O USO DAS PRATICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇAO DO AUTOCUIDADO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Nathiely de Oliveira Souza Ferreira Dalbó

Jacqueline Damasceno de Castro Barros

RESUMO

Este estudo tem como objetivo, reunir e analisar evidencias sobre o uso da praticas integrativas na promoção do autocuidado dos profissionais de enfermagem. A rotina de trabalho dos profissionais de enfermagem costuma afetar o cuidado de si. Com isso a saúde mental e emocional é afetada levando ao abandono do autocuidado, das atividades físicas, levando-os ao sedentarismo, o que pode fazê-los buscar atividades mais práticas ao longo do dia, que nem sempre são benéficas. Assim questiona-se: será que a rotina dos profissionais de enfermagem contribui para o abandono do cuidado de si? O uso das práticas integrativas pode ajudar no processo do autocuidado? Trata – se de um estudo exploratório, por meio de pesquisa bibliográfica da literatura relacionada ao tema de estudo, indexada nos bancos de dados eletronicos. As bases eletrônicas utilizadas foram Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (NIH, PUBMED), Biblioteca Virtual de Saúde (Ministério da Saúde). Dentre os estudos analisados todos, apresentaram uma melhora na redução das queixas tratadas e melhora na qualidade dos profissionais de saúde atendidos. Este estudo evidencia que o uso das práticas integrativas influencia no processo de autocuidado e trabalho do profissional de enfermagem, porem faz – se necessários mais estudos com relação à saúde do trabalhador da enfermagem.

Palavras-chave: Práticas de Saúde Integrativas e Complementares, Autoabandono; Saúde do Trabalhador, Autocuidado; Enfermeiro (a)

ABSTRACT

This study aims to gather and analyze evidence on the use of integrative practices in promoting self-care among nursing professionals. The work routine of nursing professionals often affects self-care. As a result, their mental and emotional health is affected, leading them to abandon self-care and physical activities, leading them to sedentarism, which can make them seek more practical activities throughout the day, which are not always beneficial. Thus, the question is: does the routine of nursing professionals contribute to the abandonment of self-care? Can the use of integrative practices help in the self-care process? This is an exploratory study, by means of a bibliographic search of literature related to the study theme, indexed in electronic databases. The

electronic databases used were Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (NIH, PUBMED), Virtual Health Library (Ministry of Health). Among the studies analyzed, all showed an improvement in the reduction of treated complaints and an improvement in the quality of care provided to health professionals. This study shows that the use of integrative practices influences the self-care process and the work of nursing professionals, but more studies are needed regarding the health of nursing workers.

Keywords: Integrative and Complementary Health Practices, Self-Care; Occupational Health, Self-Care; Nurse

1 INTRODUÇAO

A saúde não é um bem individual, é um valor coletivo, um bem de todos, devendo cada um gozá-la individualmente, sem prejuízo de outrem e, solidariamente (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1948), saúde é definida “como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidade.” (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

O ser humano quando está aparentemente bem e saudável, não se dá a devida importância, só sente a necessidade de rever o estilo de vida, quando algum elemento de suas necessidades humanas básicas é afetado (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

Deixamos de lado nosso autocuidado, abandonamos nossa preocupação com a vida. Segundo Galvão e Janeiro (2013) o autocuidado é uma função reguladora que permite às pessoas desempenharem, por si sós, as atividades que visam à preservação da vida, da saúde, do desenvolvimento e do bem-estar.

O autocuidado é um conjunto de ações desenvolvidas para regular as dimensões que afetam o próprio desenvolvimento, esse conceito faz parte da Teoria Geral, escrito em 1991 pela enfermeira Dorothea Orem (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

Em 2006 foi aprovada no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com intenção de implantar e adequar ações/serviços de medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/crenoterapia e medicina antroposófica. (BRASIL, 2012 Apud CARVALHO; NOBREGA, 2017).

As Práticas Integrativas e Complementares constituem-se instrumentos para o cuidado e autocuidado, pois favorecem maior autoconhecimento, com potencial de tornar o praticante um agente de cura de si mesmo (LACERDA, 2013).

A rotina de trabalho dos profissionais de enfermagem costuma afetar o cuidado de si. Com isso a saúde mental e emocional é afetada levando ao abandono do autocuidado, das atividades físicas, levando-os ao sedentarismo o que pode fazê-los buscar atividades mais práticas ao longo do dia, que nem sempre são benéficas.

Assim questiona-se: será que a rotina dos profissionais de enfermagem contribui para o abandono do cuidado de si? O uso das práticas integrativas pode ajudar no processo do autocuidado?

Objetivo geral é identificar o impacto das práticas integrativas e complementares na saúde dos profissionais de enfermagem em sua prática cotidiana. Sendo os objetivos específicos levantar os desafios encontrados pela enfermagem na sua prática cotidiana. Conhecer o processo de autocuidado na rotina de trabalho. Identificar os benefícios das práticas integrativas e complementares para equipe de enfermagem no processo do autocuidado.

O objetivo desse trabalho é saber se a população dos profissionais de enfermagem se beneficia do uso das práticas integrativas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A ROTINA DE TRABALHO DO ENFERMEIRO

A enfermagem foi classificada pela Health Education Authority como quarta profissão mais estressante [...], pelas cobranças, estresse e necessidade de correr contra o relógio para salvar o paciente e ainda atender aos familiares com calma e serenidade (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2011 Apud CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016)

Podemos confirmar isso no estudo realizado por Alves (2011) onde ela afirma que:

> O processo de trabalho, incluindo a estrutura e a organização funcional, sugere que o trabalho do enfermeiro é complexo. Há um clima de grande tensão emocional, desgaste físico e psíquico que pode contribuir como fator desencadeante do stress. Isso exigiria, também, do profissional enfermeiro uma adaptação em relação a esses agentes estressores para manter o seu equilíbrio homeostático.

Os enfermeiros cuidam de clientes e familiares e, às vezes, pelas contingências do cotidiano, esquecem de se preocupar com sua qualidade de vida, em especial com sua saúde (ALVES, 2011).

Ainda enfrentamos, mesmo que de forma mais branda, a pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19). Com isso a saúde dos profissionais de enfermagem que estavam na linha de frente de atendimento ficou em segundo plano, muitas vezes.

> [...] Existem vários outros problemas relacionados ao estresse na enfermagem, como o número reduzido de enfermeiros na equipe, a falta de reconhecimento profissional e os baixos salários que levam o profissional a atuar em mais de um local de trabalho, desempenhando uma longa carga horária mensal (FERREIRA; MARTINO, 2006).

Sabemos que a efetividade do cuidado prestado está diretamente vinculada à qualidade de vida no trabalho, e são atributos da organização que presta serviço ao outro, o cuidado com o profissional cuidador (GERLACH, 2021).

Nogueira-Martins, citado por Gerlach (2021) afirma que “Os profissionais de saúde são colocados pela sociedade em uma posição de quem não é atingido

física ou mentalmente por doenças, uma vez que, são vistos como possuidores de cura.”

Conforme Pereira; e outros (2022),

> Como a saúde do trabalhador é um tema transversal, identificar, na dimensão pessoal, a maneira como os trabalhadores da saúde estão sentindo e lidando com os impactos da pandemia na rotina e na saúde pode auxiliar a promoção de ações e medidas nesse período tão complexo.

O ambiente hospitalar é o local mais propício para ocasionar problemas de saúde ao trabalhador, uma vez que existem inúmeros fatores ocultos, que contribuem para malefícios à saúde (CORDEIRO, 2019).

No levantamento realizado por FÁVERO; MIGOTT (2017) foi identificado que cerca de 80% dos enfermeiros apresentou indicativo de burnout. Burnout é um termo em inglês que tem o sentido de queimar-se, ter uma combustão completa, tem sua definição no campo da ciência como esgotamento e foi entendido e descrito na década de 70 por Freudemberger com objetivo de explicar a deterioração profissional, porém a definição mais bem aceita é a de Christina Maslash e Susan Jackson que afirmam que a síndrome resulta do envolvimento sequencial de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (FÁVERO; MIGOTT, 2017).

No estudo de Silva (2015) citado por Farias; et al (2017) conclui-se que o Burnout:

> “Tem consequências físicas e mentais à saúde dos trabalhadores, dentre as quais alterações cardiovasculares, fadiga crônica, cefaleias, enxaqueca, úlcera péptica, insônia, dores musculares ou articulares, ansiedade, depressão, irritabilidade, entre outras. Também pode interferir na vida pessoal, como nas relações familiares, ressentindo-se da falta de tempo para o cuidado com os filhos e o lazer. O contexto do trabalho é afetado pelo absenteísmo, pela rotatividade de emprego, pelo aumento de condutas violentas e pela diminuição da qualidade do trabalho.”

Como consequência dessas más condições, observam-se os acidentes, o absenteísmo e o afastamento por doenças, dificultando assim a organização do trabalho em diversos setores, a rotina dos serviços e, por conseguinte, a qualidade da assistência de Enfermagem prestada. (CORDEIRO, 2019).

[...] “os profissionais de saúde, como outros profissionais, estão sujeitos a riscos ocupacionais que podem provocar a ocorrência de acidentes de trabalho e doenças profissionais (CORDEIRO, 2019).”

Além da dos riscos ambientais por falta de insumos entre outros, podemos ver também que referente a dupla jornada

> “O trabalho em turnos tem sido apontado como uma contínua e múltipla fonte de problemas de saúde e de perturbações sócio familiares, sendo que, os principais problemas que afetam os trabalhadores são: os distúrbios do ritmo biológico; a dificuldade para conciliar o trabalho com a vida doméstica; má postura e sobrecarga musculoesquelético; exacerbação de sintomas preexistentes; doenças mentais; alta demanda mental e psíquica e a falta de uma alimentação adequada (CAVALCANTE; et al, 2006 apud CORDEIRO, 2019).”

Todos esses fatores vem de certa maneira gerando um desequilíbrio sobre a vida profissional e pessoal do trabalhador da enfermagem. [...] ressalta-se que não basta ter uma boa estrutura física de trabalho, bem como, o acesso a recursos materiais, o enfermeiro precisa fazer bom uso do que lhe é ofertado, prezando pelo seu autocuidado, evitando comprometimento de sua integridade física e psicológica (ANDRADE; ET. AL, 2020).

O AUTOCUIDADO

O autocuidado foi mencionado pela primeira vez, no campo da enfermagem, em 1958, pela enfermeira Dorothea Elizabeth Orem (SILVA; et al, 2021).

Como vemos no artigo publicado por Santos (2008):

> "Para Dorothea Orem o cuidado é próprio da ação positiva que tem uma prática e um caminho terapêutico, visando manter o processo da vida e promoção do funcionamento normal do ser humano. O cuidado ajuda o indivíduo a crescer, a se desenvolver, e também na prevenção, controle e cura de processos de enfermidades e danos."

De acordo com Silva et al, 2021:

> O autocuidado é entendido como um conjunto de ações que o indivíduo realiza por si mesmo para manter e/ou recuperar a qualidade de vida. É a realização de práticas que possibilitam perspectivas promissoras para a melhoria da saúde e bem estar. Com a implementação de iniciativas para evitar problemas de saúde e buscar um estilo de vida mais saudável (LIMA et al., 2017 apud SILVA; et al, 2021)

A negligência do cuidado de si é uma reflexão que deve ser realizada pelos profissionais de enfermagem, havendo necessidade de resgatar o cuidado do seu próprio eu, para o exercício pleno da profissão (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

Na área de saúde, é muito comum encontrar profissionais que cuidam de outro ser humano e por vezes se esquecem de si mesmos, sendo assim sofrem consequências nocivas em seu labor (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

Como determinou Cordeiro (2019):

> "O cuidado não está apenas direcionado à execução das atividades técnicas, mas também com o envolvimento da pessoa consigo mesmo – enquanto ser humano e profissional- na sua totalidade, atendendo às suas expectativas e prioridades no que se refere aos aspectos físicos, psicológicos e emocionais. De uma maneira geral, o autocuidado na profissão de enfermagem se torna algo quase distante, haja vista alguns fatores como: longas jornadas de trabalho, cobranças da instituição e auto exigências no ambiente hospitalar, que impedem o enfermeiro de cuidar mais de si."

O Autocuidado surge como a promoção das atividades promovidas pelo cuidado pessoal demandado cotidianamente para regular o próprio funcionamento e desenvolvimento. (CRUZ; CARVALHO; SILVA, 2016).

O auto cuidado deve ser divido em autocuidado biológico, autocuidado psicológico, autocuidado social e autocuidado espiritual (CORDEIRO,2019)

Cordeiro (2019) define essas variações de autocuidado da seguinte maneira

O autocuidado biológico refere-se à função ou cargo exercido pelo indivíduo, sendo esse o aspecto que apresenta maior desequilíbrio entre o déficit e o autocuidado partindo-se do princípio que a enfermagem não tem carga horária predefinida. Diz respeito ao comprometimento do sono/repouso já que estes são percebidos como fatores estressores, entendendo-se que os profissionais da saúde precisam do corpo descansado para garantir o bom desempenho de suas atividades

Sobre o autocuidado psicológico

O Autocuidado psicológico, refere-se ao ambiente laboral, uma vez que o hospital é um espaço propicio ao estresse, fadiga física e mental e, portanto, deve apresentar condições adequadas para que o profissional de saúde possa desenvolveras suas atividades. A complexidade do trabalho da enfermagem exige concentração, estado de alerta, rapidez e qualidade de execução da técnica além do cumprimento de longas jornadas de trabalho o que pode prejudicar não apenas a saúde dos profissionais, como também o cuidado do paciente (BAGGIO & FORMAGGIO, 2007 APUD CORDEIRO, 2019).

Sobre o autocuidado social

O Autocuidado social, diz respeito à vida social do indivíduo, ao lazer com familiares e amigos de forma saudável. É preciso entender que as pessoas precisam uma da outra para a sua autonomia, sobrevivência, cuidado pessoal e profissional. Observa-se que os profissionais de enfermagem passam muito mais tempo em seu ambiente laboral do que com sua família. Sem falar que essa aproximação, esse contato com a família é extremamente necessário para a partilha de sentimentos, experiências, conquistas. É também importante que a instituição se preocupe em intermediar um ambiente de interação entre os profissionais para um bom convívio diário, uma vez que isto se irá refletir no cuidado com qualidade, contínuo e eficaz para o paciente, ao labor mais harmônico onde o cuidado de si mesmo vem aflorar de forma natural (ERDMANN, SCHLINDWEIN & SOUZA, 2010 APUD CORDEIRO, 2019).

Sobre o autocuidado espiritual

O Autocuidado espiritual é parte integrante do cuidado de si mesmo uma vez que a espiritualidade é defendida por alguns estudiosos como uma necessidade que precisa ser cuidada e observada pelo enfermeiro no planejamento da assistência, contudo é preciso revisar como anda o desenvolvimento espiritual desses profissionais (Schmidt & Dantas, 2006). Faz-se necessário obter uma história espiritual, entender o papel da religião para identificar as necessidades espirituais nos momentos de dificuldade (Volcan et al., 2003). Ainda segundo Volcan et al (2003) para a psicologia, a religiosidade está presente quando se tem esperança sendo chamada de “energia transformadora”, em que lhe traz estímulo e coragem para encarar a vida, existindo espaço tanto para a ciência como para os aspectos psicoespirituais. CORDEIRO, 2019).

Citado por Cordeiro (2019), Boff (2015) afirma que “Cuidar de si mesmo é amar-se, acolher-se, reconhecer a própria vulnerabilidade, poder chorar, saber perdoar-se e perdoar e desenvolver a resiliência que é a capacidade de dar a volta por cima e aprender dos erros e contradições”

A negligência do cuidado de si é uma reflexão que deve ser realizada pelos profissionais de enfermagem, havendo necessidade de resgatar o cuidado do seu próprio eu, para o exercício pleno da profissão. (CORDEIRO, 2019).

Martins; Valente (2010) deixa claro “que a maioria destes profissionais [profissionais da enfermagem] não realiza atividades de autocuidado para minimizar os efeitos dos problemas desencadeados pelo ritmo de trabalho nesta unidade hospitalar.”

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são condizentes com o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) denomina de medicina tradicional e medicina complementar/alternativa (MT/MAC) (CARVALHO; NOBREGA, 2017).

As PIC abrangem sistemas e recursos que valorizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento de vinculo terapêutico, e a integração do ser humano com o meio em que vive (CARVALHO; NOBREGA, 2017).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são um conjunto de estratégias heterogêneas de práticas, produtos e saberes agrupados pela característica comum de não pertencerem ao escopo dos saberes e práticas consagrados na medicina convencional (TRIGUEIRO; ET, AL, 2020)

O processo saúde-doença é visto de forma ampliada e visa a promoção global do cuidado e, principalmente, do estímulo ao autocuidado (BRASIL, 2015)

Na cartilha da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS as PIC são compreendidas da seguinte maneira:

> O campo da PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA) (WHO, 2002). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

A OMS publicou recentemente o documento WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023. Este documento afirma ter havido substancial crescimento na utilização das PIC na última década e trouxe a estimativa de que mais de 100 milhões de europeus e um número ainda maior de pessoas concentradas na África, Ásia, Austrália e Estados Unidos são usuárias de PIC (CANTATORE, et.al, 2015).

[...] por privilegiarem a atividade terapêutica e se basearem em teorias voltadas para os aspectos ambientais e comportamentais do processo saúde-doença, caracterizam-se como estratégias potencialmente interessantes para o enfrentamento dos novos desafios na atenção à saúde (PATRICO, ET.al, 2020).

Elas são responsáveis pela expansão dos meios de cuidado e possibilidades terapêuticas (TRIGUEIRO; ET, AL, 2020).

> A institucionalização das Práticas Integrativas e Complementares no SUS pela PNPIC ampliou o acesso a produtos e serviços antes

> restritos à área privada, assim como trouxe o desafio de integrar saberes e práticas nas diversas áreas do conhecimento para desenvolvimento de projetos humanizados, integrais e transdisciplinares (Brasil, 2009ª).

Atualmente, temos incluídos no Sistema Único de Saúde pela política nacional de práticas integrativas 29 PICS disponíveis sendo elas:

Medicina tradicional chinesa/acupuntura, medicina antroposófica, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/crenoterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia, terapia de florais.

O informe produzido pelo ministério da saúde com relação ao uso das PIC na saúde do trabalhador afirma que

> [...] a inserção das PICS como cuidado integral voltado aos trabalhadores estabelece uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado, atendendo às especificidades, obedecendo às características regionais, contextualizando-as aos problemas existentes nos diversos grupos e territórios, considerando as necessidades de saúde dos trabalhadores e sua comunidade laboral (BRASIL, 2021)

Evidências científicas de PICS na área de saúde do trabalhador sugerem que diversas práticas contribuem com condições de saúde específicas deste grupo, como o estresse laboral e a síndrome Burnout (BRASIL, 2021).

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata – se de um estudo exploratório, por meio de pesquisa bibliográfica que é descrita por Prodanov; Freitas (2013) apud Sousa; Oliveira; Alves, 2021 como sendo:

> [...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar

A pesquisa começou a ser formada no primeiro semestre de 2022 a partir da primeira quinzena de março e foi se desenvolvendo durante o ano.

A estratégia de busca utilizada foi a pesquisa de toda a literatura relacionada ao tema de estudo, indexada nos bancos de dados eletrônicos. As bases eletrônicas utilizadas foram Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (NIH, PUBMED), Biblioteca Virtual de Saúde (Ministério da Saúde).

Com relação aos descritores utilizados em português, estes, foram definidos usando os sistema de Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Terapias Complementares; Práticas de Saúde Integrativas e Complementares, Autoabandono; Saúde do Trabalhador, Autocuidado; Enfermeiro (a).

O critério de inclusão foi artigos completos disponíveis online de 2006 a 2022, em língua portuguesa e que abordem a temática proposta. O critério de exclusão foi artigos que não abordavam o tema proposto. A seleção foi feita a partir da leitura e analise dos artigos, teses, dissertações ficando apenas as publicações que responderam ao tema proposto, restando apenas publicações em português publicadas a partir de 2010, foram aceitos todos os tipos de metodologias de pesquisas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2020, um documento publicado pelo Ministério da Saúde buscou sumarizar as principais evidências sobre os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) para a saúde do trabalhador (PEREIRA; et. al, 2022).

O estudo realizado por Pereira; et al (2022) evidenciou que o uso das PICs foi adotado por profissionais que possuíam formação especifica em alguma pratica e que a pratica mais utilizada é a de meditação.

Nesse estudo, realizado durante a pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19) por Pereira; et al (2022) fica evidenciado o uso de alguma pratica integrativa para alivio da equipe de saúde

> Para tratar fadiga e burnout de trabalhadores de saúde durante a pandemia, uma equipe interdisciplinar da Unidade de Terapia Intensiva recomendou incluir exercícios respiratórios, biofeedback e mindfulness. Essas práticas podem ser utilizadas para mitigar episódios agudos de estresse e ansiedade [...].

Pereira; et al (2022) cita as PICS como uma “[...] estratégia de autocuidado, e sua oferta aos trabalhadores durante o período da pandemia resgatou a discussão sobre a importância da saúde do trabalhador.”

Observou – se que o Reiki tem sido utilizado para reduzir problemas de natureza psicológica. Uma vantagem importante desta técnica é de ser autoaplicável [...] (KUREBAYASHI, 2020).

Notou- se que dentre muitas práticas de relaxamento [...] a Massagem em suas diferentes modalidades técnicas tem sido investigada há mais tempo, com resultados satisfatórios [...] ficando evidente seu uso na [...] diminuição da lombalgia ocupacional, com melhora nas atividades de trabalho da equipe de Enfermagem após aplicação de Massagem por acupressão. (KUREBAYASHI, 2020).

A Massagem seguida de repouso e a Massagem seguida pela aplicação de Reiki se mostraram efetivas na redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida (KUREBAYASHI, 2020). A associação das técnicas tem se mostrado eficaz na melhoria da saúde do profissional de enfermagem.

Estudos apontam que o uso da auriculoterapia em profissionais de saúde durante a pandemia contribuiu para minimizar a dor; reduzir sintomas de

estresse, depressão e ansiedade; promover o fortalecimento de vínculos; e, também, melhorar o ambiente de trabalho (PEREIRA, et. al, 2022 apud ARAUJO, 2020). Sendo uma das técnicas mais utilizadas no tratamento da equipe de enfermagem

Foi observado também que “a auriculoterapia, para estresse laboral, e Yoga, para síndrome de Burnout, além de meditação, contribuem positivamente para atenuar condições de saúde específicas.” (PEREIRA; et. al, 2022).

Acrescenta- se que dentre os estudos analisados observou-se uma melhora na redução das queixas tratadas e melhora na qualidade dos profissionais de saúde atendidos pela Auriculoterapia (FARIAS; et. al, 2022)

As evidências disponíveis na literatura acerca dos efeitos da auriculoterapia no tratamento do estresse, da ansiedade e da depressão comprovam a efetividade da técnica em indivíduos adultos (CORREA; ET.AL, 2019)

Essa prática já possui recomendações clínicas baseadas em evidências para tratamento de tabagismo, ansiedade, insônia, obesidade e lombalgia [...] (PEREIRA; et. al, 2022).

Um estudo realizado por Kurebayashi (2015) associa o uso da acupuntura com a auriculoterapia na melhoria do trabalho da equipe de enfermagem e destacou que quanto a associação das técnicas:

> A acupuntura e a auriculoterapia têm sido vastamente indicadas e utilizadas para redução de dor musculoesquelética e melhoria de capacidade funcional, e estudos sobre dor na equipe de enfermagem têm sido realizados em função do impacto que este problema tem sobre a qualidade de vida destes profissionais.

Com relação ao bem estar dos profissionais de enfermagem foi observado que existe uma relação entre o humor e a produtividade como afirma (SILVA; et.al, 2021):

> A melhora nos níveis de humor dos profissionais de enfermagem, observada principalmente nos domínios de tensão e confusão mental, não impacta apenas na melhoria da resiliência para lidar com problemas no trabalho, mas também na relação enfermeira-paciente, criando um ambiente mais harmonioso e relaxante para o profissional e o usuário do serviço, bem como para a equipe em geral

No mesmo estudo ficou evidente que a aplicação de microesferas de cristais radionicos na auriculoterapia melhorou o humor dos profissionais de enfermagem. A utilização desse tipo de material parece vantajosa quando comparada ao uso das sementes, pois não requer que o indivíduo faça um estímulo de tonificação ou sedação. (SILVA; et. al, 2021).

A melhora do humor reflete nas relações interpessoais com a equipe de trabalho e com o paciente, favorecendo a comunicação e a humanização no cuidar (SILVA; et.al, 2021).

Com relação ao uso da aromaterapia para diminuição do estresse e ansiedade no estudo realizado por Montibeler, et. Al. 2018, ficou constatou que:

> A aromaterapia associada à massagem com os óleos essenciais de Lavandula angustifólia e Pelargonium graveolens demonstrou efetividade na redução de parâmetros biofisiológicos dos profissionais da equipe de enfermagem de centro cirúrgico, redução essa evidenciada pela diminuição estatisticamente significativa da

> frequência cardíaca e pressão arterial. Em consideração à avaliação psicológica realizada por meio dos instrumentos de análise do índice de estresse, não foi identificada significância, o que indica a necessidade de estudos posteriores que possibilitem qualificar as evidências do uso da aromaterapia para o estresse dos profissionais de enfermagem em contextos de alta complexidade.

Destaca-se que a pandemia causada pelo SARS-CoV2- influenciou a busca de estratégias de cuidado que incluíram as PICS, pois os profissionais com essa formação começaram a ofertar as práticas no serviço aos demais trabalhadores. (PEREIRA; et. al, 2022), proporcionando assim um alivio para os companheiros durante o período de trabalho.

Reiki, meditação, aromaterapia e florais foram as práticas mencionadas como estratégia de autocuidado utilizadas. (PEREIRA; et. al, 2022).

O autocuidado do profissional de enfermagem mostra-se primordial para a melhoria da sua qualidade de vida pessoal e profissional, deixando o profissional cada vez melhor. A fim de minimizar efeitos negativos da pandemia, os profissionais recorrem às PICS tanto para o autocuidado, como para o cuidado à saúde dos colegas de trabalho (PEREIRA; et. al, 2022)

PEREIRA; e outros, (2022) confirma que, sim, as PICS foram adotadas como estratégia de autocuidado, principalmente, na pandemia por trabalhadores que possuem formação em alguma prática. Ficou evidente também que primeiramente as práticas deveriam ser ofertadas aos trabalhadores e, posteriormente, a toda população.

Fica evidente que promover um ambiente que propicia ao profissional de enfermagem um tempo para uso de técnicas de meditação, auriculoterapia entre outras práticas integrativas melhora significativamente seu processo de trabalho e seu reconhecimento como pessoa, o que faz sua rotina de trabalho não ficar tão pesada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Confirmou –se com os resultados dessa pesquisa que o profissional de saúde, principalmente a equipe de enfermagem não cuida necessariamente da sua própria saúde. Evidenciando que prioriza-se o cuidado com o cliente/paciente, mostrando a importância que se dá para seu trabalho e não existe, muitas vezes, a preocupação para uma melhor qualidade de vida por parte dos profissionais. Com o surgimento da pandemia provocada pelo SARS-CoV – 2 isso ficou, claramente mais evidente, e ouve uma preocupação coletiva com esses profissionais e principalmente sua saúde mental, fazendo com que em algum momento procurassem recursos para amenizar o que os efeitos causados pelo estresse de trabalho. Foram introduzidas por colegas de trabalho uma forma mais sutil, na sua maior parte, como forma paliativa pelo momento vivido. Nota – se que por mais que existam diversas técnicas conhecidas de práticas integrativas a auriculoterapia é a mais utilizada. Ela tem efeitos sobre a mente e o corpo, sendo uma técnica rápida, relativamente barata e que proporciona diversos benefícios para a saúde do profissional de enfermagem. Com isso fica claro que sim, as práticas integrativas auxiliam na rotina de trabalho e no autocuidado da equipe de enfermagem, porém mesmo

com o aumento da procura isso ainda caminha a passos lentos. Ressalta – se que existem poucos estudos quanto a utilização das práticas integrativas complementares no benefícios da saúde do profissional de enfermagem, em diversos artigos o uso das práticas integrativas se dá, principalmente, para o paciente/cliente. A falta de incentivo para que sejam adotadas estratégias de melhoria da qualidade de trabalho do profissional da enfermagem se percebe quando as práticas integrativas, mesmo sendo liberadas para o uso pela enfermagem não é uma área muito procurada pelos enfermeiros. Observou-se que falta, muitas vezes qualificação, incentivo e procura quando o assunto são práticas integrativas em relação a enfermagem, mas podemos afirmar que o uso delas influencia na vida da enfermagem de forma positiva proporcionando melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Carolina Guerra Corrêa et al. Estresse e o trabalho do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. 2011.

ANDRADE, GB; SOARES, L. da silva; SIQUEIRA, HCH; YASIN, JCM; BARLEM, JGT; SILVA, TL Autocuidado do enfermeiro frente aos riscos de acidentes de trabalho: dificuldades e facilidades. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, *[S. l.]*, v. 9, n. 4, pág. e73943048, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i4.3048. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3048. Acesso em: 11 dec. 2022.

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 / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. INFORME DE EVIDÊNCIA CLÍNICA EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE Nº01/2021. Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Carvalho JLS, Nóbrega MPSS. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. Rev. Gaúcha Enferm. 2017;38(4):e2017-0014. doi: http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014.

CONTATORE, Octávio Augusto et al. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3263-3273, 2015.

CORDEIRO, Maria. **Cuidando de mim para cuidar do outro: percepção do profissional de enfermagem sobre a relação entre o trabalho e a saúde**. 2019. Tese de Doutorado.

Correa HP, Moura CC, Azevedo C, Bernardes MFVG, Mata LRFP, Chianca TCM. Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03626. doi: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019006703626

CRUZ, T. A.; CARVALHO, A. M. C.; DA SILVA, R. D. REFLEXÃO DO AUTOCUIDADO ENTRE OS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. **Revista Enfermagem Contemporânea**, *[S. l.]*, v. 5, n. 1, 2016. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v5i1.566. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/566. Acesso em: 04 jul. 2022.

DA SILVA, Karem Poliana Santos et al. Autocuidado a luz da teoria de dorothea orem: panorama da produção cientifica brasileira. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 34043-34060, 2021.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

FARIA, DA de; FERREIRA, ALOA.; COSTA, Kar.; MELO, LO.; FRÓIS, MS.; TAVARES, PA.; BALDONI, NR.; SANTOS, SMP. Quais as evidências científicas sobre Auriculoterapia e COVID-19?. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento** , *[S. l.]* , v. 11, n. 1, pág. e13711124551, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.24551. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24551. Acesso em: 12 dec. 2022.

FARIAS, Myla Karina et al. AS CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 4, n. 2, p. 259-259, 2017.

FÁVERO, Bruna; MIGOTT, Ana Maria Bellani. Atividade laboral do enfermeiro e a relação com a síndrome de burnout. **Enfermagem Brasil**, v. 16, n. 6, p. 391-402, 2017.

FERREIRA, Luciane Ruiz Carmona; DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema. **Revista de Ciências Médicas**, v. 15, n. 3, 2006.

GALVÃO, Maria Teresa dos Reis Lopes Silveira; JANEIRO, José Manuel da Silva Vilelas. O autocuidado em enfermagem: autogestão, automonitorização e gestão sintomática como conceitos relacionados. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 17, n. 1, p. 226-236, 2013.

GERLACH, Kelin Taíne. A saúde mental dos profissionais da saúde. 2020.
HABIMORAD, Pedro Henrique Leonetti et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 395-405, 2020. http://hdl.handle.net/10400.26/28024

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, p. 117-123, 2015.

LACERDA, Lidiane Abreu de et al. Um olhar empírico sobre a dádiva: percepção do autocuidado por agentes comunitários de saúde sobre as práticas integrativas e complementares. 2013.

MARTINS, Carla Castilho; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti. A INTERFERÊNCIA DO ESTRESSE NA SAÚDE OCUPACIONAL DO EFERMEIRO QUE ATUA EM EMERGÊNCIA HOSPITALAR. **Revista de Enfermagem UFPE/Revista de Enfermagem UFPE** , v. 4, n. 2, 2010.

Montibeler J, Domingos TS, Braga EM, Gnatta JR, Kurebayashi LFS, Kurebayashi AK. Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study. Rev Esc Enferm USP. 2018;52:03348. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348

Pereira EC, Rocha MP, Fogaça LZ, Schveitzer MC. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the COVID-19 pandemic. Rev Esc Enferm USP. 2022;56:e20210362. https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0362.

SANTOS, Iraci dos; SARAT, Caroline Neris Ferreira. Modalidades de aplicação da teoria do autocuidado de Orem em comunicações científicas de enfermagem brasileira. **Rev. enferm. UERJ**, p. 313-318, 2008.

SILVA, Nathalia Oliveira da et al. Efeito da auriculoterapia chinesa sobre o humor de profissionais de saúde: estudo piloto. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, p. 1-21, 2021.

Trigueiro RL, Araújo AL, Moreira TMM, Florêncio RS. COVID-19 pandemic: report on the use of auriculotherapy to optimize emergency workers' health. Rev Bras Enferm. 2020;73(Suppl 2):e20200507. doi: http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0507