

## Trabalho apresentado no 22º CBCENF

**Título:** REFLEXOLOGIA PODAL "Medicina da Alma":uma reflexão teórica

**Relatoria:** REGINA CLAUDIA ARAUJO DOS SANTOS

**Autores:**

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:**A reflexologia é uma terapia complementar, segura, eficaz e não -invasiva que compreende o tratamento de vários distúrbios de origem física, psicológica e emocional através da aplicação das mãos. O principal benefício da reflexologia é o relaxamento. A reflexologia Chinesa é considerada a "medicina da alma", já que sua meta é o retorno da harmonia, tratando o paciente holisticamente normalizando as funções e relaxando o corpo, a mente e o espírito. **OBJETIVO:** Tratar o indivíduo como um todo pois é um método que auxiliar no tratamento de diversas patologias. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma reflexão teórica fundamentada em uma revisão bibliográfica de livros e artigos anexados nas bases de dados: PubMed, Lilacs, Ministério da Saúde utilizando publicações do ano de 2015 a 2018. **RESULTADOS:** 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. **CONCLUSÃO:** 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 que é ajuda a eliminar toxinas do corpo; Ativa a circulação e oxigenação sanguínea; Diminui e alivia os estados de ansiedade , depressão , estresse e nervosismo provocando um bem-estar físico e mental. Diante disto, pode-se observar que a técnica de massagem reflexa nos pés tem grande contribuição para o cuidado com a saúde, tanto individualizado como recurso complementar importante junto ao tratamento da medicina convencional.