

Instituto de Terapia Integrada e Oriental
Curso Técnico de Acupuntura

Elizangela Andréa da Silva
Rosiane Freire de Lima
Wirvaine Sherlei Dias de Souza

A auriculoterapia e arteterapia
no tratamento de estresse
de professores

São Paulo
2008

Elizangela Andréa da Silva
Rosiane Freire de Lima
Wirvaine Sherlei Dias de Souza

**A auriculoterapia e arteterapia
no tratamento de estresse
de professores**

Trabalho de Conclusão de Curso do
Curso Técnico de Acupuntura do
Instituto de Terapia Integrada e Oriental

Orientadora: Prof^a Leonice
Fumiko Sato Kurebayashi

São Paulo
2008

EPÍGRAFE

“Leia-me o que você escreve ou mostre-me o que você desenha e eu lhe direi
o que você é”

Emanuel F. Hammer

RESUMO

Este trabalho é uma pesquisa qualitativa e quantitativa, que teve como objetivos gerais conhecer os níveis de estresse dos professores de uma instituição de curso técnico de nível médio, avaliar a eficácia da auriculoterapia sobre os níveis de estresse e sobre os aspectos emocionais e divulgar a importância da auriculoterapia para o tratamento de estresse como terapêutica complementar. E como objetivos específicos: avaliar o alcance da técnica de auriculoterapia no redirecionamento de aspectos conflitantes emocionais; identificar e conhecer as distintas simbologias pictóricas pessoais dos elementos estressores vivenciados pelos sujeitos. Para tanto, foram utilizados dois instrumentos diagnósticos: para a análise quantitativa dos resultados, foi escolhido primeiramente o Inventário de Estado de Estresse ou Lista de Sintomas de Estresse (LSS), para a obtenção de escores sobre níveis de estresse, de 59 sintomas psicofisiológicos e psicossociais. Os dados qualitativos foram obtidos a partir de um desenho livre com texto explicativo. A análise destes dados foi feita individualmente a partir de uma prévia composição plástica - em resposta ao estímulo verbal "Era uma vez um monstro" - antes do tratamento de auriculoterapia e após o término do tratamento. Foram tecidas comparações, no universo individual de cada sujeito, quanto aos aspectos relacionados a cor, forma, ocupação de espaço, símbolos significantes expressos pelo entrevistado, intencionais e não intencionais, conscientes e inconscientes, discutidos e avaliados pelo terapeuta e sujeito entrevistado após a realização do desenho. Os resultados obtidos no LSS nos permitiram concluir que os valores de estresse no pré-tratamento (46,6) caíram para 29,75, demonstrando uma melhora de 36,3% do valor médio, com uma significância estatisticamente importante de $p=0,036$. Quanto à análise dos desenhos, 4 dos 8 desenhos (50%) demonstraram significativas mudanças quanto às simbologias atribuídas ao "monstro pessoal" e às formas de enfrentamento do mesmo. Com base nos dados coletados, é possível dizer, portanto, que a auriculoterapia teve um impacto positivo no tratamento do estresse da população avaliada, embora mais estudos sobre o assunto sejam necessários para que se confirme a eficácia da auriculoterapia para o tratamento de estresse.

Descritores: Auriculoterapia, Arteterapia, Estresse, Terapias Complementares.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	12
3 METODOLOGIA.....	13
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	13
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	13
3.3 CAMPO DE ESTUDO	14
3.4 COLETA DE DADOS	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
4.1 RESULTADOS QUANTITATIVOS DO INVENTÁRIO LSS	20
4.2 RESULTADOS QUALITATIVOS DOS DESENHOS E TEXTOS	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS	51
ANEXO I.....	53
ANEXO II	55

1 INTRODUÇÃO

A acupuntura é a arte de inserir agulhas no corpo para manter o equilíbrio energético e produzir, conseqüentemente, a cura de enfermidades. É uma técnica milenar chinesa, desenvolvida há mais 2000 anos neste país e consiste na estimulação de determinados pontos, denominados pontos de acupuntura. Essas estimulações, feitas originariamente com ossos de peixes, pedras polidas, pedaços de bambus e com as mãos, hoje pode ser realizada com a utilização de diferentes materiais tais como, agulhas filiformes de aço, laser, eletroacupuntura, moxabustão, ventosa, etc. Existem alguns microssistemas, isto é, partes do corpo que correspondem ao todo. Todos os órgãos, vísceras, membros e partes do corpo podem ser retratados em mapas de pontos localizados em múltiplas áreas do corpo, como as mãos, pés, pavilhão auricular, coluna vertebral, intestino delgado, a íris, o rosto, o abdômen, etc. (GERBER, 2001; SOUZA, 1999).

Para o presente estudo, o microssistema a ser utilizado para o tratamento de estresse foi a auriculoterapia, isto é, a acupuntura auricular. A auriculoterapia é uma das modalidades terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Acredita-se que tenha sido desenvolvida juntamente com a acupuntura sistêmica realizada no corpo, que é, atualmente, uma das terapias orientais mais populares em diversos países e tem sido amplamente utilizada na assistência à saúde, nos aspectos preventivos e curativos. A acupuntura foi introduzida a partir do século VI nos países vizinhos à China e no século XVI/XVII, na Europa. Nas últimas décadas, vem se difundindo por todo o mundo, em função da crescente aceitabilidade pelas comunidades científicas, após estudos que vem sendo realizados sob uma perspectiva ocidental, com métodos de investigação modernos (WHO, 1999).

A terapia através da orelha pode ativar meridianos e colaterais, regular o Qi e o Sangue, auxiliar no equilíbrio Yin/Yang dos órgãos e trata desordens tais como: insônia, redução de peso, hipertensão, tratamento para viciados e redução de dor (SUEN, WONG, LEUNG, 2001).

Quanto ao estresse, foco de interesse nesse estudo, ele é reconhecido como a doença do século XX pela Organização das Nações Unidas (ONU) e a maior epidemia mundial do século para a Organização Mundial de Saúde (OMS). Existem estimativas de que 25% da população, cedo ou tarde, experimentarão pelo menos

uma vez na vida os sintomas do estresse (MASCI, 1997). Em função dessas estimativas, os estudos sobre terapias que possam minimizar os níveis de estresse tornam-se foco de interesse na atualidade, principalmente aquelas que não fazem uso de drogas medicamentosas e que apresentam menores efeitos colaterais.

A palavra “stress” tem origem da língua inglesa, e em português “estresse”, de natureza física, psicológica ou social, é composto por um conjunto de reações fisiológicas que se elevadas em sua intensidade ou na duração, podem levar a um desequilíbrio no organismo e perturbar a homeostase. A reação ao estresse é biologicamente necessária a qualquer ser vivo para promover adaptações às novas situações. O estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando o estresse ocorre, esse equilíbrio, chamado homeostase, é quebrado e não há mais equilíbrio entre os vários órgãos do corpo, uma vez que alguns desses órgãos e sistemas despendem mais energia do que outros, trabalhando de forma exagerada (LIPP, 1996).

Segundo Stacciarini e Tróccoli (2001), atualmente a palavra estresse tem sido associada a sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas. O estresse é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo, logo, o elemento estressor pode ser uma situação ou experiência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa. O estresse não deve ser entendido como uma condição estática, pois é um fenômeno bastante complexo e dinâmico. Existem três formas de definição do estresse: (1) como estímulo, com o enfoque no impacto dos estressores; (2) como resposta, quando examina a tensão produzida pelos estressores; e (3) como processo, quando entendido a partir da interação entre pessoa e ambiente. O estresse é, portanto, um processo psicológico e a compreensão dos eventos estressantes é afetada por variáveis cognitivas; não é a situação nem a resposta da pessoa que define o estresse, mas a percepção do indivíduo sobre uma dada situação.

Os maiores estressores são aqueles relacionados à família e ao trabalho. Configuram-se a partir desse ambiente e entorno permanente, família e ambiente de trabalho, situações de estresse crônico. Exatamente esses estressores duradouros são aqueles que atingem mais profundamente as pessoas. No primeiro momento, esses estímulos estressores disparam uma série de reações via sistema nervoso, endócrino e imunológico. Interferem sobre o hipotálamo e sistema límbico,

importantes estruturas do sistema nervoso central, que regulam o funcionamento fisiológico de órgãos e das emoções (CONTAIFER et al., 2003).

Para Lipp (2000), o estresse profissional é definido como um processo de perturbação do indivíduo, com mobilização excessiva de energia de adaptação na busca do enfrentamento dos obstáculos e solicitações do meio ambiente profissional - solicitações estas que ultrapassam as capacidades atuais, físicas ou psíquicas deste indivíduo.

Historicamente, em 1976, Christina Maslach e Cary Chemiss, foram responsáveis pela popularização do conceito de *burnout*, legitimando-o como uma importante questão social. O *burnout* seria um fenômeno que atinge os trabalhadores e que leva a um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos, levando-os a apresentar atitudes negativas e de distanciamento pessoal (MASLACK & JACKSON, 1991).

A definição mais aceita atualmente sobre a Síndrome de Burnout fundamenta-se na perspectiva social-psicológica. Esta perspectiva considera a síndrome como uma reação à tensão emocional crônica causada por se lidar excessivamente com pessoas. É um construto formado por três dimensões relacionadas, mas independentes. A primeira delas é a de exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos. É possível somarem-se sentimentos de frustração e tensão, pois os trabalhadores podem perceber que já não têm condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como faziam antes. Outra dimensão é a de despersonalização, situação em que o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos. Os trabalhadores podem desenvolver uma insensibilidade emocional. A terceira dimensão é a baixa realização pessoal no trabalho, definida como uma tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas se sentem infelizes consigo mesmas e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. Também experimentam um declínio do sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os outros.

A profissão pode, portanto, ser uma grande fonte de estresse, sendo que o trabalho na docência tem sido indicado por vários autores como um dos mais estressantes (BENEVIDES, 2003).

O estresse está na base de muitas manifestações de desequilíbrio e de instalação de enfermidades. Cada indivíduo, na conformidade das constituições pessoais, responde aos estímulos de forma diferenciada e a MTC, por se constituir em uma medicina energética, pode auxiliar na prevenção de enfermidades, sejam elas, físicas, psíquicas ou mentais. As bases sobre as quais a acupuntura e a Medicina Tradicional Chinesa estão definidas diferem dos princípios sobre os quais a Medicina Ocidental se desenvolveu. Na concepção chinesa de saúde, a doença não é um agente intruso, mas a consequência de um conjunto de causas que resultam em desarmonia e desequilíbrio. O papel da medicina chinesa é o de promover a melhor adaptação possível do indivíduo ao meio que o cerca, contando para isso com a participação consciente do paciente no processo de manutenção e responsabilidade sobre a sua própria saúde. A idéia chinesa do corpo como um sistema indivisível de componentes inter-relacionados está muito mais próxima da moderna abordagem sistêmica do que o modelo cartesiano sobre o qual a Medicina Ocidental se apóia. (KUREBAYASHI, 2007). Desde Galileu, Descartes e Newton, a cultura ocidental tem estado obcecada com o conhecimento racional, a objetividade e a quantificação, sendo relegados a um segundo plano, a intuição e o conhecimento subjetivos (CAPRA, 2004).

O novo paradigma holístico na saúde amplia o olhar para o todo do indivíduo como um ser complexo, em constante inter-relacionamento com o ambiente que o cerca. Essa forma de conceber o que seria a doença sugere também outras formas de tratamento que tenham por diretriz uma assistência à saúde no sentido de restaurar ou manter um equilíbrio dinâmico entre indivíduos, famílias e outros grupos sociais. Esta é uma assistência que não pode ser apenas oferecida, mas precisa ser praticada, pois cada indivíduo passa a ser responsável pela sua própria saúde (KUREBAYASHI, 2007).

À semelhança dos processos de transformação que tem ocorrido no campo da medicina, historicamente outros estudiosos de outras áreas do conhecimento confluíram para o mesmo solo paradigmático. Jung, o criador da Psicologia

Analítica, também considera o homem uma totalidade, um complexo de antinomias, regido por uma lógica complexa que integra as partes em um todo. O todo é sempre uma unidade complexa porque as relações entre as partes estão relacionadas e unidas. Para ele, opostos polares são, portanto, opostos inseparáveis e não dicotômicos, como a lógica cartesiana a definia. Note-se uma grande similaridade com os antigos preceitos fundamentais da MTC sobre os conceitos de Yin e Yang (TEIXEIRA, 2008).

Para esse grande teorista existem partes inconscientes em relação à mente racional que são responsáveis pelas ações e formas de adaptação do indivíduo ao mundo. A psique seria a totalidade dos fenômenos psíquicos tanto do consciente quanto do inconsciente e para Jung, o inconsciente é o repositório não somente de conteúdos reprimidos pela educação e meio ambiente, mas também é a fonte primária de conteúdos de natureza pessoal e impessoal coletiva. Pode-se ter contato com esses conteúdos inconscientes a partir da compreensão dos processos simbólicos pessoais de cada indivíduo, na forma de arquétipos, imagens primordiais, arcaicas, universais e comuns ao homem (SANTOS, 2008).

Nesse contexto, a arteterapia é um novo campo de conhecimento que mantém interfaces com outras áreas do saber humano e que tornam palpáveis as simbologias pessoais conscientes e inconscientes a partir de imagens. A arteterapia é uma atividade de estimulação à execução de imagens pela expressão artística, buscando respostas em pacientes/clientes para que possam a partir de suas criações, realizar uma auto-observação. Pretende-se com isso, promover reflexões sobre o desenvolvimento pessoal, reconhecer habilidades, interesses, desvelar preocupações e conflitos (VARGAS, 2008).

Embora a arte seja uma expressão tão antiga quanto o homem, é interessante observar quando historicamente a arte começou a ser estudada sob um ponto de vista terapêutico. A partir do final do século XIX e início do século XX, a arte passou a ser encarada sob um enfoque terapêutico. A possibilidade de utilização das imagens como diagnóstico e como tratamento passou a ser trabalhada a partir da década de 1920. Foi, porém, somente a partir dos anos de 1940, que a arteterapia foi realmente sistematizada. A precursora foi Margareth Naumburg, nos Estados Unidos, cuja abordagem foi bastante influenciada pelas teorias de Freud. Naumburg trabalhou com a produção da arte espontânea durante a psicoterapia, considerando que as imagens espontaneamente projetadas nas

produções gráficas e plásticas permitiam a expressão do inconsciente. De acordo com essa estudiosa, o processo de arteterapia se baseia no reconhecimento de que os pensamentos e os sentimentos mais fundamentais do homem, derivados do inconsciente, encontram sua expressão em imagens e não em palavras (VASCONCELLOS & GIGLIO, 2007).

Desde então, a arteterapia vem sendo considerada uma modalidade terapêutica com características e métodos próprios. E como tal, abarca algumas distinções técnicas e conceituais, diferenciando-se em duas linhas de atuação: a arte como terapia e a arte psicoterapia. Na primeira delas, o foco principal da terapia está no processo artístico, considerando suas propriedades terapêuticas. Na segunda vertente, os recursos artísticos são utilizados amplamente durante o processo psicoterapêutico, acrescentando a via imagética e pictórica na comunicação entre paciente e psicoterapeuta. Nessa segunda linha de atuação, o fazer arte ocorre dentro de uma abordagem psicoterapêutica específica, seguindo princípios, técnica, embasamento teórico que visa fundamentalmente ao desenvolvimento emocional do indivíduo. É uma proposta que utiliza a arte como principal via de comunicação entre o terapeuta e paciente. O paciente expressa-se pela arte e o arteterapeuta intervém no processo psicoterápico, utilizando-se principalmente da própria linguagem artística (CIORNAI, 2004).

O objetivo da arteterapia, na visão junguiana, é o de apoiar e o de gerar instrumentos apropriados, para que a energia psíquica forme símbolos em variadas produções, o que ativa a comunicação entre o inconsciente e o consciente. Logo, o produto artístico pode ser um símbolo carregado de emoção, pode ser a concretização de pensamentos e imagens internas, por isso, nessa perspectiva, objetiva-se estimular a livre expressão, oferecendo espaço para a externalização de aspectos conscientes ou não do mundo subjetivo. Também se busca compreender os aspectos simbólicos que se manifestam na elaboração de uma produção artística, analisados como conteúdos projetados durante as sessões de arteterapia. Esses conteúdos, por seu lado, podem ser integrados à consciência, desencadeando um processo de transformação intrapsíquica (VALLADARES & CARVALHO, 2006).

Em busca desses conteúdos interiores inconscientes e subjacentes às ações, pensamentos e emoções dos entrevistados, esse estudo buscou encontrar alguns símbolos - cores, formas, estruturas visuais - que pudessem projetar conflitos,

dificuldades e temores em situações de estresse. Embora, não utilizássemos a arteterapia como tratamento e sim como diagnóstico, entendemos que os momentos de criação e análise posterior de interpretação do desenho, em si só, podem ser significantes para quem os realizou. O ato de criar o seu próprio universo pictórico é um estímulo à livre expressão e pode possibilitar a externalização de alguns aspectos ocultos e inconscientes relativos aos elementos que provocam estresse.

A arteterapia pode ser desenvolvida em diferentes contextos terapêuticos e por abarcar uma diferenciada gama de campos de atuação, permite a participação de profissionais com diferentes formações. Desta forma, partimos, neste trabalho, para o desafio de revelar e reconhecer, a partir de um prévio desenho, conteúdos psíquicos expressos em forma de linhas, formas, figurações e cores. E avaliar se após o tratamento de quatro semanas com auriculoterapia, haveria sinais de transformação e alterações significativas quanto ao que cada um exprimiu sobre o tema: “Era uma vez um monstro...”

O desafio desse trabalho foi, portanto, o de avaliar os níveis de estresse entre professores de uma instituição de ensino técnico de terapêuticas complementares e orientais e buscar utilizar a auriculoterapia para a diminuição desses níveis. Os efeitos da acupuntura ainda têm sido estudados sistematicamente por estudiosos do mundo inteiro, quanto aos aspectos mais fisiológicos do que mentais e emocionais. A questão que se colocou foi: embora se conheçam os benefícios da acupuntura e da auriculoterapia para a diminuição de alguns sintomas de estresse, essa terapêutica teria algum alcance sobre os aspectos emocionais inconscientes? Houve ou não uma alteração no antes e depois do tratamento quanto aos símbolos expressos pela composição plástica e quais poderiam ser as significações atribuídas?

Uma vez que as limitações do estudo são muitas - o pequeno número de sujeitos, o pequeno número de sessões realizadas e a ausência de um grupo controle – os resultados dessa pesquisa pretendem, sobretudo, motivar a realização de outros estudos sobre a eficácia da auriculoterapia nos níveis de estresse, nos diversos aspectos, fisiológicos, emocionais, mentais e psicossociais.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais:

- Conhecer os níveis de estresse dos professores do Instituto de Terapia Integrada e Oriental
- Avaliar a eficácia da auriculoterapia sobre os níveis de estresse e sobre os aspectos emocionais
- Divulgar a importância da auriculoterapia para o tratamento de estresse como terapêutica complementar realizável por técnicos de acupuntura

2.2 Objetivos Específicos:

- Avaliar o alcance da técnica de auriculoterapia no redirecionamento de aspectos conflitantes emocionais
- Identificar e conhecer as distintas simbologias pictóricas pessoais dos elementos estressores vivenciados pelos sujeitos

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

- Trata-se de um estudo clínico com análise quantitativa e qualitativa. Os dados quantitativos foram analisados estatisticamente e foi utilizado um instrumento de avaliação, o inventário de **Estado de Estresse ou Lista de Sintomas de Estresse (LSS)**. O inventário foi utilizado previamente e após o tratamento de auriculoterapia nos professores com níveis de estresse médio, alto e altíssimo, do Instituto de Terapia Integrada e Oriental. Os escores foram determinantes para a inserção dos sujeitos na pesquisa. Os objetivos específicos foram: avaliar o alcance da técnica de auriculoterapia no redirecionamento de aspectos conflitantes emocionais; identificar e conhecer as distintas simbologias pictóricas pessoais dos elementos estressores vivenciados pelos sujeitos

Os dados qualitativos foram obtidos a partir de um desenho livre com texto explicativo. A análise destes dados foi feita individualmente a partir de uma prévia composição plástica - em resposta ao estímulo verbal "Era uma vez um monstro" - antes do tratamento de auriculoterapia e após o término do tratamento. Foram tecidas comparações, no universo individual de cada sujeito, quanto aos aspectos relacionados a cor, forma, ocupação de espaço, símbolos significantes expressos pelo entrevistado, intencionais e não intencionais, conscientes e inconscientes, discutidos e avaliados pelo terapeuta e sujeito entrevistado após a realização do desenho.

3.2 População e Amostra

A população do estudo foi composta por 14 colaboradores, professores do Instituto de Terapia Integrada e Oriental. A amostra foi constituída por 8 pessoas, a partir do seguinte critério de inclusão:

- Participação voluntária no estudo com disponibilidade de horário para submissão às sessões.
- Ter um escore de estresse, entre médio, alto e altíssimo nível após a prévia avaliação.

3.3 Campo de Estudo

O estudo foi realizado no Instituto de Terapia Integrada e Oriental, uma escola técnica de nível médio de massagem e acupuntura.

3.4 Coleta de Dados

Os dados somente foram coletados após explanação e consentimento dos sujeitos e mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I).

Instrumento de Coleta de Dados

Foram utilizados dois instrumentos de diagnóstico dos níveis de estresse dos professores que trabalham no Instituto de Terapia Integrada e Oriental. O primeiro deles, o diagnóstico realizado pelo **LSS** possibilitou o reconhecimento dos níveis de estresse segundo a avaliação de sintomas fisiológicos e emocionais, com uma escala de pontuações quantitativas. O outro instrumento foi o diagnóstico imagético, na expectativa de desvelar conteúdos psíquicos, inconscientes e subjetivos dos sujeitos abordados. Esse processo diagnóstico, por si só, de caráter terapêutico, foi utilizado conjuntamente com um texto explicativo do desenho, que teve como frase de estímulo o texto: “**Era uma vez um monstro...** “

Para obtenção dos dados relativos ao estado de estresse foi utilizado o Inventário sobre **Estado de Estresse ou Lista de Sintomas de Estresse (LSS)**. (Anexo II).

O inventário sobre o Estado de Estresse foi desenvolvido com base no inventário traço de estresse de Vasconcellos (1984) e, posteriormente, adaptado e, complementado com o “Questionário de Estresse do Psicológico no Exercício Profissional”, de Covolan (1989). O inventário LSS é composto de 59 sintomas psicofisiológicos e psicossociais de estresse, no qual os entrevistados devem assinalar a presença e a freqüência de cada sintoma, por meio de uma pontuação que varia de 0 a 3 pontos. O entrevistado deve assinalar a freqüência com que ocorrem os sintomas, utilizando a escala de (0) nunca, (1) raramente, (2)

freqüentemente e (3) sempre. A pontuação total desse inventário pode variar de 0 a 177 pontos, sendo que os escores mais baixos indicam ausência ou baixa freqüência de manifestação de sintomas, enquanto que os escores mais altos indicam alta freqüência dessa manifestação, conforme os dados a seguir:

- De 0 a 11 pontos o teste é considerado **nulo**
- De 12 a 28 pontos é considerado **nível baixo** de estresse
- De 29 a 60 pontos é considerado **nível médio** de estresse
- De 61 a 120 pontos é considerado **nível alto** de estresse
- Acima de 120 pontos é considerado **nível altíssimo** de estresse

3.4.1 Operacionalização da coleta de Dados

Foram realizadas quatro sessões, uma vez por semana por um período de quatro semanas em uma sala privativa do Instituto de Terapia Integrada e Oriental. A caracterização da amostra foi feita na primeira sessão, assim como o preenchimento do Inventário de estresse (anexo III) pré-intervenção, que foi novamente avaliado ao término da 4ª sessão (pós-intervenção). Também foi feito o desenho livre a partir do texto “Era uma vez um monstro...” e em seguida, a escrita de um texto explicativo sobre a história e os elementos pictóricos. Foi feita uma leitura conjunta com o entrevistado dos significados pessoais atribuídos ao desenho por parte do sujeito entrevistado. O desenho também foi proposto ao final novamente.

3.4.2 Classificação de padrões pela MTC e escolha de tratamento a partir do LSS

Uma vez que o Inventário LSS contém 59 sintomas de estresse, foram construídos e classificados a partir dos mesmos, os principais padrões de desequilíbrio observáveis no conjunto de sintomas e relações que podem se estabelecer entre os diferentes meridianos, órgãos e vísceras. Consideraram-se somente os sintomas que obtiveram escores de freqüentemente (2) e sempre (3). Os principais padrões observados foram:

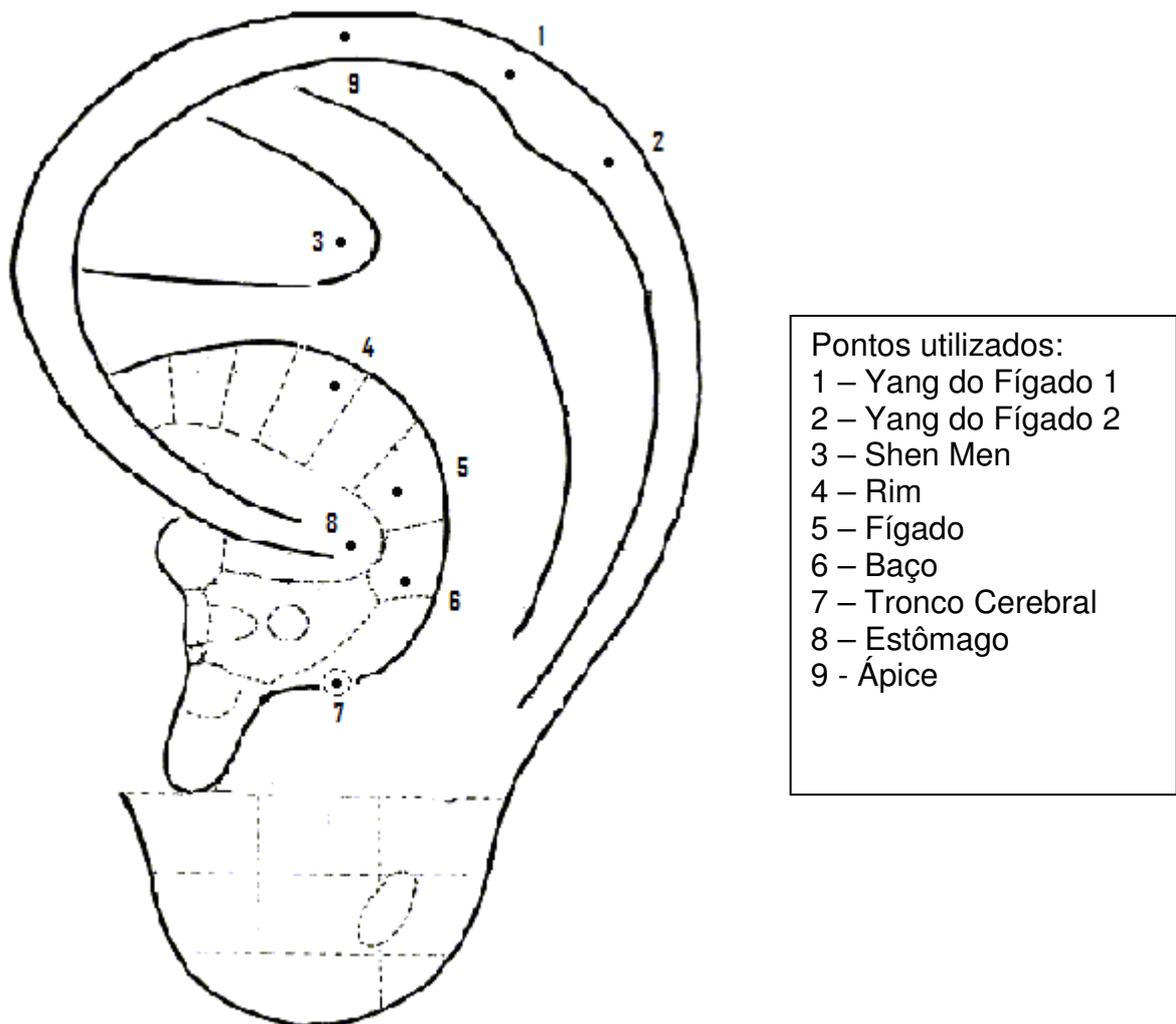
- Estagnação de Qi do Gan (Fígado): irritabilidade, nervosismo, dores musculares, cefaléia, insônia, roer unhas, ranger dentes, tendência a aumento de pressão, zumbidos fortes, pesadelos, discute frequentemente com amigos e familiares.
- Deficiência de Yin e de Xue do Gan (Fígado): sente os olhos lacrimejantes e visão embaçada,
- Estagnação de Qi no Tórax, atingindo o Xin (Coração) e Fei (Pulmão): ansiedade, dispnéia, dificuldade para dormir, sono não reparador, palpitação, opressão torácica, taquicardia, angústia, sente medo, tendência a aumento de pressão, depressão, esquecimento, sente o corpo coberto de suor frio, tem as mãos e pés frios,
- Deficiência de Qi do Pi (Baço-Pâncreas): náuseas, diarréia, inapetência, fraqueza, desânimo, pensamento fixo, sente-se cansado de manhã cedo, distúrbios gastrintestinais, sente sono exagerado,
- Calor no Wei (Estômago): fome excessiva, distúrbios gastrintestinais, fica afônico, zumbidos fracos, sente sobrecarga de trabalho, boca seca,
- Deficiência de Qi e Xue: depressão, angústia, esquecimento, tem vontade de ficar sozinho, evitar festas, jogos e reuniões sociais.
- Deficiência de Yin ou Yang do Shen (Rim): cansaço, fraqueza, forças estão no fim, sente sono exagerado, tem as mãos e pés frios (Def. de Yang).

Para cada um dos padrões acima definidos foram escolhidos alguns pontos de auriculoterapia:

- Para Estagnação de Qi do Gan: Sedação de Yang do Fígado 1 e 2 e Sangria do ponto ápice da orelha.
- Para Deficiência de Yin/Xue do Gan: Tonificar o Fígado.
- Para Estagnação de Qi no tórax: Shen Men e Tronco Cerebral.
- Para Deficiência de Qi/ Xue e Pi: Tonificação de Baço.
- Para Calor de Wei: Sedação de Estômago.

- Para Deficiência de Yin e de Yang do Shen: Tonificação de Rim.

Figura 1: Orelha e Pontos utilizados



3.4.3 Análise e Tratamento dos Dados do Inventário do LSS

Os dados quantitativos foram submetidos a uma análise estatística, por meio da obtenção da média e do desvio padrão e da comparação dos valores das variáveis antes e após o tratamento. Foi utilizado o teste *t Student*. Toda a análise

estatística foi realizada com 5% de significância. Para que possamos melhor compreender este conceito, faz-se mister explicar que a significância estatística de um resultado é uma medida estimada do grau em que este resultado é "verdadeiro" ou que é representativo para uma dada população estudada. Segundo Morettin & Bussab (2002), o valor do nível-p representa um índice decrescente da confiabilidade de um resultado. Quanto mais alto for o nível-p, menos se pode acreditar que a relação observada entre as variáveis na amostra é um indicador confiável da relação entre as respectivas variáveis na população. Portanto, o nível-p representa a probabilidade de erro envolvida em aceitar o resultado observado como válido, isto é, como "representativo da população". Em termos de porcentagem, um nível-p de 0,05 (1/20) indica que há 5% de probabilidade de que a relação entre as variáveis, encontrada na amostra, seja um "acaso feliz". Em outras palavras, assumindo que não haja relação entre aquelas variáveis na população, e o experimento de interesse seja repetido várias vezes, poderia se esperar que em aproximadamente 20 experimentos haveria apenas uma em que a relação entre as variáveis em questão seria igual ou mais forte do que a que foi observada naquela amostra anterior. Em muitas áreas de pesquisa, o nível-p de 0,05 é costumeiramente tratado como um "limite aceitável" de erro. E, portanto, este é o nível de significância que utilizamos para dimensionar a confiabilidade ou não dos resultados desta pesquisa.

3.4.4 Análise subjetiva dos desenhos

Foram utilizadas três premissas básicas para avaliar os desenhos segundo a análise proposta por Furth (2002) e os principais conceitos elaborados por Gustav Jung, na psicologia analítica desenvolvida por ele. Primeiro, buscou-se colher as principais impressões e sentimentos que o desenho trazia, independente de conhecer o significado expresso posteriormente no texto escrito pelo entrevistado. É importante incentivar que o próprio paciente consiga desenvolver um olhar que permita a apreensão de conteúdos não conscientes e que ele próprio chegue às conclusões. O terapeuta, porém, também tem papel fundamental na análise, na medida em que possibilita um olhar externo que dialoga e busca elucidar e desvelar, junto ao paciente, suas primeiras impressões em fatores significantes. O segundo

princípio utilizado para o reconhecimento de conteúdos psíquicos foi o de olhar para alguns pontos focais, de forma sistemática, como por exemplo: observar a composição plástica, as cores, figurações, abstrações, cores, ocupação espacial, linhas, direções, repetições de elementos, falta de partes nas figuras, os vazios, etc. O terceiro e mais difícil princípio de interpretação de desenhos foi o de sintetizar o que se descobriu a partir dos componentes individuais e reunir essa informação em um todo. Nessa etapa, conhecer o entrevistado e compreender um pouco de sua história pessoal, especialmente dos conflitos e dificuldades vivenciados momentaneamente ou mesmo como traço psicológico predominante pelo Inventário LSS, auxiliaram na avaliação da mensagem expressa pelos símbolos e pela composição. Esses seriam os pontos focais, que não foram utilizados como receitas, mas indicadores para a leitura, utilizados como ferramentas analíticas flexíveis e não como diretrizes rígidas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

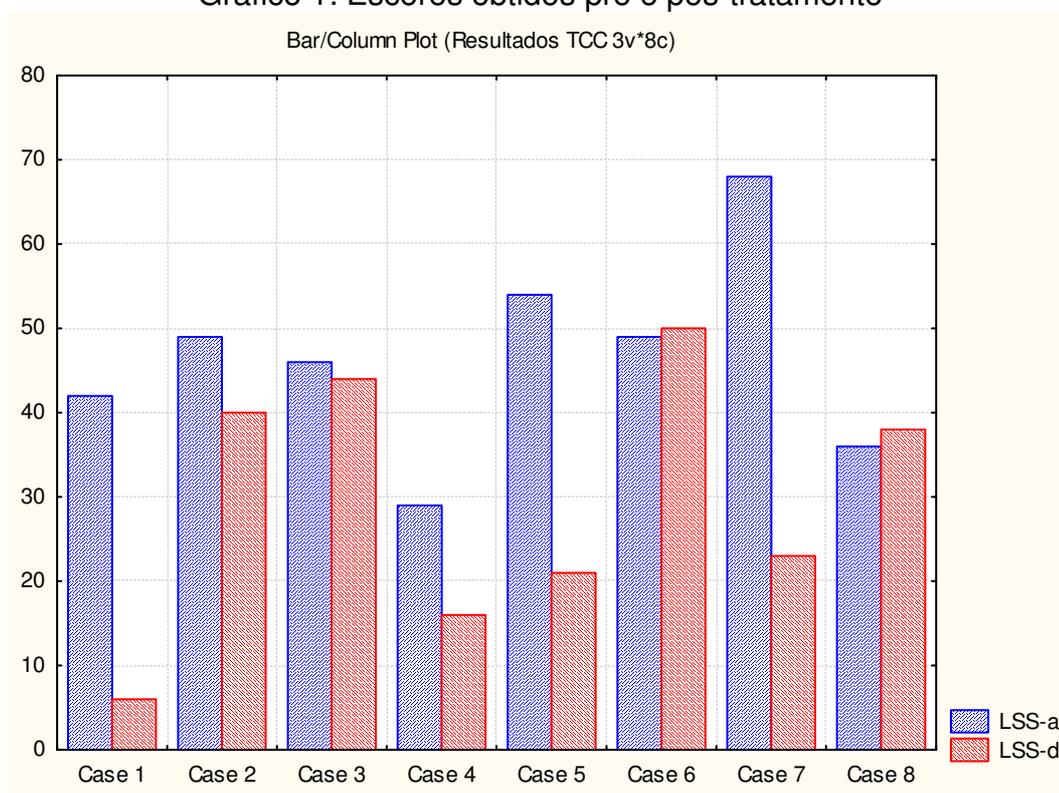
4.1 Resultados quantitativos do Inventário LSS

Os valores dos questionários de estresse seguem a normalidade, com teste Shapiro-Wilk $p=0,91965$ para os valores pré-atendimento e $p= 0,67466$ para os valores pós.

A média e desvio padrão para o valor do questionário pré-tratamento foi de 46,6 (11,76) denotando um estresse médio para alto na população avaliada. Os valores para o pós-atendimento foram de 29,75 (15,4), demonstrando uma melhora de 36,3% do valor médio, um dado estatisticamente significativo, com $p=0,036$.

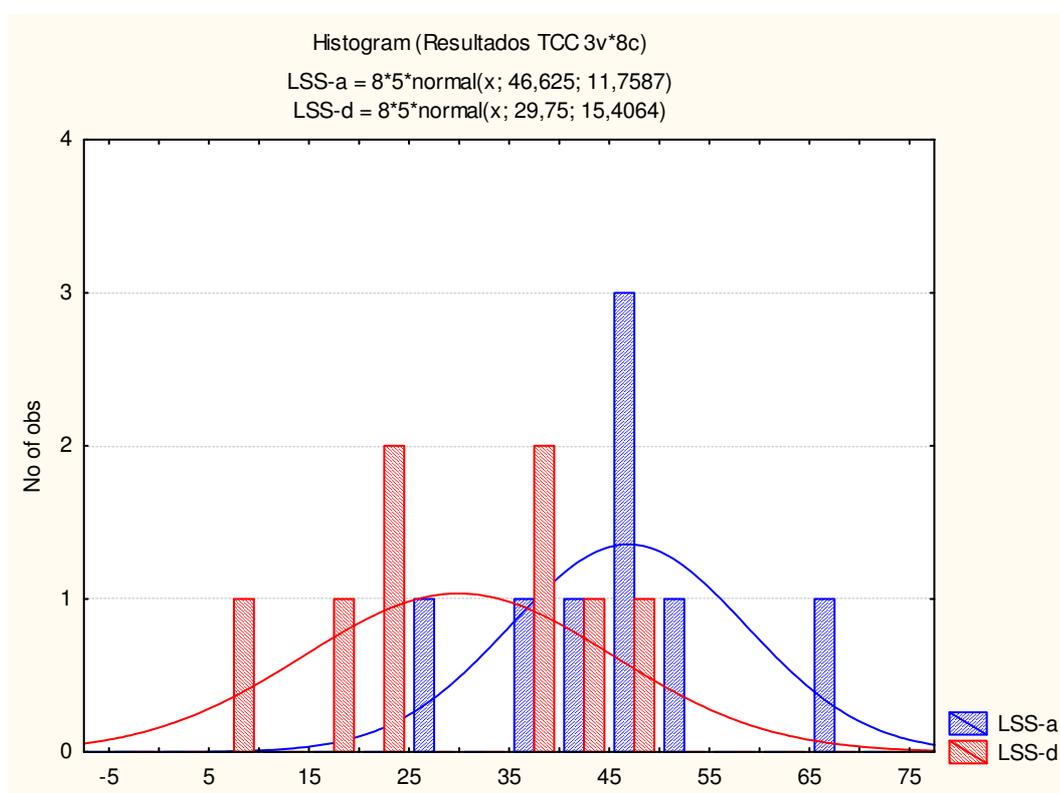
A seguir, para visualizar melhor os resultados obtidos no tratamento de auriculoterapia, foi construído o gráfico 1 que se refere caso a caso os resultados das colunas em azul no pré-tratamento e os resultados no pós-tratamento em vermelho.

Gráfico 1: Escores obtidos pré e pós-tratamento



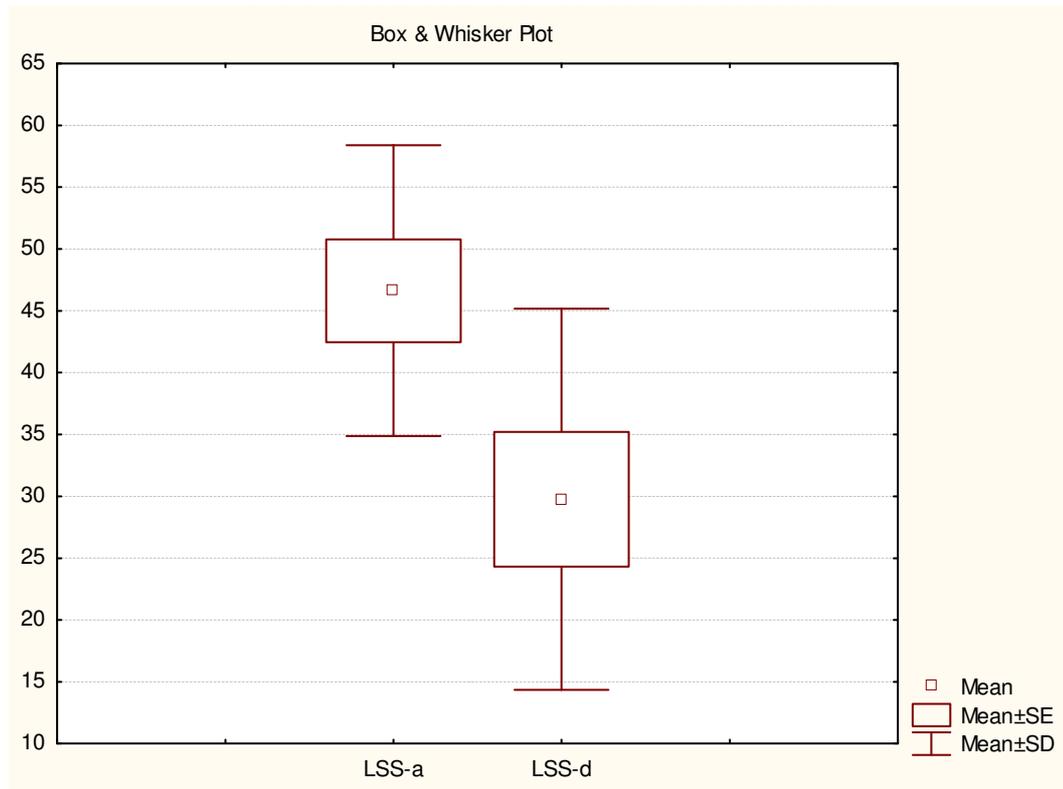
No gráfico 2 foi formulada uma curva de resultados, onde o eixo x representa o resultado do LSS e o eixo y, o número de sujeitos que apresentaram determinada pontuação. Com estes dados, foram calculadas curvas para os resultados pré e pós tratamento, demonstrando que mais sujeitos tiveram menores resultados no pós tratamento. Quanto mais à esquerda, menores são os valores do questionário e conseqüentemente menor é o estresse.

Gráfico 2: Curva de resultados do Inventário LSS



Por fim, gráfico 3 é um Box-Whiskey-Plot e demonstra que houve melhora do nível de estresse dos sujeitos analisados, porém houve um aumento da variabilidade de respostas evidenciado pelo aumento da distância do primeiro e terceiro quartis representados pelo ápice e a base do retângulo representado. Este resultado já era previsível ao visualizar o gráfico 1, pois a variação de resultados levando em conta cada indivíduo foi muito grande.

Gráfico 3: Melhora dos níveis de estresse



4.2 Resultados qualitativos dos desenhos e textos

A subjetividade dos símbolos pessoais, no contexto de cada indivíduo não permitiu a padronização de elementos pictóricos significantes para este ou aquele aspecto emocional. Muito embora o desenho tenha sido direcionado pela frase, “Era uma vez um monstro...”, o entrevistado foi livre para criar o ambiente plástico, escolhendo cores, formas, linhas, posicionamento espacial, etc. Buscou-se assim, entender os principais significados que poderiam ser atribuídos a partir da proposta de análise de Furth (2002), observando os símbolos embasados na psicologia analítica desenvolvida por Jung, no que se relaciona à visão que o paciente tem sobre o arquétipo do monstro.

Alguns desenhos mostraram juntamente com o monstro, a presença de um herói. E como arquétipo, o herói é um elemento de vital importância para o processo de individuação. Jung (1991) evidencia que o ego – a personalidade consciente – precisa se distinguir do todo e da personalidade global. E a individuação é a razão de existência do homem, na busca do *self* ou Si-mesmo para realizar a sua individualidade. O Si-mesmo, porém, está além do ego consciente, pois reflete a totalidade do ser humano: o consciente e também o inconsciente. O Si-mesmo também pode ser chamado “O Deus em nós” – o ponto central, que unifica os opostos, o produto da tensão energética. Os primórdios da vida psíquica parecem surgir deste ponto e as metas mais altas e derradeiras dirigem-se a ele. Ressalte-se, porém, que há distinção entre o conceito de individuação e individualismo. Individuação significa tornar-se aquilo que se é em potencial, a realização completa das qualidades coletivas do ser humano e individualismo significa simplesmente dar ênfase sobre supostas características pessoais que se opõem ao coletivo.

Ao observarmos os desenhos, encontramos os principais arquétipos representados: o arquétipo da criança divina, do herói em conflito com o monstro, algumas vezes vencedor, outras vezes frustrado em sua missão. Para Jung (2002), o aspecto divino da criança que habita em nós pode oferecer coragem e entusiasmo, pois representa a renovação da consciência. Não é exatamente a criança interior, formada a partir da memória das vivências pessoais necessariamente, embora, do ponto de vista psicológico seja difícil conceber a criança divina destituída das vivências da criança interior. Ressalte-se, porém, que a criança divina é uma

imagem sagrada que brota das camadas arquetípicas mais profundas do ser humano. É uma imagem que se relaciona com o começar, o nascer, o ser inocente, autêntico, espontâneo e criativo.

Buscaremos apreender na representação do monstro, o que poderíamos entender como o conceito de sombra de Jung. O monstro foi expresso como um ente maléfico em muitos desenhos: às vezes sem forma definida, ora humano, ora representado pelas forças da natureza (fogo, água, vento, etc). Embora corresponda a uma figura externa, partimos do pressuposto de que o monstro representado – assustador ou até dócil – estava intimamente relacionado aos desencadeadores de estresse de cada entrevistado. Desta forma, os níveis de estresse poderiam depender muito mais do como frequentemente lidamos pessoalmente com as intempéries, mudanças, desafios e conflitos de um cotidiano que não conseguimos controlar e é desconhecido, do que propriamente pelos fatores geradores externos de estresse. Em alguns desenhos, entendemos o monstro como algo mais interno do que propriamente externo e sua representação nos auxiliou a compreender o como cada um procura lidar com seus medos internalizados: se tem ou não consciência destes aspectos inconscientes, se luta por vencer seus próprios medos internos e se entra ou não em contato com a sua sombra.

De fato, na psicologia junguiana, sombra é a personificação de certos aspectos inconscientes da personalidade. Seria o lado obscuro, reprimido e não vivido de nós mesmos. É uma unidade complexa dotada de vitalidade autônoma. A sombra, embora, aparentemente negativa, possui também potencialidades e quanto mais estivermos conscientes da sombra, mais próximos à luz, isto é, ao processo de individuação estaremos. A sombra corresponderia não somente às pequenas fraquezas, aspectos imaturos e inferiores de nossa personalidade, complexos reprimidos, mas também às forças maléficas e assustadoras. Ela corresponde ao que o ego consciente rejeita, por serem aspectos obscuros, ameaçadores e indesejáveis da personalidade (Jung, 2001). Segundo Nagem (2007), a arteterapia auxiliaria no processo de individuação do sujeito, possibilitando o desenvolvimento de potenciais latentes, do autoconhecimento e do reconhecimento dos conteúdos internos inconscientes. Ao desenvolver esse potencial, a pessoa se tornaria capaz de superar seus próprios problemas, juntamente com o processo de transformação psíquica e material que viveu durante o caminho trilhado.

Feitos estes primeiros apontamentos, passaremos a relatar os principais aspectos encontrados nos desenhos dos entrevistados e suas modificações após o tratamento.

1. Desenhos do Entrevistado 1



Figura 1: desenho I da Entrevistada 1

Neste desenho, encontramos a figura de um monstro e de um herói, que busca “matar” o monstro com uma arma. Podemos observar que ambos, herói e monstro, apresentam-se nos cantos, esquerdo e direito da folha, com o herói tomando 2/3 do espaço, restando 1/3 da mesma para o monstro. O herói tem uma arma na mão que busca atingir o monstro e foi representado com cores alegres e os cabelos alvoroçados indicando quase a face de uma criança. O monstro, por seu lado, apresenta-se com barba e bigode, cores acinzentadas, tem um chapéu e representa um homem maduro. Mas, há certa semelhança em suas vestes. Ambos estão com cintos semelhantes e seus corpos têm o mesmo tamanho. Esta aparente

semelhança pode ter sido o motivo pelo qual, a entrevistada tenha escolhido nomear com palavras quem era o herói e quem era o monstro. Pode-se perguntar, por seu lado, se a entrevistada reconhece seu lado herói e monstro com clareza e se em alguns momentos de sua vida ela não seja assaltada pela idéia de que um se torne o outro. O espaço destinado ao herói é muito maior do que o do monstro, indicando, por seu lado, que a entrevistada busca viver seu lado claro, alegre, expansivo, infantil e construtor a maior parte do tempo, embora haja sempre o fantasma obscuro do monstro que precisa ser atingido e ceifado.

Segundo Furth (2002), quando surgem palavras no desenho é preciso que se dê uma atenção especial a elas. O paciente geralmente teme não ter sido claro e não ter conseguido transmitir de forma clara a mensagem ou o argumento do desenho. É claro que podemos indagar ao paciente, o que é que ele teme em relação aos seus aspectos construtivos e destrutivos e se tem consciência destas duas forças em oposição.

Como já explicitado anteriormente, o mito do herói expressa o processo de individuação, da árdua jornada a cumprir antes de se chegar a uma almejada vitória. Assim, o mito do herói tem a atribuição de desenvolver a consciência do ego, das forças e da fragilidade pessoal, de forma a preparar o indivíduo para o enfrentamento das difíceis tarefas que a vida haverá de trazer e impor: o como lidar com o inevitável e o imponderável.

Segundo Chendo (2007), as cores funcionam como suporte simbólico da energia arquetípica coletiva e podem exprimir a cultura de diferentes povos e culturas. No aspecto individual, as cores constelam e transformam símbolos em níveis pessoais singulares. Cada indivíduo tem sua forma peculiar de manifestar a sua caminhada para a individuação e as cores refletem cada momento deste trajeto. Como as cores se plasmas a partir da luz, em seus diversos matizes, pode-se dizer que a partir da arteterapia os conteúdos do inconsciente podem ser finalmente iluminados pelas cores em suas diferentes vibrações.

Ao observamos o desenho realizado após o tratamento de auriculoterapia podemos observar que, embora tênue e suave em cores, o segundo desenho foi tingido de mais tonalidades e as cores escuras, que definem o monstro enjaulado, representam a ausência de luz e, segundo o texto, amor. O sol, como o iluminador e auxiliar do herói, atinge o obscuro do monstro tornando mais tênue e translúcido o desenho.



Figura 2: desenho II da Entrevistada 1

No texto explicativo surge o amor do herói como o sentimento que auxilia a vencer a negatividade do monstro. O herói assume a figura de uma pseudo-mulher no desenho II, com uma grande cabeleira encaracolada, mostrando que no processo de individuação, a mulher vencedora e ensolarada é a resultante dos conflitos entre a criança divina (herói do desenho I) e o adulto castrador (monstro do desenho I). O segundo monstro do desenho II deixou de ter uma forma humana para assumir uma forma mais diluída de um pequeno fantasma. Após a luta entre herói e monstro, o segundo herói finalizou sua tarefa de vencer o monstro, sem destruí-lo, sem matá-lo como sugeria o primeiro desenho.

De maneira geral, é possível afirmar que houve uma evolução quanto ao aspecto controle e enfrentamento da face sombra da entrevistada, diluindo-se o poder “negativo” da presença de um monstro maduro, com aspecto humano e masculino. Não podemos garantir, no entanto, que tenha sido decorrente do tratamento realizado, pois muitos fatores podem ter interferido para que melhorasse o enfrentamento do estresse. Pode-se dizer, porém, que a auriculoterapia pode ter

proporcionado o equilíbrio energético necessário para que os problemas pudessem ser encarados com maior tranquilidade e otimismo.

2. Desenhos do Entrevistado 2



Figura 3: Desenho I do entrevistado 2

Passaremos agora a avaliar o desenho do entrevistado 2. Observamos na Figura 3 linhas que se dispõem em diversas direções, com setas direcionando para dentro e para fora da figura, sugerindo movimento. Ao final de algumas das setas, emergem em cores vermelhas alguns traços concêntricos, que se assemelham ao fogo. Uma linha vertical mais forte e definida surge entrecortando a figura em direção a duas linhas horizontais que formam um conjunto concêntrico de forças. Se não houvéssimos realizado uma entrevista prévia, esta imagem poderia ser pouco significativa como representação de um monstro. Em seu texto explicativo, o entrevistado coloca o monstro como algo que “ataca de forma pontiaguda e fina, tentando inibir a visão de quem procura se defender. Deixa traumas. Mas não é eterno. Deixa marcas, porém vai embora”. Há alguns meses, o entrevistado sofreu um acidente de explosão de um aquecedor a gás, sofrendo queimaduras que lhe deixaram seqüelas e lembranças em sua mão direita. O fogo que ainda arde nas setas, que mais se assemelham a dedos, ainda estão presentes em sua memória.

Como ele mesmo relata “deixa marcas”, isto é, cicatrizes, que aparecem em forma de pequenos rabiscos e garatujas no centro da figura. O entrevistado sofreu uma cirurgia de enxerto na pele, na região do dorso do punho, deixando cicatrizes e uma pele escurecida – especialmente na altura da linha vertical que se estende sobre as linhas horizontais, que se assemelham ao seu punho. Como passou a sofrer de parestesia em alguns dedos, com diminuição de sensibilidade tátil, o que o incomoda bastante, este fato é representado pelo fogo presente nas setas (dedos).

O entrevistado relata que não havia pensado em realizar um desenho figurativo e nem pretendia desenhar uma mão. Apenas quis representar a explosão, com o movimento de uma energia que se movimenta violentamente para fora de si. Percebeu posteriormente que havia de fato desenhado a sua própria mão e o risco vertical foi um ato falho involuntário, tendo sido a última linha a ser desenhada. Esta linha representa a cirurgia que ocorreu somente depois de duas semanas de internação. Segundo Furth (2002), muitas vezes encontramos erros ou mesmo algo desenhado involuntariamente em uma figura. Há quem diga que foi um acidente ou uma falta de habilidade artística. Mas, se atentarmos para níveis mais profundos de significação, esses pequenos erros podem confirmar problemas fisiológicos ou psicológicos relacionados a alguma área expressa física .

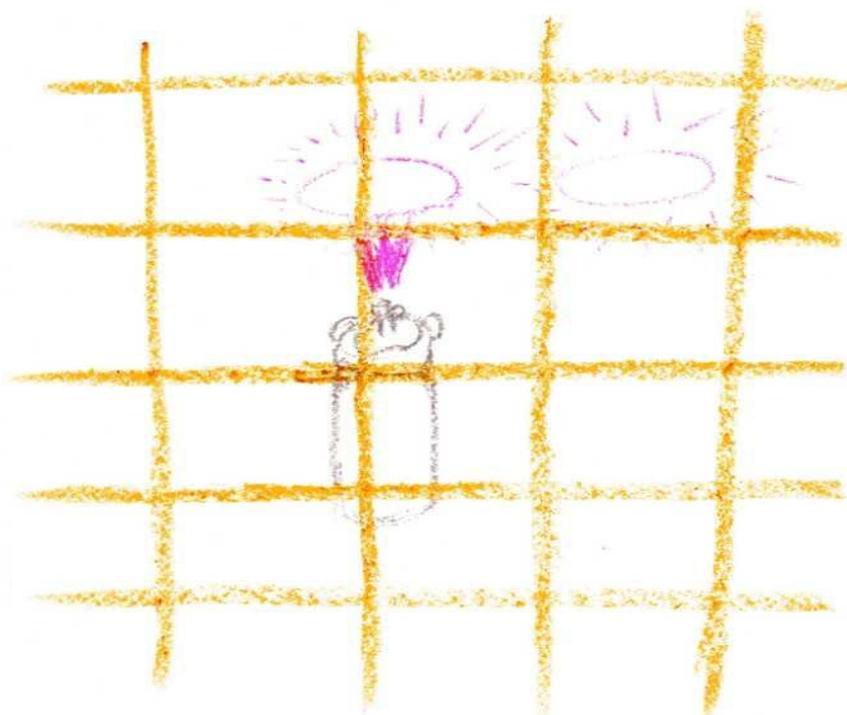


Figura 4: Desenho II do Entrevistado 2

Após o tratamento de auriculoterapia, no desenho 2 do entrevistado 2, o monstro foi representado como um botijão de gás lançando gases avermelhados, porém contido e controlado dentro de um cárcere. O entrevistado, desta vez, conseguiu dar expressão a algo consciente e voluntariamente escolheu representá-lo como um botijão acinzentado. O cárcere é composto por grades amarelas retilíneas, organizadas e cuidadosamente dispostas. Não existem bordas nas grades e o desenho não está encapsulado, indicando que embora controlado, o monstro ainda consegue agir e o perigo pode persistir. As grades foram desenhadas a posteriori, após a representação do monstro, em um ato consciente de separar o entrevistado do perigo e cuja cor amarela denota a necessidade de se ter atenção e de não subestimar o monstro.

Em seu texto, ele explica que embora o monstro tenha feito um grande estrago, ele é controlável... e que mesmo hoje estando mais consciente, ainda tem receio, mas nada que seja apavorante. Considera ainda que há outros perigos, no trânsito, nas noites, nos negócios e também nos relacionamentos. Completa que é preciso ter um mínimo de atenção e que tudo pode ser superável.

Observa-se na seqüência do desenho I para o desenho II do entrevistado 2 que as linhas utilizadas migraram de diagonais em ziguezague para horizontais e verticais; que o resultado do desenho I foi inesperado e surpreendente para o próprio entrevistado; o desenho II foi mais premeditado e consciente. Sugere-se, desta forma, que houve uma evolução quanto aos aspectos mal resolvidos inconscientes resultantes do acidente e o enfrentamento consciente do problema. O entrevistado encontrou soluções que dependem de sua própria atitude para evitar futuros problemas similares.

3. Desenhos do Entrevistado 3

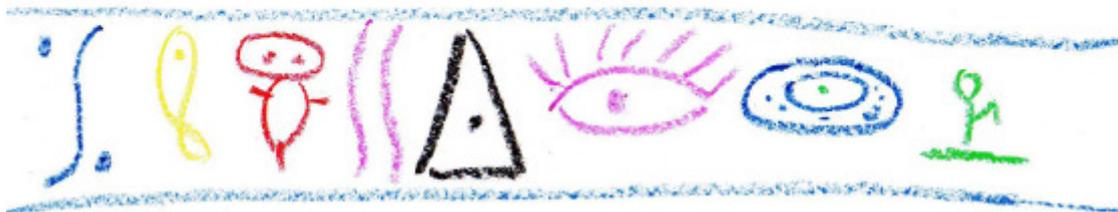


Figura 5: Desenho I do Entrevistado 3

No desenho I do entrevistado 3 encontramos uma imagem e um texto que não atende à proposta original, de representar um monstro. A imagem registra formas e figuras com bordas e duas linhas horizontais simétricas na parte superior do papel. Seu texto explicativo explana sobre mensagens trazidas por extraterrenos em naves, que num tempo remoto ou presente – era de Aquário – trouxeram suas mensagens e são venerados por seus ensinamentos e feitos. A mensagem colocada como celeste e de um plano superior vem à semelhança de um hieróglifo, com a mensagem em forma de símbolos, contidos em duas linhas horizontais. O desenho é construído de forma simétrica e organizada, com diversas figuras, algumas representativas da simbologia esotérica e religiosa, como o peixe de Cristo, o olho da cultura egípcia, a primeira figura que lembra o yin e yang da cultura chinesa, o triângulo e o ponto central, que remonta à santíssima trindade da religião cristã, etc .

A negação da representação de um monstro pode sugerir a idéia, entre outras, de que o entrevistado não consegue entrar em contato com o seu próprio lado negativo - a sombra. Segundo Jung (2001), todo indivíduo é acompanhado por uma sombra e quanto menos ela estiver incorporada à sua vida consciente tanto mais escura e espessa ela poderá se tornar. E para se tornar autêntico, o homem

deve trabalhar as máscaras sociais e ter consciência de sua sombra. Outro conceito importante que Jung definiu foi o de “persona”, que significa máscara. É um arquétipo ligado ao comportamento humano que permite o contato com o mundo exterior, com o social, da imagem ideal que desejamos externalizar de nós mesmos. Tudo o que é rejeitado e esquecido constitui a sombra. Como todo arquétipo, a persona possui um lado positivo e negativo. O lado positivo refere-se à capacidade de adaptação social e o lado negativo à fixação de um determinado papel social. A excessiva identificação com o papel social dificulta a percepção dos conteúdos internos.

O respeito às regras, a religiosidade e a postura ética adequada esperada e exigida pelo meio social fazem parte da cultura pessoal do entrevistado, que viveu desde muito jovem a prática religiosa. A manutenção em estreitos caminhos de comportamento ditados pelas ordens religiosas e pelas crenças do entrevistado podem estar definidas no desenho pela inexistência do monstro, do lado sombra que não tem espaço para se manifestar ou até mesmo pelas figuras criteriosamente dispostas que sugerem uma leitura linear e horizontal. Por outro lado, o texto descrito pelo entrevistado aponta para os anseios profundos que o motivam, que é o da unificação com o divino, por meio da presença de “seres espaciais” que tiveram a função de nos trazer informações e que merecem a veneração dos homens da terra.

Após o tratamento de auriculoterapia, que o entrevistado realizou com reservas, eis que finalmente emergiu um monstro. Porém, o monstro não foi apresentado com uma faceta negativa. Um tanto quanto patético, o monstro de nome Zé era um monstro muito legal, mas que tem lá suas monstruosidades infantis. Pode-se dizer que a sombra também tem seus aspectos positivos, pois quando bem direcionada, libera energia criativa e torna possível a mediação entre o jogo de opostos que se estabelece entre o interno e o externo – entre o que sou e o que pretendo ser ou parecer. Não é possível afirmar, porém, se ele já tem trabalhado estes aspectos mal resolvidos internos ou se houve uma mudança quanto ao enfrentamento dos medos, uma vez que o entrevistado não os externalizou na representação de um monstro. Pode-se indagar também se o mesmo não levou suficientemente a sério a proposta de trabalhar suas dificuldades internas, que não as reconheça de fato ou simplesmente não estava disposto a colaborar.



Figura 6: Desenho II do Entrevistado 3

4. Desenhos do Entrevistado 4

Segundo Furth (2002), perspectivas diferentes no mesmo desenho podem indicar inconsistências que podem estar relacionadas a inconsistências na própria vida da pessoa. Muitas vezes há certa confusão quanto ao direcionamento da vida ou quais as bases sobre as quais a pessoa estabelece seus pensamentos e ações. No desenho I do entrevistado 4, podemos observar múltiplas perspectivas sobre as quais o monstro-herói define suas ações. O monstro carrega consigo a cauda de seu cometa particular, como uma arma em uma de suas mãos e embora destrua tudo que há em sua volta, esta destruição que causa reconstrói mundos e possibilita a vida, como podemos observar em seu texto. Portanto, o monstro não é um monstro avassalador e negativo, sua função e missão de destruição faz parte da reconstrução da própria natureza que se espalha a sua volta, com representações

de objetos como casa, árvore, colheita, animal, sacas de arroz. Estes objetos, porém, não estão posicionados sob o mesmo chão, trazendo uma perspectiva pouco comum. A casa se duplica sobre si mesma e não tem um chão firme. A cauda do cometa que está presa às mãos do monstro e como um raio destrói e ceifa o tronco da árvore, que também não tem um apoio horizontal sobre o chão. Todo o desenho tem linhas inclinadas à direita, como o chão imaginário sobre o qual as figuras se assentam. O universo desenhado está em queda e mesmo o rio se desloca de cima para baixo no desenho, que tem início na floresta sombria do vale, desenhada mais acima e que desce alimentando as plantações de arroz, à esquerda.



Figura 7: Desenho I do Entrevistado 4

A árvore tem um importante significado como símbolo da vida e se ela está saudável e a maneira como ela é retratada pode sugerir muitos acontecimentos no decorrer da vida de uma pessoa. A “linha da vida”, segundo Furth(2002), é feita na vertical, da base da árvore até o alto da copa e marcas na árvore, como cortes, feridas e buracos podem estar relacionados a acontecimentos em um dado tempo e idade do paciente. Por exemplo, no desenho estudado, a árvore não tem o chão na horizontal e suas raízes não aparecem no desenho. As raízes correspondem ao início da vida da pessoa. De fato, o entrevistado teve a perda da mãe no início de

sua vida. A cauda do cometa atinge o tronco fortemente, ceifando-a completamente. O entrevistado sofreu um novo episódio de perda de uma segunda mãe durante a adolescência. Embora o monstro ceife a vida, ele reconstrói a natureza em múltiplas novas plantinhas de arroz que alimentam a população que lá mora. Este Monstro-Deus, embora malvado e destruidor, também é o mesmo que devolve a vida e mantém a possibilidade da existência de todos. Ciclicamente, porém – como relata o texto, todas as semanas, o monstro passeia pelo país – ele ceifa novas vidas para que novas possam daí surgir. Um movimento cíclico de vida e morte, compreendido por toda a humanidade, em todos os tempos, como inexorável e necessário. Mas, certamente, não menos doloroso e instável para o entrevistado.



Figura 8: Desenho II do Entrevistado 4

Percebe-se a partir do texto explicativo deste desenho, que o entrevistado revê sua trajetória de vida. Hoje conscientemente avalia os três caminhos que a vida lhe propôs e após ter fugido das planícies roxas onde nasceu, reflete sobre a estrada que o levou direto para o monstro. Importante observar que o local de onde veio, as planícies roxas corresponde a uma linha mais escura na linha do horizonte e a leitura de seu desenho deve ser feita de cima para baixo, para que se enxerguem as três alternativas: a casa, o mundo das cores e o precipício, ladeado por dois

caranguejos em posição de ataque e um urso-panda. Este último tem um semblante de interrogação e está com uma das patas na boca, indicando susto ou até indecisão ao observar o entrevistado agarrado ao barranco. O ursinho, os dois caranguejos são elementos auxiliares na trajetória do herói. Embora acredite que não tenha feito a escolha mais correta, pois seu coração pertence ao mundo das cores, o importante é que foi ele mesmo que fez a escolha e tomou a decisão de viver um dos três caminhos. Ele se auto-retrata dependurado em um penhasco e como não consegue mais subir, ele sabe que irá cair e será ceifado pelo monstro, que não está presente desta vez no desenho. O desenho mostra o exato momento em que se dá a consciência dos resultados de sua escolha de vida. Um dos trajetos o levaria para a casa prometida, onde todos um dia gostariam de morar, mas que ao observá-la, percebe como um lugar estranho, ao qual não se identificou. O outro caminho o levaria a “um mar de cores sem sentido”, onde mora o seu coração. Agora, ele se vê frente a frente com um monstro, isto é, a queda do penhasco. Lá embaixo se avista um mar e dois pássaros sobrevoando um céu, que fica bem abaixo do penhasco. No texto, conclui que o monstro o agarrou e vai saciar sua monstruosidade, enquanto ele decide o nome que vai dar a ele. Ao final, o entrevistado indaga se o monstro não seria a própria vida ou destino, com percalços e desafios a serem vivenciados e enfrentados.

A perspectiva de seu desenho continua sendo pouco comum e a história é representada de cima para baixo. Há predominância de linhas diagonais que entrecortam o espaço do desenho, com poucas linhas horizontais, sugerindo movimentação e pouca estabilidade. Situações novas e de início estressantes foram vividas pelo entrevistado quanto às obrigações diárias e responsabilidades profissionais, na construção de uma nova persona. Perguntou-se se essas situações têm sido por demais exaustivas para o entrevistado, que apresentou um emagrecimento significativo no último ano. Por outro lado, segundo as palavras do entrevistado, estes momentos têm sido vividos – ao menos até onde ele enxerga e sente - com alegria e satisfação, pelas conquistas profissionais atingidas, o que inicialmente diminui a possibilidade de entender o fracasso do herói como reflexo de suas experiências momentâneas. Percebe-se pelo texto, porém, um quê de arrependimento do herói pela escolha realizada, pois o caminho o retira de sua inocência interior divina e o lança para a vivência dolorosa e inevitável da vida.

Segundo Santos (2008), ao lidar constantemente com o mundo exterior, o eu vai fabricando defesas para viver e a persona tem exatamente o papel de proteger e isolar o eu interno do mundo externo e este é o aspecto positivo da máscara. A construção de um papel profissional tem sido a conquista do entrevistado no último ano. Mas o desenho pode também ganhar outras significações quanto a trajetória do herói. Em certas situações, Jung explica que o herói pode apresentar atributos paternos, quando há identidade da pessoa com o que o pai manifesta. O herói representa o eu inconsciente do homem e este se revela como uma soma de muitos arquétipos, incluindo o pai e o velho sábio. O distanciamento físico e emocional do entrevistado com seu pai, pode justificar em parte a dificuldade que o herói expresso no desenho II tem de ser um vencedor. O mesmo permanece distante há anos, vivendo em outro país, em função de dificuldades materiais e profissionais e que determinaram a separação de ambos. O final da história está coberto pela iminência de um fatalismo, pelo imponderável, pelo destino avassalador. No primeiro desenho, o entrevistado retrata a inexorabilidade do ciclo da morte e da vida, pelas duas experiências de perda da mãe. E no segundo desenho, as experiências nem sempre vitoriosas de um herói, que espelha a trajetória de seu pai e a separação da família.

5. Desenhos do Entrevistado 5

O desenho realizado pelo entrevistado 5 é bem significativo quanto ao monstro em sua faceta mais perigosa, noturna e avassaladora. É uma sombra que se arrasta por baixo da cama sob uma cama que está vazia, com uma bocarra escancarada de dentes pontiagudos. A porta está aberta como que empurrada pela violência do monstro. A luz está acesa, mas há o perigo da sombra negra penetrando pelo quarto adentro. A entrevistada comentou em seu texto que em sua infância, como sentia muito medo do escuro, seus pais frequentemente faziam algumas brincadeiras para que vencessem, ela e seu irmão, o medo do escuro. Seus pais colocavam panos, objetos, brinquedos e simulavam figuras e de forma divertida, juntos, procuravam adivinhar o que era. No final do exercício, acendiam-se as luzes e as crianças tinham a oportunidade de perceber que o pretense monstro não passava de uma ilusão de suas cabeças. Ela retrata este momento de sua infância, em que a noite e suas sombras a assustavam. O texto diz que a

entrevistada conseguiu enfrentar o medo do monstro, de uma forma criativa e divertida. E que era muito simples resolver: era só acender a luz.

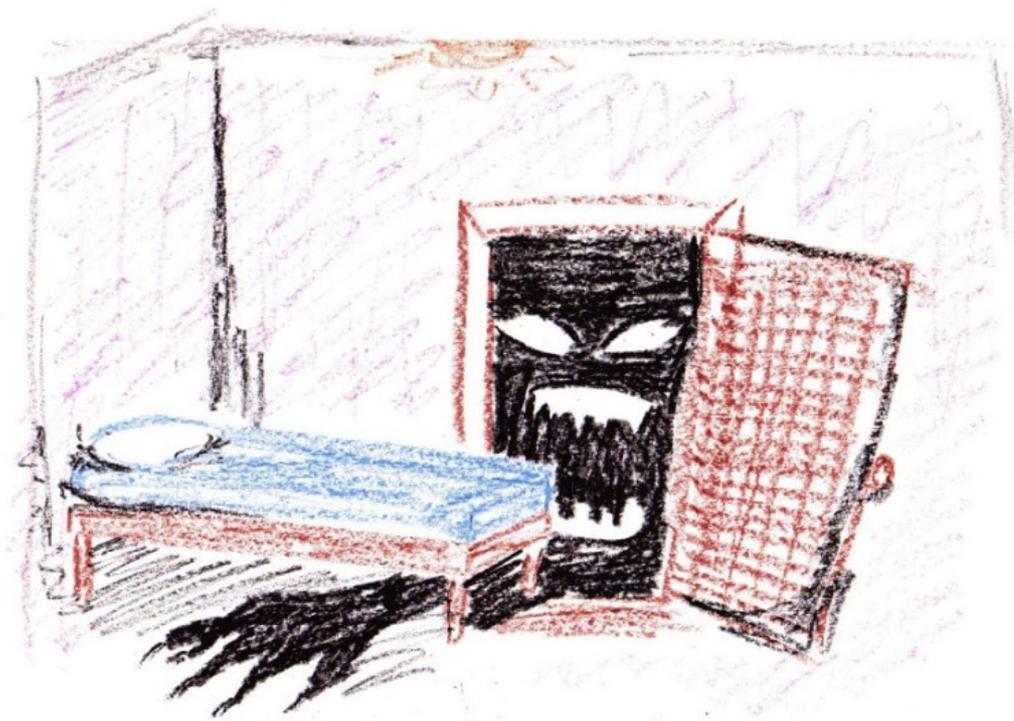


Figura 9: Desenho I do Entrevistado 5

Após o tratamento, o desenho 2 realizado pela entrevistada retrata um monstro alegre, risonho, embora ela quisesse desenhá-lo com dentes pontiagudos e assustadores. E do lado direito da folha está um perfil de uma mulher que descansa com os olhos fechados com semblante tranqüilo e sereno. Há uma substancial modificação na forma de retratar o monstro após o tratamento e a entrevistada tem sempre um belo sorriso no rosto.



Figura 10: Desenho II do Entrevistado 5

6. Desenhos do entrevistado 6



Figura 11: Desenho I do Entrevistado 6

Segundo o texto explicativo, neste desenho está retratado um monstro marinho que decidiu invadir uma cidade costeira, numa tarde nublada de domingo. Duas gaivotas negras vêm anunciar sua chegada. A maioria das pessoas resolve fugir, mesmo sabendo que não conseguiriam ir muito longe. O monstro chegou pelo único acesso da cidade. Um único cidadão resolveu enfrentar o monstro, pois preferiu morrer lutando a fugir. Então o herói pegou uma pedra no chão e atirou no monstro que ao perceber que haveria resistência rumou para outro lado, desviando-se da cidade e prosseguindo sua viagem pelo mar.

A entrevistada retratou o conflito entre um monstro e um herói salvador. E, felizmente, o herói, em seu processo de individuação e sobrevivência, resolve vencer o medo e lutar contra o perigo iminente, tomando uma atitude de ataque. Há uma árvore frutífera entre o prédio e o herói e três pessoas são retratadas tentando fugir do perigo. Na árvore há 6 frutos vermelhos. Há também um carro que servirá de instrumento para a fuga das pessoas. O herói, em seu processo solitário de auto-defesa não encontra auxiliares em sua jornada. É uma trajetória individual, que remete à decisão, à coragem do enfrentamento do monstro, isto é, do medo pelo desconhecido e novo. O desenho retrata uma pessoa ativa que em seu processo de individuação busca reconhecer o seu papel pessoal frente à coletividade. Ela não extermina o monstro, porém defende a si própria e aos outros da iminência de um perigo.

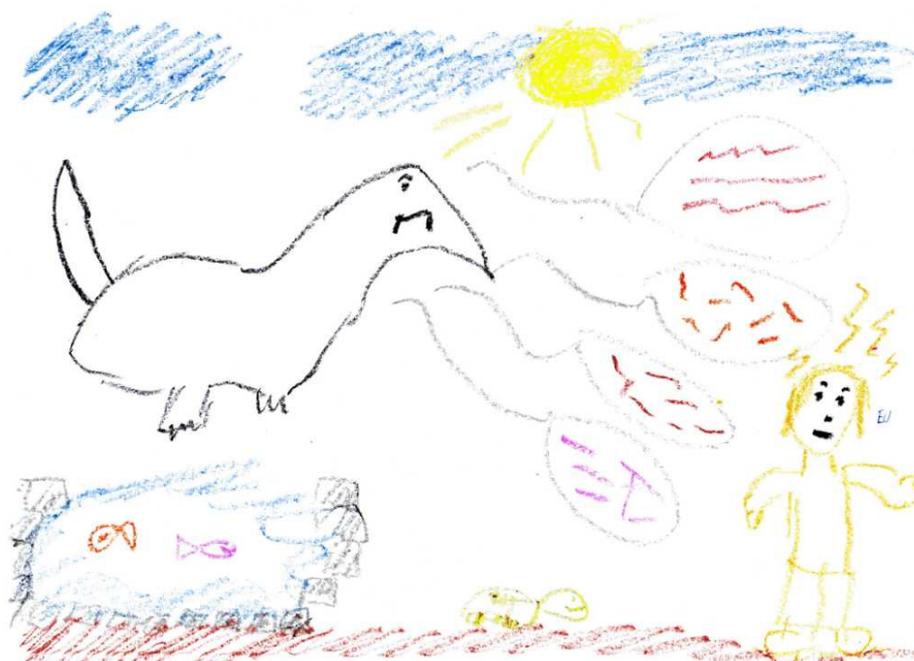


Figura 11: Desenho I do Entrevistado 6

No desenho II, o monstro é muito maior do que o primeiro monstro e emana balões de pensamento sobre o herói, que está um tanto quanto confuso com suas investidas. No texto, a entrevistada explica que o monstro procura confundir a mente do herói com seus fluidos, mas ele mesmo se dá conta desta outra forma de assombrar as pessoas: a partir de suas mentes. Sentimentos inconscientes emanam do ego inconsciente e são determinantes para as atitudes e escolhas do ego consciente. Ela retrata o exato momento em que o consciente se dá conta das emanções do inconsciente. A busca pela individuação do herói, segundo Jung (1972) se dá pela conscientização da sombra e dos aspectos ocultos que são subjacentes à vida consciente. Quanto mais reconhecemos as motivações da sombra, mais próximos estamos de encontrarmos a unidade do ser e este é um trabalho constante que precisamos realizar para encontrarmos o equilíbrio entre os opostos. Não se pode destruir, oprimir ou suprimir a sombra, uma vez que ela é parte integrante de nosso ser. Mas, deve-se compreendê-la, permitir que se manifeste de maneira positiva e transformada. A busca da transcendência é o objetivo maior de todo ser humano.

7. Desenhos do Entrevistado 7

O entrevistado 7 comenta que o monstro dele são os seres humanos - normais, por vezes até felizes. Eles ocultam a sua monstruosidade, quando agem para beneficiar a si próprios em detrimento dos outros. No desenho I ele desenha o rosto de uma mulher com cabelos encaracolados, os olhos esbugalhados e algumas cicatrizes no rosto. Não há corpo e o semblante da figura do monstro, isto é, da mulher-monstro é o de uma pessoa assustada. É inevitável perguntar se em seu interior não há uma imagem feminina negativa, cuja monstruosidade é o egoísmo e a preocupação consigo própria. A figura feminina pode retratar a experiência negativa de uma mãe punitiva ou alheia aos seus problemas e conflitos.

No desenho II, o monstro retratado é uma pessoa do sexo masculino. Tem um olhar alegre, expansivo, usa óculos, acena com uma das mãos numa atitude comunicativa e positiva. Mais uma vez, em seu texto explicativo, ele relata que a

negatividade e o desejo de fazer o mal às outras pessoas é a monstruosidade dos seres humanos, que muitas vezes se apresentam como pessoas felizes e muito bonitas. De fato, segundo Santos (2008), a sombra é a parte indesejável socialmente de nossa personalidade. E que por trás de uma persona construída por nós mesmos ou moldada pelo meio social, se esconde um outro ser, por vezes maquiavélico, egocêntrico, que pode prejudicar as outras pessoas em benefício de si mesmo.



Figura 12: Desenho I do Entrevistado 7



Figura 13: Desenho II do entrevistado 7

8. Desenhos do Entrevistado 8

O entrevistado 9 retratou o seu monstro como um dragão solitário que morava no fundo do mar e que desejava conhecer o céu. Ele não era violento, nem malvado, mas não gostava de companhia e vivia nadando nos sete mares, sempre só. Até que encontrou uma ostra em prantos, que lhe pede auxílio para recuperar sua pérola roubada por um tubarão. A pérola mágica lhe devolveria o poder de conceder o desejo do dragão: de ganhar os céus. Então, o dragão procura a Gruta do Sofrimento onde está guardada a pérola e chegando lá luta com o tubarão violentamente até atingir mortalmente o adversário. Exausto, devolve a pérola à ostra e o seu brilho mágico faz nascer barbatanas em forma de asas em suas costas. Ele nada rapidamente, ganha os céus e sente o vento em seu rosto. Parece tudo perfeito. Mas, após um tempo, a sensação de vazio voltou a tomar conta de seu coração e ele o reconheceu este vazio como solidão. Olhou para o sol, lembrou-se do brilho da pérola e rumou em direção ao sol. Saiu desse plano quando atingiu o

sol e somente uma gota de lágrima caiu de seus olhos retornando às suas origens: o fundo do mar.



Figura 14: Desenho I do Entrevistado 8

O dragão-herói é muito colorido, destemido, mas sofre de uma grande solidão. O processo de individuação é um caminho pessoal, de auto-transformação e reconhecimento dos limites do ego consciente e da busca de transcendência pelo encontro com o ego inconsciente. Mas toda a trajetória vivida pelo herói do desenho I, mesmo tendo atingido suas metas, está marcada de solidão, vazios, lágrimas, percursos dolorosos marcados de lutas sanguinolentas e mortais. As cores do desenho são fortes e definidas e as extremidades, como chifres, rabos e pontas das asas são escuras e negras. O rabo tem um tridente dependurado, que faz o corpo do dragão pesar durante seu vôo.

Ao trocar impressões com o entrevistado sobre o seu desenho, foram discutidos os aspectos tristes e ocultos de sua personalidade. Ele é uma pessoa extremamente sociável, com uma forte personalidade marcante e tem muitas habilidades e dons. Aparentemente veste-se de uma persona alegre, comunicativa e expansiva. É, certamente, o protótipo de uma pessoa realizada e feliz. A solidão e a tristeza não estão conscientes para o entrevistado, que chega a reconhecê-los em

parte na maneira como se relaciona afetivamente. E a indagação mais importante foi no sentido de entender até onde sua máscara social, tão fortemente construída, pode sufocar as percepções sobre o eu interior e suas necessidades inconscientes. E o que o faz rejeitar os elos afetivos e buscar a solidão, embora seja socialmente adaptado e bem sucedido. A monstruosidade de seu dragão-herói foi se deixar levar por um sonho individual de libertação, que o levou a abandonar a própria existência material, ceifando sua própria vida.



Figura 15: Desenho II do Entrevistado 8

No desenho II , após o tratamento, encontramos um monstro diferente, pois era um ser que nasceu alto e grande numa floresta e com muitos talentos especiais, embora fosse desastrado. Resolveu ser um serviçal para todos os bichinhos da floresta, para que pudesse se sentir útil e pertencente a algo. Eram serviços

cansativos, que por vezes o machucavam, mas ele estava feliz porque todos os conheciam e solicitavam seu auxílio. Um dia, porém, surgiram dois chifres em sua cabeça, pontiagudos e longos, que fizeram com que os bichos se amedrontassem com sua nova aparência. Embora ele quisesse se aproximar dos outros, o temor fazia com que todos o mantivessem distante. O monstro, por não ter tantos serviços, passou então a buscar novos lugares e conhecer novas árvores, flores e frutos. E foi assim que ele reconquistou os bichos da floresta, trazendo novidades para eles. O monstro passou a fazer visitas cada vez mais distantes para trazer coisas diferentes aos seus amigos e um dia foi muito longe, para além da floresta. Mas, ele teve receio de continuar, voltou para a floresta e contou aos bichos da floresta a sua angústia. Os bichos, porém, sugeriram que ele não parasse e o encorajaram a sair e explorar o desconhecido. E para que não perdesse o caminho, eles construíram uma grande clareira e no centro, uma suntuosa fogueira, que soltava fumaça densa e branca. Enquanto o monstro estivesse fora, a fogueira ficaria acesa e ele saberia a direção para voltar para casa. E assim ele se foi, com a certeza de que sempre teria um lugar para retornar e amigos para quem contar suas novas descobertas.

O monstro do desenho II, após o tratamento e leitura do desenho I trouxe um novo elemento: ele pode sair e explorar o desconhecido sem medo de se perder no vazio e na solidão. Já não é um monstro solitário. Solitárias são apenas as suas viagens, pois é o único que tem coragem, força, altura e dons para realizá-las. Mas a afetividade, o carinho, o apreço e os amigos sempre permanecerão estáveis como um porto seguro para onde ele poderá retornar após a sua viagem de busca de conhecimentos. De fato, na vida real, o entrevistado pretende seguir para longe de seus amigos, seus familiares para estudar no exterior: é um sonho que pretende realizar em algum tempo do futuro.

O monstro do desenho II também busca aceitação e reconhecimento dos animais da floresta. E é em busca desta aceitação que opta por ser um serviçal. Mesmo após o surgimento dos chifres ele continua oferecendo algo aos animais, para que possa ser aceito. No final da história, porém, os animais já não são nomeados como bichos e sim como amigos, retratando uma transformação importante nos elos de afetividade que se estabelecem entre aqueles que junto a ele convivem.

O caminho de um indivíduo é sempre um caminho de crescimento e de transformação, permeado de experimentações e vivências que propiciam a

integração entre matéria e psique, entre mente e alma. Este caminho configurado por processos que mantêm o indivíduo em movimento e em marcha é a construção de uma história de escolhas. É o próprio processo de individuação que Jung define como a finalidade maior do desenvolvimento da personalidade humana (NAGEM, 2007).

4.3 Considerações finais sobre a interpretação dos desenhos e textos

Os desenhos expressaram uma grande quantidade de informação sobre os conteúdos psíquicos inconscientes e como parece haver uma ligação estreita entre doenças psíquicas e somáticas, esse foi o viés pelo qual, buscamos ter acesso a conteúdos inconscientes para tratar os sinais e sintomas de estresse. O desenho ou composição plástica permitiu a expressão de conteúdos interiores por meio de símbolos, que nos levaram a complexos emocionais. Estes símbolos referiram-se a algo profundo, que a consciência, por ser limitada, muitas vezes não conseguiria captar.

De fato, segundo Furth (2002), o símbolo carrega um elemento do desconhecido e inexplicável, daquilo que não é acessível às palavras, mas que é expressão do sensível por meio do imagético. O ato de desenhar, em si, já libera energia psíquica inconsciente, permitindo que flua com um efeito fortemente transformador, de transcendência de um problema, pela possibilidade de reconstruir e reorganizar algo. Buscar o conteúdo implícito pode ser bastante libertador.

A idéia não foi, porém, a de decifrar com perfeita exatidão o que estava no desenho, mas, sim, a de criar a possibilidade de fazer perguntas concisas sobre o que o símbolo, o desenho e seus elementos constituintes poderiam estar comunicando. Esta comunicação, na maior parte dos desenhos, revelou alguns aspectos inconscientes dos participantes. É importante ressaltar que a interpretação dos desenhos e símbolos não teve a pretensão de esgotar os múltiplos significados que poderiam vir a ter. O símbolo é uma fonte inesgotável de significados e à medida que vai sendo compreendido e integrado à consciência, pode apresentar enigmas cada vez mais complexos. Este trabalho só buscou discutir se alguns aspectos verificados nos desenhos pré-tratamento como símbolos pessoais do entrevistado, modificaram-se ou não ao final do tratamento.

Quanto a arteterapia, pode-se concluir que a grande maioria dos participantes pôde vivenciar algumas alterações importantes, quanto ao otimismo quanto a lidar com o monstro, quanto a conseguir transformá-lo em um ser menos perigoso e maléfico; quanto à possibilidade de definir com clareza o que seria o monstro na vida da pessoa; de espelhar pictoricamente aspectos que estavam inconscientes e que puderam ser desvendados após uma minuciosa e sensível leitura junto ao terapeuta.

A auriculoterapia, por seu lado, faz parte de uma das terapias da MTC, cujos preceitos teóricos de cunho fortemente holístico, levam-nos a abordar a saúde de um indivíduo sem separá-lo em partes, sem dissociar o psíquico do mental e do físico. Portanto, espera-se que a partir de um tratamento de auriculoterapia, muitas transformações sejam vivenciadas, inclusive no campo das emoções e da mente e a auriculoterapia pode ter contribuído significativamente para mudanças de comportamento e enfrentamento dos aspectos estressantes, simbolizados pela mudança das características pictóricas e literárias dos “monstros” pessoais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados, é possível dizer que a auriculoterapia teve um impacto positivo no tratamento do estresse da população avaliada. Tanto a análise qualitativa a partir da arteterapia, como a avaliação quantitativa estatística demonstraram que os indivíduos passaram a sofrer menos dos efeitos nocivos do estresse, tanto fisicamente, observado pelo LSS, como psiquicamente, pelos desenhos analisados. Os resultados obtidos no LSS nos permitiram concluir que os valores de estresse no pré-tratamento (46,6) caíram para 29,75, demonstrando uma melhora de 36,3% do valor médio, com uma significância estatisticamente importante ($p=0,036$).

Entretanto cabem aqui algumas considerações. Alguns entrevistados não expressaram melhora nos valores do questionário aplicado, o que foi também observado na análise subjetiva dos desenhos. Outros não conseguiram expressar e/ou chegaram a mascarar sua sombra e seu monstro e é possível afirmar que não houve um real efeito sobre os aspectos mais ocultos da psique pelo tratamento adotado. A auriculoterapia foi extremamente eficaz em alguns indivíduos, em relação aos aspectos físicos e emocionais objetivos. Em alguns entrevistados, pode-se dizer, que chegou a atingir profundamente a forma de enfrentamento do “monstro”, enquanto que em outros não produziu efeitos diretos sobre a realidade psíquica, observável pelos desenhos e análise. Como não se sabe o real mecanismo de ação fisiológico e emocional da auriculoterapia, também é difícil prever seus efeitos. É uma arte e ciência oriental que em muito difere da linguagem e conhecimento ocidentais. Os resultados não permitem avaliar a ação neurológica, como antidepressivo, por exemplo, agindo sobre quais neuroreceptores e muito mais pesquisas serão necessárias para que possamos compreender a abrangência da auriculoterapia como terapêutica.

Não podemos concluir que os resultados tenham ocorrido em função do tratamento de auriculoterapia, quanto aos aspectos psicológicos, pois a arteterapia é um grande instrumento de re-equilíbrio e re-construção da psique, conduzindo a pessoa ao processo de individuação, durante o processo do desenhar e buscar interpretar. Mesmo assim, esta pequena pesquisa pode ser útil para incentivar estudos sobre a temática e enfatizar a importância que as terapias orientais têm

alcançado como ferramenta para os profissionais de saúde, no sentido de aplacar, minimizar os males físicos, psíquicos e mentais do ser humano.

REFERÊNCIAS

- BENEVIDES, Ana Maria. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. **Aletheia**. n.17/18, p.63-72, 2003.
- CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação**. 26. ed. São Paulo: Cultrix, 2006
- CHENDO, Isabel. **Iluminar para revelar, colorir para transformar**. In: PHILIPPINI, Ângela. *Arteterapia: métodos, projetos e processos*. Rio de Janeiro: Wak, 2007.
- CIOURNAI, Selma. **Percursos em arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.
- CONTAIFER, Tatiana Rodrigues Corrêa; BACHION, Maria Márcia; YOSHIDA, Thaís; SOUZA, Joaquim Tomé. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre (RS) 2003 ago;24(2):215-25.
- COVOLAN, M.A. O stress ocupacional do psicólogo clínico: seus sintomas, suas fontes e as estratégias utilizadas para controlá-lo. [dissertação]. Campinas: Pontifícia Universidade Católica/Campinas;1989.
- FURTH,
- GARCIA, Ernesto. **Auriculoterapia**. São Paulo; Roca, 1999.
- GERBER, Richard. **Um guia prático de Medicina Vibracional**. São Paulo: Cultrix, 2001.
- JUNG, Carl G. **Os arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- JUNG, Carl G. **O desenvolvimento da personalidade**. Petrópolis: Vozes, 1991.
- JUNG, Carl G. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 2001.
- KUREBAYASHI, L.F.S. **Acupuntura na Saúde Pública: uma realidade histórica e atual para enfermeiros**. [dissertação]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo: 2007.
- LIPP, Marilda Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos**. São Paulo Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, Marilda Novaes. **Pesquisas sobre o stress no Brasil**. Ed. Papirus, 1996.
- MASCI, C. **A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade**. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1997.
- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational behavior*. v.2, p.99-113, 1981.

MORETTIN, Pedro A.; BUSSAB, Wilton O. **Estatística Básica**. São Paulo, Saraiva, 2002.

NAGEM, Denise. **Caminhos de transformação: transformar para integrar da restauração à reciclagem**. In: PHILIPPINI, Ângela. Arteterapia: métodos, projetos e processos. Rio de Janeiro: Wak, 2007.

SANTOS, André Faro; ALVES JUNIOR, Antônio. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007 .

SANTOS, Sandra Regina (org.). **Jung: um caminhar pela psicologia analítica**. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

SOUZA, Marcelo P. **Tratado de auriculoterapia**. Brasília; Instituto Yang, 1991.

STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. O estresse na atividade profissional do enfermeiro. *Revista Latino-americana de enfermagem*. v.9,n.2, p.17-25, 2001.

SUEN, Lorna K.; WONG, Thomas K.S.; LEUNG, Albert W.N. Is there a place for auricular therapy in the realm of nursing? **Complementary Therapies in Nursing & Midwifery**. 2001;7(3):132-9.

TEIXEIRA, Maria Cecília Sanchez. O pensamento pedagógico de Jung e suas implicações para a educação. **Revista Educação**, São Paulo (SP) 2008. Edição especial. 18-29.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso; CARVALHO, Ana Maria Pimenta. A arteterapia e o desenvolvimento do comportamento no contexto da hospitalização. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** , São Paulo, v. 40, n. 3, p. 350-355, 2006.

VARGAS, Levy. A arteterapia como facilitador do processo de individuação. In: PHILIPPINI, Ângela. Arteterapia em revista. Rio de Janeiro: WAK, 2008.

VASCONCELLOS, E.G. Modelo Psiconeuroendocrinológico de stress. In: Seger L. Psicologia e Odontologia: uma abordagem integrada. São Paulo: Santos, 1992.

VASCONCELLOS, Erika Antunes; GIGLIO, Joel Sales. Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar. **Estudos de psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 3, p.375-383, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on Basic Training and Safety in Acupuncture**. Geneva; WHO Publications, 1999.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

I – Dados de identificação do sujeito da pesquisa:

Nome: _____

II – Dados sobre a pesquisa:

Título da pesquisa: A auriculoterapia no tratamento de estresse

Pesquisadores: Elizangela Andrea da Silva, Rosiane Freire de Lima, Wirvaine Shérlei Dias de Souza.

III – Registro das informações ao participante sobre a pesquisa.

O presente estudo busca conhecer e avaliar os níveis de estresse dos alunos do Instituto de Terapia Integrada e Oriental, antes e após a realização de 04 sessões de Auriculoterapia e conhecer o alcance terapêutico dessa técnica sobre os níveis de estresse identificados.

Para isso solicitamos que você responda o inventário sobre Estado de Estresse (LSS) e submeta-se a 04 sessões de Auriculoterapia (1 vez por semana) com agendamento prévio. Cabe lembrar que você poderá fazer qualquer questionamento acerca do estudo e sobre sua participação nele e se tiver alguma dúvida procuraremos esclarecê-la em qualquer fase da pesquisa. A sua participação é voluntária e você está livre para desistir a qualquer momento do estudo, sem que isso acarrete qualquer prejuízo seja moral ou material.

IV Esclarecimentos sobre as garantias do sujeito da pesquisa

1. Acesso, a qualquer tempo, às informações sobre procedimentos, riscos e benefícios relacionados à pesquisa, inclusive para dirimir eventuais dúvidas. O telefone para contato é _____ com _____.
2. Liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e de deixar de participar do estudo, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo.
3. Salvaguarda de confiabilidade, sigilo e privacidade.

V – Consentimento Pós-informado:

“Declaro que, após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi informado, consinto em participar da presente pesquisa”.

São Paulo, ____ de _____ de 2008.

Nome

Assinatura

ANEXO II

LISTA DE SINTOMAS DE STRESS – LSS

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

- 0 = nunca
- 1 = poucas vezes
- 2 = frequentemente
- 3 = sempre

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 distúrbio gastrintestinais.	0	1	2	3
21.	Tenho cansaço.	0	1	2	3
22.	Costumo faltar ao 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 relacionamento.	0	1	2	3
31.	Ouçõ zumbidos no ouvido.	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.	Esqueço-me das coisas.	0	1	2	3
47.	Tenho a boca seca.	0	1	2	3
48.	Sinto que meu desempenho no trabalho está limitado.	0	1	2	3
49.	Tenho pesadelos.	0	1	2	3
50.	Tenho um nó no estômago.	0	1	2	3
51.	Tenho dúvidas sobre mim mesmo(a).	0	1	2	3
52.	Sofro de enxaqueca.	0	1	2	3
53.	Meu apetite oscila muito.	0	1	2	3
54.	Tem dias que, de repente, tenho diarreia.	0	1	2	3
55.	Minha vida sexual está difícil.	0	1	2	3
56.	Meus músculos estão sempre tensos.	0	1	2	3
57.	Tenho vontade de abandonar tudo que estou fazendo.	0	1	2	3
58.	Tenho discutido freqüentemente com meus amigos e familiares.	0	1	2	3
59.	Evito festas, jogos e reuniões sociais.	0	1	2	3
60.	Tenho vontade de ficar sozinho.	0	1	2	3

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

61.		0	1	2	3
62.		0	1	2	3

Pontuação:

1 (poucas vezes) x _____ questões = _____ pontos

2 (frequentemente) x _____ questões = _____ pontos

3 (sempre) x _____ questões = _____ pontos

TOTAL = _____ pontos