

AURICULOTERAPIA APLICADA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UMA BASE DE REMOÇÃO DE PACIENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Caio Rafael Rodrigues¹, Ellen Beatriz Galdino¹, Débora Cabral Nunes Polaz².

Resumo

Introdução: Diferente da Medicina Ocidental que está baseada nos princípios da anatomia, fisiologia e biologia, a Medicina Tradicional Chinesa- MTC baseia-se em princípios filosóficos que regem todo o conhecimento chinês e não somente a área médica, ela estudou fenômenos da natureza e busca adequá-los aos seres humanos. A MTC se faz presente junto a medicina ocidental no tratamento de patologias, se tratando de um método de cura do interior para o exterior, não imediatista. Como parte desse sistema a auriculoterapia desempenha papel relevante frente a patologias que possam afetar a saúde dos seres humanos, bem como profissionais da área da saúde, perfil estudado nesse projeto. **Objetivo:** relatar a experiência vivenciada através do projeto de extensão, em uma base de remoção de pacientes no município de Sorocaba, e avaliar os benefícios da terapia frente ao esgotamento e doenças ocupacionais do profissional da saúde. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, do projeto de Extensão: “Cuidar de Quem Cuida”, vivenciado por dois discentes do curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba, aplicando auriculoterapia em profissionais de saúde. **Conclusão:** Os resultados revelam a eficácia da aplicabilidade da auriculoterapia como método terapêutico complementar frente aos problemas apresentados pelos profissionais da área da saúde, visto que com a forma individualizada e a metodologia correta, os resultados se tornam visivelmente positivos. **Palavras chave:** Enfermagem, auriculoterapia, Medicina Tradicional Chinesa, Esgotamento Profissional.

1. Acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba- UNISO
2. Prof^ª Me. do Curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba- UNISO

Introdução

A OMS (Organização Mundial da Saúde) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como o completo bem-estar físico, social e mental do indivíduo. Já o conceito de doença, segundo o Ministério da Saúde, é abordado como uma alteração ou desvio do estado de equilíbrio de um indivíduo com o meio ambiente (MS, 1987).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) foram inseridas no SUS pela PNIC por meio da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Em março de 2017, a PNPIC foi ampliada em 14 novas práticas a partir da publicação da Portaria GM

nº 849/2017, totalizando 19 práticas. (BUENO, et. al, p.2) Entre elas temos: acupuntura, chás, fitoterapia, shiatsu, xantala, massoterapia, reflexologia, osteopatia, ioga, ayurveda, homeopatia e cura espiritual.

Segundo NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), o estresse no trabalho é definido como as nocivas reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências não se igualam a capacidade, aos recursos ou às necessidades do trabalhador, como resultado da sua interação com as condições de trabalho, podendo ter como resultado o adoecimento do trabalhador (NIOSH, 2004). Segundo LIPP, são consequências do alto nível de estresse a queda da produtividade, irritação, impaciência, relações afetivas conturbadas, depressão, ansiedade e desmotivação.

Os profissionais que trabalham com atendimento pré-hospitalar estão expostos aos ricos ocupacionais externos, como riscos biológico (pelo contato com micro-organismos), físico (condições inadequadas de iluminação, temperatura, ruído, radiações), químico (manipulação de desinfetantes, medicamentos), psicossocial (tensão constante, estresse e fadiga, ritmo acelerado, trabalho em turnos alternados) e ergonômico (peso excessivo, trabalho em posições incômodas) (ADÃO; SANTOS, 2014). Segundo Mendes, Ferreira e Martino (2011), as atividades realizadas pelo profissional do atendimento pré-hospitalar são consideradas potencialmente estressoras, podendo assim levar ao desenvolvimento de doenças ocupacionais.

Segundo KUERBAYASHI e SILVA, a auriculoterapia chinesa é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa e é um método que utiliza específicos pontos do pavilhão auricular para tratar várias desordens do corpo. É indicada para o tratamento de muitas enfermidades: dolorosas, inflamatórias, endocrinometabólicas e do sistema urogenital, enfermidades de caráter funcional, crônicas, infecto-contagiosas etc.

A Resolução 585/2018 do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) reconhece o enfermeiro como profissional habilitado para a realização da auriculoterapia. A auriculoterapia, associada a outras práticas da Medicina Tradicional Chinesa, faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas em Saúde, as quais são oferecidas pelo SUS à população. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1990, reconheceu a auriculoterapia como terapia de microssistemas, onde através da estimulação de pontos no pavilhão auricular, resulta em sinais de melhora das queixas apresentadas.

Objetivos

Este trabalho tem como objetivo descrever a experiência de um projeto de extensão que utiliza a auriculoterapia como linha de cuidado para a melhoria da saúde dos profissionais de uma base de remoção de pacientes, localizada na cidade de Sorocaba, interior de São Paulo.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão realizado por dois alunos do Curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba (UNISO), sob a orientação de uma docente da referida universidade, em uma base de remoção de pacientes, localizada no município de Sorocaba-SP.

Após autorização para realização do projeto, foi realizado um curso teórico prático de Auriculoterapia, com a docente e orientadora especialista em Acupuntura que foram realizados em 2 encontros. O curso ocorreu após os alunos adquirirem os materiais para realização do treinamento e do projeto (o apalpador, a pinça, a placa, a fita hipoalergênica e as sementes de colza- material utilizado em todo o projeto-, e o mapa de guiamento dos pontos Prof. Wagner P. Fonseca) sendo realizado o aprimoramento dos alunos.

Foi realizada uma visita de campo para reconhecimento do ambiente cedido pela empresa para realização dos atendimentos - onde foi cedida uma sala com uma mesa e duas cadeiras- e reconhecimento da rotina de trabalho dos pacientes – onde observou- se que trabalhavam em escala 12x36 e uma equipe em horário administrativo -, para que fosse feita uma coleta de dados. Reuniões também foram realizadas para direcionamento e criação de um cronograma de atendimentos e realização do projeto.

Após a primeira visita, foi criado pelos alunos um instrumento de anamnese (**Figura 1.**), para reconhecimento pessoal/individual dos pacientes, para que facilitasse criar uma linha de tratamento específico pela queixa trazida pelo mesmo, assim como também foi desenvolvido um instrumento de evolução (**Figura 2.**), para anotações durante os atendimentos de novas queixas, melhoras e pontos colocados e orelha utilizada.

Durante o segundo encontro, como forma de captação dos colaboradores para participação do projeto, foi realizado uma roda de conversa, onde foi apresentado a eles no que consiste a auriculoterapia e seus benefícios, com a entrega de um panfleto informativo, sendo possível ainda tirar as dúvidas dos participantes quanto ao procedimento.

O primeiro encontro individual foi marcado pela realização de avaliação do profissional com a anamnese, abordando hábitos alimentares, excretas, transpiração, prática de exercícios físicos, sono, período menstrual (para mulheres), uso de medicação, condição emocional, doenças preexistentes e a aplicação de uma escala de avaliação de estresse ocupacional, com a finalidade de conhecer o paciente (**Figura 1.**).

Os encontros subsequentes foram realizados semanalmente, com duração média de 30 minutos por sessão. Cada encontro foi dividido em duas partes, onde a primeira consistiu na evolução semanal do profissional, abordando as melhoras e novas queixas (com marcação* de score) desde a última sessão e identificação dos pontos que seriam utilizados, baseados nas novas queixas apresentadas. (**Figura 2.**).

ANAMNESE AURICULOTERAPIA		
DATA DO ATENDIMENTO	___/___/___	
NOME	_____	
SEXO	<input type="checkbox"/> MASCULINO <input type="checkbox"/> FEMININO	
IDADE	_____	
DATA DE NASCIMENTO	___/___/___	
ROTINA DE TRABALHO	_____	
FUNÇÃO	<input type="checkbox"/> ENFERMAGEM <input type="checkbox"/> SORORRISTA <input type="checkbox"/> OUTROS	
HABITOS		
ALIMENTARES(PREFERÊNCIAS):	URINA (COLORAÇÃO)	EXCRETAS:
<input type="checkbox"/> DOCE <input type="checkbox"/> SALGADO	<input type="checkbox"/> CLARA <input type="checkbox"/> ESCURA	<input type="checkbox"/> CLARA <input type="checkbox"/> ESCURA
<input type="checkbox"/> ÁCIDO <input type="checkbox"/> AMARGO	<input type="checkbox"/> CLARA <input type="checkbox"/> ESCURA	<input type="checkbox"/> CLARA <input type="checkbox"/> ESCURA
<input type="checkbox"/> QUENTE <input type="checkbox"/> FRIO	<input type="checkbox"/> URINA (ODOR)	<input type="checkbox"/> CLARA <input type="checkbox"/> ESCURA
<input type="checkbox"/> PICANTE <input type="checkbox"/> NÃO PICANTE	<input type="checkbox"/> SUAVE <input type="checkbox"/> FÉTIDA	<input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> IRREGULAR
		FREQUÊNCIA: _____
TRANSPIRAÇÃO:	EXERCÍCIOS FÍSICOS:	SONO:
<input type="checkbox"/> ALTA <input type="checkbox"/> BAIXA	<input type="checkbox"/> PRÁTICA <input type="checkbox"/> NÃO PRÁTICA	QUANTIDADE DE HORAS: _____
OCCORRÊNCIA: _____	<input type="checkbox"/> PRÁTICA <input type="checkbox"/> NÃO PRÁTICA	DIFICULDADE PARA DORMIR
<input type="checkbox"/> INVERNO <input type="checkbox"/> VERÃO		<input type="checkbox"/> ALTA <input type="checkbox"/> BAIXA
PERÍODO MENSTRUAL:	USO DE MEDICAÇÃO:	MOTIVO:
DURAÇÃO(DIAS): _____	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	ACORDA CANSADO?
PRESENÇA DE COAGULOS: _____	QUAIS: _____	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EMOCIONAL:	MOTIVO:
CÓLICA MENSTRUAL:	<input type="checkbox"/> CALMO <input type="checkbox"/> NERVOSO	YIN/YANG:
<input type="checkbox"/> INTENSA <input type="checkbox"/> MÉDIA <input type="checkbox"/> BAIXA	<input type="checkbox"/> ANCIOSO <input type="checkbox"/> TRANQUILO	<input type="checkbox"/> DIA <input type="checkbox"/> NOITE
TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL:	<input type="checkbox"/> RACIONAL <input type="checkbox"/> INSTINTIVO	<input type="checkbox"/> CLARO <input type="checkbox"/> ESCURO
<input type="checkbox"/> INTENSA <input type="checkbox"/> MÉDIA <input type="checkbox"/> BAIXA	5 ELEMENTOS:	<input type="checkbox"/> CALOR <input type="checkbox"/> FRIO
ASPECTO	<input type="checkbox"/> MEDO <input type="checkbox"/> TRISTEZA	<input type="checkbox"/> SOL <input type="checkbox"/> LUA
<input type="checkbox"/> VIVIDO <input type="checkbox"/> LÍQUIDO <input type="checkbox"/> DENSO	<input type="checkbox"/> EXCITAÇÃO <input type="checkbox"/> REFLEXÃO	<input type="checkbox"/> CALOR <input type="checkbox"/> FRIO
DOENÇAS PRÉ-EXISTENTES:	_____	
_____	_____	
QUEIXA PRINCIPAL:	_____	
_____	_____	
ESCALA DE DOR ESPECÍFICA(SCORE):	_____	
		

ESCALA E AVALIAÇÃO DE ESTRESSE OCUPACIONAL:						
Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4
PONTUAÇÃO E AVALIAÇÃO:						
AVALIÇÃO DAS ORELHAS(CONSIDERAÇÕES):						

PONTOS A SEREM MARCADOS:						

<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>DIREITA</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ESQUERDA</p>  </div> </div>						

Figura 1. Ferramenta de anamnese individual da primeira consulta (autoria própria).

Já o segundo momento é marcado pela higienização do pavilhão auricular, utilizando algodão e álcool 70%, seguido da estimulação dos pontos com apalpador de acupuntura e aplicação das sementes de colza, fixados com fita hipoalergênica.

Os pacientes foram orientados a estimular os pontos por meio de pressão moderada, por no mínimo, três vezes ao dia, durante os dias subsequentes à sessão. São ainda orientados a retirar as sementes um dia antes da nova sessão; em casos de desconforto, sinal de alergia ou coceira, poderiam retirar as sementes imediatamente.

EVOLUÇÃO AURICULOTERAPIA

DATA DO ATENDIMENTO: __/__/__

NOME: _____

FUNÇÃO: ENFERMAGEM SOCORRISTA OUTROS

MELHORAS:

NOVAS QUEIXAS:

ESCALA DE DOR ESPECÍFICA (SCORE):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sem Dor		Dor Suave		Dor Moderada		Dor Forte		Dor Muito Forte		Dor Máxima

PONTOS A SEREM MARCADOS:

DIREITA ESQUERDA

Figura 2. Ferramenta de evolução entre os atendimentos.

Discussão/Resultados

O projeto contou com a participação de 22 funcionários, sendo 7 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, tendo entre 20 e 50 anos de idade, tendo eles entre 3 à 15 anos de profissão, dentre eles socorristas, técnicos de enfermagem, enfermeiros, médicos, onde cada participante teve, em média, 9,09 sessões, totalizando assim 200 sessões realizadas.

Ao longo do projeto, ocorreram 7 desistências, que foram justificadas por motivos pessoais, dor excessiva ao final das sessões e não adesão ao tratamento. Foi observado que, a adesão dos homens foi menor se comparado a adesão das mulheres, sendo explicada devido à dificuldade de acreditar na veracidade da Medicina Tradicional Chinesa e ao medo do processo de aplicação das sementes. Como os atendimentos eram realizados em horário de trabalho, muitas vezes, enquanto ocorria a realização da sessão, os colaboradores eram solicitados a uma emergência e precisavam deixar o local.

As sessões, que ocorriam semanalmente, eram realizadas individualmente em um espaço cedido pela Instituição, tratando-se de um atendimento intimista e com o sigilo de informações. A cada novo atendimento, uma avaliação das queixas anteriores e uma nova anamnese eram realizadas com a finalidade de saber se houve

melhora ou piora do quadro e detectar quais as queixas subsequentes; com base na evolução do quadro e nas queixas apresentadas, os pontos a serem estimulados eram escolhidos e aplicados.

Ao final das sessões, pôde-se observar que as principais queixas relatadas, como mostra o gráfico abaixo, foram a ansiedade (**16**), falta de concentração (**5**), estresse (**4**), além de dores de cabeça (**5**), joelho (**5**) e coluna (**4**). Vale ressaltar que, a maioria dos colaboradores possui duplo vínculo, o que acaba por intensificar as queixas, uma vez que os mesmos relataram um alto desgaste devido a longas jornadas de trabalho e pequenos períodos de descanso, tornando assim mais longo o processo de melhora. (**Gráfico 1.**)

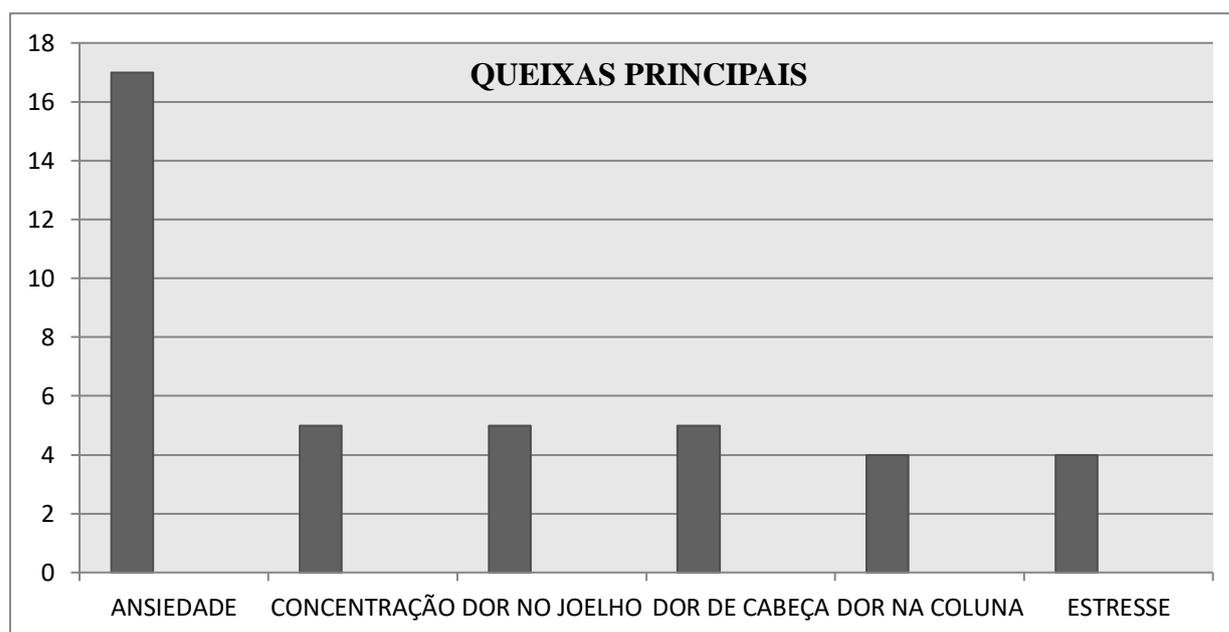


Gráfico 1. Gráfico representativo/ilustrativo das queixas principais.

A privação ou distúrbios do sono pode desencadear maior incidência de depressão, ansiedade, irritabilidade, medo, raiva, desatenção, instabilidade emocional, dores de cabeça, uso de álcool ou drogas, fadiga e falta de energia (CHEN; ROBERTS, 2001, 2002). Foi observado que, aqueles que apresentam horas de sono insuficiente, tendem a apresentar queixas de distúrbios respiratórios, doenças cardíacas, insatisfação com a vida pessoal, estilo de vida estressante e doenças físicas acompanhadas ou não de dor (HONG; OHAYON, 2002).

Os pontos mais utilizados ao longo das sessões foram SHEN MEM (16-ponto utilizado como anti-inflamatório, analgésico e tranquilizante-), ANSIEDADE (5-ponto utilizado para ansiedade-), TRONCO CEREBRAL (6-ponto utilizado para insônia, pânico, concentração, acalmar a mente e diminuir a febre-), FÍGADO (5-ponto utilizado para tensão muscular, tendinite, irritabilidade, depressão e problemas menstruais-), YANG DO FÍGADO (4-ponto utilizado para acalmar e tirar as tensões musculares-) e FRONTAL (4-ponto utilizado para dor de cabeça e melhora da concentração-). (**Gráfico 2.**)

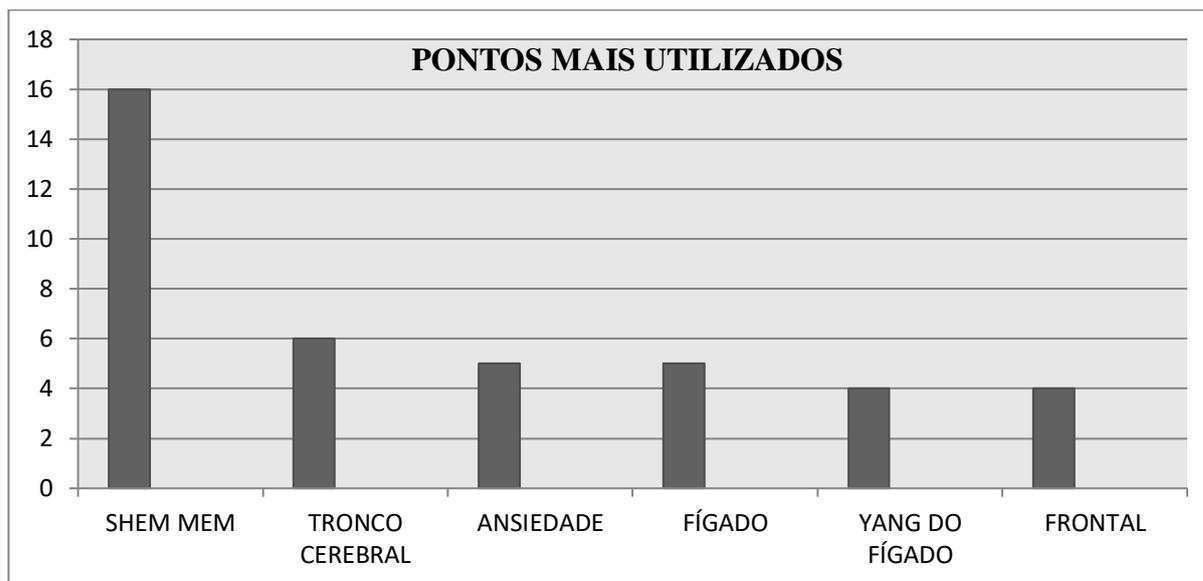


Gráfico 2. Gráfico representativo/ilustrativo dos pontos mais utilizados.

Ao longo das sessões, houve redução significativa das queixas relatadas como: dores localizadas nos joelhos, ombros, coluna vertebral e dores de cabeça, onde em alguns casos, ocorreu a estagnação ou o fim das dores. Porém, quando comparado aos sofrimentos físicos, as queixas emocionais como ansiedade, estresse, depressão e falta de concentração apresentaram melhoras significativas, porém necessitando de mais sessões para um melhor resultado.

Conclusão

A Auriculoterapia considerada como uma PIC é um recurso terapêutico baseado em conhecimentos tradicionais passados de geração em geração, empregada no projeto como principal ferramenta de avaliação e tratamento das queixas apresentadas pelos colaboradores, como dores localizadas e problemas emocionais. Com a realização das sessões, foi possível observar que ocorreram melhoras significativas em relação às queixas físicas, o que já nos problemas emocionais, para a melhora efetiva, seria necessário um maior número de sessões.

Os resultados obtidos revelam a eficácia da aplicabilidade da Auriculoterapia como método terapêutico bem como profilático frente aos problemas apresentados e também àqueles que possam vir a apresentar, pelos profissionais da área da saúde, visto que cria o vínculo enfermeiro-paciente durante o processo de cuidar, demonstra também a auriculoterapia como estratégia, que o profissional enfermeiro poucas vezes possui o conhecimento durante a graduação, sendo uma possibilidade de especialização, além de agregar ferramentas da enfermagem como a anamnese e a evolução (partes da Sistematização de enfermagem) como forma de norteamento do cuidado, o estudo demonstra também que com a forma individualizada e a metodologia

correta, os resultados se tornam visivelmente positivos além de salientar a necessidade do cuidado a saúde do profissional da área da saúde, ao que se dedica ao cuidado do próximo se esquecendo da própria saúde.

Referências:

ANDRADE, Alexandre; LUFT, Caroline Di Bernardi; MAZO, Giovana Zarpellon; SANCHES, Sabrina de Oliveira; Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos; Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015 >. Acesso em: 16 mai. 2020.

BIGNOTTO, Márcia Maria; SADIR, Maria Angélica; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; Estresse e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010 > Acesso em: 23 ju. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il. Disponível em: < https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf > Acesso em: 24 mar. 2020.

BUENO, Noyha; FERNANDES, Angella Patricia ; MARTORELL, Leandro Brambilla; FRANCO, Lila Louise Moreira Martins; REIS, Liliane Braga Monteiro dos; PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: IMPLANTAÇÃO NOS SERVIÇOS PÚBLICO E PRIVADO DE SAÚDE NA ODONTOLOGIA. Disponível em: < <http://45.4.96.34/index.php/joa/article/view/4202> > Acesso em: 27 de jun de 2020.

COFEN – Conselho Federal de enfermagem; RESOLUÇÃO COFEN Nº 585/2018; Disponível em: < http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-585-2018_64784.html > Acesso em: 16 abr. 2020.

FEITOSA, Ankilma do Nascimento Andrade; **ASSIS**, Elisangela Vilar de; **TRIGUEIRO**, Gildenia Pinto; **DIAS**, Lêda Patricia Rocha; **SOUSA**, Milena Nunes Alves de; **MENDES**, Raylla de Sousa; **ENFERMAGEM NO ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR: PAPEL, RISCOS OCUPACIONAIS E CONSEQUÊNCIAS**; Disponível em: <

http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_9/Trabalho_13.pdf> Acesso em: 24 jun. 2020.

GOMES, Almiralva Ferraz; **REIS**, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; **FERNANDES**, Sônia Regina Pereira; **Estresse e fatores psicossociais**; Disponível em: <

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932010000400004&lng=pt#:~:text=O%20NIOSH%20define%20estresse%20no,pode%20lev%C3%A1%20do%20doen%C3%A7as. >

Acesso em : 23 jun. 2020,

KUERBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; **SILVA**, Maria Júlia Paes da; **Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem**; Disponível em: <

<https://www.scielo.br/pdf/reben/v68n1/0034-7167-reben-68-01-0117.pdf>> Acesso em: 17 de abr. 2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; **GNATTA**, Juliana Rizzo ; **BORGES**, Talita Pavarini; **BELISSE** Geysa; **COCA**, Suzana; **MINAMI**, Akemi; **SOUZA**, Telma Moreira; **SILVA**, Maria Júlia Paes da ; **Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem**; Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/reben/v68n1/0034-7167-reben-68-01-0117.pdf>> Acesso em: 24 jun. 2020.

MÜLLER, Mônica Rocha; **GUIMARÃES**, Suely Sales; **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**; Disponível em: <

<https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a11.pdf> acessado em 23/06/20 > Acesso em: 22 mai. 2020.

SANTOS, M.R.; **ADÃO**, R.S.; **Atuação do enfermeiro no atendimento pré-hospitalar móvel**. Revista Reme, v. 6, n. 4, P. 10-13, 2012.