



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research
Vol. 10, Issue, 01, pp. 33394-33398, January, 2020



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

AÇÃO DA AURICULOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES

^{*1}Asafe Souza Rodrigues, ²Karla Cavalcante Silva de Morais, ³Juliana Barros Ferreira, ⁴Carla Pequeno da Silva, ⁵Ana Maria Barbosa Argôlo, ⁶Rodrigo Silva Santos, ⁷Hellen Tamara Ferraz Mathias Lima Silva and ⁸Felix Meira Tavares

¹Graduando em Fisioterapia pela Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR)

²Fisioterapeuta, Mestre em Saúde Pública pela ENSP/Fiocruz, Docente na FAINOR E UNINASSAU Vitória da Conquista-BA

³Fisioterapeuta, Mestre em Tecnologias em Saúde/EBMSP, Docente na FAINOR, FTC e UNINASSAU. Vitória da Conquista-BA

⁴Fisioterapeuta, Mestre em Saúde Pública pela UFC. Docente na UNINASSAU, Vitória da Conquista-BA

⁵Fisioterapeuta, Mestranda em ciências da saúde - PPGES/UESB campus de Jequié-BA

⁶Fisioterapeuta, Mestrando em Ciências do Movimento Humano – UFRS, Porto Alegre- RS

⁷Fisioterapeuta pós graduada em pediatria atuante com o método Pediasuit em Vitória da Conquista-BA

⁸Fisioterapeuta, Mestre em Ciências pela USP, Docente FAINOR, Vitória da Conquista-BA

ARTICLE INFO

Article History:

Received 18th October, 2019

Received in revised form

20th November, 2019

Accepted 10th December, 2019

Published online 31st January, 2020

Key Words:

Auriculoterapia;
Qualidade de Vida; Polícia.

*Corresponding author:

Asafe Souza Rodrigues

ABSTRACT

Otrabalhodeumpolicialmilitar, relacionado a garantia da segurança e a integridade física e moral de todos os cidadãos, possui fatores de risco, que em conjunto com estresse e ansiedade levam a alterações da qualidade de vida. É neste cenário que se destaca a Auriculoterapia, tratamento para diversas patologias de caráter tanto físico quanto mental, fundamentando-se nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa. O objetivo desse estudo foi avaliar se a auriculoterapia produz efeitos significativos na melhora da qualidade de vida de policiais militares. Trata-se de um ensaio clínico randomizado e controlado, de abordagem quantitativa. Os policiais foram divididos em 2 grupos: Grupo Controle, que recebeu tratamento com um protocolo específico e o Grupo Experimental que recebeu tratamento individualizado. O instrumento para de avaliação da qualidade de vida foi o SF-36 que a qualifica em diferentes domínios. Foi utilizado estatística descritiva e análise estatística sendo um $p < 0,05$ considerado significativo. Os resultados deste estudo apontam que a auriculoterapia foi capaz de aumentar significativamente a qualidade de vida nos domínios aspecto social e saúde mental no grupo experimental. Conclui-se que a auriculoterapia possui efeito positivo sobre o sistema nervoso, sendo eficaz na melhora da qualidade de vida dos policiais.

Copyright © 2020, Asafe Souza Rodrigues et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Asafe Souza Rodrigues, Karla Cavalcante Silva de Morais, Juliana Barros Ferreira, et al. 2020. "Ação da auriculoterapia na qualidade de vida de policiais militares", *International Journal of Development Research*, 10, (01), 33394-33398.

INTRODUCTION

A organização mundial de saúde (OMS) em 1947 definiu a Saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade e, desta forma, introduziu a ideia de qualidade de vida, enfatizando seu caráter multidimensional. Também conceituou Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo de sua posição, no contexto da cultura, do sistema de valores nos quais ele está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (KUREBAYASHI; SILVA., 2015).

Compreender a precária situação em que vive hoje a segurança pública brasileira, desde a falta de recursos, de infraestrutura, de mão de obra especializada, de tecnologias atualizadas e de políticas públicas eficazes, leva ao entendimento de todo o estresse e sobrecarga em que vivem os agentes públicos da segurança, que atuam na ponta do sistema, diretamente nas ruas e em contato permanente com a comunidade. Ter que desenvolver um trabalho eficiente sem os recursos e o apoio devidos, prejudica a qualidade do produto, ou seja, a atuação do policial militar para fornecer as condições de segurança necessárias para a população (SILVEIRA., 2019).

Policiais estão expostos a riscos psíquicos e físicos que afetam fortemente a qualidade de vida e consequentemente sua saúde. As principais fontes dos riscos psíquicos entre policiais referem-se aos fatores organizacionais como as longas horas de trabalho e a variabilidade de turno de trabalho, e às experiências ocupacionais típicas da atuação. Essas consequências apontam que o estresse elevado contribui para a ocorrência de quadros psíquicos de depressão que reduzem acentuadamente a qualidade de vida de policiais. Os principais riscos físicos são acidentes com armas de fogo e de trânsito e morbidades que podem levar a uma diminuição da qualidade de vida dos mesmos (SILVA *et al.*, 2014). O estresse ocupacional não tem efeitos prejudiciais apenas no organismo humano, ele também pode afetar de forma negativa a eficiência do trabalhador e sua satisfação no trabalho. A insatisfação no trabalho pode também ser influenciada pela presença de fatores laborais como relacionamentos difíceis, falta de plano de carreira, clima organizacional prejudicado e equilíbrio entre carreira e família. Em vários estudos comparativos, a atividade policial é considerada a segunda mais estressante, uma vez que profissionais dessa área estão constantemente expostos ao perigo e à agressão. O fazer do policial envolve condições de trabalho que acarretam sobrecarga física e emocional. Isso, somado à pressão da sociedade que clama por eficiência a todo momento, afeta a saúde, gera desgastes, insatisfação e provoca estresse e sofrimento psíquico (LIPP; COSTA; NUNES, 2017).

Diante das repercussões na condição de saúde e qualidade de vida, a busca por terapias complementares que apresentem efeitos positivos diminuindo a necessidade de consumo de medicamentos é crescente nos dias atuais, sendo uma delas a auriculoterapia. Esta é uma técnica milenar que vem sendo estudada sistematicamente e apresentando resultados satisfatórios em um espectro muito amplo de patologias e sintomas, sendo definida, como a arte de estimular pontos específicos do pavilhão auricular com agulhas ou sementes visando desenvolver o equilíbrio energético nos canais de energia e órgãos, para restabelecer a saúde e produzir a terapia e a cura de enfermidades (KUREBAYASHI, *et al.*, 2012). A acupuntura auricular ou auriculoterapia chinesa faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas baseada nos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) juntamente com a acupuntura corporal, e é uma prática integrativa e complementar aprovada como especialidade para profissionais da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), pela Portaria 97 (PRADO *et al.*, 2012). Kurebayashi e Silva (2014) avaliaram os efeitos da Auriculoterapia na melhoria da qualidade de vida e redução dos níveis de estresse em equipe de enfermagem, encontrando resultados significativos na melhoria da qualidade de vida, sobretudo no domínio físico, bem como relevante redução nos níveis de estresse nessa população.

Resultados positivos também foram encontrados no estudo de Saffari, Khashavi e Valiani (2017), ao avaliarem os efeitos dessa terapia no estresse e no resultado da tecnologia reprodutiva assistida em um grupo de 56 mulheres inférteis, onde se observou uma diminuição na pontuação média de estresse, aumento significativo na taxa de gravidez clínica no grupo de intervenção em relação ao grupo controle, comprovando assim as vastas possibilidades terapêuticas da técnica em questão. Diante do exposto, policiais militares estão expostos em seu trabalho a situações de estresse e ansiedade. O presente estudo tem como objetivo utilizar a auriculoterapia

para redução dos níveis de estresse e promoção da qualidade de vida na corporação da policial militar da Bahia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental, randomizado, controlado e quantitativo. A pesquisa foi realizada em um Batalhão da Polícia Militar, a amostra foi composta por 16 policiais divididos igualmente em dois grupos de forma aleatória. Os critérios para inclusão foram policiais militares de ambos os sexos, que trabalham no batalhão estudado, tendo participação voluntária com disponibilidade de horário para submissão às sessões de auriculoterapia. Foram excluídos indivíduos que perderam seguimento das sessões, lesões ou qualquer tipo de enfermidades na orelha, gravidez e início de outras terapias energéticas durante o período da pesquisa. As informações de cada policial foram obtidas através de um questionário sociodemográfico sistematizado elaborado pelos próprios autores, com variáveis como idade, sexo, estado civil, quantidade de filhos e tempo em de serviço. O outro instrumento de avaliação utilizado foi: o SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey), para avaliar a qualidade de vida, é composto de 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. A pontuação final do SF-36 é dada pelo cálculo do Raw Scale e pode variar de 0 a 100, onde 0 corresponde ao pior estado possível de determinado domínio e 100, o melhor. Cada domínio é examinado separadamente. A validação e adaptação cultural do instrumento no Brasil foi realizado por Ciconelli (1997).

Inicialmente foi realizada uma divulgação do trabalho ao comandante do batalhão e depois para os policiais que trabalham nesta companhia. Aqueles que aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Posteriormente, foi aplicado o questionário sociodemográfico e o SF-36. Esta pesquisa atendeu aos preceitos éticos dispostos na Resolução 466/12, que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos, sendo realizada após aprovação do comitê de ética sob parecer Nº CAEE 14494919.2.0000.5578. Após esta etapa, a amostra foi dividida em 2 grupos, por meio de sorteio. No Grupo Controle (GC) foi utilizado um protocolo específico de auriculoterapia criado pelos autores, sem modificar no decorrer das sessões. No Grupo Experimental (GE) foi utilizado o mesmo protocolo do GC associado a outros pontos para melhora das queixas que eram apresentadas pelos indivíduos naquele momento. Para o protocolo experimental, foi feita a desinfecção da orelha dos indivíduos com algodão e álcool a 70%, em seguida realizou-se uma massagem na região, uso de apalpador de ferro para detectar os pontos, selecionados pelos autores para o tratamento (Shenmen, SNV, Rim, Fígado, Subcortex, Relaxamento Muscular e Ponto da Ansiedade) no GC. Os indivíduos do GE receberam o mesmo protocolo para tratamento junto a outros pontos relacionados a suas queixas. Foram realizadas 4 sessões de tratamento, 1 vez por semana, intercalando os processos de estimulação entre a orelha direita e esquerda dos participantes, a fim de garantir uma terapêutica adequada. Os dados foram processados e analisados por meio do programa eletrônico *Microsoft Office Excel*, seguindo os procedimentos de decodificação das respostas, tabulação dos dados e análise através da estatística descritiva, utilizando porcentagem simples com frequências absoluta e relativa. Os

dados analisados foram submetidos a testes estatísticos com suporte do software Graphpad 6, para dados não paramétricos foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis e pós teste de Dunn para comparação das variáveis, para os dados paramétricos foi utilizado o Teste T, um $p < 0,05$ foi considerado significativo.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 16 indivíduos divididos igualmente em dois grupos, o Grupo Controle (GC) e o Grupo Experimental (GE) com média de idade de $38,2 \pm 7,6$ e $38,0 \pm 6,5$ anos respectivamente. Mostrou-se predominantemente sexo masculino e o estado civil casado em ambos os grupos. Com relação a filhos, a maioria do GC não tinham, enquanto que no GE a maioria relatou ter filhos. Com relação ao tempo de serviço, os dois grupos foram mais prevalentes para o tempo entre 11 a 20 anos (Tabela 1). De acordo com os resultados do gráfico 1, sobre os domínios do SF-36, a Capacidade Funcional apresenta uma maior porcentagem ($85,9 \pm 3,4$), que tem por definição a capacidade de o indivíduo realizar suas atividades rotineiras do dia-a-dia como higiene, alimentação e vestuário, de forma independente e com possibilidades físicas e mentais de realizá-las. O domínio Vitalidade mostrou-se significativamente inferior ($60,0 \pm 3,2$) que os domínio Limitação por Aspectos Físicos ($82,8 \pm 7,1$) e Capacidade Funcional. Valores baixos neste domínio significam que a pessoa se sente cansada a maior parte do tempo, apesar de não apresentar limitação física para suas atividades. O domínio Dor ($60,7 \pm 4,8$) mostrou-se significativamente inferior à Capacidade Funcional. Embora não estejam limitados em sua atividade física mínima, a Dor ou desconforto pode ser um fator limitante em outras atividades mais exigentes.

Foi avaliado a antes e o depois da aplicação do protocolo de auriculoterapia, não foi observada diferença significativa dos valores encontrados nos Domínios do SF-36 no Grupo Controle. No entanto, em relação ao Grupo Experimental, foi observada um aumento significativo dos escores referentes aos domínios Aspecto Social e Saúde Mental. Valores baixos do domínio Aspecto social indica que os problemas emocionais e físicos podem interferir nas atividades sociais normais, o que está representado no GE antes da auriculoterapia. Com relação ao domínio Saúde Mental, valores mais elevados indicam que a pessoa se sente calma, feliz e em paz, o aumento significativo no GE após a aplicação da auriculoterapia demonstra a eficácia dessa técnica.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos participantes. Vitória da Conquista, 2019

Variáveis	Controle		Experimental	
	n	%	n	%
Sexo				
Masculino	5	62,5	7	87,5
Feminino	3	37,5	1	12,5
Estado civil				
Casado (a)	5	62,5	6	75,0
Solteiro (a)	3	37,5	-	-
Divorciado (a)	-	-	2	25,0
Filhos				
Sim	3	37,5	5	62,5
Não	5	62,5	3	37,5
Tempo de Serviço				
5 a 10 anos	2	25,0	2	25,0
11 a 20 anos	4	50,0	5	62,5
21 a 30 anos	2	25,0	1	12,5

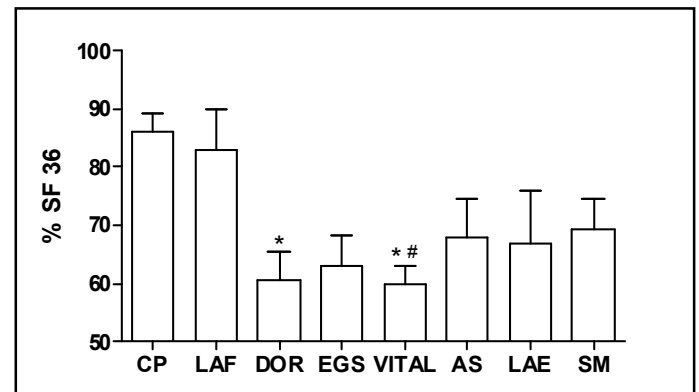
Fonte: Dados da Pesquisa.

Tabela 2. Média dos Escores de cada domínio do SF-36. Vitória da Conquista, 2019

Domínios do SF-36	Grupo Controle (n=8)		Grupo Experimental (n=8)	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Capacidade Funcional	90,6±9,8	92,5±6,5	81,2±16,0	77,5±19,8
Limitação por Aspectos Físicos	93,7±11,6	90,6±18,6	71,9±36,4	78,1±24,8
Dor	63,0±13,3	69,0±19	58,4±24,7	67,6±19,3
Estado Geral de Saúde	64,9±22,2	77,0±11,6	61,4±19,2	68,0±9,6
Vitalidade	65,0±8,4	62,5±7,0	55,0±14,9	59,4±14,0
Aspectos Sociais	84,4±21,9	78,1±22,9	51,6±18,2	79,7±9,3*
Limitação por Aspectos Emocionais	83,3±25,2	87,5±24,8	50,2±39,5	71,1±44,8
Saúde Mental	78,5±12,8	81,5±10,0	60,0±24,9	78,5±16,5*

*vs Antes Grupo Experimental ($p < 0,05$)

Fonte: Dados da Pesquisa.



*vs LAF; #vs CP ($p < 0,05$) CP – Capacidade Funcional, LAF – Limitação por aspectos Físicos; Dor; ESG – Estado Geral de Saúde; Vital – Vitalidade; AS – Aspectos Sociais; LAE – Limitação por aspectos Emocionais; SM – Saúde Mental.

Gráfico 1. Relação dos domínios do SF-36 (n=16)

DISCUSSÃO

A auriculoterapia é uma técnica terapêutica milenar de origem oriental, trata disfunções e promove analgesia através de estímulos em pontos reflexos localizados no pavilhão auricular. Já foram localizados mais de 200 pontos para tratamento de diversas disfunções orgânicas ou psicológicas. Estudos nesta área estão em ascensão. Nos tempos atuais vemos um aumento do número de estresse na população em geral e também nos policiais militares que passam por momentos difíceis ao longo de sua carreira, que consequentemente leva a uma baixa qualidade de vida (WEILER, A.L; BORBA, C.A.S; FERREIRA, E.C.P, 2012). Segundo Kurebayashi *et al.* (2011), existe uma complexidade ao se realizar um tratamento em Medicina Chinesa, além de aspectos individuais de cada paciente, existe muitas possibilidades de diagnósticos para os desequilíbrios energéticos. Essa realidade pode entrar em conflito com a pesquisa científica que exige a utilização de protocolos fechados em ensaios clínicos controlados e randomizados. No Grupo Controle foi utilizado um protocolo idêntico para todos os participantes do grupo, embora não tenha sido encontrado diferença entre o antes e depois dessa aplicação, não se pode dizer que este protocolo não foi eficaz em algum aspecto, até mesmo pelos escores de antes dos participantes deste grupo, apresentarem-se acima de 60% em todos os domínios. Em um estudo realizado por Arroyo *et al.* (2019) que avaliou a saúde e a qualidade de vida de policiais militares no estado de São de Paulo, foi encontrado que o grupo estudado consideram a sua qualidade de vida boa ou muito boa e encontram-se satisfeitos

com a saúde. Este resultado é corroborado com os escores elevados do domínio Estado de Saúde Geral que mede o conceito de percepção geral da saúde, incluindo não só a saúde atual mas também a resistência à doença e a aparência saudável. No Grupo experimental foi utilizado além do protocolo fixo, um acréscimo de pontos referente à queixa de cada participante em cada um dos dias das 4 semanas de tratamento. Empregou-se, por exemplo, protocolos de dor do ciático, problemas de ejaculação e estomacais, indícios de depressão, níveis de estresse altos, problemas em relação ao sono. Neste grupo, foi observado escores com 60,0% ou menos nos domínios Aspectos Sociais e Saúde Mental, que foram significativamente aumentados após a aplicação da técnica. Valores mais baixos nestes domínios podem ser justificados pelas altas exigências do ambiente militar, que o torna um dos mais desgastantes, principalmente pelo aumento da violência e por estarem em constante estresse devido aos riscos vividos e percebidos, além do agravo físico, por condições de vida e trabalho relacionadas a aspectos biológicos (ALMEIDA, 2016).

No estudo de Picanço *et al.* (2011), a saúde de um indivíduo para a Medicina Chinesa é resultado do equilíbrio entre todos os sistemas internos físicos e psíquicos. As desarmonias e desequilíbrios podem ser verificados por meio de sinais que levarão a um sofrimento físico ou mental. Com isso podemos entender que esses desequilíbrios emocionais podem levar a stress no trabalho, ansiedade, como resultado apresentar uma baixa qualidade de vida. O tratamento da auriculoterapia busca a harmonia perdida, trazendo o equilíbrio entre as unidades psíquicas e energéticas (SILVA, 2007). Segundo os resultados apresentados, pode-se dizer que esse equilíbrio foi atingido em algum aspecto, tendo em vista o aumento significativo dos escores de Saúde Mental. Nos últimos anos, muitos avanços vem acontecendo no campo da modulação não farmacológica da atividade cerebral, e o pavilhão auricular parece ser o alvo mais acessível para a manipulação não invasiva de funções do sistema nervoso. Se os mapas auriculares, utilizado há anos, forem cientificamente comprovados, a estimulação auricular pode então se tornar o mais acessível, preciso e poderoso portal para o cérebro, sendo útil não apenas para fins terapêuticos, mas também para a compreensão do funcionamento do corpo humano (MERCANTE *et al.*, 2018; MERCANTE *et al.*, 2018). No estudo de Bergamin *et al.* (2013), que avaliou a ação da auriculoterapia na qualidade de vida de professores em Santa Catarina, foi percebido que a auriculoterapia foi efetiva na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida, principalmente nos domínios Saúde Mental, Vitalidade e Sociabilidade, confirmando a ação positiva da auriculoterapia no Sistema Nervoso, como encontrado nos resultados deste estudo.

Para a Medicina Chinesa, as emoções são parte de ações dos sistemas internos, enquanto que no ocidente acredita-se que a fisiologia emocional e os processos mentais são atribuídos ao cérebro. Os órgãos internos constituem uma energia mental própria positiva, essa energia só vai se tornar negativa quando for provocada por circunstâncias externas, por isso o estado dos órgãos internos afeta nosso estado emocional (PICANÇO *et al.*, 2011). A grande resposta positiva encontrada no domínio da Saúde Mental por meio da terapia auricular pode ser o fato de o tratamento ter incluindo o ponto Rim, órgão responsável pelas emoções de medo, trauma e culpa (PICANÇO *et al.*, 2011). Estes resultados sugerem que a auriculoterapia pode ser utilizada nas estratégias de promoção

da qualidade de vida dos policiais Militares, principalmente devido à natureza do processo de trabalho, que se caracteriza como desgastante e geradora de distúrbios do estresse. Conclui-se que é possível melhorar a qualidade de vida de policiais militares através da terapia auricular. Melhorar a qualidade de vida não significa somente melhorar a dor, mas sim intervir positivamente nas condições de vida, sejam elas físicas, sociais, emocionais e mentais. Neste estudo foi possível observar que o tratamento de auriculoterapia foi capaz de aumentar os escores dos domínios Aspecto Social e Saúde Mental de Policiais Militares.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, DM de *et al.* Satisfação no Trabalho dos Policiais Militares do Rio Grande do Sul: um Estudo Quantitativo. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 36, n. 4, p. 801-815, Dec. 2016.
- ARROYO TR; BORGES MA; LOURENÇÃO LG. Saúde E Qualidade De Vida De Policiais Militares. *Rev Bras Promoç Saúde*. 32:7738, 2019.
- BERGAMIN *et al.* Auriculoterapia na Qualidade de Vida de Professores de um Centro de Educação Infantil de Chapecó (SC). *Rev Bras Terap e Saúde*, 4(1):7-11, 2013.
- BETTINI, SM; PARISOTTO, D. Auriculoterapia como recurso terapêutico para pacientes com fibromialgia que apresentam queixas de dor e insônia. *Revista uniandrade*, Curitiba, vol. 19, n. 1, p. 21-27, 2018.
- BOAS, A. A. V; MORIN, E. M. Qualidade de vida no trabalho: Um modelo sistêmico de análise. *Revista administração em dialogo*, São Paulo, vol. 19, n. 2. 2017.
- BONIZOL, W. L; *et al.* Tratamento da obesidade com auriculoterapia: relato de caso. *Revista amazônica science & health*, Amazônia, vol. 4, n. 3, p. 19-24, 2016.
- CARMO, M. A; ANTONIASSI, D. A. Avaliação da dor e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia submetidas ao tratamento de auriculoterapia associada à fisioterapia ou exercícios físicos. *Revista brasileira de qualidade de vida*, Curitiba, vol. 10, n.1, 2018.
- GONÇALVES, S. J. C; VEIGA, A. J. S; RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª cia do 10º batalhão militar. *Revista fluminense de extensão universitária*, Miguel Pereira, vol. 2, n. 2, nov, 2016.
- KUREBAYASHI, L.F. S. *et al.* Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, vol.46, n.1, p.89-95, 2011.
- KUREBAYASHI, L.F. S; SILVA, M.J.P. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de enfermagem: ensaio clinico. *Revista Brasileira de Enfermagem*, São Paulo, v.68, n.1, p.117-123, 2014.
- LIPP, M. E. N; COSTA, K. R. S. N; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. *Revista psicologia*, Brasília, vol.17 n.1. 2017.
- MERCANTE, Beniamina *et al.* Anatomico-Physiologic Basis for Auricular Stimulation. *Medical acupuncture*, v. 30, n. 3, p. 141-150, 2018.
- MERCANTE, Beniamina; DERIU, Franca; RANGON, Claire-Marie. Auricular neuromodulation: the emerging concept beyond the stimulation of vagus and trigeminal nerves. *Medicines*, v. 5, n. 1, p. 10, 2018.

- MINAYO, M. C. S; HARTZ, Z. M. A, BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, vol.5 n.1, 2000.
- PAULA, I. R, *et al.* Capacidade para o trabalho, sintomas osteomusculares e qualidade de vida entre agentes comunitários de saúde em Uberaba, Minas Gerais. Revista saúde e sociedade, São Paulo, vol.24 n. 1, mar 2015.
- PRADO, J. M; KUREBAYASHI, L. F. S; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade de estudantes de enfermagem. Revista da Escola de enfermagem da USP, São Paulo, vol. 46 n. 5, 2012.
- SILVA, F. C. *et al.* Qualidade de vida de policiais: uma revisão sistemática de estudos observacionais. Revista Cubana Medicina Militar, Ciudad de la Habana, vol.43 n.3, 2014.
- SILVA, R. S; MAROTTA, S.L Efeitos da auriculoterapia em pacientes portadores de hipertensão arterial durante e após exercício. *Brazilian journal of physical therapy*, São Carlos, 2007.
- SILVEIRA, I. U. Percepção do policial militar gaúcho sobre sua carreira: análise da ficha de desligamento preenchida ao ir para reserva remunerada. Revista brasileira de estudos de segurança pública, Porto Alegre, vol. 12, n.1, p. 12-29, 2019.
- TAVARES, D. M. S, *et al.* Qualidade de vida e adesão ao tratamento farmacológico entre idosos hipertensos. Revista brasileira de enfermagem, Uberaba, vol.69, n.1, p.134-141, 2016.
- WEILER, A.L; BORBA, C.A.S; FERREIRA, E.C.P Auriculoterapia: Tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Revista pensamento biocêntrico, Pelotas, vol.4, n.18, 2012
