

A REFLEXOLOGIA PODAL NO TRATAMENTO DO ESTRESSE: UMA REVISÃO DE ENSAIOS CLÍNICOS.

Autor(res)

SOLAINE CHRISTINA DE MORAES
SOLANGE MARIA SENCOVICI MORAIS
ANGELITA LUCY KUBASKI
FÁTIMA LETÍCIA LIMA
KARINA GABRIELA COSTA DE JESUS
VERA REGINA CARDOSO DANTAS SILVA
MARIA SÍLVIA FIGUEIREDO FELIX PEREIRA
MARCIA ALVES
MARCELO YUGI DOI

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNOPAR

Introdução

O estresse é uma reação comum do organismo frente a determinados estímulos externos ou internos (situações reais ou imaginárias de ameaça) (LYRA; NAKAI; PASQUAL, 2010).

Dentre os principais fatores desencadeadores, temos, carga horária de trabalho excessiva, trânsito caóticos, dentre outros, causando assim diversas doenças cardiovasculares, gastrointestinais, distúrbios de crescimento, câncer, depressão, distúrbios reprodutivos e doenças infecciosas entre outros (BACELAR; MALEZAN; SOUZA, 2014).

A Reflexologia podal corresponde a uma técnica de massagem que faz uso dos polegares para massagear as áreas reflexas situadas nos pés. A pressão adequada nestes pontos, estimulará reflexamente os órgãos correspondentes, provocando mudanças fisiológicas no corpo e conseqüentemente à correção de distúrbios físicos ou emocionais. (MACHADO; RODRIGUES; DA SILVA, 2014).

Contudo, ainda são necessárias evidências científicas que certifiquem a utilização do método na área da saúde (LI et al., 2011).

Objetivo

O objetivo deste estudo consiste em buscar evidências científicas que demonstrem a efetividade da reflexologia podal no tratamento do estresse.

Material e Métodos

Foram selecionados artigos que verificaram o efeito da reflexologia podal ou massagem nos pés no tratamento do estresse. Foram excluídos estudos que abordavam o uso de outras terapias orientais associadas e que utilizaram outros desfechos clínicos, tais como, dor, insônia, entre outros. Não houve restrição de idiomas.

A revisão de literatura foi realizada a partir das bases de dados on-line Pubmed - National Library of Medicine National Institutes of Health (2005-2015), LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (2005-2015), Scielo – Scientific Electronic Library Online (2005-2015), Biblioteca Cochrane e Google Acadêmico (2005-2015).

Os seguintes descritores foram selecionados no banco de terminologia em saúde da Bireme DECS: Esgotamento Profissional, Estresse Psicológico, ensaio clínico, terapêutica e terapia. Além disso foram utilizadas as palavras chaves: reflexologia podal e massagem nos pés.

Resultados e Discussão

Após seleção dos estudos nas bases de dados, foram encontrados 21 artigos científicos, sendo 9 no Google Acadêmico, 10 da Pubmed e 2 na Biblioteca Cochrane. Nenhum artigo foi encontrado nas bases dados da LILACS e Scielo.

Após leitura dos títulos e resumos dos artigos selecionados foram excluídos 16 artigos para esta revisão. O motivo da exclusão dos artigos foram: quatro (12) foram excluídos por não estarem relacionados ao tema, três (3) foram excluídos por serem revisões de literatura e um (1) artigo foi excluído por ter sido encontrado em duas bases de dados. Portanto foram 5 artigos



19º Encontro de Atividades Científicas

08 a 10
Novembro de 2016

ISSN 2447-6455

kroton

Realização:



inclusos nesta revisão de literatura.

Os resultados mostram que a reflexologia podal é uma intervenção eficaz para aliviar a fadiga, estresse e depressão para as mulheres pós-parto e que a automassagem nos pontos reflexos dos pés também pode ser considerada uma intervenção eficaz na melhora da circulação sanguínea, redução do estresse e fadiga, principalmente em mulheres jovens e na menopausa.

Conclusão

De acordo com os estudos analisados, a reflexologia podal é uma intervenção eficaz que apresenta bons resultados no tratamento da fadiga, estresse, depressão pós-partos, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica, melhora da circulação e a temperatura da pele. Porém, ainda são necessários mais estudos com rigor metodológico e maior tamanho de amostra para confirmar as evidências encontradas.

Referências

- BACELAR, Francinet dos Santos; MALEZAN, William Rafael Malezan; SOUZA, Ana Paula Alencar de. A reflexologia podal na redução do estresse. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014.
- LI, Chia-Yen et al. Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. *Midwifery*, v. 27, n. 2, p. 181-186, 2011.
- LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioter. Pesqui.*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, Mar. 2010.
- MACHADO, Fatima Aparecida Vieira; RODRIGUES, Carla Maria; DA SILVA, Patricia Amara. Influência da reflexologia podal na qualidade do sono: estudo de caso. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, v. 2, n. 3, p. 67-75, 2014.