

# REFLEXOLOGIA PODAL: UMA TERAPIA ALTERNATIVA

*REFLEXOLOGY FOOT MASSAGE: AN ALTERNATIVE THERAPY*

Vanessa Candido GALETTI<sup>1</sup>; Talita Chiari GUERRERO<sup>1</sup>; Fernanda BEINOTTI<sup>2,3</sup>.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Bacharelado em Estética pelo Centro Universitário Hermínio Ometto (FHO|Uniararas).

<sup>2</sup>Mestre em Ciências Biomédicas pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP.

<sup>3</sup>Docente e Orientadora do curso de Bacharelado em Estética pela FHO|Uniararas.

Autora responsável: Vanessa Candido Galetti. Endereço: Rua Honduras, n. 57, Parque Residencial Belinha Ometto, Limeira – SP. CEP: 13483-506, e-mail: <[vanessagaletti31@gmail.com](mailto:vanessagaletti31@gmail.com)>.

## RESUMO:

As terapias complementares e/ou integrativas estão sendo cada vez mais utilizadas no Sistema Único de Saúde (SUS). Entre essas diversas terapias, destaca-se a Reflexologia, forma especial de massagem que faz uso dos polegares e, em alguns casos, também dos outros dedos para massagear as áreas reflexas situadas nos pés. Assim sendo, este estudo buscou mostrar, por meio de revisão de literatura, a eficácia dessa técnica na prevenção de doenças e manutenção da saúde. A massagem de pontos reflexos dos pés pode tratar diferentes regiões do corpo. Além de ser usada para o tratamento de doenças, também proporciona a sensação de bem-estar, o que promove nos pacientes relaxamento e redução dos níveis de estresse. Considerada medicina complementar que funciona bem em conjunto com a medicina alopática, utilizada para combater a doença e estimular o corpo a se curar, a Reflexologia é uma técnica de tratamento suave e não invasiva, que desintoxica o organismo e relaxa o corpo. Assim como acontece com outras terapias integrativas, tem como principal objetivo tratar o indivíduo como um todo, ajudando-o na busca pelo equilíbrio e colaborando para a melhoria dos efeitos de tratamentos que já são oferecidos em serviços públicos de saúde no Brasil. Por meio deste estudo, concluímos que, apesar de a Reflexologia ser uma técnica muito eficaz, há pouca pesquisa na área, o que mostra a necessidade de mais estudos científicos acerca de seus benefícios.

**Palavras-chave:** Reflexologia. Massagem. Medicina Tradicional Chinesa.

## ABSTRACT:

The additional and/or integrative therapies have being used in the Sistema Único de Saúde (SUS). Reflexology is among these therapies, which is a special form of massage that makes use of thumbs, and in some cases of the other fingers to massage the reflex areas located on the feet. Thus, the study aimed to show the effectiveness of Reflexology technique in prevention and health maintenance through the literature review. The massage into reflex points on the foot can treat different regions of the body. In addition, of being used for the treatment of diseases, this technique also provides a feeling of well-being that, in turn, provides relaxation and leads to a reduction in stress levels. It is a gentle and non-invasive treatment technique that is considered a complementary medicine that works well together with allopathic medicine used to combat the disease and stimulate the body to heal, Reflexology detoxifies the body and relaxes it. As with other therapies that are part of integrative therapies, it aims to treat the individual as a whole to seek balance and collaborate to improve the effects on health treatments that are already offered in public health services in Brazil. Through this study, it is concluded that Reflexology is a very effective technique, but there is little research in the area, which shows the need of more scientific studies about their benefits.

**Keywords:** Reflexology. Massage. Traditional Chinese Medicine.

## INTRODUÇÃO

Atualmente as terapias complementares/integrativas têm sido utilizadas no mundo todo. São consideradas pelos profissionais da área da saúde prática de grande importância, uma vez que colaboram para a melhoria dos efeitos esperados do tratamento ocidental. Possuem, ainda, visão holística do ser humano, a qual trata o ser como um todo e visa buscar o equilíbrio do indivíduo nos aspectos físico, social, mental e espiritual (SANTOS et al, 2009).

Entre as diversas terapias complementares, a Reflexologia é bastante difundida, pois é uma massagem terapêutica conhecida há muito tempo. Sendo assim, possui atualmente grande aceitação como terapia alternativa, visto que se trata de uma técnica utilizada para tratamento de todas as doenças e para a manutenção da saúde que permite diagnóstico precoce, detectando com mais agilidade os possíveis problemas e tratando-os para que não se agravem (HALL, 2013).

Ao longo dos anos, o desenvolvimento dessa técnica demonstrou que determinadas regiões do corpo, chamadas de plexos nervosos, ou seja, terminações nervosas sensíveis a dor que indicam quais partes do corpo estão em desequilíbrio, têm ligação claramente determinada com órgãos, sistemas e estados emocionais. Por serem interligados a uma área específica, quando estimulados corretamente, os plexos nervosos enviam e recebem informações dos órgãos a que são ligados, restabelecendo o seu funcionamento ideal (LOURENÇO, 2002).

Segundo Gillanders (1999), a Reflexologia pode aliviar os sintomas e prevenir a reincidência de vários males comuns da cabeça aos pés. O tratamento é concentrado exclusivamente nos pontos de reflexos equivalentes a cada região afetada e ajuda no tratamento de dores de cabeça, coluna, fígado, ouvido, seios nasais, pescoço, olhos, garganta, baço, coração, pulmão, entre outros órgãos.

O pé reflete qualquer perturbação ocorrida no corpo; assim, a Reflexologia Podal, ou seja, a terapia por meio de massagem nos pés, é um tratamento suave capaz de revitalizar os órgãos danificados onde a energia está bloqueada, proporcionando, deste modo, muitos benefícios ao paciente. Além de ser uma terapia altamente segura e eficaz em pacientes de qualquer faixa etária, é

muito relaxante. Seus objetivos são, portanto, normalizar as funções do corpo, relaxar as tensões e melhorar a circulação sanguínea e o sistema nervoso (IZQUIERDO et al, 2007).

O fato de a Reflexologia ser uma terapia que trata do indivíduo em sua totalidade (corpo e mente) e, por consequência, possibilita o alívio de sintomas diversos, tais como dores em geral, enxaquecas, problemas alérgicos, circulatórios, digestivos e emocionais, além de proporcionar sensação de bem-estar que, por sua vez, diminui a tensão e reduz os níveis de estresse, foi o que despertou nosso interesse de investigar o tema.

Esta revisão bibliográfica teve por objetivo mostrar a eficácia da Reflexologia para a manutenção da saúde e sua importância como terapia complementar. Assim, para sua realização, buscamos informações por meio do acervo bibliográfico da Fundação Herminio Ometto – FHO|Uniararas, de *sites* de pesquisas científicas (tais como, Lilacs, Google Acadêmico e Scielo) recorrendo às palavras-chaves “terapias complementares”, “Reflexologia” e “saúde”, tanto no idioma português quanto no espanhol, nos períodos de 1978 a 2013.

## DESCRIÇÃO

Nos dias de hoje os cuidados com a saúde estão cada vez mais em último plano. Percebemos, assim, que o corpo é visto como uma máquina cujos órgãos funcionam de forma independente (SANTOS et al, 2009).

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), saúde é “[o] estado de completo bem-estar físico, mental e social, que não se caracteriza unicamente pela ausência de doença ou enfermidade”.

Segundo Mazlum e Medeiros (2013), foi ao final da década de 1970 que a OMS desenvolveu um programa de Medicina Tradicional, que visa à implantação de políticas públicas que permitem a integração da Medicina Tradicional com a Medicina Complementar Alternativa, para assistência à saúde.

Surge, então, a necessidade de ampliar os conhecimentos sobre as práticas naturais, favorecendo, assim, a abertura de cursos profissionalizantes para tal função, os quais visam abordar todos os aspectos que influenciam o ser humano, a saber: físico, energético, social, espiritual,

emocional, ambiental e ecológico, buscando integrar os aspectos que envolvem sua vida (BAZZAN et al, 2007).

As terapias complementares têm como objetivo auxiliar a saúde (considerada na sua totalidade: mente, corpo e espírito), ou seja, prevenir e tratar doenças, visando ao equilíbrio interno. Por se tratarem de terapias respeitadas, que conhecem o indivíduo como um todo, substituem o surto da doença pela atenção à pessoa. Vale ressaltarmos que elas têm sido cada vez mais procuradas pela população e tendem a ser incluídas no serviço público de saúde no Brasil. Em 2006, foi implantada pelo Ministério da Saúde a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) (CEOLIN et al, 2009).

Essas terapias são praticadas há milhares de anos no mundo todo porque trazem intrínseca a visão holística do ser humano, ou seja, emoção, sensação, sentimento, razão, intuição se compensam para buscar o equilíbrio do ser em seus aspectos físico, social, mental, espiritual e ambiental. Deste modo, buscando a harmonização do ser humano, elas estão sendo inseridas no cotidiano das pessoas (LIMA et al, 2012).

No Brasil, porém, durante o regime ditatorial, foram perseguidas em razão de preconceitos ideológicos, acusando-se os profissionais de exercício ilegal de profissão, curandeirismo, charlatanismo, entre outras classificações, o que resultou na sua prática clandestina. Somente com o retorno da democracia essas práticas passaram a ser aceitas, mas ainda continuaram sendo perseguidas e discriminadas (MEDICINA ALTERNATIVA, 2004).

Atualmente, vemos, por parte da sociedade brasileira, a legitimação da abordagem terapêutica com base no sistema holístico. A classe médica brasileira também tem adotado essas formas não convencionais de tratamento, incluindo, assim, a medicina tradicional chinesa, além de outras, aos serviços públicos de saúde (FONTANELLA; SPECK; KULKAMP, 2007).

Segundo Fontenella (2007), há grande interesse da população quanto ao uso dessas terapias no Sistema de Saúde, porém ainda há baixo índice de conhecimento sobre essas práticas.

Alguns hospitais em São Paulo, tais como Sírío Libanês e Einstein, já utilizam esses tratamentos alternativos, porém a tendência é a de que eles se estendam aos serviços públicos de

saúde. Assim, a proposta do SUS não é trocar um serviço por outro, mas sim proporcionar uma combinação deles para se atingirem melhores resultados (SPONCHIATO, 2013).

O autor supracitado relata ainda que algumas das terapias utilizadas atualmente no SUS diferem das propostas pela PNPIC em 2006. O SUS oferece: **Acupuntura** – originária da China, é indicada para dores nas costas, dores de cabeça, problemas nas articulações, pressão alta, ansiedade etc.; **Musicoterapia** – indicada para controle de estresse, dores agudas, autismo, recuperação no câncer etc.; **Homeopatia** – com origem no século 4 a.C., pode ser utilizada individualmente ou em conjunto com algum tratamento convencional para diversos problemas, tais como resfriados, bronquite, sinusite etc.; **Fitoterapia** – utilizada desde a pré-história, faz uso medicinal de plantas. É indicada para processos inflamatórios e problemas gastrointestinais e do aparelho respiratório etc.; **Massoterapia**, utilizada desde a antiguidade, é indicada para controle de estresse, melhor qualidade do sono, recuperação de problemas musculares etc.; **Reiki** – espécie de transmissão de energia para o corpo por meio de imposição das mãos, ativa o sistema imune e trata doenças infecciosas etc.; **Florais de Bach** – essências à base de flores e ervas cujo objetivo é modificar estados mentais.

Entre as terapias complementares, também podemos destacar a Reflexologia, técnica que surgiu na China há mais de 5.000 anos, mas que possui registros encontrados em escavações no Egito, em torno de 2.500 a.C. (LOURENÇO, 2002).

Estudiosos acreditam que certo tipo de Reflexologia foi transmitido aos nativos norte-americanos pelos incas da América do Sul. Também se sabe que o povo cherokee aplicava uma espécie de terapia de pressão nos pés utilizando-se de sondas de madeira para detectar os pontos reflexos e, assim, desbloquear canais de energia a fim de restaurar o equilíbrio do corpo (GILLANDERS, 2006).

Segundo Lima e Vieira (2009), a Reflexologia Podal tem finalidade terapêutica que provoca reações no organismo, pois, quando a pressão é exercida no ponto correto do pé, relaxa o corpo, descontraí músculos e vasos sanguíneos, melhorando a circulação e estimulando a produção de endorfinas e cerotoninas, que atuam como analgésico.

A Reflexologia Podal, como o próprio nome sugere, é aplicada nos pés porque neles passam os principais canais ou meridianos que conduzem a energia da força vital (ou Qi) existente em todo o corpo humano e também porque os reflexos são estimulados naturalmente pela pressão do peso corpóreo estático ou dinâmico (MAZLUM; MEDEIROS, 2013).

Foi descoberta pelo Dr. Willian Fitzgerald, que começou a considerar a possibilidade de tratar o corpo por meio da pressão de pontos identificados nos pés. A técnica ensina que uma energia vital chamada força de vida circula de certa maneira rítmica e equilibrada entre todos os órgãos e tecidos. Se essa energia for bloqueada, o órgão relacionado com o bloqueio passará a sofrer algum mal-estar (WILLS, 1992).

Para Leite e Zângaro (2005, p. 1311 apud TASHIRO, 2001), a Reflexologia é “a ciência e a arte que lida com o princípio de que nos pés e nas mãos existem áreas de reflexos que correspondem a todos os órgãos, glândulas e partes do corpo”, e também “é o estudo das reações involuntárias, sensoriais ou motoras ao estímulo exterior” (LEITE; ZÂNGARO, 2005, p. 1311 apud FERREIRA, s/d).

É uma terapia de meridianos que se baseia na premissa de que os canais de energia circulam em todo o corpo humano, ligando os órgãos e as partes do corpo. Acredita-se que a eficácia da Reflexologia reside na estimulação e revitalização desses fluxos de energia. Os pés têm importância fundamental na saúde e na promoção do bem-estar e necessitam de cuidados tanto quanto o restante do corpo, pois são considerados “o espelho da alma” (LIMA; VIEIRA, 2009).

Os mapas dos pés são ligados a pontos reflexos ou áreas e órgãos específicos. Sendo assim,

a sola dos pés direito e esquerdo se encontram com a coluna e os tornozelos representando a cabeça; descendo até o calcanhar, chegaremos às áreas do peito (pulmões, coração e parte externa os ombros), do estômago e dos demais órgãos associados à digestão e, mais abaixo, dos intestinos. Os mapas do pé direito reproduzem o lado direito do corpo, enquanto os do esquerdo, o lado esquerdo do corpo (GILLANDERS, 1999).

A Reflexologia produz um estado de relaxamento e homeostasia, diminui o desgaste e acelera a renovação feita pelo corpo bem como reforça o sistema imunológico. É uma terapia que complementa a medicina convencional e trabalha precisamente os sistemas ósseo e nervoso, alcançando partes que outras terapias não conseguem atingir. Além disso, promove o bem-estar geral melhorando a circulação sanguínea, estimulando o sistema linfático e ajudando na limpeza de toxinas do corpo (BOOTH, 2005).

Os estímulos podem ser aplicados com os dedos das mãos, objetos ou suportes. Quando aplicados com os dedos, o reflexologista não deve ter unhas compridas, pois estas podem causar lesões na pele do paciente. Vale ressaltarmos que a Reflexologia possui contraindicações, tais como: gravidez, fraturas ou lesões recentes nas áreas, varizes expostas, quadros de dermatite, quadro crônico de doença degenerativa, diabetes e cardiopatias com uso de marca-passo (LOURENÇO, 2002).

Segundo Lourenço (2002), a técnica de Reflexologia consiste em pressionar a área contínua ou alternadamente, por cerca de 20 segundos a 30 minutos. A intensidade da pressão deverá ser sempre suportável pelo paciente.



**Figura 1** Representação esquemática da localização dos pontos dos pés correspondentes aos órgãos.  
 Fonte: Pinterest (s/d).

Segundo Leite e Zângaro (2005), pode-se afirmar que, em decorrência da produção e troca de energia entre as células do nosso corpo por algum motivo a energia é bloqueada, deixando, assim, de chegar a algum órgão ou glândula, que, por essa razão, tem sua capacidade afetada; conseqüentemente, a probabilidade de adquirirmos doenças aumenta. Sendo assim, ao massagear os pontos reflexos, estimula-se e libera-se a energia para que ela circule por todo o organismo, o que proporciona sensação de equilíbrio e bem-estar.

Segundo Legger (1997), a técnica é indicada para diminuir o endurecimento progressivo das vertebrae, podendo melhorar as condições físicas e aliviar as dores de pacientes reumáticos, porém não deve ser aplicada em pacientes com febre, inflamação grave ou trauma físico, trombose, que usem DIU ou em casos de câncer em estágio terminal.

Estudos observaram que a Reflexologia tem grande eficiência no suporte para o tratamento oncológico, sendo utilizada, nesse caso, para diminuir os efeitos da quimioterapia; no tratamento de constipação crônica, ocasionando diminuição de defecação na roupa; e no tratamento de pacientes com asma bronquial, ajudando a diminuir os sintomas da doença. Também foi demonstrado que o toque estimula a secreção de endorfinas, reduz a dor e a ansiedade. Além disso, os estudos relataram que a terapia é capaz de elevar a temperatura corporal e, ainda, de diminuir a pulsação e respiração média bem como a pressão arterial dos pacientes (LEITE E ZÂNGARO, 2005).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, observamos que a Reflexologia é uma técnica muito eficaz, porém

pouco utilizada em virtude da falta de conhecimento tanto da população quanto dos profissionais da área da saúde; por isso esta revisão bibliográfica teve como objetivo mostrar que, enquanto terapia complementar, ela pode ser grande aliada dos tratamentos convencionais, buscando-se, assim, sua maior aceitação e utilização.

Ainda são poucos os trabalhos científicos existentes a respeito da Reflexologia, porém os trabalhos encontrados demonstram que essa técnica é muito benéfica para o organismo, o que a torna viável e merecedora de mais atenção e adesão no Sistema Único de Saúde do Brasil.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAZZAN, C. M. et al. **Proposta de SPA Social para os Municípios**. 2007. Disponível em: <[http://siaibib01.univali.br/pdf/Cecília Moura Bazan e Mirian Ortiz de Brito.pdf](http://siaibib01.univali.br/pdf/Cecília_Moura_Bazan_e_Mirian_Ortiz_de_Brito.pdf)>. Acesso em: 5 maio 2015.

BOOTH, L. **Reflexologia Vertical**: uma técnica revolucionária para transformar sua saúde. São Paulo: Pensamento, 2005. 45 p. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?id=ic6B4IPMmP4C&printsec=frontcover&dq=reflexologia+vertical&hl=pt-BR&sa=X&ei=ZVtzVPjwMMfZsATpmIDYCA&ved=0CB4Q6AEwAA#v=onepage&q=reflexologia+a+vertical&f=false>>. Acesso em: 18 jun. 2014.

CEOLIN, T. et al. Inserción de terapias complementarias en el sistema único de salud atendiendo al cuidado integral em la asistencia. **Enfermería Global [online]**, 2009, n. 16, p. 1-10. Disponível em: <<http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n16/reflexion2.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

FONTANELLA, F.; SPECK, F. P.; KULKAMP, I. C. Conhecimento, acesso e aceitação das práticas integrativas e complementares em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 36, n. 2, p. 69-74, 2007. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/484.pdf>>. Acesso em: 27 fev. 2015.

GILLANDERS, A. **Reflexologia para Mulheres**. 3. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

GILLANDERS, A. **O Guia Familiar para a Reflexologia**. São Paulo: Manole, 1999.

HALL, N. M. **Reflexologia**: um método para melhorar a saúde. São Paulo: Pensamento, 2013.

IZQUIERDO, A. A. A. et al. Eficacia de la reflexologia podal en el tratamiento del dolor cervical. **Revista Archivo Médico de Camagüey: AMC**, v. 11, n. 2, mar./abr. 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211118015001>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

LEGGER, A. I. G. **Reflexoterapia**: usando massagens nos pés. 2. ed. Itapicuru: Ágora, 1997.

LEITE, F. C.; ZÂNGARO, R. A. Reflexologia: uma técnica terapêutica alternativa. In: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E V ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO, UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA, 9., 2005, Vale do Paraíba. **Anais de Trabalhos Completos...** Vale do Paraíba: Univap, 2005. Disponível em: <<http://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/epg/epg3/epg3-27.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2015.

LIMA, I. C. et al. Terapias complementares: um projeto de extensão. **Revista Conexão UEPG**, vol. 88, n. 1, p. 76-85, 2012. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4058693>>. Acesso em: 27 mar. 2015.

LIMA, T. R. V. V.; VIEIRA, V. S. Reflexologia podal: um toque especial. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM, 61., 2009, Ceará. **Resumos...** Ceará: Disponível em: <[http://www.abeneventos.com.br/anais\\_61cben/fil/es/02603.pdf](http://www.abeneventos.com.br/anais_61cben/fil/es/02603.pdf)>. Acesso em: 22 mar. 2016.

LOURENÇO, T. O. **Reflexologia Podal**: sua saúde através dos pés. 2. ed. São Paulo: Ground, 2002.

MACHADO, D. C.; CZERMAINSKI, S. B. C.; LOPES, E. C. Percepções de coordenadores de

unidades de saúde sobre a fitoterapia e outras práticas integrativas e complementares. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 615-623, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v36n95/a13v36n95.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2015.

MAZLUM, L.; MEDEIROS, G. M. **Reflexologia: História e atualidades**. 2013. Disponível em: <<http://www.nucleogra.com.br/wp-content/uploads/2013/04/Reflexologia-Historia-e-Atualidades.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2015.

MEDICINA ALTERNATIVA: As terapias não convencionais são cada vez mais populares. Mas, afinal, qual a diferença entre elas? Elas funcionam ou não? **Super Interessante**, São Paulo: Ed. Cento e noventa e seis, 15 jan. 2004.

PAIM, J. et al. O sistema de saúde brasileiro: história, avanços e desafios. **Séries**, 9 maio 2011. Disponível em: <<http://www.cpgss.pucgoias.edu.br/ArquivosUpload/31/file/O%20SISTEMA%20DE%20SAUDE%20BRASILEIRO.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2016.

PINTEREST. **O mapa das plantas dos pés**. Altura: 564 pixels. Largura: 505 pixels. 53,7 Kb. Formato JPEG. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/532691462155355417/>>. Acesso em: 5 mar. 2016.

SANTOS, A. M. et al. Práticas complementares: uma nova visão holística de enfermagem para atenção básica em saúde. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES PARA ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE (SENABS), 2., 2009, Recife. **Anais...** Recife: Associação Brasileira de Enfermagem, Seção Pernambuco, 2009. p. 422-425. Disponível em: <[http://www.abeneventos.com.br/2senabs/cd\\_anais/pdf/id148r0.pdf](http://www.abeneventos.com.br/2senabs/cd_anais/pdf/id148r0.pdf)>. Acesso em: 22 fev. 2015.

SINGER, P. et al. **Prevenir e curar: o controle social através dos serviços de saúde**. Rio de Janeiro: Forence Iniversitaria, 1981.

SPONCHIATO, D. Dossiê: Medicina Integrativa. **Galileu**, São Paulo: Globo, ed. Duzentos e sessenta um, 5 abr. 2013. Mensal. Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common>

/0,,EMI329670-17579,00.html>. Acesso em: 28 mar. 2016.

TASHIRO, M. T. O. et al. Novas tendências terapêuticas de enfermagem – terapias naturais – programa de atendimento. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 54, n. 4, p. 658-667, out./dez. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v54n4/v54n4a15.pdf>>. Acesso em: 1 mar. 2015.

WILLS, P. **Manual de Reflexologia e Cromoterapia**. 4. ed. São Paulo: Pensamento, 1992.