

REFLEXOLOGIA PODAL NO AUXÍLIO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

Data de aceite: 02/10/2024

Ana Paula Xavier

Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Tamires Silva Dos Santos Ferreira

Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Natan Veiga

Docente do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Karine Luz

Docente do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Área Temática: Saúde e Bem-Estar: Uma Abordagem Integrativa.

Palavras-chave: Reflexologia podal, Estética, Estresse, Ansiedade, Tratamento.

Introdução: Dentre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) a reflexologia é reconhecida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sendo uma terapia complementar não invasiva, onde cada parte do corpo possui um ponto reflexo específico no pé, desta forma, o objetivo da técnica é manipular essas áreas através de pressão alternada, possibilitando eliminação de tensões, toxinas, redução da dor e capacidade do organismo de curar a si próprio. Visando à assistência de saúde ao indivíduo, abrangendo a prevenção e o tratamento auxiliar. **Objetivos:** Investigar os benefícios da reflexologia podal como terapia complementar no auxílio do estresse e ansiedade. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica na base de dados *Google Acadêmico*, utilizando os descritores: Reflexologia Podal, Estética, Tratamento, Estresse e Ansiedade. Foram selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos, em português. **Resultados e discussão:** A pesquisa revelou que os pés podem

desempenhar um papel importante para se conquistar e manter uma saúde melhor, pois permite melhora nas tensões do corpo como um todo; diminuição das tensões das costas; sensação de alívio, de relaxamento, de tranquilidade e diminuição do nervosismo. Observa-se que é uma técnica de prática Integrativa complementar, que vem sendo usada cada vez mais e trazendo bons resultados, tanto para o tratamento de certas patologias e por proporcionar relaxamento, já que o estresse causa desequilíbrio no sistema imunológico, e assim consequentemente afetando a saúde. A pesquisa mostrou que no tratamento da ansiedade, a reflexologia trabalha no campo energético, trazendo equilíbrio e harmonia, pela atuação nos pontos dos pés, aliviando sintomas de ansiedade a nível emocional, pois trabalha num relaxamento profundo a nível físico. **Considerações finais:** A reflexologia podal mostra-se promissora para alívio da ansiedade, estresse e sintomas relacionados, pode ser considerada como um método não agressivo, de baixo custo e sem complicações, utilizada como tratamento complementar adequado na prevenção de distúrbios, sendo de suma importância para a saúde, verificando que a saúde física e atuando na mental estão estreitamente associadas.