		
ASSUSTA-SE COM FACILIDADE?		
TEM TREMORES NAS MÃOS?		
SENTE-SE NERVOSO, TENSO OU PREOCUPADO?		
TEM MÁ DIGESTÃO?		
TEM DIFICULDADE PARA PENSAR COM CLAREZA?		
TEM SENTIDO TRISTEZA?		
TEM CHORADO MAIS DO QUE DE COSTUME?		
ENCONTRA DIFICULDADE PARA ENCONTRAR SATISFAÇÃO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS?		
ESTÁ COM DIFICULDADE PARA TOMAR DECISÕES?		
TEM DIFICULDADE NO SERVIÇO?		
SE SENTE INCAPAZ DESEMPENHAR UM PAPEL ÚTIL NA SUA VIDA?		
TEM PERDIDO INTERESSE PELAS COISAS?		
POSSUI SENTIMENTO DE INUTILIDADE?		
APRESENTA VONTADE DE MORRER?		
APRESENTA CANSAÇO CONSTANTE?		
SE CANSA COM FACILIDADE?		