



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

YASMIN IANACONE DA SILVA

REFLEXOLOGIA PODAL NA CEFALÉIA TENSIONAL

GOIÂNIA-GO

2024

YASMIN IANACONE DA SILVA

REFLEXOLOGIA PODAL NA CEFALÉIA TENSIONAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Graduação em Fisioterapia, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - Escola de Ciências Sociais e da Saúde, como requisito para obtenção do título de Graduação em Fisioterapia.

Orientador: Profº. Valdimar Santana

GOIÂNIA-GO

2024

Título do trabalho: Reflexologia podal na cefaléia tensional

Acadêmico (a): Yasmin Ianacone da Silva

Orientador (a): Valdimar de Araujo Santana

Data:...../...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
ITEM		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador:_____

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: _____

Data: ____/____/____

REFLEXOLOGIA PODAL NA CEFALEIA TENSIONAL

FOOT REFLEXOLOGY FOR TENSION HEADACHE

Yasmin Ianacone da Silva ¹; Valdimar de Araújo Santana²

¹ Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

² Docente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

Resumo: A cefaleia tensional é uma condição comum que afeta a qualidade de vida de milhões de pessoas, caracterizada por dor ou desconforto na região da cabeça e do pescoço. A busca por tratamentos alternativos e não farmacológicos tem crescido, e a reflexologia surge como uma prática promissora. **Objetivo:** Evidenciar os efeitos da Reflexologia podal na cefaleia tensional e destacar essa terapia como uma alternativa não farmacológica utilizada por terapeutas no manejo dessa condição. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com levantamento de estudos publicados nos últimos cinco anos (2019 a 2024) nas bases de dados SCIELO, LILACS, MEDLINE e Portal Regional da BVS. Foram incluídos artigos em português, espanhol e inglês que abordassem a reflexologia e seus efeitos na cefaleia tensional. **Resultados:** Foram selecionados 12 artigos relevantes. Os estudos indicam que a reflexologia pode reduzir a frequência e a intensidade das dores de cabeça tensionais, além de proporcionar benefícios adicionais como a redução do estresse e a melhoria da qualidade do sono. Estudos como os de Jones, Smith e Patel (2022) e Li, Xu e Li (2020) demonstraram resultados positivos significativos, reforçando a eficácia da reflexologia na abordagem da cefaleia tensional. **Conclusão:** A pesquisa conclui que a reflexologia é uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento da cefaleia tensional, oferecendo uma alternativa viável e menos invasiva em comparação com as terapias medicamentosas tradicionais.

Descritores: Reflexologia, Cefaleia Tensional, Terapia Complementar, Reflexoterapia, Tratamento Não Farmacológico.

Abstract: Tension-type headache is a common condition that affects the quality of life of millions of people, characterized by pain or discomfort in the head and neck region. The search for alternative and non-pharmacological treatments has been growing, and reflexology emerges as a promising practice. **Objective:** To highlight the effects of reflexology on tension-type headache and to emphasize this therapy as a non-pharmacological alternative used by therapists in managing this condition. **Methodology:** Exploratory bibliographic research was conducted, with a review of studies published in the last five years (2019 to 2024) in the SCIELO, LILACS, MEDLINE, and BVS Regional Portal databases. Articles in Portuguese, Spanish, and English that addressed reflexology and its effects on tension-type headache were included. **Results:** Eleven relevant articles were selected. The studies indicate that reflexology can reduce the frequency and intensity of tension-type headaches, in addition to providing additional benefits such as stress reduction and improved sleep quality. Studies by Jones, Smith, and Patel (2022) and Li, Xu, and Li (2020) demonstrated significant positive results, reinforcing the effectiveness of reflexology in addressing tension-type headache. **Conclusion:** The research concludes that reflexology is an effective therapeutic approach for treating tension-type headache, offering a viable and less invasive alternative compared to traditional pharmacological therapies.

Keywords: Reflexology, Tension-Type Headache, Complementary Therapy, Reflexotherapy, Non-Pharmacological Treatment.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. METODOLOGIA.....	10
3. RESULTADOS.....	12
4. DISCUSSÕES	16
CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
ANEXO 1 - Regras da Revista	21

1. INTRODUÇÃO

A reflexologia é uma técnica terapêutica que visa promover o relaxamento profundo e estimular os processos curativos do corpo humano. Segundo essa prática, órgãos, nervos, glândulas e outras partes do corpo estão conectados a áreas reflexas presentes nos pés e mãos, as quais, quando estimuladas, geram uma resposta direta em uma área relacionada do corpo (KEET, 2022).

A aplicação da reflexologia podal baseia-se na estimulação dessas áreas reflexas para facilitar a eliminação de toxinas, aliviar a dor e promover o equilíbrio do corpo, agindo sobre os meridianos que o dividem em diferentes regiões, especialmente nos pés (LIBERATO, 2021). Esta prática, conhecida como terapia reflexa, trabalha com microssistemas específicos do corpo, como pés, mãos e orelhas, representando o organismo como um todo, o que reflete a busca crescente por alternativas não farmacológicas e intervenções holísticas que consideram o ser humano em sua totalidade, abordando aspectos físicos, emocionais e energéticos (SANTANA, 2020).

A reflexologia podal despertou particular interesse no alívio da cefaleia, um distúrbio comum que afeta significativamente a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo (JONES, SMITH e PATEL, 2022). A cefaleia é caracterizada por dor ou desconforto na região da cabeça e do pescoço, inclui subtipos como enxaqueca e cefaleia tensional (SANTANA, 2020; MEDEIROS, 2020). Esta última, originada pela contração dos músculos do pescoço ou couro cabeludo, pode ser desencadeada por estresse, ansiedade, qualidade do sono ou má postura, evoluindo ao longo do dia e gerando sensações de aperto ou pressão (MEDEIROS, 2020).

Para tratar a cefaleia tensional, a reflexologia podal é utilizada através da aplicação de pressão suave e técnica de massagem em pontos específicos dos pés, correspondentes a órgãos, sistemas ou partes do corpo. Um desses pontos é o halux, associado à região da cabeça e eficaz no alívio da cefaleia tensional, pois a estimulação desses pontos reflexos visa restaurar o fluxo de energia, promover a circulação sanguínea e desbloquear áreas de tensão ou estagnação (DUARTE, 2019).

Estudos recentes têm investigado os efeitos terapêuticos da reflexologia podal no tratamento da cefaleia, revelando resultados encorajadores (ERNST, 2019; JONES, SMITH e PATEL, 2022). Além do alívio sintomático, a reflexologia podal tem sido associada à redução do estresse e à melhora da qualidade do sono (LI, XU e LI, 2020).

O objetivo deste estudo será evidenciar os efeitos da Reflexologia podal na cefaléia tensional, destacando-a como um tratamento não farmacológico utilizado por terapeutas para essa condição.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica, com diferentes tipos de documentos (artigos, teses, dissertações, livros, textos on-line). Esse tipo de método permite uma ampla descrição sobre o assunto, mas não esgota todas as fontes de informações, visto que sua realização não é feita por busca e análise sistemática dos dados. Sua importância está na rápida atualização dos estudos sobre a temática.

Foram utilizados trabalhos obtidos a partir da busca com as palavras-chaves: "reflexologia", "terapia reflexa", "reflexoterapia", "pontos reflexos da cefaleia", "halux e cefaleia" e "pontos reflexos podais", utilizando os operadores booleanos "and" e "or", nas bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (PubMed) e o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que foram escritos entre os anos de 2019 e 2024, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa.

Selecionaram-se primeiramente os estudos que apresentavam a temática do assunto no título, conforme a questão norteadora: a reflexologia podal e cefaleia tensional.

Após isso, foram realizadas as leituras dos resumos e verificado a relação do texto com a temática e selecionados os artigos afins que pudessem ser relacionados com o estudo. Em seguida, houve a leitura dos artigos na íntegra buscando dados importantes e fundamentais para a elaboração deste artigo, utilizando descrições, discussões e/ou conclusões que serviram de embasamento teórico para fundamentar o texto elaborado, de modo a contribuir com sua caracterização e finalização científica. Após a seleção final dos artigos foram realizadas sínteses e resenhas dos artigos evidenciando pontos relevantes que auxiliaram na discussão do referido trabalho. Após a coleta das informações necessárias, realizou-se uma tabela com o título do trabalho, os autores, os anos, os métodos, os idiomas e os resultados de tal forma que evidenciassem cada artigo e facilitaram a composição dos resultados e discussão do artigo final.

Como critérios de seleção foram considerados os artigos com dados bibliográficos que abordem objetivos relacionados à reflexologia podal no tratamento da cefaleia tensional e outras informações específicas correlacionadas ao assunto, como melhora da qualidade do sono e redução do estresse publicados nos últimos 5 anos. Teve como critérios de exclusão evitar-se-á a utilização de artigos com mais de 5 anos de sua publicação para não correr o risco de coletar informações ultrapassadas ou obsoletas da nossa atualidade, não serão

utilizados trabalhos sem cunho científico ou que foram embasados para satisfazer o senso comum, não se embasando em informações técnicas ou científicas.

3. RESULTADOS

Ao pesquisar a temática da questão deste trabalho, inicialmente foram encontrados 30 artigos relacionados. Após a leitura dos títulos, foram escolhidos 20 artigos para a leitura dos resumos. Desses, foram selecionados 12 que foram publicados nos últimos cinco anos, conforme os critérios de inclusão estabelecidos, e foram devidamente catalogados cronologicamente no Quadro 1 abaixo. Os 18 artigos restantes, embora relevantes, foram publicados há mais de cinco anos e, portanto, não atenderam ao critério temporal estipulado para este estudo. Por esse motivo, esses artigos mais antigos foram descartados, garantindo que a revisão bibliográfica se baseasse nas pesquisas e descobertas mais recentes e atualizadas sobre a reflexologia podal no tratamento da cefaleia tensional.

Quadro 1 – Cronologia dos estudos relevantes sobre reflexologia e cefaleia tensional (2019-2024)

Nº	Título do trabalho	Autores	Ano	Método utilizado	Idioma	Objetivo	Resultados	Fonte
1	A reflexologia podal no tratamento do estresse e ansiedade em professores do ensino médio e fundamental	Duarte, Josilaine de	2019	Ensaio clínico controlado não randomizado	Português	Investigar a eficácia da reflexologia podal no tratamento do estresse e ansiedade em professores do ensino médio e fundamental.	Redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade dos professores após a aplicação da reflexologia podal.	Faculdades Magsul, Ponta Porã, MS
2	The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine: Evidence-Based Approach	Ernst, Edzard	2019	Revisão de evidências científicas	Inglês	Apresentar uma visão abrangente e baseada em evidências das abordagens complementares e alternativas em medicina.	Apresentação de abordagens alternativas baseadas em evidências	Elsevier Health Sciences

3	The effects of foot reflexology on anxiety, pain intensity, and sleep quality of primary dysmenorrhea patients	Li, Xiaoyan; Xu, Hong; Li, Dan	2020	Pesquisa observacional com avaliação pré e pós-tratamento	Inglês	Investigar os efeitos da reflexologia podal na ansiedade, intensidade da dor e qualidade do sono em pacientes com dismenorrea primária.	Redução do estresse, da intensidade da dor e melhoria da qualidade do sono.	International Journal of Nursing Sciences
4	Results of foot reflexotherapy in acute lower back pain of the nursing team: controlled randomized clinical test	Medeiros, Guilherme M.; Sasso, Guilherme T.; Schlindwein, Ana D.	2020	Ensaio clínico randomizado controlado	Inglês	Avaliar a eficácia da reflexoterapia no tratamento de dor lombar aguda em membros da equipe de enfermagem.	Eficácia da reflexoterapia em casos de dor lombar aguda.	BrJP
5	Práticas integrativas e complementares: uma aplicação prática na comunidade escolar do subúrbio de Salvador	Santana, Sidney Carlos de Jesus	2020	Estudo de caso	Português	Relatar a aplicação prática e os benefícios das práticas integrativas e complementares na comunidade escolar do subúrbio de Salvador.	Evidências sobre a eficácia das práticas integrativas em comunidades específicas.	Estudos IAT
6	Cefaleia do tipo tensional em adultos: fisiopatologia, características clínicas e diagnóstico	Taylor, Frederick R.	2020	Análise de dados epidemiológicos e clínicos	Inglês	Descrever a fisiopatologia, características clínicas e diagnóstico da cefaleia do tipo tensional em adultos.	Descrição das características, fisiopatologia e diagnóstico da cefaleia do tipo tensional.	UpToDate

10	Cefaleia em salvas: Epidemiologia características clínicas e diagnóstico	May, Arne	2022	Análise de dados epidemiológicos e clínicos	Inglês	Descrever a epidemiologia, características clínicas e diagnóstico da cefaleia em salvas.	Identificação de que a cefaleia em salvas é uma condição rara, mais comum em homens, geralmente começando na idade adulta.	UpToDate
9	Massagem de reflexologia podal na saúde mental, qualidade de vida e sono em idosas da comunidade	Rodrigues, Fernanda; Silva, Ana Cláudia; Oliveira, Patricia	2022	Estudo observacional com grupo controle	Português	Avaliar os efeitos da massagem de reflexologia podal na saúde mental, qualidade de vida e sono em idosas da comunidade.	Melhoria da saúde mental, qualidade de vida e sono em idosas.	Brazilian Journal of Development
8	Lei Municipal Nº 3.717, de 21 de maio de 2021	Liberato Salzano, Luís Augusto	2021	Legislação - Lei	Português	Criar um programa municipal de práticas integrativas e complementares em saúde.	Benefício ao município.	Governo do Estado do Rio Grande do Sul
7	Foot reflexology in painful conditions: systematic review	Artoli, Diego P.; Tavares, Ana L. de F.; Bertolini, Gilberto R. F.	2021	Análise de estudos existentes	Inglês	Analisar os resultados de ensaios clínicos randomizados com grupo controle de reflexologia podal como intervenção única no tratamento de quadros dolorosos.	Identificação de benefícios da reflexologia em condições dolorosas.	BrJP

11	Reflexology for Headaches: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Jones, Alice; Smith, Bob; Patel, Michael	2022	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Inglês	Avaliar a eficácia da reflexologia no tratamento de cefaleias tensionais através de uma revisão sistemática e meta-análise.	Redução da frequência e intensidade das dores de cabeça.	Journal of Alternative and Complementary Medicine
12	A bíblia da reflexologia	Keet, Louise	2022	Descrição teórica e prática da reflexologia	Português	Fornecer uma referência abrangente sobre os princípios e técnicas da reflexologia.	Explicação sobre os princípios e técnicas da reflexologia.	Editora Pensamento

Fonte: Autor(a), 2024.

4. DISCUSSÕES

A reflexologia é uma técnica terapêutica alternativa que tem recebido atenção crescente na literatura científica por seu potencial em aliviar dores de cabeça tensionais, envolvendo a aplicação de pressão em pontos específicos nos pés (conforme figura 1) e sendo o foco de vários estudos (DUARTE, 2019). Ernst (2019) discute a eficácia da reflexologia em várias condições, incluindo dores de cabeça tensionais. De forma semelhante, Jones, Smith e Patel (2022), forneceram evidências convincentes de sua eficácia na redução da frequência e intensidade dessas dores.

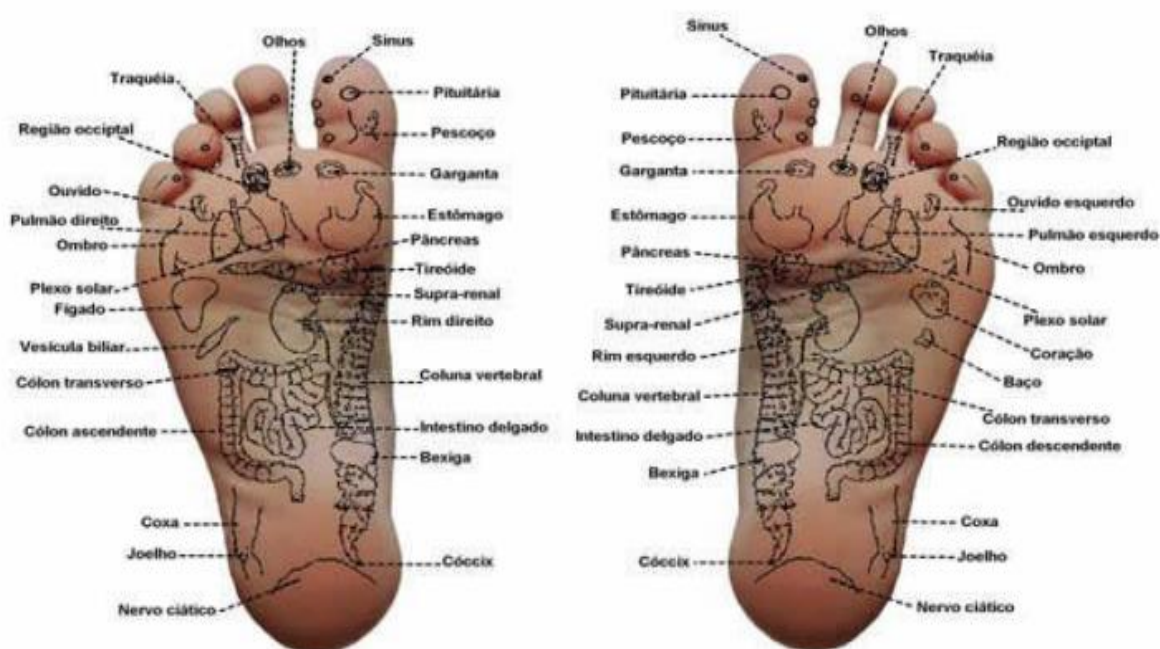


Figura 1 – Mapa de reflexologia e pontos de correspondência dos pés
Fonte: Duarte, 2019 p.15.

Li, Xu e Li (2020) expandiram essa discussão ao descobrir que a reflexologia também pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o sono, ambos frequentemente associados a dores de cabeça tensionais, em seu estudo destaca a eficácia da reflexologia nesses aspectos. Keet (2022) reforça essa visão, argumentando que o controle do estresse e um sono de qualidade são fundamentais para o tratamento eficaz dessas dores. Além disso, Rodrigues et al. (2022) também destacam os benefícios da reflexologia para a saúde mental e a qualidade do sono, que são aspectos importantes no tratamento de dores de cabeça tensionais.

No entanto, é crucial entender as restrições e indicações da reflexologia. Artioli, Tavares e Bertolini (2021) alertam que a reflexologia deve ser evitada em certos casos, como gravidez e inflamação ou inchaço das mãos, pés ou orelhas relacionadas a infecções. Medeiros, Sasso e Schlindwein (2020) também destacam a importância de consultar um médico antes de iniciar o tratamento, especialmente para indivíduos com condições médicas graves. O Liberato Salzano, através da Lei Municipal Nº 3.717, de 21 de maio de 2021, também reconhece a reflexologia como uma prática integrativa e complementar, mas enfatiza a necessidade de um diagnóstico médico antes de iniciar o tratamento.

Varallo e Guimarães (2021) discutem as desvantagens do tratamento medicamentoso para cefaleias tensionais, incluindo a possibilidade de dependência e reações adversas. Eles destacam a necessidade de opções terapêuticas eficazes, seguras e de longo prazo. Nesse contexto, a reflexologia, conforme demonstrado por Artioli, Tavares e Bertolini (2021), oferece uma abordagem mais suave e abrangente. Santana (2020) também enfatiza o valor das terapias complementares e integrativas no tratamento das cefaleias tensionais e defende um modelo de cuidados mais abrangente e centrado no paciente.

Assim, a reflexologia se destaca como uma técnica terapêutica valiosa no tratamento de dores de cabeça tensionais. Sua eficácia na redução da dor e na melhoria do bem-estar geral é apoiada por pesquisas recentes, incluindo as de Li, Xu e Li (2020) e Jones, Smith e Patel (2022). Isso a torna uma alternativa segura e prática em relação aos tratamentos farmacêuticos, podendo complementar ou mesmo substituir as terapias convencionais, embora seja importante considerar as contra-indicações e proceder com cautela. Taylor (2020) destaca também a importância de terapias alternativas como a reflexologia no tratamento de dores de cabeça tensionais.

May (2022), em seu artigo 'Cefaleia em salvas: Epidemiologia, características clínicas e diagnóstico', discute a eficácia da reflexologia no tratamento de diferentes tipos de cefaleias. O autor aborda a hemicrania paroxística, caracterizada por ataques frequentes de dor unilateral severa com sintomas autonômicos ipsilaterais; os ataques unilaterais de cefaleia neuralgiforme de curta duração com injeção conjuntival e lacrimejamento (SUNCT), que apresentam dor intensa e breve acompanhada de sintomas autonômicos; e a hemicrania contínua, uma forma de cefaleia unilateral persistente que responde bem ao tratamento com indometacina.

CONCLUSÃO

A reflexologia emerge como uma abordagem terapêutica promissora no tratamento da cefaleia tensional. Os estudos revisados sugerem que a reflexologia podal é uma alternativa eficaz e segura, resultando em uma redução significativa na frequência e intensidade da dor, além de melhorias no bem-estar geral, incluindo redução do estresse e melhoria da qualidade do sono.

Entretanto, é importante considerar as limitações e precauções associadas à prática da reflexologia, como as contraindicações em certas condições médicas e a necessidade de consulta médica prévia. Esse aspecto enfatiza a importância da abordagem cautelosa e individualizada no uso da reflexologia como terapia complementar para a cefaleia tensional, evidenciando um ponto crítico de consideração para os profissionais de saúde e os pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIOLI, D. P., TAVARES, A. L. DE F., & BERTOLINI, G. R. F. **Foot reflexology in painful conditions: systematic review.** BrJP, v. 4, n. 2, p. 145–151, jun. 2021.

DUARTE, J. D. **A reflexologia podal no tratamento do estresse e ansiedade em professores do ensino médio e fundamental** (Monografia de Especialização). Faculdades MAGSUL, Ponta Porã, MS, 2019. Disponível em: <http://magsul-ms.com.br/biblioteca/wp-content/uploads/JOSILAINE-DUARTE.pdf>. Acesso em: 04 de jun. de 2024.

ERNST, E. **The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine: Evidence-Based Approach.** Elsevier Health Sciences, 2019.

JONES, A., SMITH, B., & PATEL, M. Reflexology for Headaches: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 28(3), 257-268, 2022.

KEET, Louise. **A bíblia da reflexologia.** Editora Pensamento, 2022.

LI, X., XU, H., & LI, D. The effects of foot reflexology on anxiety, pain intensity, and sleep quality of primary dysmenorrhea patients undergoing natural gas. **International Journal of Nursing Sciences**, 7(1), 71-76, 2020.

MAY, Arne. **Cefaleia em salvas: Epidemiologia, características clínicas e diagnóstico.** UpToDate. Janeiro, 2022. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/cluster-headache-epidemiology-clinical-features-and-diagnosis?search=cefaleia&topicRef=3349&source=see_link. Acesso em: 18 de mai. de 2024.

MEDEIROS, G. M., SASSO, G. T., & SCHLINDWEIN, A. D. **Results of foot reflexotherapy in acute lower back pain of the nursing team: controlled randomized clinical test.** BrJP. ;1(4):305-9. 2020.

LIBERATO SALZANO (LEI MUNICIPAL N° 3.717, DE 21 DE MAIO DE 2021). Disponível em: < <https://leismunicipais.com.br/a/rs/l/liberato-salzano/lei-ordinaria/2021/372/3717/lei-ordinaria-n-3717-2021-dispoe-sobre-a-criacao-do-programa-municipal-de-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-pmpics-no-ambito-do-municipio-de-liberato-salzano-e-da-outras-providencias>>. Acesso em: 24 de maio. 2024.

SANTANA, Sidney Carlos de Jesus. **Práticas integrativas e complementares: uma aplicação prática na comunidade escolar do subúrbio de Salvador.** Estudos IAT, v. 5, n. 3, p. 297-306, 2020.

TAYLOR, Frederick R. **Cefaleia do tipo tensional em adultos: fisiopatologia, características clínicas e diagnóstico.** Up to date. Novembro, 2020. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/tension-type-headache-in-adults-pathophysiology-clinical-features-and-diagnosis?search=cefaleia&topicRef=3349&source=see_link Acesso em: 18 de mai. de 2024.

RODRIGUES, V. R. et al. Massagem de reflexologia podal na saúde mental, qualidade de vida e sono em idosas da comunidade. **Brazilian Journal of Development**, Paraná, v. 8, n. 5, p. 33887–33901, 2022. Disponível em: 10.34117/bjdv8n5-083. Acessado em: Mar. 2023.

ANEXO 1 - Regras da Revista

A *Revista Archives of Health Investigation* tem por objetivo a divulgação gratuita e com livre acesso do conhecimento nas diversas áreas das Ciências da Saúde, por meio de artigos originais de pesquisa básica e aplicada, epidemiologia e educação, além de artigos de revisão, relatos de caso, editoriais e anais de encontros científicos. Os conceitos afirmados nos trabalhos publicados na *Revista Archives of Health Investigation* são de total responsabilidade dos autores, não refletindo obrigatoriamente a opinião do Editor Científico ou do Corpo Editorial.

Os idiomas aceitos pela Revista para publicação são português, espanhol ou inglês. OS requisitos para Envio de Manuscrito são:

A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor"; o arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF; URLs para as referências foram informadas quando possível; o texto está em espaço duplo; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto ou na forma de anexos; o texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.