

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

LUIZ CARLOS DA SILVA MORAIS

**ATUAÇÃO DAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES NO ESGOTAMENTO  
PROFISSIONAL: Uma revisão integrativa**

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2024

LUIZ CARLOS DA SILVA MORAIS

**ATUAÇÃO DAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES NO ESGOTAMENTO**

**PROFISSIONAL:** Uma revisão integrativa

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à coordenação do curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Lagoa Seca), em cumprimento às exigências para obtenção do grau de fisioterapia.

**Orientador:** Ma. Prof. Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos.

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2024

LUIZ CARLOS DA SILVA MORAIS

**ATUAÇÃO DAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES NO ESGOTAMENTO**

**PROFISSIONAL:** Uma revisão integrativa

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do trabalho de conclusão de curso, apresentado à Coordenação do curso de graduação em fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de fisioterapia.

Data de apresentação: 16 / 12 / 2024

**BANCA EXAMINADORA**

**Orientador:** Ma. Prof. Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos.

**Membro:** Prof<sup>a</sup>. Anny Karolliny Pinheiro

**Membro:** Prof<sup>a</sup>. Tatianny Alves de França

JUAZEIRO DO NORTE- CE

2024

## ATUAÇÃO DAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES NO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL: Uma revisão integrativa

Luiz Carlos da Silva Morais<sup>1</sup>  
Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um fenômeno crescente em ambientes de trabalho caracterizados por altos níveis de estresse, resultando em exaustão física, emocional e mental. Os principais sintomas incluem despersonalização, esgotamento emocional e uma percepção de baixa realização pessoal, impactando negativamente não apenas a saúde e bem-estar dos indivíduos. Neste contexto, observa-se uma crescente busca por intervenções terapêuticas complementares que ofereçam suporte e alívio aos indivíduos acometidos. Práticas como a acupuntura, a meditação, a yoga e a aromaterapia têm sido cada vez mais utilizadas como formas de promover bem-estar e melhorar a resposta do organismo ao estresse. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo investigar o impacto dessas práticas complementares no tratamento da Síndrome de Burnout, analisando a eficiência de suas aplicações, seus mecanismos de ação e protocolos eficazes baseados em evidências. **Metodologia:** Adotou-se uma metodologia de revisão integrativa da literatura, abrangendo publicações entre 2009 e 2023 nas bases de dados SciELO, PubMed e Lilacs, de forma a compilar e avaliar estudos que explorem a relação entre essas intervenções e a síndrome. **Resultados:** Os resultados apresentados ao longo deste trabalho confirmam a importância desta pesquisa contribuindo para um entendimento mais abrangente acerca da utilidade das práticas complementares no alívio dos sintomas de esgotamento, despersonalização e insatisfação profissional. **Conclusão:** Contudo, fornecendo uma análise crítica que possa fundamentar a adoção dessas abordagens em contextos clínicos e em políticas públicas de saúde, promovendo uma intervenção mais holística e humanizada para os indivíduos afetados pelo Burnout, percebendo-se também a necessidade de realização de mais estudos na área.

**Palavras chave:** Fisioterapia; Terapias Complementares; Síndrome do Esgotamento.

### 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma condição de exaustão física, emocional e mental resultante da exposição prolongada ao estresse crônico no ambiente de trabalho. Caracterizada por sintomas como exaustão emocional, despersonalização e uma percepção de baixa realização pessoal, o Burnout representa uma crescente preocupação em diversos setores da sociedade contemporânea. O impacto negativo dessa síndrome não se restringe apenas aos indivíduos

---

<sup>1</sup> [luiz10carlos.m@gmail.com](mailto:luiz10carlos.m@gmail.com) Acadêmico do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio (UNILEÃO)

<sup>2</sup> [anageorgia@leaosampaio.edu.br](mailto:anageorgia@leaosampaio.edu.br) Professor(a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr Leão Sampaio. Mestre em Ensino em Saúde (UNILEÃO)

afetados, mas também atinge as organizações, acarretando altos índices de absenteísmo, rotatividade de funcionários e queda na produtividade (Machado, 2020).

Diante dessa realidade, a busca por abordagens terapêuticas eficazes para o tratamento e a prevenção do Burnout tornou-se uma prioridade de saúde pública. Embora os tratamentos convencionais, como a psicoterapia e o uso de medicamentos, desempenhem um papel importante na gestão da síndrome, observa-se um crescente interesse em práticas complementares que ofereçam uma abordagem mais holística e integrativa (Zurrita et al., 2022). Essas práticas buscam não apenas o alívio dos sintomas, mas também a promoção do bem-estar geral dos indivíduos, considerando aspectos físicos, emocionais e espirituais.

Entre as principais práticas complementares utilizadas para o manejo do estresse e do Burnout, destacam-se a acupuntura, a meditação, a yoga, a aromaterapia e a terapia floral. A acupuntura, por exemplo, é uma prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa que tem ganhado reconhecimento por seus benefícios potenciais na redução do estresse e melhora do equilíbrio emocional. Essa técnica envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo com o objetivo de regular o fluxo de energia vital e promover o bem-estar (Pereira; Alvir, 2013). Por outro lado, a meditação e a yoga, oferecem práticas de conscientização e controle da respiração que ajudam a reduzir a ansiedade e melhorar o foco mental.

A aromaterapia e a terapia floral são outras práticas complementares que também têm sido investigadas por seu potencial em aliviar sintomas de estresse e melhorar a saúde mental. Estudos sugerem que o uso de óleos essenciais e essências florais podem atuar positivamente no sistema nervoso, proporcionando relaxamento e melhorando o estado emocional dos indivíduos (Fedel; Gnatta; Turrini, 2023).

Apesar do reconhecimento e da popularidade crescentes dessas práticas, a compreensão de seus efeitos específicos no tratamento do Burnout ainda necessita de uma análise mais profunda. A ausência de consenso sobre a eficácia e os mecanismos de ação das práticas complementares reforça a importância de revisões integrativas que possam compilar as evidências disponíveis.

O presente estudo analisou criticamente a literatura sobre a atuação das práticas complementares no manejo da Síndrome de Burnout. Foi adotada uma revisão integrativa da literatura com base em estudos publicados entre 2009 e 2024 nas bases de dados SciELO, PubMed e Lilacs, a fim de compilar as melhores evidências que sustentem a eficácia dessas práticas. Os resultados deste estudo podem contribuir para ampliar o conhecimento sobre o papel das terapias complementares que subsidiam a adoção de abordagens mais integrativas na prática clínica e em políticas de saúde.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como sendo uma revisão integrativa da literatura com aspectos descritivos. A revisão integrativa é um modelo de científico de levantamento bibliográfico que investiga e analisa um determinado assunto com base naquilo que já foi escrito e estudado por outros pesquisadores, no intuito de compreender melhor sobre um dado questionamento e reunir fatos que fundamentem hipóteses de um problema de pesquisa (Lozada; Nunes, 2019).

A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), no período de fevereiro a dezembro de 2024, assegurando uma busca atualizada e relevante sobre o tema.

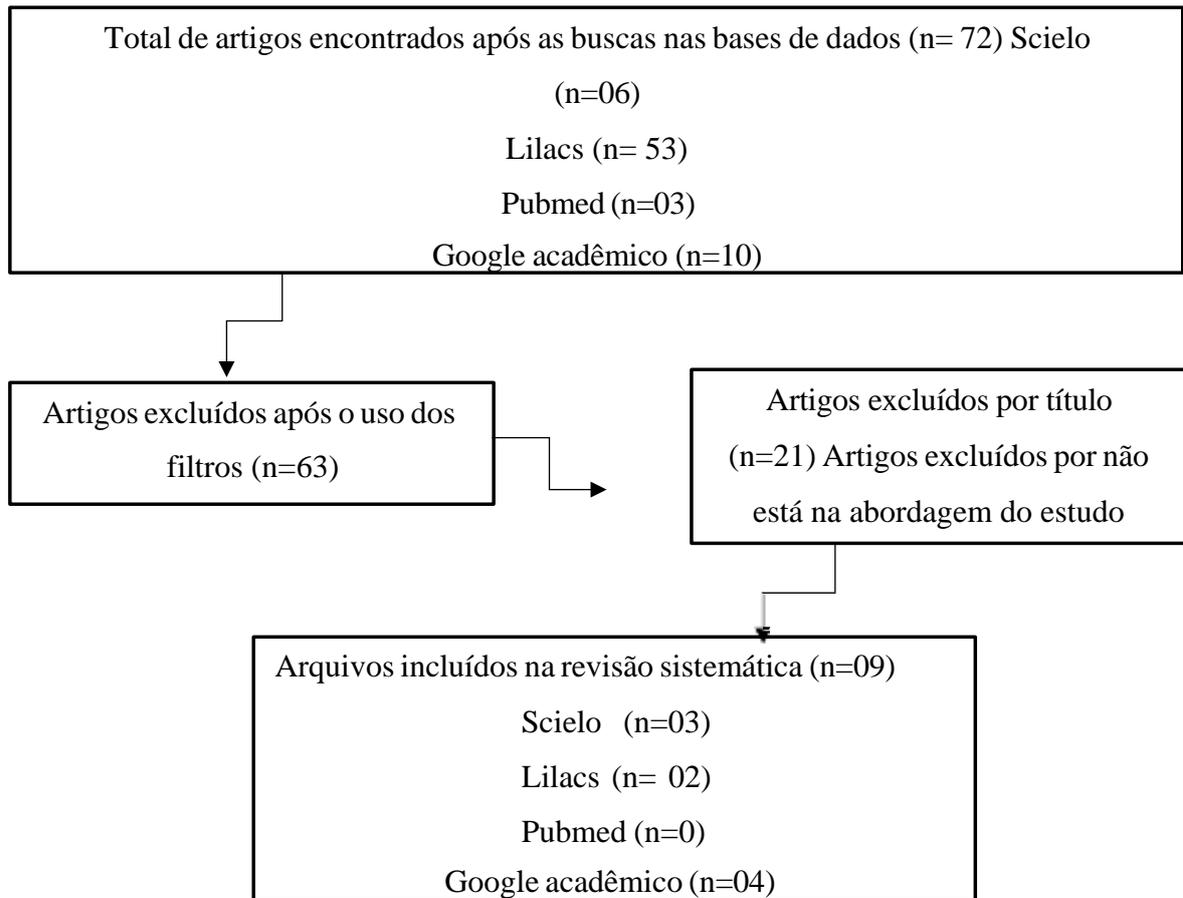
Dos critérios elegibilidade, foram incluídos aqueles publicados entre os anos de 2009 a 2024, nas línguas português, inglês ou espanhol, sendo estudos conclusivos e gratuitos, estudos de pesquisa de campo e estudos observacionais. Foram excluídos da presente pesquisa, estudos que não apresentem metodologia clara, estudos de caso isolados sem análise estatística e publicações que não abordem diretamente a relação entre Práticas integrativas e síndrome do esgotamento.

Dessa forma, foi realizado um levantamento dos artigos selecionados nas bases de dados supracitadas, utilizando descritores de saúde: “Fisioterapia”, práticas Complementares”, “Síndrome do Esgotamento” adicionados ao termo booleano AND, utilizando os descritores em português e inglês, com uma busca temporal correspondente aos anos de 2018 a 2024.

A análise de dados foi feita de forma descritiva, abordando e discutindo com os autores selecionados e para a apresentação dos resultados foi feita uma tabela para caracterizar os estudos, identificando: autor/ano; título; tipo de estudo, objetivo, resultados e conclusão.

### 2.2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segue o fluxograma (1) descrevendo as etapas para selecionar os estudos com base nos sites escolhidos e nos descritores específicos deste estudo.

**Figura 1** – Fluxograma do método de seleção dos artigos.

**Fonte:** Pesquisa direta, 2024.

A amostra final desse estudo foi constituída por 9 artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos e encontrados na língua portuguesa, espanhol e inglesa. Destes, 3 foram encontrados na base de dados Scielo, 2 Biblioteca Virtual em Saúde e 4 em outras bases. A tabela abaixo representa as especificações de cada um dos artigos, sendo caracterizada com os seguintes dados: título; autor/ano e Resultados/Conclusão.

**Tabela 1-** Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte - Ceará, Brasil. 2024.

<b>Título do artigo</b>	<b>Autores/ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
Práticas integrativas e complementares e saúde mental de estudantes universitários.	ALMEIDA, Ana Luiza Terra Grangeiro de et al. 2023.	Investigar a utilização das PICS e a sua relação com os índices de ansiedade e depressão nos estudantes universitários	A pesquisa apresentou diferentes tipos de percepções sobre as PICS, analisando a compreensão dos acadêmicos e apresentando que os universitários são uma população mais propensa a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos, apontando a frequência da utilização das PICS pelos estudantes.
Meditação aplicada à saúde.	DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. 2011.	Compreender a importância da meditação aplicada à saúde e conhecer os princípios gerais que norteiam a aplicação da meditação no campo da saúde e da APS, com ênfase na meditação mindfulness.	A aplicação da meditação no campo da saúde e na APS apresenta grande potencial para melhorar o estado de saúde e o bem-estar da população em geral e de pacientes, particularmente dos portadores de condições crônicas.
Efeito da terapia floral na fadiga por compaixão em residentes de enfermagem: estudo piloto.	FEDEL, GNATTA, TURRINI, 2023.	Verificar o efeito da terapia floral de Bach nos componentes de qualidade de vida profissional (Fadiga por Compaixão - Burnout e Estresse Traumático Secundário - e Satisfação por Compaixão) em residentes de enfermagem no contexto da pandemia	A terapia floral mostrou redução dos escores do Estresse Traumático Secundário, evidenciando que pode contribuir como estratégia complementar para melhora da qualidade de vida profissional.

		de COVID-19.	
Massoterapia na prevenção das complicações do stress.	KONOP A TZKI, Amanda Cristina; CAMPOS, Annayara Telles; MARTINS, Carolina. 2009.	Mostrar a eficácia de uma das terapias alternativas mais antigas no tratamento do stress, hoje, um dos males que mais prejudica a qualidade de vida da população, levando à uma queda de rendimento no trabalho e aumento da tensão muscular.	A massoterapia, mediante os dois resultados obtidos, provou ser uma técnica muito eficaz, associada aos seus efeitos biodinâmicos, na prevenção das complicações causadas pelo stress.
Dor: o impulso na busca pela saúde por meio de práticas integrativas e complementares.	MANFROI, Miráira Noal et al. 2019.	Mostrar as relações estabelecidas entre o componente lúdico e o processo de reabilitação, tratamento e promoção da saúde no contexto de um grupo que trata da dor.	A criação do grupo e o engajamento das pessoas diminuíram o número de solicitações específicas para sessões de fisioterapia e proporcionaram maior autonomia aos participantes para lidar com a própria dor.
Reflexologia podal na síndrome de Burnout, ansiedade e estresse de professores.	PEREIRA, Rafael Mendes et al. 2019.	investigar os efeitos da massagem Reflexologia podal na saúde dos professores nos aspectos relacionados à síndrome de Burnout, ao estresse e ansiedade.	Concluiu-se que a intervenção foi significativa para diminuir os níveis de Ansiedade, Burnout e Estresse. De acordo com o teste de Cohen o tratamento resultou em uma grande redução nos escores de ansiedade, Burnout e estresse, nos permitindo concluir que a Reflexologia podal é capaz de melhorar a saúde dos professores.

Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de Burnout em professores universitários.	SUDA, Eneida Yuri et al. 2011.	Verificar a relação entre nível de saúde geral, dor musculoesquelética, frequência de sintomas musculoesqueléticos e a síndrome de Burnout em professores universitários.	A maioria dos professores apresentou comprometimento do nível de saúde. Houve correlação positiva entre nível geral de saúde e a dimensão exaustão emocional do inventário de Burnout. Porém, não houve correlação entre as dimensões do MBI-HSS e dor musculoesquelética.
Acupuntura no sistema único de saúde e a inserção de profissionais não-médicos.	SANTOS, FAZ et al. 2009.	Descrever a evolução da acupuntura no SUS bem como a inclusão de novos acupunturistas não-médicos.	Há expansão das consultas e do número de cidades que registram acupuntura no SUS no período do estudo.
Evidências científicas da efetividade de práticas integrativas e complementares em saúde para manejo da insônia.	VILAÇA, Marcus Vinícius. 2022.	Verificar e sintetizar as PICS que possuem evidências científicas robustas de eficiência para manejo de insônia segundo a base de dados "Mapas de evidências da BVS/MTCI" após 2020.	Configura-se como uma ferramenta útil para o uso de profissionais de saúde, já que permite a sistematização de 34 seguras de informações que corroboram na escolha de um melhor tratamento para o paciente.

**Fonte:** Pesquisa direta, 2024.

A partir da seleção dos artigos, foi realizada uma leitura crítica no qual foi constatada uma resposta benéfica com relação a atuação das práticas integrativas e complementares no contexto dos indivíduos afetados pela síndrome do esgotamento, a síndrome de Burnout.

No estudo observacional de Almeida et. al. (2023), aponta que as práticas integrativas e complementares (PICs) beneficiam a saúde mental dos universitários ao reduzir sintomas de ansiedade e estresse, fatores amplamente associados ao esgotamento profissional. A implementação dessas práticas, como meditação e massoterapia, se mostra promissora ao oferecer métodos menos invasivos e de fácil acesso, que promovem o bem-estar e aumentam a

resiliência emocional entre os jovens adultos enfrentando alta carga acadêmica. A Síndrome de Burnout, caracterizada por um esgotamento emocional e físico extremo, frequentemente afeta profissionais de saúde, educadores e universitários, grupos sob alta pressão e expectativa de desempenho. Já no estudo em questão, por sua vez, sugere uma abordagem eficaz para prevenir e mitigar esses sintomas, ao atuarem como técnicas que priorizam a saúde mental e bem-estar físico.

No estudo de Demarzo (2011) foi mostrado que a meditação é reconhecida como uma técnica eficaz no alívio de sintomas associados ao estresse e ao esgotamento profissional, indicando que a prática regular pode ajudar na redução da pressão arterial e no equilíbrio do humor, além de melhorar a qualidade do sono, reduzir os níveis de ansiedade e aumentar a capacidade de foco e autorregulação emocional, todos fatores que, direta ou indiretamente, aliviam sintomas de Burnout. Em ambientes universitários, a inclusão de sessões de meditação pode, portanto, representar uma intervenção de baixo custo com alto impacto na saúde mental dos estudantes, ao desenvolver uma maior consciência corporal e mental, os indivíduos enfrentam as demandas diárias com maior resiliência, diminuindo, assim, o risco de esgotamento.

O estudo de Fedel (2023) apresentou a terapia floral como sendo uma abordagem terapêutica complementar quem tem ganhado espaço no contexto do manejo da fadiga por compaixão entre profissionais de saúde que lidam diariamente com alto nível de responsabilidade e envolvimento emocional. Essa forma de esgotamento emocional, comum entre residentes, pode ser atenuada pelo uso de essências florais, que visam equilibrar as emoções e fornecer alívio a tensão psicológica. Pesquisas sugerem que a terapia floral pode ser particularmente útil em ambientes de alta carga emocional, ajudando esses profissionais a gerenciar melhor o estresse, melhorando a sensação de bem-estar e reduzindo o risco de Burnout.

Para Kanopatzki, Campos e Martins (2001) a massoterapia, por sua vez, se destaca como uma intervenção eficaz na prevenção e tratamento das complicações decorrentes do estresse. A aplicação regular dessa técnica, tem sido associada à redução dos níveis de cortisol e à promoção do relaxamento muscular, o que tem impacto direto na diminuição dos sintomas físicos e emocionais do esgotamento profissional. Entre universitários e profissionais de saúde, essa prática oferece um alívio imediato dos sintomas de fadiga, sendo uma alternativa viável em ambientes de alta demanda.

No estudo de Manfroi (2019) a presença de dor crônica e sintomas associados ao estresse frequentemente leva os indivíduos a buscar práticas integrativas. Profissionais expostos a estressores contínuos, como os da área de ensino e saúde, mostram maior tendência a adotar

essas práticas na tentativa de encontrar alívio. Estudos sugerem que a massoterapia, acupuntura e reflexologia podem ter papel central na melhora desses sintomas, contribuindo para o alívio da dor e o gerenciamento do estresse físico e emocional.

A reflexologia podal também demonstra resultados positivos ao aliviar sintomas como ansiedade, estresse e Burnout, especialmente entre professores e profissionais de educação. Surge como uma alternativa eficaz que, ao estimular pontos específicos nos pés, essa técnica promove relaxamento e reduz a tensão acumulada, ajudando no gerenciamento dos sintomas de esgotamento. Esse estudo demonstra que a reflexologia pode ser implementada como uma prática complementar acessível em ambientes educacionais para oferecer suporte aos professores e auxiliar no manejo do estresse (Pereira, 2019).

A correlação entre saúde geral, dor musculoesquelética e síndrome do esgotamento é significativa, especialmente entre professores e universitários. Resultados sugerem que dores físicas e sintomas da síndrome do esgotamento se retroalimentam, dificultando o desempenho acadêmico e profissional. Nesse contexto, práticas integrativas, como acupuntura e massoterapia, se mostram eficazes para aliviar a dor e melhorar o bem-estar, fornecendo uma base para melhores resultados na saúde física e emocional (Suda, 2011). Além disso, a acupuntura, integrada ao Sistema Único de Saúde (SUS), vem se consolidando como uma prática relevante no alívio de sintomas associados ao esgotamento e à dor crônica. A regulamentação da acupuntura no SUS não só amplia o acesso da população a essa prática, mas também reforça a importância de uma abordagem multidisciplinar no manejo do Burnout, onde profissionais de saúde treinados oferecem um tratamento holístico (Santos, 2009).

Outro aspecto relevante é a eficácia das PICs no manejo da insônia, um sintoma frequentemente associado ao Burnout. As práticas como acupuntura e terapia floral contribuem para a regulação do sono, que, por sua vez, é essencial para a recuperação física e mental dos indivíduos afetados pelo esgotamento profissional. Com um descanso reparador, o organismo se torna mais resiliente ao estresse, reduzindo a vulnerabilidade ao Burnout (Vilaça, 2022).

Por fim, a relação entre o nível geral de saúde, dor musculoesquelética e Burnout mostra que os sintomas físicos e mentais estão interligados, sendo muitas vezes geradores e resultados do esgotamento profissional. Intervenções como massoterapia e acupuntura demonstram uma redução significativa nos índices de dor e fadiga entre os profissionais e universitários, proporcionando um suporte fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida (Suda, 2011).

Essa discussão destaca a eficácia das PICs como intervenções preventivas e

terapêuticas para o Burnout, sustentando sua inclusão em ambientes acadêmicos e de trabalho como uma estratégia viável para a promoção da saúde mental e a mitigação do estresse. Com os dados coletados na revisão, espera-se que o estudo reforce a importância dessas práticas como alternativas viáveis para o bem-estar físico e mental.

### 3 CONCLUSÃO

Em virtude dos fatos mencionados, esta pesquisa de revisão permitiu descrever de forma clara e objetiva como as práticas integrativas e complementares tem atuado no tratamento da síndrome de Burnout, destacando seu potencial como estratégias terapêuticas para aliviar os impactos do esgotamento profissional. Os resultados evidenciam aspectos positivos na aplicação dessas práticas, como a redução de sintomas e a promoção do bem-estar geral, contribuindo para que o objetivo deste estudo fosse alcançado.

Contudo, foram identificados desafios importantes, como a escassez de estudos de intervenção que explorem abordagens mais diversificadas e metodologias robustas, evidenciando a necessidade de ampliar a produção científica nessa área. Assim, reforça-se a importância de novos estudos que investiguem diferentes formas de tratamento e tragam embasamento teórico e prático para a implementação de abordagens mais integrativas na prática clínica e nas políticas de saúde, garantindo maior eficácia no enfrentamento da síndrome de Burnout.

### REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. L. T. G. de et. al. **Práticas integrativas e complementares e saúde mental de estudantes universitários.** 2023.

CARNEIRO, A. et al. **Os Benefícios da Aplicação da Medicina Tradicional Chinesa no Tratamento da Síndrome de Burnout no Brasil.** [s.l: s.n.]. Disponível em:<<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47242/1/O%20beneficio%20da%20aplicacao%20C3%A7ao%20-%202022.pdf>>.

DE LIMA, Suiane dos Santos Fialho; DOLABELA, Maria Fâni. Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e11110514500-e11110514500, 2021.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. **Meditação aplicada à saúde.** Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre: Artmed, v. 6, p. 1- 18, 2011.

FEDEL, Isabelle Lourenço; GNATTA, Juliana Rizzo; TURRINI, Ruth Natalia Teresa. **Efeito da terapia floral na fadiga por compaixão em residentes de enfermagem:** estudo piloto.

Enfermería Actual de Costa Rica, n. 45, 2023.

KONOPATZKI, Amanda Cristina; CAMPOS, Annayara Telles; MARTINS, Carolina. Massoterapia na prevenção das complicações do stress. **Fisioter. mov**, p. 35-43, 2009.

LOZADA, G.; NUNES, K. S. **Metodologia Científica**. 1. ed. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. ISBN 9788595029576. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595029576/>

MANFROI, Miráira Noal et al. Dor: o impulso na busca pela saúde por meio de práticas integrativas e complementares. **BrJP**, v. 2, p. 316-320, 2019.

PEREIRA, Rafael Mendes et al. Reflexologia podal na síndrome de burnout, ansiedade e estresse de professores. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 35, n. 69, p. 118-134, 2019.

SUDA, Eneida Yuri et al. Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 18, p. 270-274, 2011.

SANTOS, FAZ et al. **Acupuntura no sistema único de saúde e a inserção de profissionais não-médicos**. 2009.

VILAÇA, Marcus Vinícius. **Evidências científicas da efetividade de práticas integrativas e complementares em saúde para manejo da insônia**. 2022.

YANG, Wei. **Medicina Tradicional Chinesa**. Clube de Autores, 2018.

ZURRITA, F. J. B. Et al. Acupuntura como tratamiento dirigido a estudiantes de medicina con Síndrome de Burnout. **Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida**, v. 6, n. Extra 3, p. 639–651, 2022.