

REFLEXOLOGIA PODAL – REVISÃO DE LITERATURA

Silva, L. P. I. ¹, Silva, K.A da¹.; Souza, M. A. V. P. de. ¹; Tavares, N.C¹.; Silva, N.F. ¹;

Pereira, L. P².

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG – email: lidyestetica84@gmail.com

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE- São Lourenço/MG – email: katiakasb@hotmail.com

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG- email: maria.avp06@uol.com.br

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG- email: nathaliacristinacristina2410@gmail.com

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG- email: nicole_br@hotmail.com

²Doutora e Mestre em Engenharia Biomédica. Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG.

²Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço –UNISEPE– São Lourenço/MG.

RESUMO

A Reflexologia é um tipo de terapia feita pelos Massoterapeutas, fisioterapeutas e acupunturistas que usa o estímulo de pontos do corpo, chamados de plexos nervosos, como os pés, as mãos, o nariz, o

crânio e as orelhas, para combater problemas físicos e mentais. É então, fácil compreender que, ao estimular as zonas reflexas dos órgãos estamos a atuar sobre eles através do arco reflexo que permite realizar estímulos à distância.

Palavras-chaves A Reflexologia é um tipo de terapia feita pelos Massoterapeutas, fisioterapeutas e: Terapias Alternativas, Massagens Terapêuticas, Reflexologia, Medicinas Alternativas, Medicina Tradicional Chinesa.

ABSTRACT

Reflexology is a type of therapy made by massage therapists, physical therapists and acupuncturists who uses the stimulus of points of the body, called nerve plexuses such as feet, hands, nose, skull and ears, to combat physical and mental problems. It is therefore easy to understand that by stimulating the reflex zones of the organs we are acting on them through the reflex arc that allows to perform stimuli at a distance.

Keywords: Alternative Therapies, Therapeutic Massages, Reflexology, Alternative Medicine, Traditional Chinese Medicine.

INTRODUÇÃO

Essa técnica de massagem reage na aplicação de pressão em áreas específicas dos pés, mãos e orelhas. Exigindo várias intensidades de pressão para serem ativadas, para aliviar dores e beneficiar diferentes órgãos e partes do corpo, que são representadas por diversos pontos. (Mercedes Díez, 2017)

A REFLEXOLOGIA relaxa e restaura o estado natural de equilíbrio do corpo melhora o estado de saúde, com benefícios duradouros. Também é usada para prevenir doenças, reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida. Proporciona um bem estar e relaxamento, com a liberação de toxinas do corpo durante o tratamento, sendo utilizada para prevenir e tratar doenças. A pressão em cada órgão e pontos do corpo faz com que o cérebro crie uma ação que ativa as glândulas, liberando a cura. (Mercedes Díez, 2017)

Objetivo é obter uma resposta saudável dos órgãos e do corpo, através da estimulação aplicada aos seus reflexos, estabelecendo o equilíbrio energético natural e o funcionamento harmonioso de todo o corpo.

É indicado para pessoas com alto nível de estresse, pessoas tensas, com problemas de circulação sanguínea, problemas hormonais, prisão de ventre, constipação, labirintite, cálculo renal, asma, hipertensão, insônia, enxaqueca, dores nas costas, sinusite. (Mercedes Díez, 2017)

A Reflexologia não tem contraindicações e pode ser usada em qualquer tratamento. Além de tratar o Corpo através dos pés também podemos tratar dos próprios pés, recuperar a sua mobilidade e a elasticidade por meio de manobras de alongamento, rotações, flexões. (Mercedes Díez, 2017)

METODOLOGIA

A fim de buscar o objetivo que foi proposto, a revisão de literatura baseou-se a escolha dos artigos ocorridos entre 1992 e 2017, em português, espanhol e inglês, na base de dados Periódicos Capes, Scielo e Pubmed. Para a triagem dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: “Terapias Alternativas, Massagens Terapêuticas, Reflexologia, Medicinas Alternativas, Medicina Tradicional Chinesa”. Foram excluídos da pesquisa artigos não relacionados com o assunto abordado. As fontes bibliográficas utilizadas neste trabalho são datadas de 2006 a 2017, e por haver escassez de conhecimento sistematizado, tem caráter narrativo e descritivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dr. Willian Fitzgerald, 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).

Segundo Frederic Viñas, médico e pioneiro da Reflexologia na Espanha, citado por Leila Carneiro (2008), é o sistema nervoso, como órgão de comunicação, coordenação e regularização das diferentes estruturas e funções do organismo, que permite a aparição de múltiplas reações reflexas em nosso corpo.

Ou seja, poderíamos comparar o Sistema Nervoso à rede elétrica de uma casa já que o seu bom estado é fundamental a um perfeito funcionamento de todo o corpo.

Já Rosalind Oxenford, autora do livro *Reflexzone Therapie*, foi quem primeiro definiu a Reflexologia como a técnica que se baseia na concepção de que todas as partes do corpo são ligadas as zonas de energia (meridianos). Reflexo quer dizer, no contexto desta terapia, o reflexo de todos os órgãos, funções e o equilíbrio do corpo nos pés e nas mãos. Reflexologia é o trabalho dos reflexos de uma maneira sistemática e precisa que, através de pressões nas zonas de reflexos, estimula o equilíbrio e o bem estar do corpo.

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).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, observamos que a Reflexologia é uma técnica muito eficaz, que usa as mãos, através da pressão com os dedos em zonas de energia no corpo. A massagem nos pontos específicos dos pés, mãos e cabeça, podem atingir vários órgãos proporcionando benefícios para a saúde, além de descontrair a musculatura e melhorar a circulação sanguínea, causando a sensação de relaxamento e alívio do estresse.

Por meio da prática frequente da Reflexologia, o indivíduo conquista um maior conhecimento do próprio corpo, que contribui para o equilíbrio físico e emocional e o bem estar geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Weigang, S, K. Reflexologia Mãos Bem Estar e Equilíbrio. Ed: Fdportes. Buenos Aires V.8 N.162.p Novembro 2011.
- 2- Diaz, M, M. Reflexologia o Que é? Ed: Eco Lnfo. Pela Natureza Artigo 5-011-2015. 9 Novembro 2017.
- 3- Natas,B. Reflexologia Podal Conheça os Benefícios para Diminuir as Dores. Ed: Caras Bem Estar. 3 Agosto de 2017.
- 4- Thinkstock, C. Conheça os Benefícios da Reflexologia para Saúde. Artigo 84885. Ed: Cophright 2017. Edição No Zeba Network Abril 2017.

- 5- Wills, P. Manual de Reflexologia e Cromoterapia. Ed: Pensamentos Edição – 1.1 Janeiro de 1975.
- 6- Lunes, H, D, Et al. Reflexologia Podal no Comprometimento dos Pés/ Ensaio Randomizado. Ed: Vaem recblyc.org. p,126 Julho/Agosto 2015.
- 7- Keet, L. Bíblia da Reflexologia. Editora: Pensamentos. Ed: 1-A. 6 Janeiro de 2011.