

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** AURICULOTERAPIA E TERAPIA FLORAL NO MANEJO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO CRUZADO

**Relatoria:** Victória Bottene Peres  
BEATRIZ BERNARDO

**Autores:** THALES WALLACE COSMO DE CARVALHO  
DALVANI MARQUES  
SUZIMAR DE FÁTIMA BENATO FUSCO

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Alterações na qualidade de sono implica em reflexos em diversos sistemas como diminuição da consciência, impactos negativos na cognição, na saúde emocional ou mesmo influenciando os fatores imunológicos. Durante a pandemia de COVID-19 observou-se um agravamento da qualidade do sono nos estudantes universitários. Sendo então indicadas intervenções a fim de melhorar a auto-satisfação dos indivíduos em relação ao seu sono. Nesses casos, a Auriculoterapia e a Terapia Floral são opções para o manejo de distúrbios do sono, sendo ambas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) disponibilizadas no SUS, cada vez mais utilizadas por enfermeiros. O objetivo do estudo foi analisar a melhora da qualidade do sono com o uso da auriculoterapia e terapia floral. Estudo piloto cruzado, no qual, estudantes, graduandos de uma universidade pública, receberam durante 10 semanas, as intervenções de Auriculoterapia (A) e Terapia Floral (TF). A qualidade do sono foi classificada a partir do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os participantes foram divididos nos Grupo TF/A (n=15) e Grupo A/TF (n=18). Durante o seguimento, houve perda de acompanhamento de 26,6% no Grupo TF/A e 66,6% no Grupo A/TF. Com as comparações de médias, a TF demonstrou melhora significativa (p-valor < 0,05) no primeiro período, enquanto a Terapia A demonstrou melhora sem significância estatística. O uso da Terapia floral mostrou-se eficaz enquanto o uso da Auriculoterapia demonstrou uma melhora subjetiva sem significância estatística nos escores, conquanto em estudo piloto. Contudo, foi possível observar a relevância da promoção da qualidade do sono associada com melhora no estilo de vida e saúde dos participantes, evidenciando a necessidade de ações em saúde que busquem melhor aproveitamento de técnicas disponíveis como as PICS, a fim de evitar o uso abusivo de medicamentos e favorecer a promoção da saúde.