
A REFLEXOLOGIA COMO APOIO NO COMBATE AO TABAGISMO

Reflexology as support in the combat of smoking

Vicente Alberto Lima Bessa¹

RESUMO

O tabagismo é amplamente reconhecido como prejudicial à saúde, resultando em pressões sociais e econômicas para os fumantes abandonarem o hábito. Além dos danos à saúde dos fumantes, o tabagismo passivo afeta terceiros e contribui para a poluição ambiental. Para abordar o tabagismo, empresas têm implementado medidas de apoio, como a reflexologia, uma terapia alternativa que estimula pontos reflexos nos pés e nas mãos. Esses pontos reflexos nas mãos representam sistemas do corpo humano que, quando estimulados corretamente, têm o potencial de equilibrar as energias do corpo. Essa característica torna a reflexologia uma ferramenta valiosa em programas de cessação do tabagismo. Este estudo consistiu em uma revisão bibliográfica que se fundamentou em diretrizes da Organização das Nações Unidas, resoluções dos ministérios brasileiros, dados do Instituto Nacional do Câncer e literatura contemporânea relevante sobre o tema. O objetivo desta pesquisa foi investigar se a reflexologia manual pode contribuir como parte de medidas integradas para prevenir o tabagismo e facilitar a cessação do hábito de fumar. A pesquisa empregou o Google Acadêmico e a base de dados PubMed como ferramentas de busca. O estudo ressaltou a importância da reflexologia como uma estratégia valiosa no tratamento do tabagismo, com o potencial de contribuir para a saúde e o bem-estar dos indivíduos afetados por esse vício.

Palavras-chave: Política de Controle do Tabagismo, Reflexologia, Reflexologia Manual.

ABSTRACT

Smoking is widely recognized as detrimental to health, resulting in social and economic pressures for smokers to quit the habit. In addition to the health damage suffered by smokers, passive smoking affects third parties and contributes to environmental pollution. To address smoking, companies have implemented supportive measures such as reflexology, an alternative therapy that stimulates reflex points on the feet and hands. These reflex points on the hands represent systems of the human body that, when stimulated correctly, have the potential to balance the body's energies. This characteristic makes reflexology a valuable tool in smoking cessation programs. This study consisted of a literature review based on guidelines from the United Nations, resolutions from Brazilian ministries, data from the National Cancer Institute, and contemporary literature relevant to the topic. This research aimed to investigate whether manual reflexology can contribute as part of integrated measures to prevent smoking and facilitate smoking cessation. The study employed Google Scholar and the PubMed database as search tools. The study underscored the importance of reflexology as a valuable strategy in the treatment of smoking, with the potential to contribute to the health and well-being of individuals affected by this addiction.

Key-words: tobacco control policy, reflexology, manual reflexology.

¹ Mestre, UCB, vicente.bessa@uva.br

1. INTRODUÇÃO

É um fato amplamente estabelecido, tanto pela ciência quanto pelo senso comum, que o ato de fumar tabaco é prejudicial à saúde. Como resultado, é comum que os indivíduos que fumam enfrentem pressões de natureza social, familiar e profissional no sentido de cessar esse hábito. Esse cenário se intensifica, principalmente, quando se considera que o ato de fumar não só afeta negativamente a saúde do fumante, mas também pode causar danos a terceiros, que involuntariamente são expostos ao tabagismo passivo. Adicionalmente, os produtos do tabaco contribuem significativamente para a poluição ambiental, tanto por meio das emissões de fumaça durante o ato de fumar quanto devido ao descarte inadequado das pontas de cigarro.

Um estudo conduzido no Brasil que investigou os impactos financeiros do tabagismo sobre o sistema de saúde pública confirmou que o país despende três vezes mais recursos no tratamento de indivíduos que fumam do que obtém em receitas provenientes da venda de cigarros (TRIGUEIRO, 2012). Dessa forma, torna-se evidente que o tabagismo resulta em um ônus econômico para a nação, ao mesmo tempo em que sobrecarrega o Sistema Único de Saúde com pacientes acometidos por enfermidades que poderiam ser prevenidas.

É válido observar que há indivíduos que recorrem ao Sistema Único de Saúde (SUS) com o intuito de buscar auxílio para cessar o tabagismo, assim como existem empresas que promovem iniciativas para estimular seus funcionários a abandonar esse hábito. Empresas que priorizam o bem-estar de seus colaboradores podem implementar medidas que visam apoiar a consecução desse objetivo. Essas medidas podem incluir a criação de espaços dedicados a atividades de integração, tais como locais de aconselhamento psicológico, orientação nutricional, práticas de reflexologia, entre outras.

Promover um estilo de vida saudável é uma parte fundamental das iniciativas da empresa, e, portanto, medidas que estimulem os indivíduos a abandonar o tabagismo são sempre recebidas com entusiasmo e respaldo social. Atendendo às necessidades da empresa, é recomendado que sejam oferecidas orientações relacionadas ao tabagismo, juntamente com a implementação de terapias integrativas, como a reflexologia, visando contribuir de maneira eficaz para o enfrentamento do tabagismo. Tais ações de prevenção e orientação direcionadas ao tabagismo não apenas se alinham com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, mas também fortalecem as iniciativas promovidas pelo Sistema Único de Saúde.

Portanto, a questão-problema que se seguiu foi a seguinte: Será que a reflexologia manual pode contribuir para a prevenção do tabagismo ou auxiliar os fumantes a cessar o hábito de fumar?

2. METODOLOGIA

Este estudo consistiu em uma revisão bibliográfica que se baseou em diretrizes emanadas da Organização das Nações Unidas (ONU), resoluções dos ministérios brasileiros, dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) e na literatura contemporânea pertinente ao tema em discussão. O objetivo desta pesquisa foi investigar se a reflexologia manual pode contribuir como parte de medidas integradas para prevenir o tabagismo e facilitar a cessação do hábito de fumar. Na condução deste estudo, utilizaram-se como ferramentas de pesquisa o Google Acadêmico e a base de dados PubMed.

Os critérios de inclusão abarcaram estudos que exploraram a utilização da reflexologia como método no enfrentamento do tabagismo, acompanhados de orientações concernentes ao controle do tabagismo, em ambos os idiomas, português e inglês. Foram excluídos estudos que careceram de dados ou informações essenciais à análise, bem como pesquisas redundantes e aquelas cujo acesso se viu obstaculizado por restrições de disponibilidade ou exigências de pagamento.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A Assembleia Geral das Nações Unidas, através da Resolução 70/1, promulgada em 25 de setembro de 2015, instituiu os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Cada um destes objetivos se revela abrangente e interconectado, delineando uma lista singular de metas a serem alcançadas (ONU, 2023).

Os 17 objetivos que compõem a ODS abarcam: a erradicação da pobreza; a consecução da fome zero; o fomento à saúde e bem-estar; a promoção de uma educação de qualidade; a busca pela igualdade de gênero; a garantia de acesso à água limpa e saneamento; a disponibilização de energia limpa e acessível; a promoção do trabalho decente e crescimento econômico; o estímulo à indústria, inovação e infraestrutura; a redução das desigualdades; o cultivo de cidades e comunidades sustentáveis; a promoção do consumo e produção responsáveis; a tomada de medidas contra a mudança climática global; a preservação da vida na água; a proteção da vida terrestre; a promoção da paz, justiça e instituições eficazes; e o fortalecimento de parcerias e meios de implementação. Cada um destes objetivos se encerra com metas específicas, delineadas para serem alcançadas até 2030, com o desígnio de elevar a qualidade de vida das populações e resguardar o planeta (ONU, 2023).

O Objetivo 3, cujo enfoque reside na promoção da saúde e bem-estar, almeja "assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades". Neste contexto, é estabelecida uma meta concreta: "fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado" (ONU, 2023, n.p). Esta meta se revela de

primordial importância, na medida em que visa resguardar as atuais e futuras gerações das severas implicações sanitárias, sociais, ambientais e econômicas associadas ao consumo de tabaco e à exposição à sua fumaça (ONU, 2023).

Os objetivos delineados pela Assembleia Geral das Nações Unidas são nobres, não obstante, o desafio subjacente ao ato de cessar o consumo de tabaco está longe de ser simples. Entretanto, algumas ações podem efetivamente contribuir para prevenir o início do tabagismo e auxiliar na abordagem terapêutica desta condição.

Para a prevenção e tratamento do tabagismo, é imperativo fornecer orientações abrangentes sobre os danos à saúde do fumante, aos indivíduos em seu entorno, ao meio ambiente e à sociedade, todos eles sujeitos às nefastas consequências do tabagismo. Adicionalmente, a incorporação de terapias integrativas e complementares, como a reflexoterapia, pode se configurar como uma ação colaborativa de grande valia. Tais abordagens conjuntas não apenas ampliam a compreensão dos riscos inerentes ao tabagismo, mas também disponibilizam opções terapêuticas que podem apoiar os fumantes em sua jornada rumo à cessação do hábito, contribuindo, assim, para a promoção da saúde e do bem-estar geral.

Através da Portaria Ministerial nº 849, datada de 27 de março de 2017, que institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC-SUS), foram incorporadas mais 14 práticas como componentes das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no escopo do SUS, e dentre essas práticas, figura a reflexoterapia. Essa inclusão representa um reconhecimento da relevância da reflexoterapia como uma alternativa terapêutica legítima e acessível, contribuindo substancialmente para a diversificação e ampliação das abordagens de cuidados em saúde disponibilizadas à população brasileira.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A reflexoterapia, também conhecida como reflexologia, é uma terapia que envolve a manipulação de pontos específicos nas mãos, pés e orelhas para restaurar o equilíbrio energético do corpo e prevenir doenças e problemas de saúde. Ela tem o potencial de reduzir o estresse, a ansiedade, fortalecer o sistema imunológico e aliviar inflamações e dores, entre outros benefícios. Considerando que o hábito de fumar cigarros frequentemente está associado à ansiedade, e levando em conta que a reflexoterapia tem demonstrado a capacidade de reduzir a ansiedade e promover um estado geral de bem-estar, essa terapia poderia ser considerada uma alternativa viável e de baixo custo no tratamento de fumantes. A abordagem holística da reflexologia, que foca não apenas na ansiedade, mas também

em aspectos emocionais e físicos, pode ser uma adição valiosa aos programas de cessação do tabagismo.

É inegável que o ato de fumar é uma parte intrínseca da história da humanidade e possui um impacto significativo tanto na economia quanto na saúde pública. Portanto, o entendimento do tabagismo é uma questão relevante para todos os profissionais de saúde (BUTERI FILHO, 2021).

É crucial ressaltar que qualquer forma de consumo de tabaco é prejudicial à saúde, e não há nível seguro de exposição. Além disso, o consumo de tabaco está associado à pobreza, uma vez que desvia recursos financeiros das famílias que poderiam ser destinados à alimentação. Em termos sociais, o tabagismo também resulta em gastos significativos no tratamento de doenças relacionadas ao seu uso, além da perda de capital humano devido à morbidade e mortalidade associadas (WHO, 2022).

O combate ao tabagismo é, incontestavelmente, uma questão de saúde pública, uma vez que ele está diretamente associado a mais de 50 doenças e é responsável por aproximadamente 156 mil óbitos a cada ano. Entre as principais doenças causadas pelo consumo de tabaco destacam-se diversos tipos de câncer, enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma, infecções respiratórias, angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral, trombozes, úlcera no aparelho digestivo, osteoporose, catarata, patologias buco-dentais, impotência sexual em homens, infertilidade em mulheres, menopausa precoce e complicações na gravidez (INCA, 2023a).

É de suma importância ressaltar a presença dos fumantes passivos, que são aqueles indivíduos que não praticam o ato de fumar, mas estão sujeitos à exposição à fumaça proveniente de fumantes ativos. Essas pessoas correm o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pulmonares, e quando se trata de mulheres grávidas, a exposição à fumaça pode prejudicar o desenvolvimento fetal. Portanto, é evidente a necessidade de combater o tabagismo e, sobretudo, o tabagismo passivo (EGGER, 2023).

O tabaco também exerce um impacto significativo sobre o meio ambiente e contribui para o aquecimento global. Um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) intitulado “Tabaco: envenenando nosso planeta” destaca que a indústria do tabaco, desde a produção até o processamento e transporte, emite dióxido de carbono, agravando o aquecimento global. Além disso, aproximadamente 4,5 trilhões de filtros de cigarro poluem anualmente oceanos, rios, parques, solos, praias e calçadas. Essa poluição assume proporções significativas quando se considera que o tabaco contém mais de sete mil toxinas, evidenciando os danos ao meio ambiente (OPAS, 2022).

Fumar é classificado como uma condição médica, o que significa que requer tratamento. Em

1993, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o tabagismo na Classificação Internacional de Doenças (CID) sob o código "dependência do tabaco" (F17.2). Esse reconhecimento oficial posicionou o tabagismo como um distúrbio médico e de saúde, com uma base teórica que abrange desde critérios de diagnóstico até os processos neurobiológicos que envolvem a recompensa cerebral (NUNES; CASTRO; ORGS, 2011).

Deste modo, desde os anos 90, o governo brasileiro, por meio do Ministério da Saúde, passou a exigir advertências em materiais de divulgação relacionados ao cigarro (ZANOTTI; GOVEIA, 2009). A partir de 2002, o Ministério da Saúde incorporou o tratamento do tabagismo em todos os níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS). É importante ressaltar que parar de fumar pode ser uma tarefa complexa, uma vez que os fumantes são dependentes químicos, tornando o processo mais desafiador do que uma simples questão de vontade (INCA, 2023b).

Considerando que fumar é prejudicial à saúde, é necessário parar de fumar para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Pensando nos danos que o fumo provoca na pessoa, na sociedade e no meio ambiente, a Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT) foi adotada de forma unânime pelos Estados Membros da Organização Mundial de Saúde (OMS) e está em vigor desde 2005.

O CQCT representa uma ferramenta extraordinária na luta contra a epidemia do tabaco e na promoção da saúde pública em nível global. Atualmente, conta com a adesão de 181 países signatários, incluindo o Brasil. Em 2007, a OMS adotou uma abordagem mais prática e econômica para fortalecer as iniciativas da CQCT. Nesse contexto, a OMS introduziu seis medidas, conhecidas como MPPOWER, que se desdobram da seguinte maneira: monitorar as políticas de prevenção do tabaco, proteger as pessoas dos riscos associados ao tabaco, oferecer ajuda para parar de fumar, alertar sobre os perigos do tabaco, aplicar proibições e restrições na publicidade, promoção e patrocínio do tabaco, e aumentar os impostos sobre o tabaco.

Essas medidas representaram um esforço significativo para combater o tabagismo em nível global de maneira mais eficiente e eficaz. Este estudo está alinhado com algumas medidas propostas no MPPOWER, tais como fornecer informações para facilitar a conscientização sobre os perigos do tabaco. Além disso, ele contribui com informações relacionadas à reflexologia manual, a qual possui o potencial de auxiliar no tratamento daqueles que desejam abandonar o tabagismo.

A promoção da conscientização acerca dos prejuízos inerentes ao tabagismo implica na difusão de informações referentes aos danos à saúde que se encontram correlacionados com o hábito de fumar. Estratégias de eficácia comprovada englobam iniciativas educacionais, campanhas de

sensibilização, relatos de experiência de ex-fumantes, disponibilidade de recursos direcionados à cessação do tabagismo, suporte social, aconselhamento clínico especializado, implementação de medidas regulatórias governamentais, inclusão de conteúdo relacionado ao tabagismo nos currículos escolares, manutenção de comunicações contínuas e a promoção de exemplos de conduta por parte de lideranças. Ademais, é essencial fornecer apoio prático, uma vez que a mera conscientização pode não ser suficiente para garantir a cessação eficaz do hábito de fumar. Nesse sentido, a reflexologia se destaca como uma abordagem terapêutica promissora para auxiliar no processo de abandono do vício do tabaco.

É de relevância destacar que a prática da reflexologia possui registros históricos que remontam à antiguidade, sendo o mais antigo deles encontrado na tumba de Ankmahor, em Saqqara (Figura 1). Ankmahor, um médico egípcio que viveu por volta de 2500 a.C., desfrutava de grande prestígio e influência, classificando-se logo abaixo do faraó em termos de importância. No interior de sua sepultura, foram identificadas pinturas que abordavam temas relacionados à medicina, sendo que uma delas é agora reconhecida como o exemplo mais antigo conhecido de reflexologia (KEET, 2010; DOUGANS; ELLIS, 1992).

Figura 1 – Pictograma egípcio de 2.500 a 2.330 a.C



Fonte: Byers (2008).

Pode-se afirmar que a reflexologia é um tratamento não invasivo que se fundamenta na aplicação de pressão precisa em áreas corporais específicas, cujos pontos correspondem a plexos nervosos. Estes plexos nervosos representam aglomerados de terminações nervosas que mantêm interconexões com órgãos, sistemas e estados emocionais diversos do organismo humano. Sabe-se que a reflexologia pode estimular essas terminações nervosas, melhorando a circulação sanguínea, permitindo melhor oxigenação e nutrição dos tecidos e o fluxo normal das atividades reflexas (RODRIGUES *et al.*, 2022).

Para aplicar a reflexologia, é necessário realizar massagens em pontos específicos localizados nos pés, mãos, face e orelhas, que têm correspondência direta com órgãos e outras áreas do corpo. Quando aplicada nas mãos, é denominada reflexologia quirodal (das mãos) e pode promover o

relaxamento físico e mental. É possível estimular pontos específicos das plantas dos pés, o que permite reduzir dores, relaxar e melhorar a circulação sanguínea; nesse caso, é conhecida como reflexologia podal. Também existe a reflexologia facial, que pode ser aplicada na face, incluindo ou não as orelhas, e serve para relaxar e tonificar os músculos da face, além de contribuir para o melhor funcionamento de órgãos e articulações (ANAHP, 2019).

A reflexologia tem vindo a ganhar reconhecimento como uma disciplina que se encaixa numa abordagem holística ao cuidado de saúde. Esta terapia complementar tem contribuído para uma visão mais ampla e integrativa do cuidado de saúde, complementando abordagens ortodoxas (TIRAN; CHUMMUN, 2005). A credibilidade da reflexologia tem aumentado à medida que evidencia benefícios práticos, tornando-se uma opção terapêutica legítima para melhorar o bem-estar e abordar diversas condições de saúde. Este reconhecimento crescente é um reflexo do valor percebido da reflexologia na promoção do equilíbrio e da saúde global, complementando os cuidados convencionais.

É crucial ressaltar que a reflexologia não possui a capacidade de curar doenças, mas desempenha um papel como auxiliar na busca pelo equilíbrio dos sistemas corporais. Esta terapia contribui para o relaxamento de áreas hiperativas e a estimulação de áreas hipoativas do organismo (ANAHP, 2019). Além disso, a reflexologia é reconhecida por sua eficácia na redução de dores, na diminuição de inflamações, no controle de disfunções gastrointestinais e na mitigação do estresse, ansiedade e, até mesmo, da depressão (ANAHP, 2019).

Portanto, é evidente que essa técnica terapêutica pode ser especialmente benéfica para indivíduos que se empenham em abandonar o hábito prejudicial do tabagismo, principalmente no que concerne à redução dos níveis de estresse e ansiedade (VASCONCELOS, 2020).

A preferência pela reflexologia nas mãos em vez dos pés e da face reside na praticidade de sua aplicação, bem como na capacidade de ensinar o fumante a aplicar a técnica em si mesmo. Isso torna a reflexologia manual (nas mãos) uma opção acessível e conveniente para aqueles que desejam utilizar essa terapia como uma ferramenta de apoio na cessação do tabagismo. Além disso, as mãos são uma parte do corpo facilmente acessível e podem ser manipuladas de forma autônoma, o que pode contribuir para o sucesso no tratamento. Um benefício adicional é que a aplicação da técnica nas mãos mantém as mãos dos fumantes ocupadas durante o processo, o que pode ser útil no controle do desejo de fumar.

É bom destacar que a reflexologia é uma prática terapêutica que tem como base a terapia zonal, que consiste na aplicação de pressão ou massagem em áreas específicas dos pés e das mãos.

Essa técnica visa estimular a circulação sanguínea e os impulsos nervosos, com o objetivo de promover a saúde em diversas "zonas" do corpo.

Portanto, ela é fundamentada na concepção de que o corpo humano pode ser dividido em dez zonas longitudinais, cada uma delas associada a um dedo dos pés e das mãos. A premissa subjacente a essa prática é que uma corrente de energia percorre essas zonas, estabelecendo conexões interligadas entre todas as estruturas do organismo. A manutenção dessa integridade na conexão energética é de vital importância para garantir o funcionamento harmônico e otimizado de órgãos, músculos, nervos, glândulas e o sistema circulatório (KEET, 2010).

Qualquer bloqueio ou obstrução na circulação energética de uma zona específica pode ter um impacto adverso sobre a parte correspondente do corpo. Deste modo, a reflexologia se baseia na crença de que restaurar o equilíbrio e a fluidez dessa energia por meio da terapia zonal pode contribuir para a promoção da saúde e o bem-estar geral. Para ilustrar, se uma pessoa apresenta conjuntivite no olho direito, a terapia zonal interpreta esse desconforto como um desequilíbrio energético não apenas no olho direito, mas também em todas as outras estruturas localizadas na mesma zona reflexa (KEET, 2010).

A reflexologia manual é considerada uma terapia alternativa que tem sido investigada como um componente complementar no tratamento do tabagismo (VASCONCELOS, 2020). A pressão é aplicada nas áreas reflexas com os dedos das mãos e usando técnicas específicas. Isso desencadeia alterações fisiológicas no corpo, uma vez que estimula o potencial de cura natural do organismo (DOUGANS; ELLIS, 1992). O objetivo é estimular o equilíbrio energético, melhorar a circulação sanguínea e promover o relaxamento tanto físico quanto mental (RODRIGUES *et al.*, 2022).

A reflexologia manual, quando utilizada como uma terapia complementar no processo de cessação do tabagismo, oferece uma série de benefícios significativos para os indivíduos que enfrentam esse desafio (ANAHP, 2019). Entre os principais benefícios destacam-se:

- Redução do estresse e ansiedade: um dos principais desafios enfrentados por quem tenta parar de fumar é o estresse e a ansiedade associados à abstinência da nicotina. A reflexologia pode ajudar a aliviar esses sintomas, proporcionando relaxamento e reduzindo a tensão (ANAHP, 2019).
- Melhoria na circulação sanguínea: estimular os pontos reflexos dos pés durante uma sessão de reflexologia pode melhorar a circulação sanguínea. Isso pode ser benéfico para fumantes que desejam recuperar a saúde vascular após anos de tabagismo (ANAHP, 2019).
- Alívio de dores e desconfortos: algumas pessoas que param de fumar experimentam dores físicas, como dores de cabeça e dores musculares. A reflexologia pode ser usada para aliviar esses

desconfortos e tornar o processo de parar de fumar mais suportável (ANAHP, 2019).

- Foco na autoconsciência: a reflexologia pode aumentar a consciência do corpo e ajudar as pessoas a se sintonizarem com suas sensações físicas. Isso pode ser útil para aqueles que desejam se livrar do vício do tabaco, pois promove uma compreensão mais profunda de como o tabagismo afeta o corpo (VASCONCELOS, 2020).

- Promoção do bem-estar geral: a reflexologia é conhecida por promover uma sensação geral de bem-estar. Isso pode ser especialmente importante durante a transição para uma vida sem tabaco, pois pode ajudar a lidar com os desafios emocionais e físicos associados à cessação do tabagismo (ANAHP, 2019).

Os pontos reflexos presentes nas mãos, que são frequentemente empregados na prática da reflexologia, simbolizam diversas áreas e sistemas do corpo humano. Durante uma sessão de reflexologia, esses pontos são habilmente estimulados, visando promover o equilíbrio e o bem-estar do indivíduo. Dentre os pontos reflexos mais relevantes nas mãos, destacam-se: a palma da mão desempenha o papel representativo do sistema endócrino, compreendendo notáveis glândulas como a tireoide e a hipófise. Por sua vez, o polegar é atribuído à região da cabeça e do pescoço, abarcando elementos vitais como o cérebro, os olhos, o nariz, a boca e a garganta. O dedo indicador está associado aos órgãos sensoriais, abrangendo as estruturas auditivas externas e internas. No que concerne ao dedo médio, ele figura como o ponto reflexo do sistema cardiovascular e dos órgãos relacionados à dinâmica cardíaca e circulação sanguínea. O dedo anular encontra-se vinculado ao sistema respiratório, compreendendo os pulmões e os brônquios. Por fim, o dedo mínimo simboliza o sistema digestivo, englobando componentes essenciais como o estômago, os intestinos e o fígado.

Essa análise dos pontos reflexos nas mãos enfatiza a sua importância na aplicação da reflexologia. A estimulação destes pontos reflexos nas mãos é executada por meio de pressão e massagem, visando aprimorar o desempenho dos órgãos e sistemas correlatos, promovendo, assim, o equilíbrio e a saúde abrangente do organismo. É importante lembrar que a reflexologia nas mãos é uma técnica terapêutica complementar e não substitui tratamentos médicos convencionais quando necessário.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de suma importância ressaltar que a incorporação da reflexologia manual como parte integral de um abrangente plano de tratamento e apoio para o combate ao tabagismo não deve ser considerada como um substituto para os métodos estabelecidos de cessação do tabagismo, que

englobam terapias comportamentais, medicamentos e aconselhamento profissional. Em vez disso, a reflexologia deve ser encarada como um complemento a essas estratégias comprovadamente eficazes.

A pesquisa conduzida nesse contexto enfatiza a relevância da reflexologia como um componente valioso em programas de cessação do tabagismo, pois ela demonstra a capacidade de reduzir o estresse, melhorar a circulação sanguínea, aliviar desconfortos físicos e promover uma maior autoconsciência e bem-estar. A integração coordenada dessas abordagens pode contribuir de maneira significativa para auxiliar os indivíduos na superação do vício do tabaco e na melhoria de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANAHP. Conheça os benefícios da reflexologia nos pés. **Associação Nacional de Hospitais Privados**, São Paulo, [s.n.], Fev. 2019. Disponível em: <https://www.anahp.com.br/saude-da-saude/beneficios-da-reflexologia-nos-pes/>. Acessado em: Fev. 2023.

BRASIL, M. S. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à política nacional de práticas integrativas e complementares. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 mar. 2017. Seção 1, p. 37. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acessado em: Fev. 2023.

BUTERI FILHO, C. B. et al. Tabagismo no Brasil: impacto econômico na saúde pública e seu tratamento. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. e9043, out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reamed.e9043.2021>. Acessado em: Mar. 2023.

BYERS, D. C. **Better health with foot reflexology: the original Ingham method**. 4 ed. Inghem Publishing, Saint Petersburg, Florida, 2008.

DOUGANS, I.; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da reflexologia**. 6 ed. São Paulo: Ed. Cultri., 1992.

EGGER, P. A. L. et al. O risco do tabagismo passivo no desenvolvimento de pneumopatias. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. e11877, Jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reamed.e11877.2023>. Acessado em: Mar. 2023.

HALL, N. M. **Massagem nos pés e nas mãos para relaxamento e tratamento de diversas doenças**. São Paulo: Pensamento, 2002.

INCA. Doenças relacionadas ao tabagismo: informações da incidência e das doenças que o tabagismo pode causar. **Instituto Nacional do Câncer**, Brasília, DF, Fev. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/observatorio-da-politica->

nacional-de-controle-do-tabaco/dados-e-numeros-do-tabagismo/doencas-relacionadas-ao-tabagismo. Acessado em: Fev. 2023b.

INCA. Tratamento do tabagismo. **Instituto Nacional do Câncer**, Brasília, DF, [s.n.], Fev. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>. Acessado em: Fev. 2023b.

KEET, L. **A bíblia da reflexologia**: o guia definitivo da massagem nos pés e nas mãos. Tradução Gilson César Cardoso de Sousa. São Paulo: Pensamento, 2010.

NUNES, S. O. V.; CASTRO, M. R. P.; orgs. **Tabagismo**: abordagem, prevenção e tratamento [online]. Londrina: EDUEL, 2011. 224 p. Disponível em: <http://books.scielo.org>. Acessado em: Set. 2023.

ONU. Os objetivos de desenvolvimento sustentável no Brasil. **Nações Unidas no Brasil**, Brasília, DF, [s.n.], 2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br>. Acessado em: 09 fev. 2023.

OPAS. OMS alerta sobre impacto ambiental da indústria do tabaco, **Organização Pan-Americana da Saúde**, Brasília, DF, [s.n.], Maio 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/31-5-2022-oms-alerta-sobre-impacto-ambiental-da-industria-do-tabaco>. Acessado em: Fev. 2023.

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](https://doi.org/10.34117/bjdv8n5-083). Acessado em: Mar. 2023.

TIRAN, D.; CHUMMUN, H. The physiological basis of reflexology and its use as a potential diagnostic tool. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v.11, n.1, p.58–64, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctnm.2004.07.007>. Acessado em: Mar. 2023.

TRIGUEIRO, A. Doenças do fumo consomem 30% do dinheiro destinado ao SUS. **Jornal Nacional**, Rio de Janeiro, [s.n.], Maio 2012. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2012/05/doencas-do-fumo-consomem-30-da-quantia-destinada-ao-sus.html>. Acesso em: Fev. 2023.

VASCONCELOS, C. **Curso básico reflexologia nas mãos**. Amazon, eBooks Kindle, 2020.

ZANOTTI, R; GOVEIA, F. Análise das imagens antitabagistas em embalagens de cigarros no Brasil. *In*: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação e XXXII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. **Anais eletrônicos [...]** Curitiba, PR, 4-7 set. 2009. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2009/resumos/R4-2253-1.pdf>. Acessado em: Fev. 2023.

WHO. Tobacco. **World Health Organization**, Genebra, [s.n.], Maio 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acessado em: Fev. 2023.