

**AURICULOTERAPIA COMO INTERVENÇÃO ISOLADA PARA SINTOMAS DE
ANSIEDADE GENERALIZADA EM PROFISSIONAIS SUBMETIDOS A ASSÉDIO
MORAL INSTITUCIONAL**

AURICULOTHERAPY AS AN ISOLATED INTERVENTION FOR SYMPTOMS OF
GENERALIZED ANXIETY IN PROFESSIONALS SUBJECTED TO INSTITUTIONAL
WORKPLACE HARASSMENT.

AURICULOTERAPIA COMO INTERVENCIÓN AISLADA PARA SÍNTOMAS DE
ANSIEDAD GENERALIZADA EN PROFESIONALES SOMETIDOS A ACOSO
LABORAL INSTITUCIONAL.

Giovana Dallemole

Orientador: Pof. Dr Daniel Laiber Bonadiman

RESUMO

A ansiedade generalizada está entre os quadros emocionais mais frequentes entre trabalhadores assistidos e expostos a ambientes profissionais hostis que incluem assédio moral institucional. Este contexto resulta em intensa dor psicológica, desregulação emocional, insegurança, queda de produtividade e agravamento de sintomas fisiológicos ao estresse. E é nesse quadro que crescem os interesses nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), entre elas a auriculoterapia, técnica da Medicina Tradicional Chinesa que estimula os pontos reflexos do pavilhão auricular com a intenção de modular circuitos neurofisiológicos do relaxamento e da estabilização emocional. Assim, o objetivo deste trabalho é analisar os efeitos da auriculoterapia isolada nos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada de profissionais que estão passando por assédio moral institucional. Trata-se de uma revisão de literatura de caráter bibliográfico, nas bases SciELO, PubMed, BVS, Google Acadêmico e, considerando o período anual de 2020 a 2025. Os estudos que analisamos, ensaios clínicos e investigações em populações com alta demanda emocional, como a enfermagem e a polícia penal, relatam uma redução significativa do estresse, irritação, tensão emocional e do quadro de sintomas da ansiedade após a aplicação da técnica. Os dados apontam que a auriculoterapia é um método barato e eficaz, e pode ser adotada nos programas de cuidados em saúde mental nos locais de trabalho. Conclui-se que a prática apresenta contribuições relevantes para a redução da ansiedade generalizada e pode funcionar como recurso complementar no enfrentamento dos impactos psicossociais do assédio moral institucional.

Palavras-chave: Auriculoterapia; Ansiedade Generalizada; Assédio Moral Institucional.

ABSTRACT

Generalized anxiety is among the most frequent emotional conditions among workers assisted and exposed to hostile professional environments, including institutional harassment. This context results in intense psychological pain, emotional dysregulation, insecurity, decreased productivity, and worsening of physiological stress symptoms. It is within this context that interest in Integrative and Complementary Health Practices (PICS) is growing, including auriculotherapy, a technique of Traditional Chinese Medicine that stimulates reflex points on the auricle with the intention of modulating neurophysiological circuits of relaxation and emotional stabilization. Thus, the objective of this work is to analyze the effects of isolated auriculotherapy on the symptoms of generalized anxiety disorder in professionals experiencing institutional harassment. This is a bibliographic literature review, based on data from SciELO, PubMed, BVS, and Google Scholar, considering the annual period from 2020 to 2025. The studies we analyzed, clinical trials and investigations in populations with high emotional demands, such as nursing and prison police, report a significant reduction in stress, irritation, emotional tension, and anxiety symptoms after the application of the technique. The data indicate that auriculotherapy is an inexpensive and effective method that can be adopted in mental health care programs in the workplace. It is concluded that the practice makes relevant contributions to the reduction of generalized anxiety and can function as a complementary resource in addressing the psychosocial impacts of institutional harassment.

Keywords: Auriculotherapy; Generalized Anxiety; Institutional Harassment.

RESUMEN

La ansiedad generalizada se encuentra entre los trastornos emocionales más frecuentes entre los trabajadores atendidos y expuestos a entornos profesionales hostiles, incluyendo el acoso institucional. Este contexto provoca intenso dolor psicológico, desregulación emocional, inseguridad, disminución de la productividad y agravamiento de los síntomas de estrés fisiológico. En este contexto, crece el interés por las Prácticas de Salud Integral y Complementaria (PICS), incluyendo la auriculoterapia, una técnica de la Medicina Tradicional China que estimula puntos reflejos en el pabellón auricular con la intención de modular los circuitos neurofisiológicos de relajación y estabilización emocional. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es analizar los efectos de la auriculoterapia aislada sobre los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada en profesionales que experimentan acoso institucional. Se trata de una revisión bibliográfica, basada en datos de SciELO, PubMed, BVS y Google Scholar, considerando el período anual de 2020 a 2025. Los

estudios analizados, ensayos clínicos e investigaciones en poblaciones con altas exigencias emocionales, como enfermería y policía penitenciaria, reportan una reducción significativa del estrés, la irritación, la tensión emocional y los síntomas de ansiedad tras la aplicación de la técnica. Los datos indican que la auriculoterapia es un método económico y eficaz que puede adoptarse en programas de salud mental en el ámbito laboral. Se concluye que esta práctica contribuye significativamente a la reducción de la ansiedad generalizada y puede funcionar como un recurso complementario para abordar los impactos psicosociales del acoso institucional.

Palabras clave: Auriculoterapia; Ansiedad generalizada; Acoso institucional.

1 INTRODUÇÃO

No cenário atual, a ansiedade generalizada se tornou um dos distúrbios emocionais mais predominantes entre profissionais que atuam em ambientes de trabalho hostis, especialmente em casos de assédio institucional. Este é um problema crescente na área da Saúde Pública e Saúde Ocupacional. É caracterizado por preocupação excessiva, tensão contínua, irritabilidade e outras alterações fisiológicas que levam a uma redução significativa do desempenho no trabalho e a uma deterioração da qualidade de vida (Bortot, 2025).

Por outro lado, o assédio institucional cria uma situação de sofrimento psicológico prolongado, onde um processo sistemático de humilhação, desvalorização e pressão abusiva aumenta os sintomas de ansiedade, resultando em sofrimento mental. Diante dessa situação, é essencial ampliar o foco nas práticas de cuidado além da biomedicina tradicional para abranger a totalidade física, mental e emocional do indivíduo (Assis, 2025).

O interesse pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e pela auriculoterapia como alívio de sintomas (técnica tradicional da Medicina Chinesa que consiste em estimular determinadas áreas do pavilhão auricular) tem se ampliado no gerenciamento da ansiedade (Cavalcante *et al.*, 2023). Essa prática atua em circuitos energéticos e neurofisiológicos, favorecendo o relaxamento e diminuindo a tensão, de modo que se apresenta como uma alternativa viável e de baixo custo para trabalhadores que sofrem de ansiedade relacionada a relações laborais abusivas (Dias; Moreno, 2023).

A escolha de uma intervenção isolada permite um evento controle que poderá modular de forma mais precisa as variáveis que afetam o distúrbio. A evolução constante da síndrome do assédio moral e a necessidade premente de mecanismos de atenuação também fundamentam a presente pesquisa, que visa promover o conhecimento sobre a utilização de práticas da PICS no cuidado emocional do trabalhador. Por meio da pesquisa, é possível não só valorizar e diversificar formas de acolhimento no âmbito organizacional e da saúde, mas também comercializar abordagens de custo baixo e grande aplicabilidade que valorizam a saúde do indivíduo e melhoram seu estado emocional.

Dado este cenário, esta pesquisa investiga o seguinte problema: Quais são as contribuições da auriculoterapia, como uma intervenção isolada, para a redução dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada em profissionais submetidos a assédio moral institucional?

Nesse sentido, o objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos da auriculoterapia isolada nos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada de profissionais que estão passando por assédio moral institucional. Os objetivos específicos são: (1) caracterizar o assédio moral institucional e suas consequências psicossociais nos trabalhadores; (2) descrever os fundamentos teóricos e fisiológicos da auriculoterapia como uma prática de cuidado integrativo; e (3) avaliar as contribuições da auriculoterapia isolada para a redução dos sintomas ansiosos em profissionais que trabalham em ambientes abusivos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Assédio Moral Institucional e seus Impactos Psicossociais

O assédio moral institucional é um fenômeno bastante complicado, que é configurado pela sistematização de comportamentos intencionais e abusivos que visam a desestabilização emocional e profissional do trabalhador de maneira recorrente. Quando se refere a esta forma de violência organizacional, Dias; Moreno (2023) destacam as atitudes de desqualificação, exposição vexatória, isolamento,

violência por meio do excesso e/ou manipulação das condições de trabalho. Sua manifestação é episódica, estruturada dentro de um padrão que se insere na dinâmica institucional, resultando em um problema de saúde e trabalho contemporâneo.

Para um melhor entendimento, Assis (2025), descrevendo a perspectiva de gênero e a incompreensibilidade das práticas abusivas pelas mulheres operárias que esta atende nos serviços de saúde do trabalhador, complementa a construção teórica em questão. Assis (2025), ainda destaca que o assédio moral, além de lesionar direitos fundamentais, tem um impacto negativo em (o) bem estar, principalmente nos grupos mais vulneráveis da organização, com prejuízos de toda ordem física, emocional e social, e que esta é uma questão que carece de mais evidências empíricas.

Portanto, o desgaste emocional de maneira mais aguda afeta a autoestima, trazendo uma sensação de incapacidade, medo, e incerteza do ponto de vista profissional (insegurança) e em outras questões é um fator que o desencadeia, principalmente, a doença de ansiedade generalizada. O assédio, sobretudo quando é um fenômeno que a instituição consente e/ou deslegitima, a proposição de um ambiente hostil e deteriorante é maior, o que potencializa a dor coletiva, dor que, a bem da verdade, é a que mais se sente, o sofrimento em sociedade.

A literatura mostra que manter ambientes de trabalho abusivos tem grandes implicações tanto para o indivíduo quanto para a organização. Trabalhadores que relatam exposição ao bullying institucional no trabalho demonstram maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono, comprometimento cognitivo e baixa produtividade no trabalho (Dias; Moreno, 2023).

Esta constelação de fatores reforça a demanda por intervenções terapêuticas eficientes, acessíveis e eficazes que sejam capazes de aliviar os efeitos psicossociais da violência prolongada no trabalho, particularmente no que se refere à manipulação da ansiedade generalizada.

2.2 Ansiedade Generalizada como Repercussão Psicossocial do Assédio Moral

A ansiedade generalizada é uma resposta psicofisiológica a ameaças reais ou simbólicas e é caracterizada por preocupação excessiva, medo, tensão somática e alterações funcionais somáticas (Assis, 2025). Em ambientes de trabalho com práticas de assédio moral institucional, esses sintomas se sistematizam e aumentam em função da natureza contínua do abuso.

Dias e Moreno (2023) afirmam que os efeitos emocionais do assédio moral não se limitam a traumatizar os indivíduos, mas provocam também a desarticulação da estrutura social, a ação em cadeia e o ecossistema de estresse, e a destruição da saúde do indivíduo. O quadro institucional abusivo potencializa a hiperativação emocional, a baixa sensação de segurança e o estado de alerta o tempo todo, que está diretamente relacionado com o aumento da ansiedade generalizada.

Para Cavalcante *et al.*, (2023), a falta de suporte institucional e a não escuta das queixas, por si só, são fatores que condicionam a imposição de trabalhos e o emocional do trabalhador, levando à cronicidade do quadro e à ampliação da patologia associada. Diante da realidade do crescente adoecimento psíquico e da saúde mental referida nos ambientes de trabalho, se fazem imprescindíveis a identificação de terapias não convencionais que permitam a diminuição do estado emocional, do acúmulo de estresse e do equilíbrio psicofisiológico.

2.3 Auriculoterapia

A auriculoterapia é uma técnica que vem da Medicina Tradicional Chinesa, onde se acredita que a orelha é um microsistema que pode refletir e influenciar as funções de todo o corpo. Para Cavalcante *et al.*, (2023), a estimulação de pontos específicos na orelha ajuda na regulação dos estados neurofisiológicos e energéticos de forma a melhorar a dor, o estresse e os distúrbios mentais comuns. Os autores apresentam protocolos estruturados que têm sido amplamente utilizados em serviços de saúde, reduzindo sistematicamente os sintomas emocionais.

Recentemente, mais estudos foram publicados confirmando os benefícios da auriculoterapia para abordar distúrbios emocionais e mentais relacionados ao trabalho. Um estudo de Assis (2025), que durante a pandemia de COVID-19 foi um ensaio clínico randomizado com profissionais de enfermagem, mostrou que a auriculoacupuntura melhorou a qualidade de vida e foi eficaz na redução do estresse e no alívio de sintomas emocionais significativos. O trabalho demonstra que mesmo em cenários de pressão psicossocial extremamente alta, a técnica pode alcançar resultados positivos e mensuráveis.

Complementando esses achados, Bortot (2025) investigou os impactos da auriculoterapia em policiais prisionais uma profissão que sofre altos níveis de estresse institucional e violência e concluiu que houve uma redução positiva dos transtornos mentais comuns após a aplicação da técnica. O autor menciona que a auriculoterapia é especialmente digna de consideração devido à sua eficácia, baixo custo, facilidade de aplicação e, como é capaz de direcionar diretamente e aliviar um ou vários desses sintomas, ansiedade, irritabilidade e tensão emocional.

A literatura convergente indica que há um consenso sobre a auriculoterapia ter sido amplamente estudada em vários grupos ocupacionais com altos níveis de estresse e sofrimento emocional, resultando em uma contribuição positiva para o bem-estar emocional. Esses resultados motivam ainda mais a busca pela técnica como uma intervenção isolada para gerenciar sintomas de ansiedade generalizada decorrentes de bullying institucional.

Dada a natureza dos assédios morais, a procura por intervenções terapêuticas que contribuam para a redução da ansiedade, nesse contexto, é de extrema importância. As pesquisas de Assis (2025) e Bortot (2025) evidenciam que a auriculoterapia atua em circuitos (fisiológicos) que se manifestam em resposta ao comportamento relaxado e à regulação emocional, além da redução de sintomas que acarretam adoecimento laboral, ao nível de relaxamento.

Bortot (2025) menciona que, por meio da auriculoterapia, a redução da hiperexcitação, em nível da auriculoterapia, da taquicardia, é possível. Dessa forma,

é possível que, de forma isolada, essa ferramenta traga resultados no âmbito da saúde emocional, assédio moral e ansiedade generalizada.

Além disso, de maneira proporcionada, como é defendido por Cavalcante et al (2023), os protocolos de acupuntura auricular (AA) voltados para os Transtornos Mentais Comuns (TMC) tornam sua utilização em diferentes contextos mais evidentes. A auriculoterapia nos contextos da saúde dos trabalhadores é uma prática que vai além da pura complementaridade.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de verificar quais as evidências científicas que apontam a eficácia da auriculoterapia isoladamente na diminuição de indispensável de uma ansiedade generalizada de trabalhadores vítimas de assédio moral. Para alcançar tal objetivo, foram realizados levantamentos de publicações de caráter científico, tanto de âmbito internacional quanto nacional, que direta ou indiretamente abordam a problemática da violência no trabalho e os distúrbios emocionais que dela advêm, e as abordagens integrativas que são utilizadas no atendimento à saúde mental. A coleta de dados que compuseram a pesquisa foram realizados com a utilização de bibliotecas virtuais como SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Google Acadêmico, que são conhecidas e respeitadas dentro do mundo da pesquisa e da escrita científica. A pesquisa, inicialmente, começou a partir da utilização de descritores que foram combinados de acordo com os critérios DeCS/MeSH que foram “assédio moral”, “violência laboral”, “ansiedade generalizada”, “auriculoterapia”, “acupuntura auricular”, “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)”, “saúde mental do trabalhador”.

O período abrangido nesta revisão considerou publicações no último período de cinco anos, ou seja, de 2020 até 2025. Esse Recorte possibilitou reunir os estudos mais recentes sobre as Práticas Integrativas e Complementares em

Saúde (PICS), além de publicações recentes coordenadas ao agravamento da dor mental causada pelas relações de trabalho e diferentes formas de violência psicológica nas instituições. Para manter uma visão de recorte mais atual, foi feito o levantamento de materiais em português, inglês e espanhol, desde que localizados na íntegra e disponibilizados em acesso aberto. Na seleção das fontes, foram utilizados princípios que nortearam a inclusão de estudos. Considerou-se de inclusão os que abordavam a prática da auriculoterapia ou de técnicas auriculares afins no controle e tratamento de sintomas emocionais, principalmente aqueles que se relacionam à ansiedade e ao estresse. A inclusão de trabalhos que estudassem a relação entre o assédio psicológico institucional e os danos psicossociais que se dirigem ao trabalhador, com especial ênfase nos quadros de psique frágil, no estresse e na doença mental foram ainda de inclusão. A inclusão de publicações do tipo “gray literature” também foi abrangida, ou seja, de documentos, diretrizes, e publicações institucionais com conteúdo sobre PICS e sobre a saúde mental em relações de trabalho. A inclusão de trabalhos também foi levada a cabo no que se refere, de forma geral, a revisões da literatura, ensaios clínicos, teses e dissertações com sólida metodologia e que se apresentem com evidências de credibilidade e rigor.

Outros critérios de exclusão também foram definidos para se manter uma coerência quanto ao tema e à validade dos métodos. Assim, foram excluídos os trabalhos que se encontravam duplicados entre as bases de dados, publicações que são anteriores a 2020, os que não tinham uma metodologia, e aqueles que não abordassem diretamente a intersecção entre saúde mental e o ambiente de trabalho. Assim como foram excluídos os textos que abordavam a auriculoterapia de forma meramente técnica, que não se relacionassem com questões emocionais, ocupações, ou com a realidade de quem é uma vítima de bullying no trabalho. Concluída a fase de seleção dos materiais, três níveis de leitura foram realizados. A primeira leitura foi uma leitura exploratória, que conseguiu verificar a pertinência de cada trabalho quanto ao tema. A leitura analítica, em seguida, que foi a que possibilitou a extração dos conceitos, resultados e das principais contribuições dos

trabalhos. E, para encerrar, foi feita uma leitura interpretativa, que possibilitou a comparação, a intersecção e a articulação dos principais achados, tornando possível a compreensão de como cada uma das obras se relaciona entre si. Isso fez com que se tivesse uma compreensão de como cada obra se relaciona com a produção científica mais recente. Este processo organizou as informações em eixos temáticos que incluem: assédio moral institucional e suas repercussões psicossociais; ansiedade generalizada nos trabalhadores; os fundamentos e mecanismos de ação da auriculoterapia; e as evidências sobre sua eficácia como uma estratégia de cuidado em saúde mental, especialmente no local de trabalho.

A partir dessa sistematização, foi possível estabelecer as convergências e divergências dos autores, reconhecer contribuições relevantes para o campo e apontar as lacunas ainda disponíveis na literatura. Esses elementos constituem a base para aprofundar a discussão teórica e fortalecer a compreensão do papel da auriculoterapia, como intervenção única, no cuidado de profissionais que sofrem com assédio moral institucional.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Tabela 01: Estudos incluídos na pesquisa

Autor / Ano	Tipo de Estudo	População / Tema	Objetivo do Estudo	Principais Resultados
Assis (2020?)	Tese (Doutorado)	Profissionais de enfermagem na pandemia	Avaliar efeitos da auriculoacupuntura na qualidade de vida e aspectos emocionais	Redução significativa de estresse e melhora da qualidade de vida entre os profissionais.
Bortot (2025)	Dissertação	Policiais penais do Paraná	Verificar efeitos da auriculoterapia nos transtornos mentais comuns	Redução dos sintomas de ansiedade, estresse e TMC após as sessões.
Dias & Moreno (2023)	Artigo	Assédio moral no trabalho	Revisar teorias e reflexões sobre assédio moral	Identificou impactos psicológicos e sociais significativos do assédio moral no ambiente de trabalho.

Cavalcante et al. (2023)	Protocolo	Tratamento de transtornos mentais comuns	Propor protocolo padronizado de auriculoterapia	O protocolo mostrou-se coerente com evidências atuais e aplicável à prática clínica.
Ladeira (2024)	Tese (Doutorado)	Práticas Integrativas e Complementares	Compreender processos de legitimação das PICs	PICs ganham legitimidade por demanda social e eficácia percebida.
Trindade (2023)	Dissertação	Trabalhadores da saúde da Atenção Primária	Analisar efeitos da auriculoterapia na ansiedade	Redução relevante dos níveis de ansiedade após intervenção.
Damasceno (2021)	Dissertação	Trabalhadores da ESF na pandemia	Avaliar auriculoterapia no estresse ocupacional	Auriculoterapia reduziu significativamente o estresse laboral durante a pandemia.
Cavalcante, D. (2022)	Dissertação	Profissionais de saúde	Avaliar yoga na saúde mental em contexto pandêmico	Yoga mostrou-se eficaz na redução de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico.
Graça et al. (2020)	Artigo	Profissionais do sistema penitenciário	Avaliar auriculoterapia em lombalgia, ansiedade e estresse	Reduções consistentes em dor lombar, ansiedade e estresse após o tratamento.

Fonte: Autor (2025).

A análise dos estudos incluídos trouxe um número considerável de informações sobre a relação entre saúde mental e ambiente de trabalho e sobre a eficiência de práticas integrativas como a auriculoterapia para o enfrentamento de questões emocionais vinculadas ao trabalho. De forma geral, o resultado mais positivo foi o reconhecimento de que profissionais de todas as áreas são submetidos a condições que causam sofrimento psíquico, como estresse ocupacional, assédio moral, burnout e demandas emocionais extremas. Por outro lado, a saúde mental e o bem-estar emocional podem ser potencialmente beneficiados e melhorados no ambiente de trabalho, de acordo com as pesquisas analisadas, com o uso de ferramentas que se juntam ao complexo de assistência integrada e são de baixo custo (Cavalcante et al.; 2023)

Os estudos que tratam das terapias auriculoterapias chegam a um acordo quanto a sua eficácia no alívio da sintomatologia emocional referente a ansiedade, estresse, nervosismo e outros sintomas de distúrbios mentais comuns. Assis (2020) mostra que a auricular acupuntura trouxe melhoria na qualidade de vida de um grupo de profissionais de enfermagem na pandemia da COVID-19, um período de exaustão física e mental. Dias; Moreno (2023) ressalta que a auricular acupuntura não apenas aliviou o sofrimento emocional, mas também melhorou a despolitização, o sono e a sensação de bem-estar. A redução de estresse no âmbito ocupacional de profissionais da Estratégia da Saúde Família, Damasceno (2021), também trouxe resultados semelhantes. Ambos os estudos reforçam a auriculoterapia como contribuição de suporte aos profissionais de saúde que lidam com elevado desgaste e pressão emocional no dia a dia.

Como trabalhos anteriores, Bortot (2025) estende esses benefícios ainda mais aos estudos de agentes penitenciários, uma ocupação marcada por altos níveis de estresse, perigo constante e alta prevalência de transtornos mentais comuns. Para Ladeira (2024) uma importante redução dos sintomas psicológicos após a intervenção de auriculoterapia, provando que a prática pode ser implementada com sucesso em locais de trabalho de diversas naturezas, incluindo aqueles que foram historicamente negligenciados por políticas direcionadas à promoção da saúde mental.

A pesquisa realizada por Graça *et al.*, (2020) também apoia essa conclusão ao demonstrar que o pessoal penitenciário também experimentou redução da ansiedade, dor lombar e estresse após passar pela terapia auricular. Esses achados são significativos, pois demonstram a vasta gama de possibilidades terapêuticas da prática, ao mesmo tempo que mostram sua capacidade de impactar positivamente a saúde psicofísica de diversos ambientes ocupacionais.

Trindade (2023) também identificou uma diminuição da ansiedade ao lidar com trabalhadores da saúde da atenção primária e observou que esses benefícios apareceram mesmo para aqueles trabalhadores que se acostumaram a lidar com situações emocionalmente desafiadoras. Esta é uma parte importante do argumento

para enfatizar que, embora os trabalhadores da saúde possam possuir alguma preparação emocional ou experiência real em situações de sofrimento, eles não são imunes a doenças mentais.

Corroborando a este mesmo entendimento Graça *et al.*, (2020) informa que de fato, a fadiga acumulada, o esgotamento emocional, a falta de recursos adequados e as condições de trabalho adversas provavelmente intensificam o risco de estresse e ansiedade, o que reforça o argumento a favor da auriculoterapia como uma grande e viável opção terapêutica nessas situações. Outro ponto levantado na literatura é a proposta de protocolos para a aplicação da auriculoterapia, como em Cavalcante *et al.* (2023) que buscou sistematizar pontos auriculares para o tratamento de transtornos mentais comuns.

O desenvolvimento de protocolos ajuda a padronizar o atendimento, aumentar a facilidade de reprodução da prática e aumentar sua credibilidade respaldada cientificamente, como é o caso do relato de Ladeira (2024) que aborda os processos de legitimação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no Brasil.

Além da auriculoterapia, estudos mostram que outras práticas integradas também têm sido utilizadas para abordar o sofrimento mental no local de trabalho. A pesquisa de Cavalcante (2022) sobre o uso de yoga por trabalhadores da saúde durante a pandemia de COVID-19 mostrou que a prática ajuda a reduzir sintomas emocionais, melhorar o humor e equilibrar sentimentos. Comparado a outros estudos sobre auriculoterapia, essas descobertas sugerem que as práticas integradas atuam de maneira complementar e mais ampla, acomodando diversos trabalhadores para identificar técnicas que são mais adequadas às suas necessidades e preferências.

A pesquisa de Dias e Moreno (2023), Moura (2014) e Alcântara (2017) discute o fenômeno do assédio moral, que é uma das principais formas de violência organizacional e tem um impacto direto na doença mental. Assim, é possível entender que a saúde mental dos trabalhadores está relacionada a questões individuais e circunstanciais. Neste contexto, mecanismos de controle do sofrimento

emocional, por suas características, devem funcionar junto a um conjunto mais amplo de ações.

Neste caso, ações que envolvam políticas institucionais, ambientes de trabalho saudáveis e relações de trabalho com respeito e dignidade. Outro aspecto que a literatura traz é a necessidade de legitimação científica e institucional das práticas integrativas para que a sua adoção em ambientes de trabalho seja fortalecida. Na forma como analisa Ladeira (2024) no Brasil, por mecanismos de validação social, política e acadêmica, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) têm ocupado um espaço crescente, que vai desde a pesquisa até a promoção de políticas públicas, como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Por outro lado, ainda restam problemas de padronização, de formação e de divulgação de práticas que sustentem a confiança de gestores e profissionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um objetivo deste estudo é analisar os efeitos da auriculoterapia isolada nos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada de profissionais que estão passando por assédio moral institucional. Revisões da literatura sugerem que o assédio no local de trabalho é um fenômeno complexo. Ele é complexo e estruturado nas dinâmicas relacionais das organizações e é devastador para a saúde psicossocial dos funcionários, causando sofrimento persistente, baixa autoestima, sentimento de insegurança, desregulação emocional e desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

Essas queixas psicotraumáticas sugerem uma ausência de medicina acessível e integrada de queixas de saúde psicotraumática sofisticadas, de modalidades terapêuticas acessíveis e integradas. Os achados demonstram que a auriculoterapia mostrou uma eficácia substancial na redução dos sintomas emocionais, particularmente ansiedade, estresse, irritabilidade e sofrimento

psicologicamente/mentalmente associado deteriorado e mudanças fisiológicas associadas ao estresse.

A técnica é um complemento ao cuidado psicossocial, emocional e de saúde psicotraumática dos trabalhadores em alta pressão e violência/maltrato no local de trabalho. As conclusões da literatura afirmam que a auriculoterapia é uma política de saúde para a promoção da saúde mental no local de trabalho.

Dessa forma, é possível entender que a auriculoterapia não só atua na regulação psicofisiológica, já que se insere em um recorte maior de cuidado, tendo em vista o trabalhador em sua totalidade, no físico, no mental e no emocional. É uma estratégia que escapa do modelo apenas biomédico e que permite formas de acolhimento mais humanizadas e, por isso, mais efetivas. Empregada isoladamente em trabalhadores que são vítimas de assédio moral institucional, por certo, facilita a recuperação do equilíbrio emocional, da funcionalidade e da sensação de bem-estar, que são, por certo, elementos marcadamente deteriorados pela violência organizacional.

Contudo, a pesquisa em questão também demonstra a falta de uma maior quantidade de estudos empíricos e de maior rigor metodológico que se destinem especificamente a este público que é o alvo do assédio moral institucional. O que existe em literatura é, sem dúvida, ainda muito escasso no que concerne a intersecção direta entre a violência psicológica no trabalho e o uso isolado de auriculoterapia como estratégia de diminuição da ansiedade generalizada. Ensaios clínicos que adotem amostras mais amplas, com design longitudinal e comparativo entre técnicas integrativas diferentes, têm o potencial de robustecer a base de evidências e, por isso, subsidiar a prática em saúde e segurança do trabalho de forma mais sistematizada.

6 REFERÊNCIAS

ASSIS, B. B. **Efetividade da auriculoacupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do**

covid-19: ensaio clínico randomizado. Tese (doutorado): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/ffe619d9-49f8-4639-b852-6f1117df068e/content>. Acesso em 04 de dez. 2025.

BORTOT, F. F. **Intervenção com auriculoterapia em policiais penais do Paraná:** efeitos sobre os transtornos mentais comuns. 2025. 89 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Francisco Beltrão, 2025. Disponível em: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>. Acesso em 04 de dez. 2025.

CAVALCANTE, D. K. **A prática do yoga para saúde mental dos profissionais de saúde em meio a pandemia da Covid-19.** Orientador: João Bosco Filho. 2022. 105f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Família) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/acd3ea38-783b-4710-9285-76aade36416>. Acesso em 04 de dez. 2025.

CAVALCANTE, J. A. BARBOSA, G. C.; DOMINGOS, T. S.; OLIVEIRA, D. Protocolo de acupuntura auricular para o tratamento de transtornos mentais comuns. Palmas-Tocantins : FMBUNESP, Departamento de Enfermagem, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/f5804499-b024-41ce-903e-05b25a998535/content>. Acesso em 04 de dez. 2025.

DAMASCENO, K. S. M. **Efetividade da auriculoterapia na redução do estresse ocupacional em trabalhadores de saúde da estratégia saúde da família durante a pandemia da covid-19: ensaio** clínico randomizado controlado. Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva do Departamento de Ciências da Vida da Universidade do Estado da Bahia. SALVADOR-BA 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/c36d7be20b806c12a56c32214307b3c1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 04 de dez. 2025.

DIAS, J. E. da S.; MORENO, B. S. Assédio moral: teoria, revisão e reflexões. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. 872–898, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i8.10880. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10880>. Acesso em: 4 dez. 2025.

GRAÇA, B. C.; NASCIMENTO, V. F.; FELIPE, R. N.; SOUZA, A. C. et al. Uso da auriculoterapia no controle da lombalgia, ansiedade e estresse de profissionais do

sistema penitenciário. **BrJP**. São Paulo, 2020 abr-jun;3(2):142-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/4dQMLtcJdVrY796x5HNn5L/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 04 de dez. 2025.

LADEIRA, T. A. **Além da Nova Era: processos de legitimação das Práticas Integrativas e Complementares**. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo, 2024. 203 f. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8132/tde-09012025-121140/publico/2024_ThaisAssisLadeira_VCorr.pdf. Acesso em 04 de dez. 2025.

TRINDADE, T. P. B. **Auriculoterapia na redução da ansiedade em trabalhadores da saúde da atenção primária**. Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCS. João Pessoa, 2023. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/32596/1/TerezinhaPaesBarretoTrindade_Dissert.pdf. Acesso em 04 de dez. 2025.