



LETÍCIA PEREIRA DE MORAES

**REFLEXOLOGIA PODAL NA ASSISTÊNCIA AO PACIENTE COM DOR E NA
PROMOÇÃO DO BEM ESTAR CORPORAL: uma revisão integrativa**

Juazeiro do Norte – CE
2021

LETÍCIA PEREIRA DE MORAES

**REFLEXOLOGIA PODAL NA ASSISTÊNCIA AO PACIENTE COM DOR E NA
PROMOÇÃO DO BEM ESTAR CORPORAL: uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso - monografia, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof.^a Msc. Gení Oliveira
Lopes

Juazeiro do Norte-CE
2021

LETÍCIA PEREIRA DE MORAES

**REFLEXOLOGIA PODAL NA ASSISTÊNCIA AO PACIENTE COM DOR E NA
PROMOÇÃO DO BEM ESTAR CORPORAL: uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso -
monografia, apresentado à Coordenação
do Curso de Graduação em Enfermagem
do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
em cumprimento às exigências para a
obtenção do grau de Bacharel em
Enfermagem.

Orientador: Prof.^a Msc. Gení Oliveira
Lopes

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Msc. Gení Oliveira Lopes

Orientadora

Prof.^a Msc. Elayne Fabrícia Galdino Dantas Malta

1º Examinador

Prof.^a Esp. Mônica Maria Viana da Silva

2º Examinador

*Dedico este trabalho aos meus pais e a
minha família.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pela vida e por não me abandonar na minha trajetória.

Agradeço aos meus pais, Deijinaldo, Sônia e minha irmã Leila, que sempre incentivaram a seguir os meus sonhos e nunca duvidaram que eu fosse capaz, que fizeram e ainda fazem o impossível pra me ver conquistar o mundo que eu quero pra mim. Muito obrigada, vocês são minha base.

A minha família, que confia e me apoia em todo o meu crescimento profissional, que contribuíram na minha formação acadêmica e pessoal, que me acolhem e me fazem sentir a pessoa mais amada no mundo, obrigada por existirem.

Aos meus amigos, Joicy, Jean, Beatriz, Tarcis e Leonardo, que considero como irmãos, obrigada por fazerem parte da minha vida e contribuir na formação do meu caráter, obrigada pelo carinho e todos os conselhos que me fizeram chegar até aqui sã.

A minha orientadora Geni Lopes, uma profissional admirável, mas acima de tudo uma pessoa incrível, que me inspirou a fazer esse trabalho e me auxiliou perfeitamente durante o processo.

Agradeço a todo o corpo docente de Enfermagem e a UNILEÃO por me proporcionar anos maravilhosos de aprendizagem e conhecimento.

Obrigada a minhas meninas, amigas de sala e apartamento, Iara e Janaina pela paciência e pela troca de conhecimentos durante nossa graduação, e por seguirem comigo na busca de um lugar melhor para as pessoas.

Meu muito obrigado a todos que fazem parte da minha vida.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABRTA	Associação Brasileira de Reflexologia e Terapias Associadas
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DM	Diabetes Mellitus
DORT	Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho
Dr	Doutor
Dra	Doutora
IASP	International Association for the Study of Pain
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SNC	Sistema Nervoso Central
SUS	Sistema Único de Saúde
SCIELO	Scientific Electronic Library Online

RESUMO

A reflexologia podal é uma terapia não farmacológica que induz, através de pontos de pressão nos pés, o reestabelecimento das funções fisiológicas alteradas, alívio de dores e a promoção do bem estar físico, mental e espiritual. Essa prática vem ganhando espaço no processo de tratamento de doenças, usadas concomitantes com tratamentos farmacológicos e também de forma isolada. Ela atua desintoxicando o corpo, através da estimulação do córtex sensorial somático, que age promovendo o relaxamento, bem estar corporal e o alívio da percepção da dor. O estudo teve como objetivo verificar a eficácia da reflexologia podal no tratamento da dor e na promoção do bem estar corporal. Trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura com abordagem qualitativa. Foi desenvolvida por meio da coleta de dados nas bases eletrônicas: BVS e SCIELO utilizando os descritores "práticas integrativas", "dor", "reflexologia podal". Foram selecionados 25 artigos, dos quais, 6 correspondiam a aos critérios de pesquisa, no idioma português, dos últimos 5 anos. Os resultados apontaram uma eficácia significativa para o uso da reflexologia podal na abordagem de dores lombares agudas, no relaxamento e bem estar corporal, Síndrome Burnout e pacientes acamados com algias. Conclui-se que o uso da Reflexologia podal é eficaz, e indicada para diversas formas de tratamento, mas que existe uma dificuldade na pesquisa devido à escassez de estudos sobre o tema, sendo necessária a realização de mais estudos sobre sua eficácia e seu mecanismo de ação.

Palavras-chave: Práticas Integrativas. Dor. Reflexologia Podal.

ABSTRACT

Foot reflexology is a non-pharmacological therapy that induces, through pressure points on the feet, the reestablishment of altered physiological functions, pain relief, and the promotion of physical, mental and spiritual well-being. This practice has been gaining space in the disease treatment process, used concurrently with pharmacological treatments and also in isolation. It works by detoxifying the body, through the stimulation of the somatic sensory cortex, which acts promoting relaxation, body well-being and the relief of pain perception. The study aimed to verify the effectiveness of foot reflexology in the treatment of pain and in promoting body well-being. It is an Integrative Literature Review with a qualitative approach. It was developed through the collection of data in the electronic databases: VHL and SCIELO using the descriptors " integrative practices", "dor", " foot reflexology". 25 articles were selected, of which, 6 corresponded to the search criteria, in Portuguese, of the last 5 years. The results showed a significant efficacy for the use of foot reflexology in the treatment of acute low back pain, in relaxation and body well-being, Burnout syndrome and bedridden patients with pain. It is concluded that the use of foot reflexology is effective and indicated for several forms of treatment, but that there is a difficulty in research due to the scarcity of studies on the subject, requiring further studies on its effectiveness and its mechanism of action.

Keywords: Integrative Practices. Pain. Foot Reflexology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES.....	12
3.2 POLÍTICA NACIONAL DE PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES.....	13
3.3 REFLEXOLOGIA PODAL.....	14
3.4 UM POUCO DE HISTÓRIA.....	14
3.5 TERAPIA DA CORRESPONDÊNCIA-TERAPIA ZONAL.....	15
3.6 MECANISMOS DE AÇÃO DA REFLEXOLOGIA NA DOR.....	16
3.7 BENEFÍCIOS E VANTAGENS DA REFLEXOLOGIA PODAL.....	17
3.8 QUALIDADE DE VIDA.....	17
4 METODOLOGIA.....	18
4.1 NATUREZA DA PESQUISA.....	18
4.2 LOCAL E PERÍODO.....	18
4.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS....	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
5.1 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	19
5.2 TIPOS DE DORES TRATADAS PELA REFLEXOLOGIA.....	19
5.3 PROMOÇÃO DO BEM ESTAR CORPORAL.....	22
6 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS.....	28
APÊNDICE.....	31
APÊNDICE A – Formulário Semiestruturado.....	32

1 INTRODUÇÃO

Um grande desafio para a saúde no Brasil é a transformação do modelo assistencial biomédico e hospitalocêntrico, focado apenas na doença, na cura de uma parte do corpo afetada, para uma assistência mais integral. Com isso, outros métodos de atenção vêm sendo elaborados e implantados no Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo a integralidade e o uso de uma visão biopsicossocial ao paciente, onde se trabalha não só a assistência, mas também a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Buscando ações que garantam a integralidade na assistência em saúde, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), atuam na prevenção, promoção, recuperação e manutenção da saúde, com uma visão holística, na qual trata o ser como um todo, e que busca o equilíbrio do indivíduo nos aspectos físico, social, mental e espiritual (JALES R.D et al., 2020).

Dentre as terapias complementares, a reflexologia podal é uma técnica que pode ser aplicada para o tratamento de doenças ou diagnosticar previamente possíveis problemas ou desequilíbrios corporais, trata-se de uma estimulação cutânea sobre a superfície plantar, que estimula a oxigenação e melhoram o bem estar corporal (DACAL, SILVA, 2018).

Associação Brasileira de Reflexologia e Terapias Associadas (ABRTA, 2016) caracteriza a reflexoterapia como uma terapia complementar, realizada através da estimulação da capacidade curativa do próprio organismo, uma técnica não invasiva e não medicamentosa, através de estímulos por pressão nos terminais nervosos livres dos pés.

A dor é uma manifestação do corpo devido a danos teciduais ou lesões, ela surge como facilitadora na identificação, sinalizando algum sinal de desequilíbrios ou doenças do corpo (KLAUMANN, WOUK, SILLAS, 2008).

A dor é definida pela *International Association for the Study of Pain* (IASP) como uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a um dano real ou potencial dos tecidos, podendo ser classificada em aguda, crônica ou recorrente, envolvendo mecanismos físicos, psíquicos e culturais (SANTOS, MARANHÃO, 2016).

Atualmente, a reflexologia tem sido uma das práticas complementares mais usadas para o alívio da dor e a promoção do bem-estar corporal, auxiliando

concomitantemente com outras terapias. O uso dessas terapias integrativas promove uma ligação entre paciente e profissional, permitindo que o cliente também se envolva na tomada de decisão, solidificando o princípio de autonomia do SUS.

Por se tratar de uma prática relativamente nova, a sua implementação e aceitação por parte do paciente e dos profissionais de saúde ainda está em evolução, devido à prevalência do modelo biomédico nos hospitais e da prática convencional farmacológica.

O aperfeiçoamento das técnicas pelos profissionais da saúde é de grande relevância no seu papel educativo, no envolvimento maior com as manifestações e queixas do paciente e na ampliação dos conhecimentos e resultados do uso das terapias (DE ABREU MOURA, GONÇALVES, 2020).

Qual a eficácia da reflexologia em pacientes portadores de algias e na promoção do bem estar corporal? É baseado nessa problemática que o presente estudo pretendeu focar sua pesquisa, investigou os resultados e benefícios em pacientes que sofreram desta enfermidade e procuraram o tratamento em estudo.

A escolha do tema justificou-se pela curiosidade de pesquisar uma técnica da medicina oriental que até pouco tempo não era conhecida pela medicina ocidental, apesar de ser uma técnica milenar no oriente e de ter seus benefícios comprovados. Nos dias atuais é reconhecida e praticada por profissionais de saúde capacitados e aptos para realizar suas aplicações. No entanto os estudos e pesquisas realizados a cerca desta modalidade de terapia ainda são tímidos.

A pesquisa contribuiu agregando conhecimentos aos profissionais de saúde sobre as práticas complementares no manejo da dor e na promoção do bem estar corporal, além de incentivar a aplicabilidade dessas práticas na assistência à saúde no intuito de instituir um cuidar mais humano e integral, com novas visões no sentido de acolher e tratar o paciente. Sendo associada a outros tratamentos permite também uma autonomia maior do paciente em se envolver diretamente no seu processo de recuperação, permitindo uma evolução no ambiente terapêutico.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar a eficácia da reflexologia podal na assistência ao paciente com dor e na promoção do bem estar corporal.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Selecionar os tipos de dores mais comumente tratadas pela reflexologia;
- Identificar a eficácia da reflexologia na promoção do bem estar corporal.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

A origem das práticas integrativas no sistema público de saúde se inicia desde 1978 (Alma Ata, Rússia) com a Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde, e no Brasil ganhou força a partir da oitava Conferência Nacional de Saúde em 1986. A partir disso a Organização Mundial de Saúde (OMS) firmou o compromisso de incentivo à formulação de políticas públicas para uso das medicinas tradicionais e das medicinas complementares nos sistemas nacionais de atenção à saúde e desenvolvimento de estudos para sua maior eficácia e qualidade (TELESI JUNIOR, 2016).

Em 2006 foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da portaria nº 971/2006. Sua aprovação contribuiu para ofertas de serviços no país e o pluralismo terapêutico no SUS, no entanto existem dificuldades quanto ao financiamento indutor e carência profissional (SILVA G.K.F et al., 2020).

A ampliação dos saberes sobre a política e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), bem como o incentivo aos profissionais, por meio, por exemplo, de educação permanente podem ser estratégias eficazes na concretização e ampliação da implantação da PNPIC e melhoria do acesso as práticas nos serviços de saúde no SUS (RUELA L.O et al., 2019).

Entre 2017 e 2018 o rol de recursos terapêuticos foi ampliado pela PNPIC, com a inclusão de mais de vinte outros tipos de terapias complementares além das já estabelecidas, algumas delas como a biodança, musicoterapia, reflexoterapia, reiki, terapia de florais, entre outras (SILVA G.K.F et al., 2020).

Em uma sociedade complexa que tem incorporado recursos tecnológicos cada vez mais sofisticados, esse avanço pode ser entendido como expressão de um movimento que se identifica com novos modos de aprender a praticar a saúde.

A demanda pelas práticas complementares vem crescendo, não por falta de diagnósticos, médicos ou medicamentos e sim, por uma vontade de afirmar uma identidade de cuidado oposta, as PICS expressam o desejo de mostrar que é possível implementar outras formas de praticar a saúde, de aprender a cuidar da saúde, de si e dos outros (TELESI JUNIOR, 2016).

3.2 POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

O campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais também são denominados pela OMS de Medicina Tradicional e Complementar. Tais recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (GAVRON FA, 2018).

A Portaria N° 971 de 03 de maio de 2006 aprova a Política Nacional de Práticas integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, onde contemplam as áreas de Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura e Termalismo Social- Crenoterapia.

Tem como objetivos implementar as práticas na promoção, prevenção e recuperação da saúde, voltado a um cuidado humanizado; garantir qualidade e eficácia no seu uso; promover alternativas inovadoras e contributivas para o desenvolvimento de comunidades; estimular ações que promovam o envolvimento dos usuários, gestores e trabalhadores na efetivação das políticas de saúde (BRASIL, 2006).

A Portaria N° 849 de 27 de março de 2017 inclui a PNPIC a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. A OMS incentiva e fortalece a inserção, reconhecimento e regulamentação dessas práticas, produtos e de seus praticantes, nesse sentido atualizou as suas diretrizes a partir do documento “Estratégia da OMS sobre medicinas tradicionais para 2014-2023”. Essa portaria visa avançar na institucionalização das PICS no âmbito do SUS (BRASIL, 2017).

A Portaria N° 702 de 21 de março de 2018 altera a portaria N° 849 de 27 de março de 2017 para incluir novas práticas na PNPIC como, Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Medicina Antroposófica/Antroposofia aplicada à saúde, Ozoniterapia, Terapia de florais (BRASIL, 2018).

As Terapias Integrativas utilizadas na prevenção e tratamento de diversas patologias, reforçando o sistema imunológico e o poder restaurador do corpo, vêm

sendo usadas em conjunto com a medicina ocidental para melhoria geral dos pacientes (PEREIRA R.M et al., 2017).

3.3 REFLEXOLOGIA PODAL

A reflexoterapia podal está baseada no princípio da medicina oriental segundo o qual todos os órgãos, sistemas, músculos e glândulas tem terminais nos pés. A técnica consiste na estimulação das áreas reflexas específicas, localizadas nos pés e, através da pressão digital aplicada em torno delas a fim de promover o equilíbrio fisiológico (SILVA AIS et al., 2017).

Nessa técnica de massagem assume-se que cada parte do corpo e função orgânica possui um ponto reflexo específico no pé, assim, o objetivo da técnica é manipular as áreas através de pressão alternada, possibilitando a eliminação de tensões, toxinas, redução da dor e capacidade do organismo de curar a si próprio. O estímulo exercido nas terminações nervosas ou ponto reflexo nos pés induz mudanças fisiológicas e promove o reequilíbrio do organismo (PEREIRA RM et al., 2017).

A partir desses estímulos digitais em pontos específicos observa-se uma melhora na circulação sanguínea e na secreção de glândulas endócrinas, esses resultados ocasionam relaxamento, redução da dor, da tensão e do mal estar. Essa terapia vem sendo utilizada como complementar integrativa, não invasiva, com resultados importantes para o indivíduo após sua aplicação. É uma terapia que não necessita de equipamentos específicos para a sua aplicação e não interfere na privacidade do indivíduo. É indicada nos tratamentos de enfermidades, distúrbios crônicos e agudos, e também na promoção da saúde (PEÑA LI, MEDEIROS GMS, 2017).

3.4 UM POUCO DE HISTÓRIA

Existem divergências quanto à origem da reflexologia podal, acredita-se que surgiu na China há mais de 5000 anos, porém documentos (pictograma) encontrados no Egito também comprovam o uso das técnicas de massagem pelos egípcios na antiguidade.

De acordo com Chung (2005) os povos chineses e egípcios conhecedores das técnicas de cura através da massagem nas plantas dos pés, foram passando os

seus conhecimentos de geração a geração, aprimorando-as até chegar aos dias atuais.

O grande avanço da reflexologia se deu no início do século XX quando o Dr. William Fitzgerald iniciou suas pesquisas e juntamente com o Dr. Joseph ShellyRiley aprimoraram as técnicas e os primeiros desenhos dos pontos reflexos localizados nos pés (GAVRON F.A 2018).

Desenvolveram ainda mais a teoria zonal, preceituou zonas horizontais que cortam a linha das mãos e dos pés, descobrindo que a pressão forte, sobretudo nos pés, estimula os trajetos zonais, aumenta o suprimento de sangue, estimula os nervos, desintoxica áreas congestionadas e reduz a dor.

Após o empenho desses médicos a Dra. Eunice Ingham é considerada a mãe da reflexologia moderna, por ter dedicado anos da sua vida a pesquisa e transformação do método de aplicação de pressão nas zonas em uma técnica detalhada e completa (GAVRON F.A 2018).

3.5 A TERAPIA DA CORRESPONDÊNCIA- TERAPIA ZONAL

Dentre as terapias complementares, a reflexologia visa estimular o equilíbrio do organismo através da pressão em pontos específicos, portanto determinado ponto no pé representa uma parte do corpo, assim, ao massageá-los irá ativar diretamente algum órgão ou glândula respectivo, acalmando quando hiperativo e estimulando quando hipoativo, pelo princípio da zonoterapia, base da reflexologia (ZANOTTI, RUSSO, PADILHA, 2017).

A localização dos pontos na região plantar representa a anatomia humana, a parte superior do halux corresponde a região da cabeça e ao longo da borda medial dos pés está representada a coluna vertebral. De maneira semelhante, o pé direito corresponde ao lado direito do corpo e o esquerdo ao lado esquerdo (SILVA N.C.M et al., 2015).

Existem 10 zonas longitudinais localizadas desde os dedos até a cabeça, cada zona corresponde a um dedo, assim o polegar representa a zona 1 e se estende até o dedo mínimo no caso zona 5, e as zonas transversais que são divididas em: Zona 1- cintura escapular, 2- cintura e 3- cintura pélvica (ZANOTTI, RUSSO, PADILHA, 2017).

3.6 MECANISMOS DE AÇÃO DA REFLEXOLOGIA NA DOR

As técnicas convencionais usadas para o tratamento da dor são baseadas em eliminar os fatores de risco, terapia medicamentosa, fisioterapia e a reeducação do paciente, assim, destaca-se a importância de um tratamento multidisciplinar para um melhor prognóstico (MEDEIROS GMS, 2016).

A reflexologia é uma técnica de massagem que tem como objetivo estimular áreas reflexas do corpo para obter através desses estímulos, o equilíbrio fisiológico e emocional desse organismo. Através do mapeamento dos pés é possível diagnosticar e tratar o corpo físico e energético, auxiliando a desintoxicação e relaxamento. Sua atuação faz com que o Sistema Nervoso Central (SNC) atue através de uma ação reflexa, onde transmite impulsos para as regiões necessárias e correspondentes a serem trabalhadas.

Nos pés existem 61 áreas reflexas, que quando avaliadas adequadamente permitem ter uma visão geral e específica da saúde do cliente, e quando estimuladas propiciam o bom funcionamento do corpo (ORTIZ M.F, LIMA E.L 2016).

A pressão adequada nesses pontos específicos atingirá reflexamente os órgãos correspondentes, provocando mudanças fisiológicas no corpo, movimentando ou acelerando a capacidade natural do reequilíbrio do organismo em busca da homeostasia e correção de distúrbios físicos ou emocionais. Quando é realizada a pressão, muitas terminações nervosas nos pés se correlacionam com os pontos, que quando estimulados favorecem a liberação de endorfinas e encefalinas, mediadores químicos que favorecem o alívio da dor e melhoram a sensação de bem-estar (MACHADO, RODRIGUES, SILVA, 2013).

A ação da reflexologia se explica, por meio da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) em que os meridianos formam um elo vital entre os pés e o resto do corpo. Os meridianos são as vias por onde as energias circulam pelos órgãos e mantêm o corpo em harmonia, assim o aparecimento de doenças ou dor surgem quando esses canais estão impedidos, obstruindo o fluxo energético. Algumas regiões do corpo têm ligações com órgãos, sistemas ou estados emocionais, sendo estimuladas corretamente recebem ou enviam informações por meio dos órgãos interligados informando ao cérebro que envie agentes corretivos a fim de restaurar o organismo doente (ZANOTTI, RUSSO, PADILHA, 2017).

3.7 BENEFÍCIOS E VANTAGENS DA REFLEXOLOGIA PODAL

Machado; Rodrigues e Silva (2013) afirmam que a reflexologia amplia a capacidade do indivíduo lidar mais calmamente com situações estressantes do cotidiano, em virtude da troca de energia proporcionada pelo toque e principalmente pela sensação de bem-estar após receber a técnica.

Observa-se por meio da técnica que é possível obter relaxamento e capacidade de curar a si mesmo, uma vez que, por meio do toque ocorra a liberação de endorfinas que atuam na redução da dor e ansiedade. A terapia é capaz de aliviar sintomas como depressão, dores de cabeça, insônia, fadiga, dores em geral e apresentam resultados positivos para pacientes com fibromialgia (ZANOTTI, RUSSO, PADILHA, 2017).

Estudos apontam que o estímulo nos receptores de pressão agem através do Sistema Nervoso Autônomo, atuam na atividade parassimpática e no controle da secreção de cortisol, promovendo impactos positivos na síndrome de Burnout (PEREIRA R.M et al., 2017).

3.8 QUALIDADE DE VIDA

Busca-se através da reflexologia o respeito pelo corpo e pelos caminhos trilhados, dando atenção a uma região que padece do olhar atento do sujeito sobre si. Esse sistema de cura atua individual e coletivamente, promovendo o despertar do auto cuidado, de forma sistemática, porém simples e prazerosa, voltando o sujeito para si e suas necessidades, sendo ele de atenção, carinho, saúde, relaxamento, bem-estar e capacitando cada um para ser cuidador e cuidado através da relação consigo mesmo (ORTRIZ M.F, LIMA E.L, 2016).

A técnica possui uma grande influência na melhora da qualidade da saúde e do bem-estar, por seus efeitos estarem diretamente ligados a diminuição do uso de métodos farmacológicos, redução da dor e estresse e promoção de sensação geral de relaxamento (LIMA R.F, ANDRADE B.C.A, AZEVEDO A.M.C, 2018).

A reflexoterapia atua de forma integral, tanto no físico como no emocional e espiritual, destravando uma visão de cura apenas medicamentosa para um tratamento que propicie a melhora geral do indivíduo, e que através dela possa proporcionar o conhecimento sobre o próprio corpo e os sinais que ele apresenta, tornando assim a vivência individual mais prazerosa.

4 METODOLOGIA

4.1 NATUREZA DO ESTUDO

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura com abordagem qualitativa. A revisão de literatura permite a síntese de múltiplos estudos já publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo. Avalia, sintetiza e busca nas evidências disponíveis à contribuição para o desenvolvimento da temática (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

O método qualitativo é aquele que se ocupa com o nível subjetivo e relacional da realidade social e é tratado por meio da história, do universo, dos significados, dos motivos, das crenças, dos valores e das atitudes dos atores sociais (MINAYO, 2013).

4.2 LOCAL E PERÍODO

A pesquisa foi desenvolvida através de uma coleta de dados em bases eletrônicas SCIELO, BVS, onde foram selecionados artigos dos últimos cinco anos no idioma português.

A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2021, entre os meses de Abril e Maio.

4.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Os critérios de inclusão foram: artigos que respondessem a temática abordada, que estivessem no idioma português, e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos cinco anos.

Os critérios de exclusão foram: artigos que não abordavam a temática e a data de publicação empregada.

O instrumento de coleta de dados foi um formulário semiestruturado (Apêndice A) que contempla todos os pontos necessários para a coleta.

O formulário é uma lista formal, catálogo ou inventário resultantes da observação e interrogatório, cujo preenchimento é feito pelo próprio investigador, à medida que faz as observações ou recebe as respostas (MARCONI, LAKATOS, 2017).

Para possibilitar o estudo, foram utilizados os seguintes descritores: "práticas integrativas", "dor", "reflexologia podal".

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Após a pesquisa nas bases de dados, foram encontrados 230 artigos, onde apenas 25 atendiam aos critérios de pesquisa estabelecidos anteriormente, sendo encontrado o maior número de publicações na BVS (14), Scielo (3), Google acadêmico (8).

Em seguida, 6 desses foram selecionados, que correspondiam diretamente aos critérios de pesquisa, ou seja, relacionados à dor e a promoção do bem estar. Foram organizados e analisados de acordo com os resultados obtidos.

Após a realização correta da revisão dos artigos pesquisados, estes foram analisados mediante a verificação do conteúdo, com o intuito de melhorar a compreensão dos dados obtidos e agrupados em duas categorias: tipos de dores tratadas pela reflexologia e promoção do bem estar corporal.

5.2 TIPOS DE DORES TRATADAS PELA REFLEXOLOGIA

Foi selecionado um total de 02 artigos científicos, que abordavam o uso da reflexologia em pacientes portadores de algias. Nos estudos selecionados foi observado que a reflexologia atua em dores lombares agudas, dores em pacientes crônicos acamados, cólicas e efeitos da menopausa.

Quadro 01. Caracterização dos artigos da busca em base de dados Tipos de dores tratadas pela Reflexologia.

Artigo 1	Título	Reflexologia podal para alívio da dor lombar aguda relacionada ao trabalho da equipe de enfermagem.
	Autores	Graciela Mendonça da Silva Medeiros.
	Base de dados	Google acadêmico.
	Ano de publicação	2016.
	Objetivo	Analisar o resultado da aplicação da reflexoterapia podal no alívio da dor lombar

		aguda, ocasionada por DORT na equipe de enfermagem atuante em ambiente hospitalar.
	Resultados	Adotou-se o nível de significância de $p < 0,05$ para um intervalo de confiança (IC) de 95%. Os resultados apresentaram significância estatística para aplicação da reflexoterapia podal no alívio da intensidade da dor, finalizado com pesquisa $p = 0,000$ para os dados obtidos no instrumento EVA. Nos resultados do questionário para lombalgia, houve significância positiva para redução da dor lombar aguda com aplicação da reflexoterapia ($p = 0,000$).
	Conclusões	Conclui-se que a prática é eficaz na redução da intensidade da dor lombar aguda nos profissionais da Enfermagem participantes deste estudo.
Artigo 2	Título	IMPACTOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE DE PACIENTES CRÔNICOS
	Autores	Maria del Pilar Ogando Dacal Irani Santos Silva
	Base de dados	BVS
	Ano de publicação	2018
	Objetivo	Colaborar com a ampliação do conhecimento sobre as práticas integrativas, tendo como objetivo principal apresentar os impactos do reiki e da reflexologia podal na saúde de pacientes crônicos.
	Resultados	51% dos pacientes relataram melhora nas dores no corpo e no estado de estresse, além da

		melhora percebida em: cansaço (39%); ansiedade e inchaço nas pernas e nos pés (ambos, 34%); e insônia (27%). Os pacientes ainda perceberam melhoras em sintomas como: pressão arterial (17%); depressão (15%); ganho de peso (13%); constipação (7%); glicemia alta (7%); cólicas (2%); e sintomas da menopausa (2%).
	Conclusões	Observaram-se, a partir da análise dos dados, impactos aparentes das terapias complementares no alívio de sintomas psicológicos, emocionais e físicos, tais como ansiedade, estresse e dores no corpo.

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados, 2021.

Medeiros (2016) abordou em seu estudo como a equipe de enfermagem, devido à rotina de trabalho, é acometida com DORT, e selecionou a dor lombar aguda para a pesquisa. Os resultados obtidos comparando antes do primeiro dia da aplicação da reflexologia e do último, pode ser observada uma diminuição estatisticamente significativa no nível de dor lombar tanto imediato, quanto mediata e que a precisão e firmeza nos pontos reflexos colaboram para essa grande diferença nos resultados.

Dacal e Silva (2018) apresentam uma pesquisa em pacientes crônicos, com várias comorbidades e sintomas decorrentes delas, como uma das maiores queixas temos as dores no corpo e estresse, após as aplicações das terapias observou uma grande melhora desses sintomas e de outros relatados pela maioria dos pacientes. Os dados estatísticos mostraram que o percentual de melhora dos pacientes que realizaram até cinco sessões foi de 64% e dos que realizaram acima de quinze atendimentos foi de 100% em relação a intensidade dos sintomas. Sendo assim, entendeu-se que a frequência e regularidade do tratamento aumentou a eficácia das terapias.

A eficácia da reflexologia diante a portadores de algias é percebida de imediato, seus benefícios são evidenciados pela frequência da prática, permitindo o

alívio das queixas relatadas e também aumentam os laços entre paciente e profissional, o que torna o manejo mais fluido e prazeroso.

5.3 PROMOÇÃO DO BEM ESTAR CORPORAL

Verificou-se em 4 artigos analisados e listados que reconheceram os benefícios da Reflexologia na promoção do bem estar corporal. Os estudos sinalizam que a Reflexologia promove o reequilíbrio fisiológico, e que age proporcionando relaxamento e bem estar, melhora na qualidade do sono e na integridade da pele.

Quadro 02. Caracterização dos artigos da busca em base de dados: Benefícios e Vantagens do uso da Reflexologia na promoção do bem estar corporal.

Artigo 3	Título	Reflexologia como técnica de relaxamento para profissionais em centro de terapia intensiva
	Autores	Annela Isabell Santos da silva Germano Alves Quinderé Neto Igor Almeida de Freitas Lucivania dos Santos Almeida Marcia Cristina Souza da Cruz Mary Elizabeth de Santana
	Base de dados	BVS
	Ano de publicação	2017
	Objetivo	Relatar a experiência obtida por acadêmicos de enfermagem ao promover procedimentos de reflexoterapia em profissionais de saúde atuantes em duas unidades de terapia intensiva.
	Resultados	O resultado foi satisfatório e atingiu 50% do público-alvo. Entre os indivíduos que não participaram, observou-se relutância e

		descrédito na técnica de relaxamento, além da falta de tempo para se juntar ao experimento, levantando questionamentos relevantes sobre o excesso de trabalho.
	Conclusões	O estudo atingiu seu objetivo por meio da concreta aplicação da técnica de reflexoterapia, proporcionando relaxamento e bem-estar. Por fim, verificou-se a necessidade de promover atividades de apoio à saúde dos trabalhadores, instituindo os benefícios do autocuidado e, ao mesmo tempo, motivando estudos mais aprofundados na área.

Artigo 4	Título	Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2: ensaio randomizado
	Autores	Natália Chantal Magalhães da Silva Érika de Cássia Lopes Chaves Emilia Campos de Carvalho Leonardo César Carvalho Denise Hollanda Iunes.
	Base de dados	BVS.
	Ano de publicação	2015.
	Objetivo	Avaliar o efeito da reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2.
	Resultados	Os participantes que receberam a terapia apresentaram melhores escores de comprometimento em alguns indicadores relacionados à pele e pelos (crescimento de pelos, elasticidade/tugor, hidratação,

		transpiração, textura e integridade da pele/descamação cutânea).
	Conclusões	A reflexologia podal apresentou efeito benéfico sobre o comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2, o que a torna uma terapia viável e que merece investimento. Este estudo foi registrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos.
Artigo 5	Título	INFLUÊNCIA DA REFLEXOLOGIA PODAL NA QUALIDADE DO SONO: ESTUDO DE CASO
	Autores	Fatima Aparecida Vieira Machado Carla Maria Rodrigues Patrícia Amara da Silva.
	Base de dados	BVS.
	Ano de publicação	2016.
	Objetivo	Verificar os efeitos da técnica de reflexologia podal na qualidade do sono, como instrumento de avaliação o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) imediatamente antes e após a realização das sessões.
	Resultados	Mostraram um efeito positivo na melhora da qualidade do sono em duas voluntárias, demonstrando que esta técnica de massagem pode ser um promissor recurso complementar à abordagem biomédica.
	Conclusões	A técnica de massagem é promissora na contribuição para o cuidado com a saúde, como recurso complementar importante junto ao tratamento da medicina convencional. Percebeu-se a importância da discussão na sociedade de terapias que abordam o ser humano de forma

		holística, para melhor compreensão do processo saúde-doença.
Artigo 6	Título	SAÚDE DO PROFESSOR: A REFLEXOLOGIA PODAL PROMOVE IMPACTO POSITIVO?
	Autores	Rafael Mendes Pereira Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz Juliana Gomes Fernandes Adriane de Lima Cardeal Jéssica Pagliarini da Silva Mônica Angélica Cardoso Silva ⁶
	Base de dados	BVS
	Ano de publicação	2017
	Objetivo	Investigar se a massagem Reflexologia Podal promove impacto positivo na saúde nos aspectos relacionados a burnout, fadiga, dor e relaxamento de professores.
	Resultados	Houve diferença significativa entre o momento 1 e o momento 2 em relação a fadiga, com redução de 5,8 e 4,8. Já em relação a escala de dor apresentaram melhoras, porem não tão significativas.
	Conclusões	A Reflexologia Podal promove impacto positivo na saúde de professores da rede pública, com redução significativa da Síndrome de Burnout e da fadiga.

Fonte: Dados da pesquisa em base de dados, 2021.

Silva, Neto *et al.* (2017), relataram em seu estudo que apesar da aplicabilidade da técnica de reflexologia nos profissionais de terapia intensiva ter ocorrido com bastante relutância e falta de disponibilidade dos profissionais o resultado foi positivo e conseguiu proporcionar conforto, relaxamento, bem estar e

melhorou o desgaste emocional ao lidar com situações de estresse segundo os participantes.

Silva, Chaves *et al.* (2015), concluíram na sua pesquisa em pacientes portadores de diabetes mellitus tipo 2 com comprometimento dos pés, que a reflexologia podal tem um resultado direto, agindo na melhora da integridade da pele, no turgor, elasticidade, crescimento de pelos e na descamação cutânea, e que devido a alterações na circulação sanguínea local dos pacientes com DM é necessária uma sequência de seções e um acompanhamento para resultados mais significativos.

Um estudo foi realizado com voluntárias que apresentavam dificuldades diferentes em relação ao sono, e após as seções de reflexologia tiveram resultados bem eficazes, com uma melhora na qualidade do sono em relação a sonos interrompidos durante a noite, dificuldade para dormir e uso de fitoterápicos que foram dispensados após o uso da técnica, e apesar de resultados não homogêneos a reflexologia, segundo o estudo, é uma promotora do sono (MACHADO, RODRIGUES, SILVA, 2016).

Um estudo foi feito com professores, com o intuito de investigar o impacto da reflexologia podal em relação a fadiga, dor e Síndrome de Burnout nesses profissionais, onde foram submetidos a 12 seções, uma vez por semana. Após a realização foi constatada a eficácia do tratamento, apresentando resultados positivos, com diminuição da fadiga e dos efeitos da Síndrome de Burnout, e resultados bons, mas não tão significativos para o alívio da dor (PEREIRA RM *et al.*, 2017).

A reflexologia age promovendo o bem estar corporal, o funcionamento do organismo, a melhora do estado mental e entre outros benefícios que os estudos puderam apresentar. E dentro do nosso âmbito terapêutico é essencial e muito relevante que seja inserida práticas promotoras no processo de assistência a essas pessoas, pois é imprescindível que o acolhimento tenha novos métodos e novas perspectivas de assistência á saúde mais centradas na atenção integral ao paciente.

6 CONCLUSÃO

A partir da coleta de dados das pesquisas e de estudos sobre a reflexologia no tratamento da dor e na promoção do bem estar corporal, observou-se que essa prática vem ganhando visibilidade na atenção à saúde concomitante com outros tratamentos a fim de promover a melhora física, mental e energética do paciente.

Sua eficácia foi comprovada tanto no alívio de dores em geral, dores lombares, enxaquecas, no tratamento a pacientes com fibromialgia, quanto na melhora da qualidade do sono, na diminuição da fadiga durante o período gestacional, na redução significativa nos valores de frequência cardíaca, respiratória e da pressão sanguínea, e também na liberação de endorfinas e na diminuição nos níveis plasmáticos de cortisol, que resulta no reequilíbrio do organismo promovendo o bem estar e qualidade de vida.

A reflexologia podal também apresentou efeito benéfico sobre o comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2, melhorando o crescimento de pelos, elasticidade/turgor, hidratação, transpiração, textura e integridade da pele diminuindo a descamação cutânea, o que a tornou uma terapia viável e promotora de impacto positivo na saúde e na vida das pessoas.

O tema sobre praticas integrativas e complementares ainda e pouco discutido por profissionais e pesquisadores. Selecionar artigos no idioma português foi difícil por terem poucas discussões e estudos que tratavam diretamente sobre a temática, isso restringiu um pouco a pesquisa, não deixando de mostrar resultados positivos nos artigos encontrados.

Acredito na relevância desse trabalho e no quão pode ajudar a promover mais discussões sobre o tema, incentivar novas revisões ou pesquisas e com isso contribuir mesmo que indiretamente na mudança da assistência a saúde, na compreensão dos profissionais na atenção as pessoas em seu estado mais debilitado e uma melhora dessa acolhida no processo de recuperação da saúde.

REFERÊNCIAS

Brasil, Ministério da Saúde (MS), **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: MS; 2006.

Brasil, Ministério da saúde (MS), **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: MS; 2017.

Brasil, Ministério da saúde (MS), **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: MS; 2018.

CHUNG, P. Reflexologia: massagem dos pés. São Paulo: **Editora Carolina Mendonça**, 2005.

DACAL, Maria del Pilar Ogando; SILVA, Irani Santos. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 724-735, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n118/724-735/pt/>>.

DE ABREU MOURA, Ana Carolina; GONÇALVES, Cíntia Carolina Silva. Práticas integrativas e complementares para alívio ou controle da dor em oncologia. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 9, n. 1, p. 101-108, 2020. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/2649>>.

GAVRON, Fernanda Aparecida. Reflexologia podal. **Revista podologia.com**, n 79, abril 2018.

JALES, Renata Dantas et al. Knowledge and implementation of integrative and complementary practices by primary care nurses/Conhecimento e implementação das práticas integrativas e complementares pelos enfermeiros da atenção básica. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 12, p. 808-813, 2020. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7509>>.

KLAUMANN, Paulo Roberto; WOUK, A. F. P. F.; SILLAS, T. Patofisiologia da dor. **Archives of veterinary science**, v. 13, n. 1, 2008. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/veterinary/article/viewFile/11532/8022> >.

LIMA R.F, ANDRADE B.C.A, AZEVEDO A.M.C. Efeitos da reflexologia podal na atenção integral a saúde da mulher. **Anais do Congresso Brasileiro de Enfermagem Obstétrica e Neonatal. Anais. Campo Grande (MS) CCARGC**, 2018.

MACHADO F.A.V, RODRIGUES C.M, SILVA P.A. Influencia da reflexologia podal na qualidade do sono: Estudo de caso. **Cad. Naturol. Terap. Complem**, Vol. 2, N°3, 2013. Disponível em:
<<http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/1536>>.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa/pesquisa bibliográfica**. 2017. Tese de Doutorado. Tese de doutorado, dissertações de mestrado, trabalho de conclusão de curso. 8. ed. São Paulo: Atlas.

MEDEIROS GMS. Reflexologia podal para alívio da dor lombar aguda relacionada ao trabalho da equipe de enfermagem: Ensaio clínico randomizado. **UFSC, Programa de pós-graduação em enfermagem**, 2016. Disponível em:
<<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/175839>>.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/abstract/?lang=pt>>.

MINAYO, M. C. S. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade**. Ciênc. saúde coletiva, v. 17, n. 3, p. 621-626, 2012b. Disponível em:
<<https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n3/621-626/pt/>>.

ORTIZ M.F, LIMA E.L, Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) **XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. Disponível em:
<https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/2016_pdf/404%20-%20411%20-%20Mirian%20de%20Fatima%20Ortiz%20e%20Elaine.pdf>.

PEÑA LI, MEDEIROS GMS. Os efeitos da reflexologia podal na capacidade aeróbica máxima em atletas de futsal feminino da categoria adulta. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo. v.9. n.34. p.320-326**. Set./Out./Nov./Dez. 2017. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/515>>.

PEREIRA R.M, BRAZ A.C.A.R, FERNANDES J.G, CARDEAL A.L, SILVA J.P, SILVA M.A.C. Saúde do professor: A reflexologia podal promove impacto positivo?. X ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA. **Anais, UNICESUMAR**, 2017. Disponível em: <<http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/1689>>.

RUELA L. O, MOURA C.C, GRADIM C.V.C, STEFANELO J., JUNES D.H, PRADO R.R. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde: Revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, **24(11):4239-4250**,2019. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n11/4239-4250/>>.

SANTOS¹, Jerusa Pereira; MARANHÃO, Damaris Gomes. Cuidado de Enfermagem e manejo da dor em crianças hospitalizadas: pesquisa bibliográfica. **Rev. Soc. Bras. Enferm. Ped.** | v, v. 16, n. 1, p. 44-50, 2016. Disponível em: <<https://journal.sobep.org.br/article/cuidado-de-enfermagem-e-manejo-da-dor-em-criancas-hospitalizadas-pesquisa-bibliografica/>>.

SILVA AIS, NETO G.A. Q, FREITAS I. A, ALMEIDA L. S, CRUZ M.C. S, SANTANA M.E. Reflexoterapia como técnica de relaxamento para profissionais em centro de terapia intensiva. **Cienc Cuid Saude**, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/36334>>.

SILVA G.K.F, SOUSA I.M.C, CABRAL M.E.G.S, BEZERRA A.F.B, GUIMARÃES M.B.L. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: Trajetória e desafios em 30 anos do SUS. **Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 30(1), e300110**,2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/physis/2020.v30n1/e300110/>>.

SILVA N.C.M, CHAVES E.C.L, CARVALHO E.C, CARVALHO L.C, LUNES D.H. Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2: ensaio randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, 2015. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/105660>>.

TELESI E.T. Práticas Integrativas e Complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estud. av. vol.30 no.86 São Paulo Jan./Apr.** 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/?lang=pt>>.

ZANOTTI M. E, RUSSO T. E, PADILHA E. L, A reflexologia como método complementar no tratamento da fibromialgia em mulheres: revisão de literatura. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, v. 5, n. 1/2017. Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.015-2017.pdf>.

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMULÁRIO SEMIESTRUTURADO

Artigo	Título	
	Autores	
	Base de dados	
	Ano de publicação	
	Objetivo	
	Resultados	
	Conclusões	