

# INFLUÊNCIA DA AURICULOTERAPIA NOS DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Data de aceite: 02/05/2023*

**Julia Ronize Costa de Campos**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Eduardo Figueiredo Beust**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Eduardo Ribeiro**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Henrique Santos Lima**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Gabriella Boemo Mario**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Lilian Oliveira de Oliveira**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Henrique Copetti Müller**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**Luiz Fernando Rodrigues Junior**

Universidade Franciscana – Engenharia  
Biomédica  
Santa Maria – RS

**Jaqueline de Fátima Biazus**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**João Rafael Sauzem Machado**

Universidade Franciscana – Fisioterapia  
Santa Maria – RS

**RESUMO:** O objetivo do estudo foi averiguar se há uma influência da auriculoterapia sobre os distúrbios do sono. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura dos últimos 5 anos e após uma análise do conteúdo dos artigos, foram incluídos na pesquisa 8 deles. Observou-se que o fator comum a todas as pesquisas analisadas foi o resultado positivo sob o controle e ou amenização dos distúrbios do sono. Como há poucos artigos sobre o tema proposto, verificou-se que há a necessidade de mais evidências científicas sobre a aplicabilidade da técnica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Auriculoterapia, distúrbios, sono.

# INFLUENCE OF AURICULOTHERAPY SLEEP DISORDERS: AN INTEGRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** The objective of the study was to find out if there is an influence of auriculotherapy on sleep disorders. An integrative literature review of the last 5 years was carried out and after an analysis of the articles content, 8 of them were included in the research. It was observed that the factor common to all the studies analyzed was the positive result under the control and / or mitigation of sleep disorders. As there are few articles on the proposed topic, it was found that there is a need for more scientific evidence on the applicability of the technique.

**KEYWORDS:** Auriculotherapy, disorders, sleep.

## 1 | INTRODUÇÃO

Acupuntura (AC) é uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, onde se tem uma concepção holística de saúde/doença e, portanto, aborda uma visão do homem como entidade completa, cujas partes e funções estão integradas e não são passíveis de divisão (KUREBAYASHI, 2007). Já do ponto de vista da fisiologia ocidental, a AC trata pontos específicos do corpo ou do pavilhão auricular de forma a estimular nervos específicos (tanto espinhais quanto cranianos), estimulando o sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático) a dar respostas sistêmicas ou locais (FILHO; PRADO, 2007). Baseia-se na aplicação de agulhas em meridianos, canais de energia que ligam os pontos no corpo aos órgãos, com propósito de analgesia, estimulação ou equilíbrio para cura de diversas doenças. (STRUX; HAMMRS-CHLAG, 2005).

Foi a partir do século XX que a AC se inseriu na medicina ocidental. Em 2007 nos Estados Unidos da América (EUA) foi realizada uma pesquisa em que 6,5% da população relatou o uso da AC buscando o alívio de dor, porém ela também é utilizada para melhora e promoção da saúde em um estado geral (HAYWOOD; DRAKE; CONDIE, 2019). De acordo com um documento divulgado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) a AC apresenta uma extensa possibilidade terapêutica para todas as faixas etárias, com possibilidade de tratamento de doenças crônicas e agudas (KUREBAYASHI; FREITAS; OGUISSO, 2008).

Dentro das práticas da AC há uma especialidade conhecida como Auriculoterapia (AT) que consiste em uma forma de tratamento com estimulação de pontos do pavilhão auricular, que ocorre de forma simplificada e com ampla divulgação e aplicação clínica, não demonstrando muitos efeitos colaterais (WEN, 1997). Em 1956, Dr Paulo Nogier, conhecido como “Pai da auriculoterapia moderna”, apresentou a somatotopia do feto invertido e em 1958 o método Nogier foi comprovado após um ensaio clínico com mais de 2.000 pacientes, dando origem ao Quadro da Acupuntura da Orelha Chinesa, aprovado e utilizado até os dias de hoje pela OMS. Em 1975 foi publicado o primeiro gráfico completo e colorido da orelha, chamado de *Loci Auriculomedicinae* (RIDOLFI, 2019).

A AT é uma técnica que está integrada à AC e visa diagnosticar e tratar patologias através de estimulações em regiões específicas da orelha. Segundo a Medicina Tradicional

Chinesa o pavilhão auricular está associado direta ou indiretamente aos 12 meridianos da AC, fazendo com que a aplicação da AT consiga promover um equilíbrio entre *Qi* (energia) e *Xue* (sangue), proporcionando uma melhora do processo de circulação destes nos diversos sistemas do corpo humano (HOU et al., 2015).

A insônia é o tipo mais comum de distúrbio do sono, sendo definida como uma dificuldade persistente em iniciar, manter o sono ou de ser um sono não restaurador. Pode ser acompanhada de comprometimento diurno relacionado, havendo crescentes evidências de uma forte associação entre insônia e várias comorbidades médicas, psiquiátricas e fisiológicas. Ao planejar o tratamento deste distúrbio leva-se em consideração fatores contribuintes e precipitantes, além de comportamentos inadequados (BURMAN, 2017).

Em uma avaliação feita sobre a qualidade dos parâmetros do sono foi evidenciado que a AT foi mais eficaz quando comparada a medicação convencional utilizada no grupo controle, melhorando as horas de sono em até 6h nos indivíduos tratados. Indivíduos tratados com AT são mais propensos a melhorar: a duração, a eficiência e o despertar/latência do sono (VIEIRA et al., 2018). Segundo Hou et al. 2015, a AT pode ser utilizada na melhora da qualidade do sono e no gerenciamento de diversos tipos de dor. O seu mecanismo pode envolver a regulação e aumento na produção de melatonina, hormônio produzido pelo organismo na glândula pineal, auxiliando na indução do sono (SPENCE et al., 2004).

A partir do exposto, surge a questão que norteia o desenvolvimento desta pesquisa: Existe influência da AT como forma de tratamento nos distúrbios do sono?

## 2 | METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, da literatura dos últimos 5 anos, que determina o conhecimento integral sobre um tema específico, já que identifica, analisa e sintetiza resultados de diversos estudos que abordam o mesmo tema. Consequentemente podendo contribuir na melhora da qualidade de cuidados com pacientes (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A construção da pergunta de pesquisa será baseada na estratégia PICO (Paciente, Intervenção, Comparação e “*Outcomes*”), que consiste inicialmente em uma ideia de pesquisa e logo após, na busca bibliográfica de evidências que se baseia na seleção de termos de busca e delimitadores (combinações de palavras chaves que serão utilizadas na busca). O uso da estratégia PICO é tão eficaz na recuperação efetiva de evidências que o Medline/PubMed, possui uma interface para inserção direta dos 4 itens da estratégia (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007).

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, ensaios clínicos em humanos, que fiquem dentro do recorte temporal dos últimos 5 anos. Que tenham como tema distúrbios do sono. Que tenham utilizado a AT como forma de tratamento para insônia ou feito um

comparativo com outros métodos terapêuticos, estudos com pacientes adultos e idosos. Foram excluídos da pesquisa: revisões sistemáticas, monografias, dissertações e teses, trabalho final de graduação, resumos publicados em editoriais e anais de congressos, AT combinada com outros métodos terapêuticos, capítulos de livros. Estudos com pacientes crianças e técnicas diferentes da terapia convencional (sangria, ...).

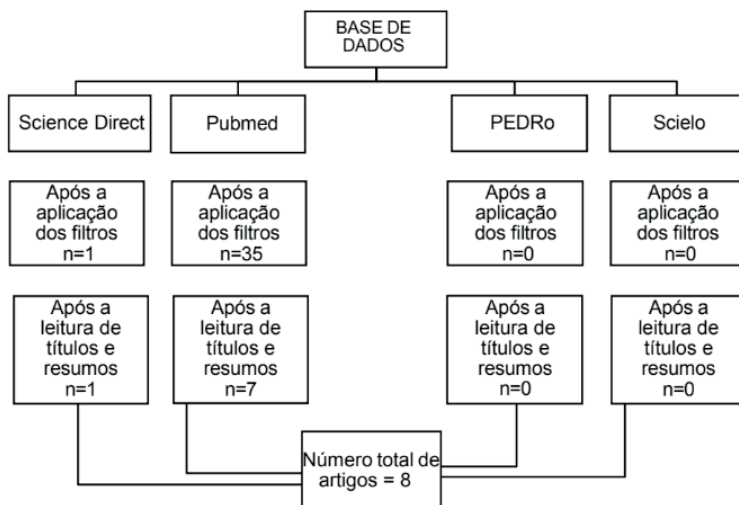
A busca foi realizada nas bases de dados Pubmed, Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*), PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*) e *Science Direct*. Os descritores utilizados foram: palavras em português/inglês, utilizados em associação para a busca: insônia/*sleep initiation and maintenance disorders*; distúrbios do sono/*sleep wake disorders*; auriculoterapia/*auriculotherapy*; acupuntura auricular/*acupuncture ear*.

A associação dos descritores seguiu a seguinte estratégia de busca: *Auriculotherapy + Sleep Initiation and Maintenance Disorders* – que resultou em 6 artigos, dos quais restaram 3. *Auriculotherapy + Sleep Wake Disorders* – resultou em 8 artigos, do qual sobrou 1. *Acupuncture Ear + Sleep Initiation and Maintenance Disorders* - resultou em 9 artigos, onde restou 1 e *Acupuncture Ear + Sleep Wake Disorders* – que resultou em 12 artigos e, também, restou 1. No total da base de dados Pubmed foram encontrados 35 artigos, dos quais 6 foram selecionados para esta revisão e os demais foram excluídos por não entrarem nos critérios de inclusão ou por duplicidade de resultados. Com a estratégia de busca dos descritores não foram encontrados artigos na base de dados *Science Direct*. Com a estratégia de busca por palavras-chave (*auriculotherapy sleep disorders*) foi encontrado 1 artigo na base de dados *Science Direct* e 1 na Pubmed, que também foram incluídos neste trabalho. Na base de dados Scielo e PEDro não foi obtido nenhum artigo.

### 3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a leitura dos resumos e aplicação dos termos de inclusão/exclusão, 8 artigos foram selecionados para revisão, sendo que 7 faziam parte da base de dados PubMed e 1 da base *Science Direct*.

A estratégia de busca e seus dados estão representados no seguinte fluxograma.



**Tabela 1** – Fluxograma de estratégia de busca de dados

**Fonte:** Construção do Autor

Os artigos selecionados estão representados na seguinte tabela:

AUTOR/ANO	AMOSTRA	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
Kuo, et al. (2018)	N=47	Verificar a eficácia da AT em mulheres com câncer de ovário em quimioterapia.	Pós 4 semanas de intervenção com AT relataram uma redução de 65% nos distúrbios do sono. Houve uma redução adicional de 10% nos escores do PSQI.	O tratamento da AT produziu um sono significativamente melhorado.
Zhou, et al. (2017)	N=180	Observar as diferenças nos efeitos terapêuticos clínicos na insônia do baço e no padrão de desarmonia do estômago em comparação com a combinação da AT + Terapia de Encaixe de Catgut e AT simples	O resultado no grupo combinado foi melhor do que no grupo controle ( $P<0,05$ ). Após o tratamento, os escores do PSQI foram todos aparentemente reduzidos nos dois grupos, em comparação com aqueles antes do tratamento (ambos $P<0,05$ ). A pontuação após o tratamento e o valor diferente antes e após o tratamento no grupo de observação foram inferiores aos do grupo controle (ambos $P<0,05$ ).	No tratamento da insônia do padrão de desarmonia do baço e do estômago, a AT + Terapia de Encaixe de Catgut é superior à AT simples. Melhorando a qualidade do sono e reduzindo a taxa de recorrência.

			No seguimento de três meses após o tratamento, a taxa de recorrência foi de 3,2% (3/93) no grupo de observação, que foi inferior a 13,8% (12/87) no grupo de controle ( $P<0,05$ ).	
Cha, Park e Sok (2017)	N=67	Examinar o efeito da AT no estresse e no estado do sono de mulheres de meia idade na Coreia do Sul.	Os efeitos da AT foram estatisticamente significativos: estresse físico $p=0,033$ ; estresse psicológico $p=0,037$ ; nível de cortisol no sangue $p=0,025$ e status do sono $p=0,004$ .	Os profissionais de saúde devem considerar o fornecimento de AT como um método alternativo para reduzir o estresse físico e psicológico, o nível de cortisol no sangue e os distúrbios do sono de mulheres de meia idade na Coreia do Sul.
Suen, et al. (2017)	N=31	Determinar tratamentos preliminares usando AT convencional, AT a <i>laser</i> ou uma abordagem combinada de AT convencional + AT a <i>laser</i> , para melhorar o sono e a QV em idosos com insônia.	A comparação dos três tipos de intervenção resultou em efeitos não significativos ( $p> 0,05$ ), sugerindo ausência de diferença na eficácia das três abordagens de tratamento. Nenhum evento adverso foi relatado.	As três abordagens de tratamento com AT melhoraram o sono, as condições depressivas e a QV dos participantes. Nenhuma diferença foi observada nos efeitos do tratamento dessas abordagens.
Bergdahl, et al. (2017).	N=60	Examinar como os padrões do sono são afetados após aplicação de AT comparado a Terapia cognitivo-comportamental (TCC) para insônia.	O grupo de AT dormiu mais, melhorou a latência de sono ( $p=<0,05$ ) e aumentou o tempo na cama ( $p=<0,01$ ) em comparação com o grupo TCC. Entretanto, após 6 meses, dentro do grupo AT não houve diminuição nos sintomas da insônia e no TCC houve diminuição do tempo de sono e de sintomas de insônia	A AT, Conforme apresentado no estudo, não melhora sintomas de insônia na mesma medida que a TCC e não pode ser considerado tratamento autônomo suficiente. O tempo de sono não afeta necessariamente a percepção da insônia e tempo prolongado de sono não produz automaticamente e melhor sono.

**Tabela 2** - Referências da integrativa dos artigos

Fonte: Construção do autor.

A AT é uma técnica que está integrada à AC e visa diagnosticar e tratar patologias através de estimulações em regiões específicas da orelha. Segundo a Medicina Tradicional Chinesa o pavilhão auricular está associado direta ou indiretamente aos 12 meridianos da

AC, fazendo com que a aplicação da AT consiga promover um equilíbrio entre *Qi* (energia) e *Xue* (sangue), proporcionando uma melhora do processo de circulação destes nos diversos sistemas do corpo humano (HOU et al., 2015). O pavilhão auricular apresenta um microsistema que recebe informações sensitivas e motoras, podendo mostrar mudanças fisiológicas de todas as regiões do corpo ou levar estímulos a elas, estando ligado ao crânio e aos sistemas nervoso central e autônomo através dos nervos Trigêmio, zigomático-temoral, facial e vago. Esses sinais são refletidos na orelha e representam sinais e sintomas para cada enfermidade, sendo que a manifestação de cada desequilíbrio patológico se apresenta em um local diferente da orelha. Estas manifestações auriculares surgem antes mesmo da enfermidade se manifestar e desaparecem logo que a mesma é curada ou amenizada. Desta forma não deixa a doença se manifestar em sua plenitude, tornando o tratamento e as respostas fisiológicas frente a está mais rápido. Essa técnica tem seu lado positivo pois estimula o próprio organismo a produzir substâncias necessárias para melhorar seu desempenho (DOMINGO, 2011). De acordo com a medicina ocidental se sabe que ao final do tratamento da AT há uma normalização das funções alteradas devido a liberação de substâncias que têm ação sobre nosso sistema nervoso central e essa liberação ocorre devido a estimulação dos pontos auriculares (GIL, 2011).

A insônia é o tipo mais comum de distúrbio do sono, sendo definida como uma dificuldade persistente em iniciar, manter o sono ou de ser um sono não restaurador. Pode ser acompanhada de comprometimento diurno relacionado, havendo crescentes evidências de uma forte associação entre insônia e várias comorbidades médicas, psiquiátricas e fisiológicas. Ao planejar o tratamento deste distúrbio leva-se em consideração fatores contribuintes e precipitantes, além de comportamentos inadequados (BURMAN, 2017).

Em uma avaliação feita sobre a qualidade dos parâmetros do sono foi evidenciado que a AT foi mais eficaz quando comparada a medicação convencional utilizada no grupo controle, melhorando as horas de sono em até 6h nos indivíduos tratados. Indivíduos tratados com AT são mais propensos a melhorar: a duração, a eficiência e o despertar/latência do sono (VIEIRA et al., 2018).

No estudo de Kuo, et al. (2018), adicionado a esta pesquisa, a AT produziu um sono significativamente melhorado em pacientes com câncer de ovário, em comparação aos participantes que não utilizaram a técnica. O estudo foi conduzido com a participação de 47 mulheres, 24 designadas ao grupo controle e 23 ao grupo de intervenção e finalizado com 40 participantes. O sono foi avaliado com o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), no qual foi relatado uma redução de 65% dos distúrbios do sono após 4 semanas de tratamento e após 6 semanas houve uma redução adicional de 10% nos escores do PSQI no Tempo 3. Em pacientes com câncer de mama, no artigo de Yeh, et al. (2016), onde foi avaliado fadiga, dor e distúrbios do sono, houve uma redução de 31% dos distúrbios do sono. O estudo piloto contou com 31 participantes, 15 designados ao grupo controle e 16 ao grupo de intervenção, que foram acompanhados durante 1 mês. Esta melhora é explicada

pelos autores pelo efeito da estimulação da AT na regulação (ou alteração) na produção e atividade de citocinas inflamatórias, potencialmente levando a uma reversão da resistência à quimioterapia e tolerância imunológica, já que a quimioterapia perturba os ciclos de vigília e essas interrupções tendem a piorar à medida que a quimioterapia continua.

Na pesquisa de Ko, Lin e Lin, (2015), foi investigado os efeitos da AT na insônia de mulheres puérperas. Depois do tratamento, que teve duração de 14 dias, o escore total PSQI teve redução de 36%, 8,7 pré-teste para 5,57 pós-teste. Segundo a pesquisa, a melhora é explicada porque a AT melhorou a atividade parassimpática das mulheres, melhorando assim, a qualidade do sono.

Nas mulheres de meia idade, na Coréia do Sul, foi aplicada a AT para verificar se há melhora no estresse e em distúrbios do sono, no estudo de Cha, Park, Sok, (2017). Grupo controle: apenas fita adesiva nos pontos auriculares (n=32), grupo teste (n=35), durante 2 semanas, com aplicação 2x em cada semana. As medidas utilizadas foram uma escala de estresse, nível de cortisol no sangue e uma escala de status do sono, ao fim da pesquisa notou-se diferenças significativas nos três parâmetros. A explicação se dá através dos efeitos de relaxamento da estimulação dos pontos de AT, que incluem: o ponto Gyogam, que equilibra o sistema do nervo autônomo e reduz a excitação excessiva; Pijilha (ponto do subcórtex) que alivia a ansiedade e a excitação; e Naebunbi (ponto endócrino) que controla a sensibilidade excessiva dos hormônios endócrinos. Como isso, o resultado, foi o alívio do estresse físico e psicológico e do sono. Além disso, Bushin (ponto da glândula adrenal), que controla o nível de cortisol, foi estimulada pela pressão, acarretando na diminuição de nível de cortisol nas mulheres de meia idade.

Em um estudo com idosos (em média 72,84 anos) com insônia, de Suen, et al. (2017), foi comparado, entre três grupos, os efeitos da AT convencional (n=10), da AT a *laser* (n=9) e da AT convencional combinado com AT a *laser* (n=12). O estudo durou 6 semanas e foi utilizado o PSQI como forma de avaliação. Os participantes dos três grupos mostraram um aumento na eficiência do sono, em comparação entre eles não houve diferença significativa das três técnicas, sugerindo que não há diferença na eficácia das três abordagens e que todas elas melhoram a qualidade do sono. Na pesquisa de Bergdahl, et al. (2017), com participantes em média de 60,5 anos (homens e mulheres), foi examinado como os padrões do sono são afetados após aplicação de AT comparado a uma terapia cognitivo-comportamental (TCC) para insônia. Conclui-se que o grupo de AT dormiu mais, melhorou a latência do sono e aumentou o tempo na cama em comparação com o grupo TCC, porém, após 6 meses dentro do grupo AT não houve diminuição nos sintomas da insônia e no TCC houve diminuição do tempo de sono e de sintomas de insônia.

Foi realizado um estudo, em um Centro de Dependência da Suécia, com pacientes em tratamento de abstinência por uso de drogas, Ahlberg, et al. (2016), utilizando AT como tratamento alternativo para ansiedade, sono, uso de drogas e utilização de tratamentos de dependência em adultos com abuso de substâncias. Foram divididos em três grupos: AT



NADA (Associação Nacional de Desintoxicação por Acupuntura), AT com o protocolo local (PT) e grupo controle (relaxamento). Nenhuma das duas formas de aplicação de AT foi mais eficaz que o relaxamento, neste estudo. Os autores trazem como principal limitação para melhores resultados o atrito substancial no acompanhamento dos pacientes.

No estudo de Zhou, et al. (2017) em pacientes com desarmonia entre baço e estômago, foi observada a diferença entre AT simples (grupo controle) em comparação com AT + Terapia de Encaixe de Catgut (grupo de observação), para insônia. A avaliação foi feita através do PSQI, antes e após o tratamento. As aplicações foram feitas uma vez a cada duas semanas, totalizando 3 meses de tratamento. Ao final da pesquisa observou-se que os escores dos dois grupos foram significativamente menores que antes do tratamento, mas no fim dos 3 meses o grupo observação teve uma melhora mais significativa do que o grupo controle, ou seja, AT + Terapia de Encaixe de Catgut é mais eficaz do que AT simples em pacientes com desarmonia entre baço e estômago para melhora da qualidade do sono.

## 4 | CONCLUSÃO

Atingiu-se o objetivo proposto de investigar na literatura dos últimos cinco anos o uso da auriculoterapia no tratamento dos distúrbios do sono e permitiu a compreensão de alguns aspectos importantes sobre a utilização dessa terapêutica em diversas patologias. Observou-se que o fator comum a todas as pesquisas analisadas foi o resultado positivo sob o controle e ou amenização dos distúrbios do sono.

Conclui-se que ao considerar o período de publicação investigado (cinco anos) e o tempo de implantação da auriculoterapia no Sistema Único de Saúde, verificou-se que há escassez de produções científicas sobre o tema proposto, portando, se faz necessário o aumento de pesquisas que demonstrem evidências científicas sobre os benefícios da auriculoterapia no distúrbio do sono e a sua aplicabilidade.

## REFERÊNCIAS

AHLBERG, Rickard. Et al. Auricular Acupuncture for Substance Use: A Randomized Controlled Trial of Effects on Anxiety, Sleep, Drug Use and Use of Addiction Treatment Services, v.11, 2016.

BERGDAHL, Lena. Et al. Sleep Patterns in a Randomized Controlled Trial of Auricular Acupuncture and Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. **Complementary Therapies in Clinical Practice**. v.28 p. 220-226, 2017.

BURMAN, Deepa. **Sleep Disorders: Insomnia**. U.S. National Library of Medicine, 2017.

CHA, Nam Hyun; PARK, Yi Kyun; SOK, Sohyune R. Effects of Auricular Acupressure Therapy on Stress and Sleep Disturbance of Middle-Aged Women in South Korea, **Holistic Nursing Practice**. v.31. n.2. p. 102-109, 2017.

DOMINGO, Sara Jane Jean. **Auriculoterapia**. Trabalho de conclusão de curso. Especialização em Educação do Campo. Universidade Federal do Paraná. Matinhos, 2011.

FILHO, Reginaldo Carvalho da Silva; PRADO, Gilmar Fernandes. **Os efeitos da acupuntura no tratamento da insônia**: revisão sistemática. Revista de Neurociência. Editora Unifesp. São Paulo: jan. 2007.

GIL, Marcia Cristina. **Terapeuta Holística**, 2011. Disponível em: <<http://www.marciacristinagil.com.br/auriculoterapia/>> Acesso em: 29 ago 2019.

HAYWOOD, Seth; DRAKE, David; CONDIE, Gregory. **Battlefield Acupuncture Training in Residency: A Course That Gets to the Point**. Medical Acupuncture. v.31. n.4, 2019.

HOU, Pu-Wei. et al. **The History, Mechanism, and Clinical Application of Auricular Therapy in Traditional Chinese Medicine**. Evidence-based complementary and alternative medicine, 2015.

KO, Yi-Li; LIN, Shih-Chi; LIN, Pi-Chu. Effect of Auricular Acupressure for Postpartum Insomnia: An Uncontrolled Clinical Trial. **Journal of Clinical Nursing**. v.25. n.3/4. p. 332- 339, 2015.

KUO, Hui-Chen. Et al. Pilot Randomized Controlled Trial of Auricular Point Acupressure for Sleep Disturbances in Women With Ovarian Cancer. **Journal Research in Nursing & Health**. v.41. n.5. p. 469-479, 2018.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. **Acupuntura na saúde pública**: uma realidade histórica e atual para enfermeiros. 2007. Dissertação. Mestrado em Enfermagem. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; FREITAS, Genival Fernandes de; OGUISSO, Taka. **Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras**. Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 2008.

RIDOLFI, Andreas Wirz. **The History of Ear Acupuncture and Ear Cartography: Why Precise Mapping of Auricular Points Is Important**. v. 31. n.3. jun., 2019.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andruccioli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. **A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências**. Revista Latino Americana de Enfermagem. Ribeirão Preto – SP: maio- junho, 2007.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é? E como fazer?** Journal Einstein, v.8. n.1. p.102-106, 2010.

SPENCE, D. Warren. et al. **Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces insomnia and anxiety**: a preliminary report. Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, v.16. n.1. p.19–28, 2004.

STRUX, Gabriel; HAMMERS-CHLAG, Richard. **Acupuntura Clínica**: bases científicas. Barueri: Editora Manole, 2005.

SUEN, Lorna Kwai Ping. Et al. Auriculotherapy for insomnia in elderly people: a 6 week, double-blinded, randomised pilot study. **The Lancet**. v.390. n.4. p. 2-58, 2017.

VIEIRA, Andreia. et al. **Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews.** Complementary Therapies in Clinical Practice. 2018.

WEN, Tom Sintan. **Acupuntura clássica chinesa.** 8. ed. São Paulo: Pensamento Cultrix, 1997.

YEH, Chao Hsing. Et al. Pilot Randomized Controlled Trial of Auricular Point Acupressure to Manage Symptom Clusters of Pain, Fatigue, and Disturbed Sleep in Breast Cancer Patients. **Cancer Nursing.** v.39. n.5. p. 402-410, 2016.

ZHOU, Liyan. Et al. Clinical Study of the Combination of Acupoint Catgut-Embedding Therapy and Auricular Point Pressure in the Treatment of Insomnia of Spleen and Stomach Disharmony Pattern. **Revista Acupuntura Chinesa e Moxabustão.** v.37. n.9. p. 947-950, 2017.