
ENCONTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO

A AURICULOTERAPIA NO COMBATE A ANSIEDADE E O ESTRESSE EM PROFESSORES UNIVERSITARIOS PÓS COVID-19

Rosana Alane Melo Diniz

Discente do Mestrado Ciências da Educação da USC.

E-mail: rosanalane@yahoo.com.br

Dra. Stânia Nágila Vasconcelos Carneiro

Docente do Curso de Mestrado da Universidade de San Carlos – Asuncion – Paraguay.

E-mail: stanagila@hotmail.com

RESUMO

A docência no ensino superior é tida como uma das mais estressantes, sendo assim acompanhada de desafios e ansiedades, pois lecionar transfigura-se em incitação de cunho técnico e ético, com cobranças que podem afetar a qualidade de vida e a saúde de forma negativa, resultando em prejuízos da saúde física e mental dos professores. As dificuldades enfrentadas pelos docentes foram potencializadas pelo COVID-19 e as mudanças compulsórias ditadas por essa doença. Entre as mudanças impostas aos professores foram as aulas remotas após a suspensão necessária das aulas presenciais e a exigência da continuidade dessas, obrigando os docentes a se adaptarem a plataformas digitais, a novos modelos e as novas metodologias ativas de ensino, uma vez que muitos desses não estavam preparados e qualificados para essas atividades, sendo esse um desafio exaustivo que resulta em ansiedade e estresse. Dentro das PIC's – Práticas integrativas e complementares, temos encontrado em vários estudos o recurso terapêutico da auriculoterapia como manejo nos níveis de estresse e ansiedade, além de outros problemas de natureza mental e emocional. A auriculoterapia é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa, que tem como fundamento a busca da harmonia e o equilíbrio do corpo, a técnica é um dos métodos terapêuticos mais antigos, que usa diagnóstico e tratamento baseado no pavilhão auricular, em pontos específicos, que refletem no sistema nervoso central. Assim, nesse artigo pretende-se demonstrar e refletir sobre uma nova forma terapêutica que visam os benefícios aos docentes universitários após as mudanças impostas pelo COVID-19 em faculdade no interior do Rio Grande do Norte. Objetivo: (1) Avaliar e identificar o nível de estresse dos docentes universitários antes e após as mudanças impostas pelo COVID-19. (2) Analisar o efeito da auriculoterapia e melhoria da qualidade de vida em relação aos níveis de estresse e ansiedade dos professores em uma universidade no interior do Rio Grande do Norte. Como metodologia pretende-se utilizar instrumentos de coletas de dados e questionários semiestruturado de forma qualitativa e descritiva. Após coletas de dados será utilizado a intervenção através da aplicação da auriculoterapia nos docentes escolhidos para participar da pesquisa, sendo analisado a efetividade da auriculoterapia nos professores, traçando perfil e caracterizando os participantes de acordo com nível de estresse e ansiedade pós COVID-19. Como hipótese pretende-se analisar a efetividade e a eficácia da auriculoterapia em relação os níveis de estresse e de ansiedade nos docentes de nível superior em uma faculdade no interior do Rio Grande do Norte, podendo descrever, utilizar e indicar a Prática Integrativa e Complementar tendo como técnica a Auriculoterapia, sendo essa uma ferramenta de melhoria para a qualidade de vida dos professores e amenizando os sinais e sintomas desenvolvidos pelos mesmos após o impacto estabelecido pelo COVID-19. Os resultados esperados, são propostos de acordo com a análise de outros artigos do tema, mesmo que as publicações sobre o tema escassas e ainda muito restritas. Conclui-se que existe uma necessidade de pesquisar, identificar e analisar aspectos que possam de forma urgente intervir para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos docentes, principalmente dos professores de nível superior no momento presente de pandemia do COVID-19, na qual os níveis de estresse e de ansiedade desses visivelmente foram crescentes. Portanto, é inegável que o estresse e a ansiedade façam parte do novo

cotidiano desses profissionais, assim a auriculoterapia como uma técnica que comprovadamente traz resultados eficazes para inúmeras enfermidades, podemos trazê-la como ferramenta de melhoria desses aspectos, uma vez que o momento enfrentado pelos docentes devido os desafios impostos pelo COVID-19 tem acarretado inúmeros problemas, principalmente em relação a saúde. Acreditando que a auriculoterapia possa atuar com êxito na redução desses sinais e sintomas, essa técnica possa contribuir para diminuição de agravos e possa atuar na prevenção e na promoção da saúde desses profissionais.

Palavras-chave: Auriculoterapia. Docentes. Estresse. Ansiedade.

REFERÊNCIAS

- CONTAIFER, T. R. C.; BACHION, M. M.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J. T. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, ago. 2003. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/4475>. Acesso em: 15 abr. 2021.
- DIAS, T. L.; NEVES, M. S.; SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F. Estresse e estratégias de enfrentamento de professores: um estudo comparativo. **Rev. Triang.**, v. 11, n. 2, p. 264-79, 2018. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/revistatriangulo/article/view/2609/pdf>. Acesso em: 15 abr. 2021.
- DORIA, M. C. S.; LIPP, M. E. N.; SILVA, D. F. O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 32, n. 1, p. 34-51, 2012.
- GARCIA, E. G. **Auriculoterapia**, São Paulo: Ed. Roca, 2003.
- LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. 2. ed. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2001.
- Lopes, G. de S. **Auriculoterapia no Combate ao Estresse em Professores Universitários**: Estudo Piloto. 2016. 77 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal do Amazonas, Universidade do Estado do Pará, Manaus, 2016.
- Souza, M. P. **Tratado de Auriculoterapia**. 1. ed. Brasília, DF: Novo Horizonte, 2012.