

ANEXO 1- QUADRO COM OS DEZ ESTUDOS SELECIONADOS

Quadro 1- Informações sintetizadas dos trabalhos com aplicação da auriculoterapia para o estresse

Número	Autor e Ano	Título	Pontos	Pacientes	Faixa etária	Sessões	Conclusões
1	KUREBAYASHI, L.F.S.; SILVA, M.J.P., 2014	Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado	Grupo controle: sem intervenções	175 participantes, sem identificação do sexo dos pacientes	Entre 21 e 58 anos	12 (2 vezes por semana)	Houve eficácia nos dois grupos testados, com resultado mais significativo do grupo ao qual foram aplicados os pontos sem protocolo, principalmente aqueles pacientes que apresentaram alguma morbidade e estresse mais elevado
			Grupo com protocolo: Shenmem, tronco cerebral, rim e Yang do fígado 1 e 2				
			Grupo sem protocolo: os mesmos do protocolo e ponto lombar, cervical, estômago, baço, fígado, pulmão, endócrino e ápice				
2	KUREBAYASHI, L.F. S. et al., 2012	Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta	Grupo controle: sem intervenções	49 participantes, dos quais 47 mulheres e 2 homens	Entre 23 e 60 anos	8 (1 vez por semana)	Houve eficácia nos dois grupos testados, com resultado mais significativo no grupo de terapeutas mais experientes
			Grupo com terapeutas menos experientes: Shenmem, rim e tronco cerebral				
			Grupo com terapeutas mais experientes: Shenmem, rim e tronco cerebral				
3	KUREBAYASHI, L.F.S. et al., 2012	Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para a diminuição do estresse em profissionais de enfermagem	Grupo controle: sem intervenções	75 participantes, dos quais 71 mulheres e 4 homens	Entre 39 e 45 anos	8 (1 vez por semana)	Ambos tratamentos conseguiram reduzir os níveis de estresse, com melhores resultados para agulhas semipermanentes do que sementes e para quem apresentava níveis de estresse mais elevado
			Grupo agulha: Shenmen, rim e tronco cerebral				
			Grupo sementes: Shenmen, rim e tronco cerebral				
4	KUREBAYASHI, L.F.S. et al., 2012	Aplicabilidade da auriculoterapia para	Grupo controle: sem intervenções	75 participantes,	Entre 39 e	8 (1 vez por semana)	Os dois tratamentos apresentaram resultados

		reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem	Grupo agulha: Shenmen, rim e tronco cerebral	dos quais 71 mulheres e 4 homens	45 anos		positivos para a diminuição dos níveis de estresse, porém com resultados mais significativos para o tratamento com agulhas semipermanentes, mostrando que a auriculoterapia tanto com agulhas quanto com sementes é uma estratégia de coping eficaz na equipe de enfermagem
			Grupo sementes: Shenmen, rim e tronco cerebral				
5	KUREBAYASHI, L.F.S.; SILVA, M.J.P., 2015	Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de enfermagem	Grupo controle: sem intervenções	175 participantes, dos quais 161 mulheres e 14 homens	Entre 21 e 58 anos	12 (2 vezes por semana)	A pesquisa demonstrou eficácia da auriculoterapia para a diminuição do estresse na população estudada, porém com resultados mais significativos para os pontos utilizados no tratamento individualizado
			Grupo com protocolo: Shenmem, tronco cerebral, rim e Yang do fígado 1 e 2				
			Grupo sem protocolo: os mesmos do protocolo e ponto lombar, cervical, estômago, baço, fígado, pulmão, endócrino e ápice				
6	BETTIOL, L.G., 2010	Análise dos efeitos da auriculoterapia sobre o estresse dos três últimos semestres de graduação de fisioterapia da UNESC	Grupo controle: sem intervenções	30 participantes, dos quais 27 mulheres e 3 homens	Entre 21 e 30 anos	7 (1 vez por semana)	Após a intervenção com a auriculoterapia no grupo experimental, observou-se uma diminuição significativa de estresse nos estudantes de fisioterapia, bem como nos seus sinais e sintomas
			Grupo Experimental: Não foi relatado os pontos utilizados				
7	KUREBAYASHI, L.F.S., 2013	Auriculoterapia Chinesa para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida de equipe de enfermagem: ensaio clínico	Grupo controle: sem intervenções	175 participantes, dos quais 161 mulheres e 14 homens	Entre 21 e 58 anos	12 (2 vezes por semana)	Os dois grupos que receberam intervenções apresentaram resultados positivos quanto a utilização da auriculoterapia para a redução do estresse, com efeitos superiores para o
			Grupo com protocolo: Shenmem, tronco cerebral, rim e Yang do fígado 1 e 2				

		randomizado	Grupo sem protocolo: os mesmos do protocolo e ponto lombar, cervical, estômago, baço, fígado, pulmão, endócrino e ápice				grupo sem protocolo, especialmente nos pacientes com escore de estresse mais alto
8	PRADO, J.M.; KUREBAYASHI, L.F.S.; SILVA, M.J.P., 2012	Eficácia da auriculoterapia para a diminuição de estresse em estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado	Grupo controle: sem intervenções	71 participantes, dos quais 64 mulheres e 7 homens	Entre 27 e 31 anos	Discrepância na informação, relatam 8 e 12 sessões no artigo	No grupo auriculoterapia reduziu os níveis de estresse com melhores resultados do que o grupo placebo
			Grupo auriculoterapia: Shenmen e tronco cerebral				
			Grupo Sham/Placebo: punho e ouvido externo				
9	REILLY, P. et al., 2014	Auricular Acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety	Shenmen, pulmão, fígado, rim, simpático	37 participantes, sem identificação de sexo	Entre 30 e 60 anos	5 (1 vez por semana)	A acupuntura auricular conseguiu reduzir significativamente o estado de ansiedade, traço ansiedade e burnout, apresentando melhorias na coragem e paciência após as intervenções
10	PRADO, J.M., 2014	Aplicação da auriculoterapia verdadeira e sham no tratamento de estresse em enfermeiros	Grupo Controle: sem intervenções	133 participantes, sem identificação do sexo dos pacientes	Entre 22 e 63 anos	12 (2 vezes por semana)	Os pontos protocolares foram eficazes para a redução do estresse em enfermeiros, com 8 sessões, 12 sessões e após 15 dias
			Grupo auriculoterapia: Shenmen e tronco cerebral				
			Grupo Sham/ Placebo: área da bochecha/ face e ouvido externo				

ANEXO 2 – LISTA DE SINTOMAS DE ESTRESSE

Lista de sintoma de Estresse (LSS)

Por favor, indique com qual frequência você apresenta os sintomas descritos a seguir. Assinale o número correspondente a sua resposta, obedecendo ao seguinte critério:

NUNCA	0
POUCAS VEZES	1
FREQUENTEMENTE	2
SEMPRE	3

Nº	SINTOMA	CONCORDO			
1.	Sinto a respiração ofegante.	0	1	2	3
2.	Qualquer coisa me apavora.	0	1	2	3
3.	Tenho taquicardia.	0	1	2	3
4.	Tenho a sensação que vou desmaiar.	0	1	2	3
5.	No final de um dia de trabalho, sinto-me desgastado.	0	1	2	3
6.	Sinto falta de apetite.	0	1	2	3
7.	Como demais.	0	1	2	3
8.	Rôo as unhas.	0	1	2	3
9.	Tenho pensamentos que provocam ansiedade.	0	1	2	3
10.	Sinto-me alienado.	0	1	2	3

11.	Ranjo os dentes.	0	1	2	3
12.	Aperto as mandíbulas.	0	1	2	3
13.	Quando me levanto de manhã já estou cansado.	0	1	2	3
14.	Tenho medo.	0	1	2	3
15.	Tenho desânimo.	0	1	2	3
16.	Fico esgotado (a) emocionalmente.	0	1	2	3
17.	Sinto angústia.	0	1	2	3
18.	Noto que minhas forças estão no fim.	0	1	2	3
19.	Minha pressão é alta.	0	1	2	3
20.	Apresento distúrbios gastrintestinais.	0	1	2	3
21.	Tenho cansaço.	0	1	2	3
22.	Costumo faltar no meu trabalho.	0	1	2	3
23.	Sinto dores nas costas.	0	1	2	3
24.	Tenho insônia.	0	1	2	3
25.	Sinto raiva.	0	1	2	3
26.	Qualquer coisa me irrita.	0	1	2	3
27.	Sinto náuseas.	0	1	2	3
28.	Fico afônico (a).	0	1	2	3
29.	Não tenho vontade de fazer as coisas.	0	1	2	3
30.	Tenho dificuldades de relacionamentos.	0	1	2	3
31.	Ouço zumbido nos ouvidos.	0	1	2	3
32.	Fumo demais.	0	1	2	3
33.	Sinto sobrecarga de trabalho.	0	1	2	3
34.	Sinto depressão.	0	1	2	3
35.	Esqueço-me das coisas.	0	1	2	3
36.	Sinto o corpo coberto de suor frio.	0	1	2	3
37.	Sinto os olhos lacrimejando e a visão embaçada.	0	1	2	3
38.	Sinto exaustão física.	0	1	2	3
39.	Tenho sono exagerado.	0	1	2	3
40.	Sinto insegurança.	0	1	2	3
41.	Sinto pressão no peito.	0	1	2	3
42.	Sinto preocupações.	0	1	2	3
43.	Sinto insatisfação com meu trabalho.	0	1	2	3
44.	Tenho dor de cabeça.	0	1	2	3
45.	Tenho as mãos e/ou os pés frios.	0	1	2	3
46.	Tenho a boca seca.	0	1	2	3
47.	Sinto que meu desempenho no trabalho está limitado.	0	1	2	3
48.	Tenho pesadelos.	0	1	2	3

49.	Tenho um nó no estômago.	0	1	2	3
50.	Tenho dúvidas sobre mim mesmo (a).	0	1	2	3
51.	Sofro de enxaqueca.	0	1	2	3
52.	Meu apetite oscila muito.	0	1	2	3
53.	Tem dias que, de repente, tenho diarreia.	0	1	2	3
54.	Minha vida sexual está difícil.	0	1	2	3
55.	Meus músculos estão sempre tensos.	0	1	2	3
56.	Tenho vontade de abandonar tudo que estou fazendo.	0	1	2	3
57.	Tenho discutido frequentemente com meus amigos e familiares.	0	1	2	3
58.	Evito festas, jogos e reuniões sociais.	0	1	2	3
59.	Tenho vontade de ficar sozinho (a).	0	1	2	3

Caso você tenha algum (ns) outro(s) sintoma(s) que não foi (foram) mencionado(s) acima, descreva-o (s) abaixo:

60.		0	1	2	3
61.		0	1	2	3