

CONTRIBUIÇÕES DA REFLEXOTERAPIA PODAL NO CUIDADO À SAÚDE

Joseli Beatriz Suzin
Mestranda em Ensino em Ciências da Saúde - Universidade Federal de São Paulo
E-mail: jbsuzin@gmail.com

Augusto César Santomauro.
Professor da Escola de Florais Alquímicos Joel Aleixo - São Paulo
E-mail: drsantomauro@gmail.com

Ana Maria Pedroso de Campos Neta
Mestre em Ensino em Ciências da Saúde – Universidade Federal de São Paulo
E-mail: ana_mariacampos@hotmail.com

Fernanda Julio Barbosa Campos
Mestre em Gestão Ambiental e Sustentabilidade - São Paulo.
E-mail: fbcampos@hspm.sp.gov.br

Juliane Cristina Burgatti
Doutora em Cuidado em Saúde pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo
E-mail: jburgatti@hspm.sp.gov.br

RESUMO

Modificações ocorridas no mundo nas últimas décadas, guiaram mudanças na forma de se pensar a saúde, possibilitando a introdução de novas práticas no sistema de saúde, como as Práticas Integrativas e Complementares. Dentre elas, destaca-se a Reflexoterapia Podal que é uma técnica não invasiva que se utiliza de estímulos compressivos, em terminações nervosas livres dos pés. Este estudo objetiva identificar o perfil dos pacientes que procuram esse tipo de atendimento, descobrir quais as principais queixas e resultados obtidos, partindo-se da hipótese de que a reflexoterapia podal é uma técnica eficaz capaz de beneficiar a saúde, propiciando bem-estar geral e alívio da dor. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, retrospectivo, onde foram levantados os dados de 663 pacientes do ambulatório de PICS de um hospital assistencial do município de São Paulo, no período de 2016 a 2020. Os resultados indicam que 89% dos pacientes eram do sexo feminino, 80,8% com faixa etária entre 41 e 70 anos, 46% eram professores, 47,2% foram encaminhados por médicos, 75,65% com queixa de algias e 100% dos pacientes relataram algum grau de melhora dos sintomas. Assim, conclui-se que a reflexologia podal contribuiu para a melhora no controle da dor e sintomas correlatos.

PALAVRAS-CHAVE: Práticas integrativas e complementares; Reflexoterapia; Saúde pública; Política de saúde; Sistema Único de Saúde.

CONTRIBUTIONS OF FOOD REFLEXOTHERAPY IN HEALTH CARE

ABSTRACT

Changes that have taken place in the world in recent decades have guided changes in the way of thinking about health, enabling the introduction of new practices in the health system, such as Integrative and Complementary Practices. Among them, Foot Reflex therapy stands out, which is a non-invasive technique that uses compressive stimuli in free nerve endings of the feet. This study aims to identify the profile of patients who seek this type of care, discover the main complaints and results obtained, starting from the hypothesis that foot reflex therapy is an effective

technique capable of benefiting health, providing general well-being and pain relief. This is a quantitative, observational, retrospective study, which collected data from 663 patients from the PICS outpatient clinic of a care hospital in the city of São Paulo, from 2016 to 2020. The results indicate that 89.% of patients were female, 80.8% aged between 41 and 70 years old, 46% were teachers, 47.2% were referred by doctors, 75.65% complained of pain and 100% of patients reported some degree of improvement of symptoms. Thus, it is concluded that foot reflexology contributed to the improvement in pain control and related symptoms.

Keywords: Integrative and complementary practices; Reflex therapy; Public health; Health policy; Health Unic System.

INTRODUÇÃO

As modificações demográficas e epidemiológicas, ocorridas no mundo nas últimas décadas, associada ao modelo de saúde biomédico tradicional, onde o ser humano é visto de forma fragmentada, como partes de uma máquina, guiou mudanças gradativas na forma de se pensar a saúde.

Os autores Ress e Weil, citados por Luz et al., na década de 80, partindo de uma ação médica integrativa cunharam o termo Medicina Integrativa (MI) e trouxeram a ideia de um trabalho transdisciplinar que integrasse efetivamente as várias técnicas terapêuticas, cuja proposta se materializou no Brasil na introdução de novas práticas no sistema de saúde.

Diante da constatação da importância de se propor alternativa ao modelo clássico de atendimento à saúde, em 03 de maio de 2006, foi aprovada a portaria nº 971, do Ministério da Saúde que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, e oficializa as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Esse evento fez com que as terapias que não se enquadrassem no modelo biomédico passassem a conquistar seu espaço e aceitação junto à população, inclusive no serviço público.

No município de São Paulo, essas terapias, já são realidade na rede de atenção à saúde pública, demonstrando uma nova forma de entender e praticar a saúde, evidenciando a necessidade de tratamento integral ao paciente.

Na atualidade, observa-se a consolidação da inserção de um modelo integral de saúde que considera as várias dimensões de um ser humano amplo, resultado da inter-relação entre os componentes físicos, mentais, sociais, ambientais e espirituais.

Adiciona-se a isso, a constatação de que o modelo prevalente vem sendo fonte crescente de insatisfação dos usuários e já não mais atende as necessidades da população. Frente a esse panorama, se abriu a perspectiva para estabelecer um modelo de assistência com foco na integralidade da atenção à saúde.

Em 2013, a Organização Mundial de Saúde, estabeleceu uma estratégia global destinada a promover a adequada integração, regulação e supervisão das Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI) que abrangem condutas de atenção à saúde, fundamentadas em teorias e práticas de diferentes culturas, que consideram o ser integral em todos os seus aspectos. Isso veio como alternativa àqueles países que desejavam desenvolver políticas dinâmicas relacionadas aos cuidados de saúde. Além de utilizar os recursos da MTCI para enfrentar a falta de cobertura básica de saúde, provinda da crise econômica na saúde pública.

As MTCI abrangem um conjunto de práticas de atenção à saúde que colaboram na promoção, prevenção e recuperação da saúde, buscando a harmonia do indivíduo nos aspectos físico, social, mental e espiritual.

Dentre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), destacamos a Reflexoterapia Podal (RP), que é reconhecida pela PNPIC, como uma técnica não invasiva que se propõe a restaurar a homeostase das funções orgânicas do indivíduo, por meio de estímulos compressivos, em terminações nervosas livres dos pés, produzindo melhoras em todo o corpo e percepção de relaxamento ao término das sessões.

A RP é uma técnica de cura natural que se utiliza de pressão na sola dos pés com o propósito de ajudar no equilíbrio do indivíduo e intensificar seu potencial de cura inato, baseado em conhecimentos milenares, que se acredita remontam a 5000 anos na China. No entanto, seus primeiros registros escritos foram identificados em 2339 a.C. em um mural hioglífico na pirâmide em Saqqara, no Egito. O primeiro profissional de saúde a praticar a RP que se tem notícia, foi o Dr. Willian Fitzgerald, em 1913, que introduziu a teoria da Terapia de Zona, que defendia a ideia de haver zonas longitudinais no corpo e que a pressão de pontos nessas áreas teria ações específicas.

A RP utiliza-se da manipulação de pontos reflexos, assim, trata-se de técnica terapêutica em si e por isso o termo reflexoterapia.

Por tratar-se de uma técnica de compressão de pontos do pé que correspondem a uma parte específica do corpo e ser uma prática complementar não farmacológica, a RP tem sido valorizada por proporcionar bem-estar e qualidade de vida, além de outros resultados efetivos.

De acordo com Artioli et al, inúmeras hipóteses colaboram para que a reflexologia proporcione a melhora da dor e suas consequências. Entre elas estão a teoria da comporta por meio da liberação de endorfinas ou por desbloqueio de energia mediante estímulo da circulação local. Outro argumento é que os pés possuem terminações nervosas correspondentes de L4 a S3, que podem conduzir os estímulos por meio da medula espinhal e pelo córtex, levando a bloqueio da dor a outros segmentos medulares distantes da origem, correspondendo às regiões plantares que recebem a RP, proporcionando bons resultados aos pacientes. Para esses autores a discussão sobre esses argumentos permanece e mais pesquisas são necessárias em relação às áreas dos pés e efeitos específicos.

Com o crescimento da comprovação da técnica, proliferaram estudos conduzidos em face da busca de evidências de sua eficácia. O estudo de Medeiros et al¹³ identificou significância estatística com o uso da RP no alívio da dor lombar aguda. Outro estudo de revisão sistemática identificou que a aplicação de reflexoterapia em áreas específicas do pé como um todo, proporcionou resultados positivos aos participantes da pesquisa. Mas, há ainda outras explicações, como a teoria dos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

Estudos neurofisiológicos sobre a aplicação da acupuntura revelam que ocorrem estimulações de fibras sensitivas A, responsáveis pela percepção fina, como o tato e das fibras C, pela condução da dor, que levam a informação até o corno posterior da medula e este ascende pelo trato espinotalâmico. Além da liberação de substâncias mediadoras da dor como as endorfinas.

Para a MTC há ainda os pontos de alarme ou *ashi points*, que são pontos reflexos que em teoria surgem como resultado de algum desequilíbrio, e aparecem sensíveis ao tato, não invalidando os pontos que estão distribuídos pelos meridianos corpóreos. Entre outras explicações que não se pretende esgotar com este estudo.

O interesse para realizar esta pesquisa surgiu com a finalidade de descobrir quais são as contribuições da reflexoterapia podal no cuidado à saúde, a partir da grande demanda de pacientes em se submeter a esse tipo de tratamento, observada no ambulatório de PICS de um hospital público do município de São Paulo e

considerando as lacunas de evidências científicas que demonstrem a eficácia da RP na melhora da saúde.

Dessa forma, o estudo teve como objetivo identificar quem são os pacientes que procuram esse tipo de atendimento, quais as principais queixas e quais os resultados obtidos. Partindo das hipóteses de que a RP é uma técnica eficaz capaz de beneficiar a saúde, propiciando equilíbrio físico, emocional e bem-estar geral, além de proporcionar alívio no caso de dor.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, sendo um estudo retrospectivo de natureza observacional, que foi desenvolvido no ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) de um hospital de nível terciário do município de São Paulo.

Estudos observacionais são aqueles em que os eventos que ocorrem com os participantes da pesquisa são passivamente observados. Estudos retrospectivos são aqueles em que os dados são coletados no passado.

Esse trabalho se iniciou em 2008, após a parceria estabelecida com um Instituto de ensino de RP que introduziu um grupo de terapeutas voluntários, e desde então, vem atendendo semanalmente os pacientes que procuram o ambulatório de práticas integrativas do referido hospital, seja por encaminhamento ou por demanda espontânea.

Assim, foram levantados os prontuários dos pacientes atendidos no período de 2016 a 2020, cujos dados foram analisados de forma descritiva e estatística por meio das funções do Microsoft Excel: frequência, média e mediana.

Por se tratar de pesquisa que envolve pessoas, baseado na Resolução do Conselho Nacional de saúde / Conselho Nacional de Ensino e Pesquisa - CNS/CONEP nº 466/2012, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos, sob o registro protocolar CAAE nº 55749722.3.0000.5442 em março de 2022.

Conforme a Resolução nº 510 de sete de Abril de 2016, por se tratar de pesquisa em banco de dados do ambulatório geral de PICS do hospital, considera-se que o estudo apresenta risco mínimo, dentre esses os referentes ao sigilo e

confidencialidade dos dados, com o que, os pesquisadores se comprometem explicitamente.

O setor de PICS encontra-se em funcionamento desde junho de 1999, e, envolve profissionais da saúde e terapeutas, sendo em sua totalidade voluntários. No que se refere ao segmento Reflexoterapia estabeleceu-se, em 2008, uma parceria com o Instituto de ensino Osni de Reflexologia e Pesquisa.

O estudo foi realizado no segmento de RP do ambulatório de PICS do Hospital do Servidor Público Municipal. Trata-se de um hospital assistencial público, da cidade de São Paulo, de grande porte, com perfil para o ensino, possuindo 21 programas de residência médica e estágios obrigatórios em diversas áreas da saúde.

A busca por esta técnica, observada no ambulatório foi oriunda do encaminhamento médico, multiprofissional, ou mesmo pela procura espontânea, o que suscitou questionamentos que orientaram esta pesquisa.

Assim, foram levantados os prontuários disponíveis dos pacientes atendidos nos anos de 2016 até 2020, perfazendo um total de 663 prontuários. Foram incluídos todos os prontuários disponíveis nesse período. O critério de exclusão foi daqueles que apresentavam informações incompreensíveis. Os dados foram coletados da ficha de atendimento preenchida pelos profissionais voluntários que aplicaram a RP. Esses dados foram compilados em uma planilha constando as seguintes variáveis dos pacientes: sexo, idade, profissão, queixa, número de sessões e resultados.

Os dados foram analisados de forma descritiva e estatística por meio das funções da Microsoft Excel: frequência, média e mediana.

As informações foram quantitativamente analisadas por meio da frequência das variáveis de gênero, faixa etária, profissão, encaminhamento por equipe multiprofissional ou demanda espontânea, queixa principal ou doença, e seu tempo de acometimento, percepção de melhora da queixa pelo paciente após a aplicação da RP e o quantitativo de sessões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados aqui apresentados referem-se à amostra obtida por meio do banco de dados dos pacientes que foram atendidos no ambulatório de PICS na área

de Reflexoterapia Podal, no período de 2016 a 2020, totalizando 663, sendo que dois foram descartados por não apresentarem dados compreensíveis.

Dos dados coletados identificou-se na amostra a predominância do sexo feminino, pois compõe 89,1% dos participantes deste estudo. Esse dado vem ao encontro da pesquisa de Costa-Junior et al, que aponta que as mulheres cuidam mais da saúde do que os homens, devido à sua condição fisiológica e reprodutiva, o que permite inferir que o cuidar do corpo é uma rotina para as mulheres.

No que diz respeito à faixa etária, 80,8% das amostras possuem entre 41 e 70 anos. Tendo sua média em idade entre 55 a 95. A mediana está em 56 anos; sendo que a moda é 55, se repetindo por 35 vezes.

Quando se correlaciona com o sexo, evidencia-se que a média de idade do sexo feminino é de 56,3 anos. No que se refere aos homens, a média é de 53,6 anos, portanto, adultos acima de 50 anos são as pessoas que procuram com mais frequência a RP.

Dados semelhantes foram encontrados em uma pesquisa que utiliza práticas integrativas no autocuidado, realizada pelo Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais Integrativas e Complementares em Saúde, que também apresentam uma grande procura pelas práticas integrativas de usuários das faixas etária maiores que 40 anos em diante.

Quanto às profissões: a profissão de professor prevalece na amostra de profissões, com 46,1%, em segundo lugar, pode-se contatar a prevalência de Aposentados, seguidos de Agente Escolar e Indefinidos (7,6%). Quanto à caracterização da amostra em relação ao encaminhamento, constata-se que o acesso a RP do setor de PICS ocorreu por encaminhamento principalmente de médicos (47,2%), seguido por fisioterapeutas (30,6%) e por demanda espontânea (15,6%). Na presente pesquisa, fica evidenciada a importância da procura espontânea por parte dos usuários, uma vez que o percentual de demanda espontânea é superior a outras profissões de saúde. O que infere que a busca pelo autocuidado tem sido verificada como uma importante mudança de cultura.

Em paralelo, uma pesquisa realizada por Dacal e Silva, a categoria profissional que mais encaminhou para o ambulatório de PICS de um centro especializado em diabetes, e outras endocrinopatias do SUS, localizada em Salvador (BA), foi a de psicólogos (36%) seguidos por demanda espontânea (27%), o encaminhamento realizado por médico foi de (15%).

Identificou-se que a maior parte dos pacientes apresentava mais de uma queixa, apesar da maioria procurar o serviço por queixas algicas. Pode-se inferir que do total da amostra 100% dos pacientes apresentavam queixas algicas, considerando que 6,05% não foram registrados. Dentre as algias, 30 pacientes (4,83%) tinham diagnóstico relatado de fibromialgia. Isso não quer dizer que outros pacientes também não poderiam apresentar fibromialgia, porém, sem diagnóstico. Trata-se de uma síndrome clínica com etiopatologia ainda pouco compreendida e muitas vezes confundida com outras doenças que apresentam dor difusa e fadiga crônica.

Achados semelhantes foram apontados no estudo realizado por Dacal e Silva sobre RP e Reiki, onde 85% dos pacientes referiram como sintoma inicial dores no corpo, e 80% relataram ansiedade.

Na assistência à saúde, a dor é um acontecimento comum que todos os profissionais da saúde se deparam em algum momento, ocorrendo desde o nascimento até a morte. Tanto que, segundo Souza, a Agência Americana de Pesquisa e Qualidade em Saúde Pública a inclui como o quinto sinal vital.

A Associação Brasileira do Estudo da Dor traz a definição de dor como “uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial”, induzida por fatores biológicos, psicológicos e sociais. A vivência da dor é efetivamente pessoal e toda dor deve ser considerada.

Para Marques, há necessidade de diferenciação entre dor aguda e crônica. As dores agudas são indicativas de alerta de grande importância para a sobrevivência e são consideradas fisiológicas. As dores crônicas não têm a finalidade biológica de alerta e pode ser considerada uma doença.

A dor se persistente por três meses ou mais é caracterizada como crônica, o que leva a consequências nas atividades físicas, no sono, na vida sexual, na alteração do humor, na baixa autoestima, na desesperança, nos pensamentos negativos e modificações nas relações familiares, de trabalho e lazer.

Artioli et al fizeram uma revisão sistemática sobre reflexologia podal em condições dolorosas e concluíram que a maioria dos estudos mostrou redução da dor. Em um estudo realizado por Dacal e Silva, onde os pacientes receberam tratamento com RP e Reiki, foi identificada melhora na dor em 51% dos casos.

Já a ansiedade pode ser compreendida como um sintoma que se apresenta em vários transtornos mentais. Pode também ser considerada como um fenômeno natural que possibilita ao indivíduo ficar atento a perigos ou se adaptar a situações desconhecidas. Considera-se a ansiedade patológica quando provoca sofrimento ao indivíduo ou prejuízo funcional e que essa condição dure alguns meses.

Em um estudo sobre PICS na saúde de pacientes crônicos de um ambulatório do SUS, onde foram submetidos à RP e Reiki, dos 80% que tinham como queixa inicial a ansiedade, 34% deles identificaram melhoras dos sintomas.

Wang et al em uma revisão sistemática com metanálise e metarregressão realizada a partir de vinte e seis ensaios clínicos randomizados, utilizando a RP, demonstrou melhora dos sintomas da ansiedade, depressão e qualidade do sono em adultos.

O tempo de duração da queixa principal, das 661 fichas, 426 não continham essa informação. Dos 235 restantes, 38,3% tiveram a duração de até um ano, 22,1% duraram de um a três, portanto, 60,43% dos pacientes que relataram o tempo da doença apresentavam a queixa com duração de até 3 anos.

Quanto à melhora relatada pelos pacientes, observou-se que das 661 fichas, 415 não continham essa informação, sobrando 246 fichas preenchidas. Tendo sido apresentado ao paciente para que se manifestasse em quatro possibilidades de respostas quanto à melhora. Se em até 30%, se até 49%, de 50 até 79% ou de 80% a 100%. Do apresentado, 49 pessoas que correspondeu a 19,92% relataram melhora, sem identificar uma porcentagem.

Dessa forma, os 246 casos que apresentavam esta informação, mesmo não tendo sido referido em porcentagem, identificamos que todos os pacientes obtiveram algum grau de evolução, sendo que a maioria apresentou melhora dos seus sintomas em 50 a 100 por cento, com 4 sessões de RP.

Há de se considerar, que devido a grande demanda gerando uma longa fila de espera e o número limitado de terapeutas do ambulatório para o atendimento, optou-se por estabelecer um número de quatro sessões para cada paciente, com algumas exceções, nos casos dos pacientes com dores crônicas e persistentes, eram indicadas mais quatro sessões, totalizando oito.

Quanto ao número de sessões de RP, com relação aos que relataram melhora, a grande maioria (65,4%) informou que a melhora se deu com quatro sessões, sendo que na primeira sessão, 12,9% já obtiveram melhora significativa.

Em estudo realizado por Medeiros e Dal Sasso com 36 profissionais da enfermagem com dor aguda lombar, que foram submetidos ao protocolo de reflexoterapia para dor lombar, em duas sessões, com intervalo de 72 horas, houve significância positiva para redução da dor lombar aguda.

Em um estudo para determinar a eficácia da reflexologia podal no tratamento da dor cervical, de acordo com o número de sessões, a mudança mais significativa na dor cervical e sintomas acompanhantes iniciaram-se na terceira, sexta e nona sessões para vertigem, dor e contratura muscular, respectivamente, atingindo-se a expressão máxima, na décima segunda sessão terapêutica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os tempos atuais apresentam uma dicotomização entre ciência e humanidade. De um lado a ciência com as características do conhecimento racional, sistemático, exato, verificável e, por conseguinte, com uma capacidade limitada em capturar os fenômenos da realidade em sua integralidade. E, de outro lado, a vida real, onde as questões subjetivas não podem mais ser desconsideradas.

A medicina integrativa, e dentro delas se insere a RP, vem sendo valorizada em todo o mundo. E, decerto, por muitos motivos, entre eles, sem dúvida, por oferecer para as pessoas aquilo que a biomedicina deixou de fornecer a muito tempo, seja por atuar diminuindo as queixas álgicas ou por trazer acolhimento e sensação de cuidado e atenção, o que gera expectativas positivas e de solidariedade aos pacientes.

Diante disso, é inegável que a realidade em que vivenciamos é aquela em que há um percentual de pessoas que desacredita da ciência como entendida até então, não pela própria descrença, mas porque muitas são as perguntas sem respostas, e das respondidas inúmeras não convencem.

Desta forma, estão se abrindo perspectivas para respostas não mais óbvias. Nesses tempos elas englobam percepções, sentimentos, sensações e particularizam o sujeito como ser único, daí a relevância de estudos dessa natureza que pretendem trazer informações científicas provenientes de resultados constatados, nesse caso, da RP como tratamento complementar no cuidado à saúde.

Os mecanismos que explicam a RP ainda são ambíguos, mas este estudo demonstrou efeitos potentes no controle da dor e sintomas correlatos.

Nesta investigação se verificou que a predominância do perfil dos pacientes avaliados foi do sexo feminino, a mediana foi de 56 anos, professores e aposentados. A principal queixa relatada foi algia, outra queixa que também se destacou foi ansiedade. Os pacientes foram encaminhados ao ambulatório de Reflexoterapia, em sua grande maioria por médicos, seguida por fisioterapeutas, e pela demanda espontânea, o que sugere a possibilidade da classe médica estar mais confiante nos resultados apresentados pelas PICS e os pacientes estarem reconhecendo a importância do autocuidado.

Pelos resultados obtidos, observamos que 100% dos casos apresentaram alguma melhora, portanto não se constatou nenhum caso em que tivesse tido piora das queixas iniciais, o que nos leva a considerar que a RP é benéfica e que promove melhora em qualquer situação algica.

Ante o exposto, essa pesquisa nos permite inferir que a reflexologia podal mostra-se promissora para alívio da dor e de sintomas relacionados, como terapia isolada, e que inevitavelmente contribui para o bem-estar e a qualidade de vida.

Para futuros estudos, sugerem-se ensaios clínicos randomizados que demonstrem a eficácia da técnica de RP conforme o tipo de doença ou sintomas, bem como estudos qualitativos complementares que tragam evidências para a incorporação desta prática nas instituições de saúde associadas ao tratamento médico clássico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIOLI, Dérick Patrick; TAVARES, Alana Ludemila de Freitas; BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor. **Reflexologia podal em condições dolorosas**: revisão sistemática. BrJP, v. 4, p. 145-151, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/njx6pgYGnvNthbwjqTDGhyH/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 28 set 2022.

BLUNT, Elizabeth. **Foot Reflexology**. Holistic nursing practice, v. 20, n. 5, p. 257-259, 2006. Disponível em: https://journals.lww.com/hnpjournal/Citation/2006/09000/Foot_Reflexology.9.aspx. Acesso em 28 set 2022.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 dez 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Seção 1 p. 59, 13 jun. 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 abril de 2016.** Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União. 24 mai 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.** Inclui novas Práticas Integrativas e Complementares Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em 13 set 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em 04 de jun. de 2022.

COSTA-JÚNIOR, Florêncio Mariano da; COUTO, Márcia Thereza; MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. **Gênero e cuidados em saúde:** Concepções de profissionais que atuam no contexto ambulatorial e hospitalar. Sexualidad, Salud y Sociedad. Rio de Janeiro, p. 97-117, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sess/a/sDWmnkgySt7jMsbXWfx36bv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 03 jun. 2022.

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.scielosp.org/pdf/sdeb/2018.v42n118/724-735/pt>. Acesso em 10 jul. 2022.

DESANTANA, Josimari Melo; PERISSINOTTI, Dirce Maria Narvas; Oliveira Junior, José de Oswaldo; CORREIA, Luci Mara França; OLIVEIRA, Célia Maria de; FONSECA, Paulo Renato Barreiros da. **Definição revisada de dor.** Tradução para a língua portuguesa da definição revisada de dor pela Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor. BrJP, v. 3, n. 3, p. 17-18, 2020. Disponível em: <https://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2020/2654353.pdf>. Acesso em 29 set. 2022.

FROTA, Ilgner Justa; FÉ, Augusto Andrade Campos de Moura; PAULA, Francisco Thiago Martins de; MOURA, Victor Elmo Gomes Santos de; CAMPOS, Eugênio de Moura Campos. **Transtornos de ansiedade:** histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. Journal of Health & Biological Sciences, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361739/3971.pdf>. Acesso em 08 jul. 2022

Fundação Oswaldo Cruz - Observa PICS. Autocuidado nas diferentes classes sociais. **Boletim quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde.** Rio de Janeiro, 2021; n. 7, p. 14. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/08/Boletim-Evidencias-N7-ObservaPICS.pdf>. Acesso em 19 jul. 2022.

GALETTI, Vanessa Candido; GUERRERO, Talita Chiari; BEINOTTI, Fernanda. **Reflexologia podal**: uma terapia alternativa. Revista Científica FHO-UNIARARAS, v. 3, n. 1, p. 47-53, 2015. Disponível em: https://www.fho.edu.br/revistacientifica/_documentos/art.5-011-2015.pdf. Acesso em 06 dez 2021.

GUNNARSDOTTIR, Thora Jenny; PEDEN-MCALPINE, Cynthia. **Effects of reflexology on fibromyalgia symptoms**: a multiple case study. Complement Ther Clin Pract, v. 16, n. 3, p. 167-172, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388110000071>. Acesso em 27 jun. 2023.

HULLEY, Stephen B.; NEWMAN, Thomas B.; CUMMINGS, S. B. Anatomia e Fisiologia da Pesquisa Clínica. In: **Delineamento da pesquisa clínica**: uma abordagem epidemiológica. Tradução: Duncan, M. S. 3.ed. Porto Alegre: Artmed; 2008. p. 22-36.

IZQUIERDO, Angel Antonio Aranda; PEREGRINO, Belkis Barranco; GONZÁLEZ, Luisa María Serrano; CALDERÓN, Julio Barciela. **Eficácia da reflexologia podal no tratamento da dor cervical**. AMC. Revista Archivo Médico de Camagüey, v. 11, n. 2, 2007.

JUNIOR, Emílio Telesi. **Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS**. Estudos Avançados, p. 99-107, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 27 jun. 2023.

JUNIOR, Milton Helfenstein; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. **Fibromialgia**: aspectos clínicos e ocupacionais. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 58, n. 3, p. 358-365, 2012.

KRACIK, Maria Luiza Amaral; PEREIRA, Pablo Michel Barcelos; ISER, Betine Pinto Moehlecke. **Medicina Integrativa**: um parecer situacional a partir da percepção de médicos no Sul do Brasil. Saúde em Debate, v. 43, p. 1095-1105, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/jm7k5yJ6BmcsMRfpK7ZT39g/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 2022 jun.10.

LUZ, M. T.; ROSENBAUM, Paulo; BARROS, Nelson Felice de. Medicina Integrativa, política pública de saúde conveniente. **Jornal da Unicamp**, v. 27, p. 2, 2006. Disponível em: https://www.unicamp.br/unicamp_hoje/jornalPDF/ju334/pag02.pdf. Acesso em 2022 set 28.

LUZ, Madel T. **Cultura contemporânea e medicinas alternativas**: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. Physis: Revista de saúde coletiva, v. 15, p. 145-176, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/x6Kp5YCKcK9cK4y4QxSCKSx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 02 dez 2022

MARQUEZ, Jaime Olavo. **A dor e os seus aspectos multidimensionais**. Ciência e Cultura, v. 63, n. 2, p. 28-32, 2011.

MEDEIROS, Graciela Mendonça da Silva; SASSO, Grace Teresinha Marcon Dal; SCHLINDWEIN, Aline Daiane. **Resultados da reflexoterapia na dor lombar aguda da equipe de enfermagem:** ensaio clínico randomizado controlado. BrJP, v. 1, pág. 305-309, 2018.

MENEZES, César Rodrigo Oliveira; MOREIRA, Ana Carolina Pessoa; BRANDÃO, W. de B. **Base neurofisiológica para compreensão da dor crônica através da Acupuntura.** Rev. dor, v. 11, n. 2, p. 161-8, 2010.

Organização Mundial da Saúde. **Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023.** Genebra: OMS; 2013.

OTANI, Márcia Aparecida Padovan; BARROS, Nelson Filice de. **A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde.** Ciência & saúde coletiva, v. 16, p. 1801-1811, 2011.

SALLUM, Ana Maria Calil; GARCIA, Dayse Maioli; SANCHES, Mariana. **Dor aguda e crônica: revisão narrativa da literatura.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 25, p. 150-154, 2012.

SOUSA, Fátima Aparecida Emm Faleiros. **Dor:** o quinto sinal vital. Revista latino-americana de enfermagem, v. 10, p. 446-447, 2002.

TELESI JÚNIOR, Emílio. **Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS.** Estudos avançados, v. 30, p. 99-112, 2016.

Wang WL, Hung HY, Chen KH, et al. **Comparative study on therapeutic effect of Ashi-points and anti-ashi-points on external humeral epicondylitis.** Zhongguo Zhen jiu= Chinese Acupuncture & Moxibustion, v. 31, n. 12, pág. 1078-1080, 2011.

AGRADECIMENTOS

Essa pesquisa só foi possível porque contou com a participação de várias pessoas. Primeiramente queremos agradecer à instituição HSPM, que dentro de sua missão de atender, cuidar e ensinar com excelência, nos deu a oportunidade de desenvolver esse trabalho, atendendo as pessoas com possibilidades terapêuticas, ainda de pouco reconhecimento, mas de apurada efetividade. Ainda, agradecer aos pacientes que acreditaram e puderam se beneficiar dessa prática.

Agradecer a parceria com a Escola Osni Tadeu de Reflexologia Podal (IOR), que se iniciou em 2008, e vem encaminhando seus alunos todos esses anos. De forma voluntária, realizam os atendimentos, e preenchem as fichas, com as informações que foram utilizadas neste estudo. Um especial agradecimento às voluntárias, Jussara de Carvalho e Andrea Oliveira, que digitaram as informações de

619 prontuários em planilhas, complementado até a marca de 663 prontuários, pela voluntária Elaine Aparecida Rigo.