



FACULDADES MAGSUL

JOSILAINE DIAS DUARTE

**A REFLEXOLOGIA PODAL NO TRATAMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL**

PONTA PORÃ – MS

2019

JOSILAINE DIAS DUARTE

**A REFLEXOLOGIA PODAL NO TRATAMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL**

Trabalho apresentado ao Curso de Estética e
Cosmética – Faculdades Magsul de Ponta Porã/MS,
como parte dos requisitos para obtenção do título
de Tecnólogo em Estética e Cosmética.

Orientadora: Professora Ma. Iulle Costa Sanchez

PONTA PORÃ – MS

2019

JOSILAINE DIAS DUARTE

**REFLEXOLOGIA PODAL NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado a Faculdades
Magsul de Ponta Porã como requisito parcial para a obtenção do título de
Tecnólogo em Estética e Cosmética.

BANCA EXAMINADORA

Orientador(a): Prof.Ma. Iulle
Costa Sanchez

Faculdades Magsul de
Ponta Porã

Prof(a) Examinadora
Caroline Alves da Silva
Oliveira.

Faculdades Magsul de
Ponta Porã-MS

Ponta Porã, 12 de Dezembro de 2019.

AGRADECIMENTOS

Todavia dedico à Deus em primeiro lugar, que me acompanhou, me deu forças e me incentivou a nunca desistir, mediante à tantas dificuldades, mostrou-me que tudo sempre foi possível quando temos fé, e a vitória é certa quando acreditamos.

Aos meus pais Elma e Antônio, que estiveram sempre ao meu lado e me passaram todos os ensinamentos necessários para se levar pra vida, principalmente o amor, carinho, humildade e respeito e que sempre me incentivaram a nunca desistir. E é com muito amor que dedico essa vitória à vocês.

Agradeço de todo coração, à minha sogra Ana Maria que me ajuda sempre em todas as situações, me dando forças e torcendo por esse sonho que hoje realizo com muita determinação, sacrifícios mas porém, muitas alegrias vividas.

E imensamente grata por toda a compreensão e ajuda que obtive do meu marido Hisvany nesses anos, juntamente com o amor e carinho que as minhas filhas Anne Rafaelly e Liz Gabriella obtiveram comigo, que se mantiveram todavia saudosas, ansiosas, preocupadas, mas torcendo pra mamãe terminar logo o tão esperado sonho de ser uma profissional capacitada. Obrigado família.

Ao meu amigo e companheiro de viagem Eduardo, que nessa luta sempre esteve presente. O meu muito obrigado pela ajuda em viabilizar o meu trabalho.

A minha orientadora Iulle Costa Sanchez, pela atenção, disponibilidade, carinho e acompanhamento por toda essa minha trajetória que a mesma fez-se presente sempre. Obrigada por compartilhar comigo todo seu conhecimento e dedicação no decorrer do meu trabalho.

As Faculdades Magsul por toda a estrutura cedida aos acadêmicos durante esses anos de graduação.

Agradeço também à todas aquelas pessoas, amigos e familiares que fazem parte da minha vida e da minha formação, de forma direta ou indiretamente, me ajudando a conquistar mais uma etapa da minha vida.

"Deus não escolhe os capacitados,
capacita os escolhidos. Fazer ou
não fazer algo só depende de
nossa vontade e perseverança"

Albert Einstein

DUARTE, Josilaine Dias. **A reflexologia podal contra estresse e ansiedade em professores do ensino médio e fundamental.** 36 folhas. Trabalho de conclusão para Graduação em Tecnólogo em Estética e Cosmética- Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2019.

RESUMO

A reflexologia podal é uma terapia alternativa de tratamento, cuja sua teoria é tratar males e distúrbios decorrentes no organismo. E sua relevância e designações vêm em forte crescimento nos dias atuais, visando à busca em amenizar distúrbios patológicos como o estresse e ansiedade, ou a total cura dos mesmos, em professores do ensino médio e fundamental que apresentam estas patologias e que submeteram-se a essa pesquisa, visando a busca pelo bem estar emocional, psicológico e promovendo a saúde do indivíduo. É uma terapia feita com as mãos e com pressão dos polegares em pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés. O intuito desse trabalho é analisar no decorrer das sessões de reflexologia podal se teve algum efeito negativo ou positivo no organismo em relação as patologias citadas acima, com o uso de creme de arnica e creme de arnica associado ao óleo essencial de camomila romana. Com o objetivo de desobstruir canais energéticos bloqueados, proporcionando a cura ou a melhora dos sintomas de estresse e ansiedade no decorrer das sessões de terapia podal, visando a melhora e o bem estar do paciente.

Palavras chave: Estresse, ansiedade e reflexologia podal.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Conduta de tratamento camomila auxiliado ao creme de arnica.....19

Tabela 2. Conduta de tratamento com creme de arnica.....23

TABELA DE ILUSTRAÇÕES

Figura a) Pictogramas encontrados no Egito	12
Figura b) As cinco zonas Reflexas.....	14
Figura c) As linhas Reflexas do Corpo	15
Figura d) Diagrama Podal do plantar dos pés	15
Figura e) Técnica da Reflexologia Podal	27
Figura f) Óleo de Camomila Romana e Creme de Arnica	27
Figura g) Tratamento.....	28

SUMÁRIO

1.	Introdução	10
2.	Justificativa	11
3.	Objetivos	11
3.1.	Objetivo Geral	11
3.2.	Objetivos Específico	11
4.	Reflexologia Podal	12
4.1.	História da Reflexologia Podal	12
4.2.	Representação das Zonas de Energia Corporal	13
4.3.	Representação das Linhas de Energia do Corpo	14
4.4.	Diagrama Podal	15
4.5.	Meridianos	15
4.6.	Indicações e Contra-indicações da Reflexologia Podal	16
4.7.	Estresse e Ansiedade na Educação	16
4.8.	Aromaterapia	17
5.	Metodologia	18
5.1.	Conduta e Tratamento	18
5.2.	Produtos Utilizados	27
6.	Resultados e Discussões	28
7.	Considerações Finais	31
8.	Referências Bibliográficas	32
9.	Anexos	33

1. INTRODUÇÃO

A reflexologia podal é uma terapia de tratamento feita com as mãos e pressão dos polegares sobre a planta e o dorso dos pés em pontos específicos e reflexos que nele se encontram. Através desse estímulo proporciona ao corpo sensação de bem estar mental e corporal, pois estimula a serotonina que é um neurotransmissor que atua no cérebro e em outros sistemas do corpo e seus efeitos terapêuticos se sobressaem no organismo.

Segundo estudos, afirma-se que há cinco mil anos na Índia e na China e em outras tribos indígenas já se utilizavam a terapia nos pés para tratar várias patologias e dores em geral. Sob a afirmativa de Érica Perez e Raquel Levin 2014, foi o Dr. William Fitzgerald quem descobriu a reflexologia e aperfeiçoou o método denominado de terapia zonal, e desde então vêm passando seus conhecimentos a médicos especializados para eventuais complementos a tratamentos clínicos.

Segundo Leite, C.Fernanda,et.al, 2016. Existem duas escolas de pensamento sobre a reflexologia, a primeira é conhecida como canais invisíveis: os meridianos que conduzem a energia vital pelo corpo; e o segundo estudo é através das terminações nervosas, conhecidas como zonoterapia ou zonas do corpo; sendo que essas técnicas e seus efeitos são quase os mesmos. Essa terapia alternativa trata sintomas como estresse, ansiedade, cefaléia, dores neuromusculares, gripes, sinusite, diabetes, infecção urinária, cólica menstrual, intestino preso, entre várias outras disfunções do corpo.

A reflexologia trata a deficiência de algum órgão, víscera, músculo ou glândula, que ocorre devido á algum bloqueio por qualquer motivo na constante troca de energia das células, ocasionando um bloqueio energético, gerando uma doença. E quando massageados os pontos reflexos em pontos específicos bloqueados dos pés, liberam energia para circular por todo o organismo, gerando sensação de equilíbrio e bem estar.

Nesse contexto abordado, o tema em questão trata entre tantos problemas cotidianos que afetam o organismo, dentre eles o estresse e ansiedade, uma das doenças que mais afetam a população e em específico os professores, assumindo no Brasil o segundo lugar do ranking de afastamentos do ambiente de trabalho devido a essa patologia.

Esses transtornos emocionais e psicológicos serão tratados particularmente no decorrer deste estudo, através de sessões de terapia nos pés em professores do ensino médio e fundamental, os pés quando massageados liberam hormônios da sensação de prazer e bem estar, fazendo o relaxamento psicológico e corporal, e assim amenizando esses distúrbios.

2. JUSTIFICATIVA

A reflexologia podal é uma terapia alternativa que vêm crescendo no mundo inteiro, a fim de, tratar patologias e dores em geral, proporcionando ao corpo relaxamento e bem estar através de pontos reflexos específicos nos pés, com a pressão das mãos e polegares, ocasionando a liberação de hormônios que dão sensação de paz e felicidade.

Nesse sentido o tema apresentado é de suma importância para o tratamento de estresse e ansiedade que afetam professores, e é com esse intuito que será buscado relatar os benefícios desse tratamento no decorrer das sessões, além da reflexologia, também será avaliado o uso da aromaterapia para melhor eficácia dos seus efeitos terapêuticos obtidos, comparando o uso de óleos essenciais associados à aromaterapia, que servirão para avaliar na íntegra apenas os resultados da reflexologia. Sendo assim, essa pesquisa faz uso de prática em campo e estudos bibliográficos para o desenvolvimento e aplicabilidade do tratamento podal.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a eficácia dessa terapia em professores do ensino médio e fundamental que sofrem com estresse e ansiedade, avaliando a necessidade de se acoplar a aromaterapia no tratamento podal e seus efeitos fisiológicos no organismo.

3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

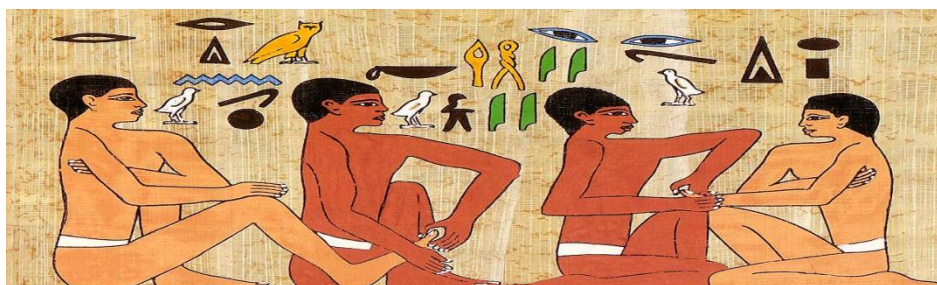
- Analisar através das sessões da reflexologia podal o efeito positivo ou negativo que essa terapia ocasiona no organismo e na vida pessoal dos pacientes que apresentam estresse e ansiedade;
- Utilizar óleo aromaterápico para ajudar na eficácia do tratamento reflexológico.
- Avaliar se para obtenção de resultados positivos faz-se realmente necessário o uso de óleos essenciais da aromaterapia, ou se apenas o procedimento normal com creme apropriado já ocasiona o resultado esperado.
- Aplicar o protocolo proposto em quatro professores da rede pública e privada e avaliar os resultados obtidos.

4. REFLEXOLOGIA PODAL

4.1. HISTÓRIA DA REFLEXOLOGIA PODAL

Segundo o autor Prof. Hang xion wen, et al 2007, "dentro da medicina popular chinesa há um método no qual apertando-se determinados pontos dos pés é possível fazer um tratamento. É chamado "método de tratamento através de zonas que se refletem nos pés ou reflexologia dos pés" ou "reflexoterapia podal". A reflexologia podal ainda é desconhecida, mas através de pesquisas realizadas por estudiosos acredita-se que essa técnica terapêutica surgiu na china há cinco mil anos, através de documentos psicografados que foram encontrados no Egito, segundo Leite et al (2016).

Figura a) PICTOGRAMAS ENCONTRADOS NO EGITO



Fonte: Fernanda, C. Leite e Renato, A. Zângaro(2016)

A reflexologia, na antiguidade era usada regularmente para combater desequilíbrios e designada para fins terapêuticos, e os benefícios da massagem eram registrados em pictogramas quando ainda não existiam comprovações de sua eficácia (Perez e Levin, 2014, pg 89).

Segundo Ortiz, Mirian de Fátima et al (2016, pg 02) acredita-se que a doença é uma expressão física de desarmonia espiritual, e o tratamento podal é uma técnica que promove a saúde e equilibra as energias yin e yang.

Yin e yang, idealizada da doutrina médica chinesa, baseada nos dois lados da esfera: nos opostos, do bom e ruim, luz e escuridão, masculino e feminino; é eficaz no entendimento processo saúde-doença decorrente de toda a energia e circulação do sopro vital do corpo, juntamente com os cinco elementos da natureza, acredita-se que; ambos tendem a estar em harmonia e sintonia para que se estabeleça a paz e bem estar físico e, principalmente a saúde mental e corpórea do indivíduo (Coutinho, Diniz Bernardo, et al. 2015).

Ortiz (2016) ainda afirma que:

“Quando falamos de desequilíbrio, falamos do energético, pois segundo a escola chinesa só há doenças quando o corpo está energeticamente desequilibrado, quando há uma desarmonia entre os opostos complementares”. (Ortiz, Mirian de Fátima; LIMA, Elaine Lessmann, 2016).

A terapia podal trata dores e o alívio das mesmas proporcionando em alguns casos a cura de certas patologias. A massagem é feita com a pressão dos polegares em pontos reflexos; devido á um aumento da vascularização sanguínea favorecendo a oxigenação tecidual, estimulando o sistema linfático e eliminando toxinas. (Perez e Levin, 2014, pg 90).

Segundo Perez e Levin (2014, pg 89) “Em meados do século xx, uma equipe de médicos iniciou os estudos da reflexologia moderna mapeando as áreas onde produziam efeitos reflexos no organismo que foi denominada zonoterapia”.

As primeiras pessoas a trabalhar com a zonoterapia e a desenhar com mais precisão os pontos reflexológicos localizados nos pés, foi o Dr.Riley e sua esposa, que foram ensinados por muitos anos pelo Dr. Fitzgerald que agregaram essa terapia em suas práticas médicas. (Leite, et.al, 2016. Pg 1310).

Segundo Perez (2014):

“A aplicação da pressão local estimula e ativa os receptores que pela via eferente informam a medula espinhal, em que há liberação de substâncias químicas, tais como histaminas e serotoninas capazes de influenciar o controle da dor e a diminuição de sintomas, caracterizando a resposta humoral” (Perez e Levin, 2014, pg 90).

As indicações para a reflexologia nos pés são inúmeras, uma vez que alivia as tensões, estimula o sistema nervoso, circulatório e linfático. Seguem algumas indicações dela: cefaléia, tensão muscular, diabetes mellitus, infecção urinária, sinusite, gripe, cólica menstrual, intestino preso, insônia, estresse e ansiedade, entre outros. (Perez e Levin, 2014, pg 99).

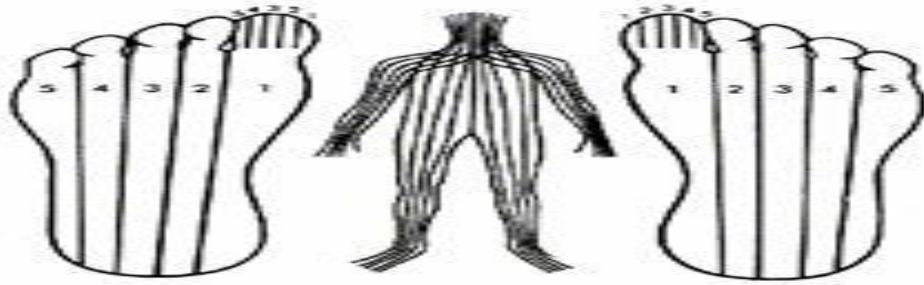
4.2. REPRESENTAÇÃO DAS ZONAS DE ENERGIA DO CORPO

Segundo Perez e Levin (2014, pg 91) a reflexologia é dividida em zonas, diagramas e linhas que representam através dos pés as estruturas, órgãos e vísceras corporais, no qual decorrem estímulos que saem do dedo dos pés até o cérebro. Os pés se dividem em cinco linhas longitudinais de correntes energéticas distintas. São elas:

- Zona um: corresponde ao hálux.
- Zona dois: corresponde ao segundo dedo.
- Zona três: corresponde ao terceiro dedo.
- Zona quatro: corresponde ao quarto dedo.
- Zona cinco: corresponde ao quinto dedo.

Esses números se correlacionam as zonas reflexas que traçam um trajeto de energia por todo o corpo, no qual decorrente do estímulo e pressão com os polegares nos pés levam e liberam energia por todo ele, e se dividem em cinco zonas de cada lado. (Perez e Levin, 2016).

Figura b) AS CINCO ZONAS REFLEXAS.



Fonte: Bacelar (2014).

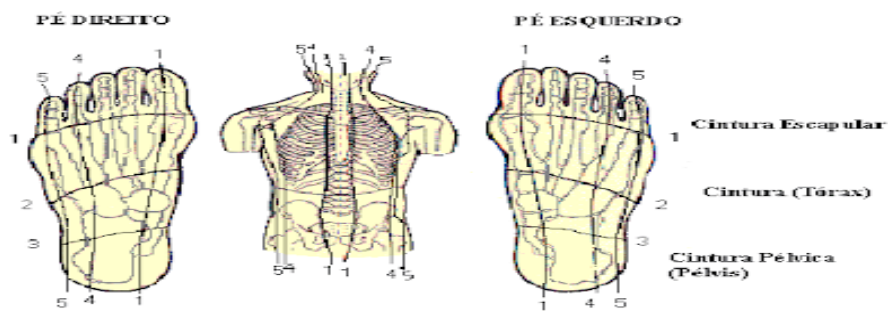
4.3 REPRESENTAÇÃO DAS LINHAS DE ENERGIA DO CORPO

Segundo estudos realizados por Perez e Levin, 2014; às representações das linhas estão relacionadas com todo o corpo e identificadas por meio de características visíveis nos pés. E as linhas são divididas em:

1. A linha do diafragma encontra-se na base do metatarso e a pele nesta região tem uma diferença de coloração. Acima da linha é mais escurecida;
2. A linha da cintura encontra-se a meio caminho na curvatura medial do pé, na região mais estreita;
3. A linha da pélvis localiza-se no calcanhar traçando uma linha imaginária entre os dois maléolos;
4. A linha do ombro localiza-se abaixo dos dedos, representada pela região mais elevada;
5. A linha do ligamento localiza-se em uma linha imaginária que percorre o pé na vertical, na região do arco.

As linhas imaginárias podais, que mapeiam todo o corpo são de suma importância o conhecimento de ambos para o tratamento reflexológico de várias patologias, para promover com eficácia o bem estar corporal e psicológico do paciente. (Bacelar, et.al, 2014, pg 4/10).

Figura c) LINHAS REFLEXAS DO CORPO.

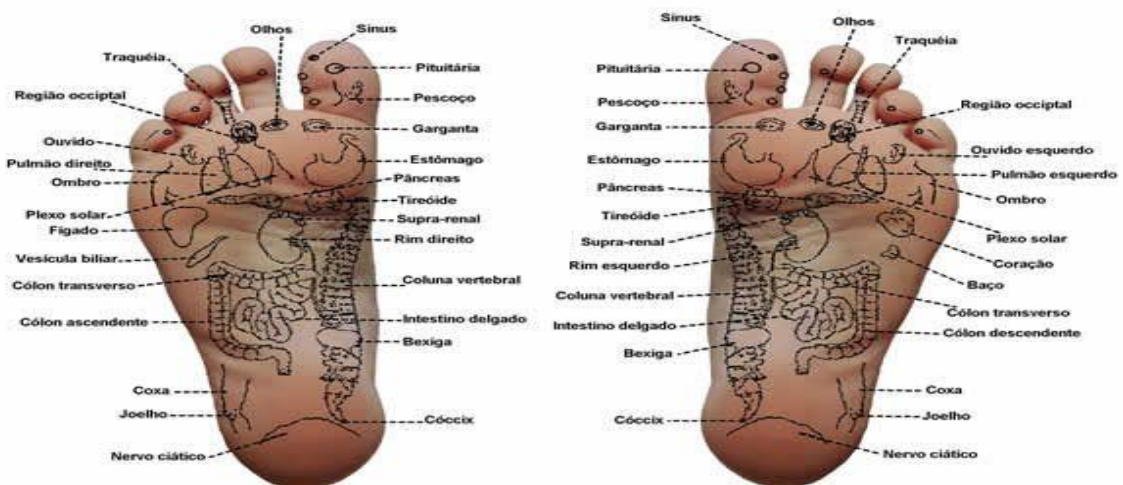


Fonte: Perez e Levin 2014.

4.4 DIAGRAMA PODAL

O diagrama dos pontos reflexos do pé direito e esquerdo representam o organismo, cada órgão, vísceras e glândulas existentes no corpo. São encontrados por pontos existentes nos pés como veremos na imagem a seguir

Figura d) DIAGRAMA PODAL DO PÉ DIREITO E ESQUERDO PLANTAR.



Fonte: Érika Perez e Raquel Levin 2014.

4.5 MERIDIANOS

Os meridianos são canais energéticos, que transportam substâncias fundamentais que fazem a comunicação entre órgãos, vísceras e tecidos. (Perez e Levin, 2014).

A reflexologia segundo a medicina oriental é um canal invisível, que são os meridianos e que conduzem a força de energia vital pelo corpo humano, sendo que a maioria

desses canais começa e termina nos pés; o que justifica massageá-los para estimular o fluxo dessa energia. (Bacelar, et.al, 2014, pg1/10).

Existem no corpo pontos que diagnosticam desequilíbrios energéticos e ajudam no tratamento de algumas enfermidades, são 12 meridianos principais que são classificados de acordo com suas funções e localizações, designados yin e yang sendo eles órgãos e vísceras que se comunica com o membro que o circula. O meridiano yin circula pela porção ventral do corpo e se comunicam com os órgãos yin “zang”: pulmão, baço-pâncreas, coração, rins, circulação-sexo e fígado. Já o yang se comunica com as vísceras “fu”: intestino grosso, estômago, intestino delgado, bexiga, triplo aquecedor e vesícula biliar, que circulam pela versão dorsal do corpo. (Perez e Levin, 2014). Esses pontos apontam desequilíbrios energéticos e ajudam no tratamento.

Segundo Leite, C.F, et.al (2016, pg 1310), os canais denominados meridianos conduzem a força vital pelo corpo, sendo que relativamente aos pés são depositados a pressão do peso corpóreo e as cargas cotidianas que o organismo absorve.

4.6 INDICAÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES DA REFLEXOLOGIA PODAL

Segundo Perez e Levin (2014, pg 99) [...] as principais contra indicações para a aplicação da técnica são as verrugas plantares, os joanetes e lesões musculoesqueléticas. É preciso entender que as indicações se resumem em relativas e absolutas [...], por esse motivo o quão necessário é a eficácia da ficha de anamnese do paciente antes do tratamento. E no caso de gestantes deve-se a permissão do médico, e quando realizar a terapia em período gestacional não pode pressionar a área do calcanhar, pois estimulam a pressão uterina, podendo ocasionar um aborto. E em casos de pessoas com o histórico de neoplasias o tratamento não é permitido.

As indicações para o tratamento são inúmeras, uma vez que estimulando cada ponto reflexo alivia dores, ajudando na auto - cura de algumas patologias. (Perez e Levin, 2014).

4.7 ESTRESSE E ANSIEDADE NA ÁREA DE EDUCAÇÃO

O estresse no trabalho é cada vez mais comum e hoje já é um dos principais motivos de licença do serviço para tratamento de saúde. A associação internacional para o cuidado com o estresse (ISMA), realizou um estudo sobre o nível de estresse emocional em oito países, e o Brasil ficou em segundo lugar, abaixo apenas do Japão, onde 70% dos empregados sofrem desse mal. E em consequência de grande estresse

e falta de tempo devido ao trabalho, outras doenças vêm junto com essa patologia. (Azevedo, 2005, pg 49).

“Os transtornos alimentares acarretam grandes conseqüências psicológicas nas pessoas. Não é à toa que, considerando toda a pressão e autocrítica pela qual passam, sintomas como estresse e ansiedade tem grande influência no decorrer dessas doenças” (Barakat, 2017, pg 195).

E em relevância ao estresse do dia a dia; as pessoas não percebem o cansaço emocional e psicológico que vêm sofrendo, os transtornos só aumentam e as mesmas só buscam ajuda médica quando o quadro clínico já está avançado.

A competitividade e o excesso de trabalho são as causas mais comuns de estresse que atingem qualquer tipo de trabalhador. O estresse é o desencadeador da ansiedade, e de outros distúrbios que prejudicam o corpo e mente. Os fatores que se sobressaem são: “[...] dores de cabeça, irritabilidade, ansiedade, inquietação, choro, raiva [...]” (Versagi, 2015, pg 289).

Os primeiros registros sobre ansiedade são encontrados na antiguidade grega, com a descrição de experiências subjetivas e sintomas corporais, que quando diagnosticados o paciente tem dificuldades em tratar; a ansiedade anda junto com o nervosismo e a vontade insaciável de preencher o vazio que lhe atormenta, e para suprir esse vazio, fazem uso de uma alimentação insaciável e inadequada. (Domingos, et.al, 2013, pg 74).

Neste viés Gasparini (2005, pg 189), fala sobre o estudo das relações entre o processo de trabalho docente, as reais condições sob as quais ele se desenvolve e o possível adoecimento físico e mental dos professores para se entender o processo saúde doença do trabalhador docente, e se buscar as possíveis associações com o afastamento do trabalho por motivo de saúde e tratá-los adequadamente.

4.8 AROMATERAPIA

Óleo essencial é um princípio ativo natural, direcionado para tratamentos corporais como: sistema nervoso, sistema endócrino, sistema límbico, sistema respiratório, sistema digestivo, sistema circulatório e também na musculatura da pele, que segundo Amaral (2016, pg 02) a aromaterapia se vale de óleos essenciais puros, que seguem determinados padrões de qualidade internacional, designado para fins terapêuticos e

tratamentos emocionais e psicológicos que ajudam a tratar patologias e proporciona relaxamento corporal.

5. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desta pesquisa qualitativa e pesquisa em campo, foram realizadas sessões de reflexologia podal em pacientes na cidade de Caracol MS. Sendo que, cada cliente preenche junto á esteticista responsável, a ficha de anamnese, se avaliou as peculiaridades e necessidades de cada modelo, desenvolvendo-se assim o tratamento podal.

O tratamento foi composto por 4 modelos sendo três do sexo feminino, um do sexo masculino e estão na faixa etária entre 33 e 62 anos de ambos os sexos que apresentam estresse e ansiedade devido a carga de trabalho que possuem.

Ao iniciar o tratamento, os modelos receberam o esclarecimento sobre o desenvolvimento da pesquisa, logo após concordaram com o procedimento adotado e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando o uso e divulgação de seu nome, dados pessoais, fotos, resultados obtidos ou qualquer outra informação necessária para a realização deste trabalho.

A ficha de anamnese, preenchida pelos modelos, constam nos anexos e servirão de base para o desenvolvimento para as condutas de tratamento proposto. Todos os quesitos foram com base na anamnese e nas necessidades fisiológicas dos pacientes.

Antes de iniciar o procedimento, a acadêmica apresentava – se trajada adequadamente, de acordo com as regras de biossegurança.

Os produtos utilizados no decorrer do tratamento da reflexologia foi o creme de arnica e óleo essencial de camomila romana.

5.1 CONDUTA DE TRATAMENTO PROPOSTA PARA AS MODELOS

Idade modelos: 33 e 62 anos

Para realizar este procedimento as tabelas a seguir demonstra o passo a passo da conduta de tratamento podal realizada nos pacientes. Foram realizadas 8 sessões, sendo elas 2 vezes na semana. E duas dos modelos fizeram somente com creme de arnica e às outras duas com creme de arnica juntamente com óleo essencial de camomila romana; para que assim, haja uma comparação dos seus efeitos fisiológicos

no organismo e na vida pessoal dos pacientes. A tabela 1 a seguir demonstra passo a passo do tratamento realizado com creme de arnica e aromaterapia.

Tabela 1: Conduta de tratamento com óleo essencial de camomila romana auxiliado ao creme de arnica.

Frequência: 2 vezes na semana	Tratamento
Primeira sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta, fazer a mistura de 1 colher (sopa) do creme de arnica, com 2 gotas de óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos da massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até os gânglios linfáticos do joelho.
	Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito e assim que terminar, alongar os pés e por fim higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme e óleo.
Segunda sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta, fazer a mistura de 1 colher (sopa) do creme de arnica com 2 gotas de óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos,

	dorsal e plantar dos pés, até a linha dos gânglios linfáticos do joelho;
	Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés e por fim higienizá-los novamente para tirar excesso de creme e óleo.
Terceira sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) do creme de arnica, com 2 gotas de óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até as linhas dos gânglios linfáticos do joelho.
	Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés e por fim higienizá-los novamente para tirar o excesso do creme e do óleo.
Quarta sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) do creme de arnica, com 2 gotas do óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos da massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até a linha dos

	gânglios linfáticos do joelho.
	Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme e óleo.
Quinta sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) de creme de arnica para 2 gotas de óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até a linha dos gânglios linfáticos do joelho.
	Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar, alongar os pés e por fim higienizá-los novamente para tirar excesso de creme e óleo.
Sexta sessão	Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) de creme de arnica com 2 gotas do óleo essencial de camomila romana
	Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;
	Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;
	Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até a linha dos gânglios linfáticos do joelho.

	<p>Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés e por fim higienizar os pés novamente para tirar excesso de creme e óleo.</p>
Sétima sessão	<p>Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) de creme de arnica com 2 gotas de óleo essencial de camomila romana</p>
	<p>Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool e envolvê-los em toalhas;</p>
	<p>Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;</p>
	<p>Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até a linha dos gânglios linfáticos do joelho.</p>
	<p>Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés e por fim higienizá-los novamente para tirar excesso de creme e óleo.</p>
Oitava sessão	<p>Primeiro passo: Em uma cubeta fazer a mistura de 1 colher (sopa) de creme de arnica com 2 gotas de óleo essencial de camomila romana</p>
	<p>Segundo passo: Higienizar o pé da modelo com álcool, e envolvê-los em toalhas;</p>
	<p>Terceiro passo: Primeiramente descobrir o pé esquerdo e começar com movimentos básicos de massagem relaxante;</p>
	<p>Quarto passo: Iniciar a massagem reflexológica nos pontos específicos reflexos, dorsal e plantar dos pés, até a linha dos gânglios linfáticos do joelho.</p>
	<p>Quinto passo: Fazer o mesmo procedimento</p>

	do quarto passo no pé direito, e assim que terminar alongar os pés, e por fim higienizá-los novamente para tirar o excesso do creme e do óleo.
--	--

TABELA 2: Conduta de tratamento com creme de arnica

Frequência: 2 vezes na semana	Tratamentos
Primeira sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando os pontos específicos reflexos do pé, até o linfonodo da linha do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme.
Segunda sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos do pé,

	até o linfonodo da linha do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme.
Terceira sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Em seguida prosseguir com movimentos da massagem relaxante, primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos dos pés até o linfonodo da linha do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme.
Quarta sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Em seguida prosseguir com movimentos da massagem relaxante. Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos do pé, até o linfonodo da linha do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com

	<p>movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar o excesso de creme.</p>
Quinta sessão	<p>Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica</p>
	<p>Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas</p>
	<p>Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo</p>
	<p>Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos dos pés, até o linfonodo do joelho</p>
	<p>Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar excesso de creme.</p>
Sexta sessão	<p>Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica</p>
	<p>Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas</p>
	<p>Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo</p>
	<p>Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos dos pés, até o linfonodo do joelho</p>
	<p>Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para tirar excesso de creme.</p>

Sétima sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos dos pés, até o linfonodo do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para retirar excesso de creme.
Oitava sessão	Primeiro passo: Adicionar em um recipiente uma porção (colher de sopa) do creme de arnica
	Segundo passo: Higienizar os pés com álcool e envolvê-los em toalhas
	Terceiro passo: Iniciar primeiramente com movimentos da massagem relaxante no pé esquerdo
	Quarto passo: Em seguida prosseguir com o passo a passo da reflexologia, pressionando e massageando pontos específicos reflexos dos pés, até o linfonodo do joelho
	Quinto passo: Descobrir o pé direito, iniciar com movimentos da massagem relaxante e seguir o mesmo procedimento do quarto passo, e após o término alongar os pés e higienizá-los novamente para retirar excesso de creme.

Fonte: próprio autor.

As sessões iniciaram com a higienização dos pés, utilizando álcool e algodão, em seguida realizando os técnicas de massagem relaxante e o procedimento da terapia podal, feita sob pressão em pontos específicos reflexos dos pés.

Figura e) TÉCNICA DA REFLEXOLOGIA PODAL



Fonte: Autor individual.

Na imagem acima a acadêmica encontra-se devidamente trajada e utilizando os protocolos da biossegurança de acordo com o método e exigência da terapia podal.

5.2 PRODUTOS UTILIZADOS

Os produtos utilizados foram o álcool, toalhas, cubeta, espátula, algodão, creme de arnica que possui ação analgésica, antimicrobiana e anti-inf inflamatória, o óleo essencial de camomila romana que ajuda nos sintomas de estresse e ansiedade, além de ser um excelente calmante, no qual ajudou a amenizar os sintomas de tais patologias e dar melhores condições físicas e psíquicas de viver o seu dia a dia.

Figura f) ÓLEO ESSENCIAL DE CAMOMILA ROMANA E CREME DE ARNICA.



Fonte: Autor individual.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na figura abaixo destaca-se o quão importante a utilização das toalhas durante o procedimento da reflexologia podal, após a higienização com álcool é necessário envolver os pés dos pacientes em toalhas, para que haja aquecimento local e melhore a circulação sanguínea, pois o álcool é um excelente coadjuvante, além de limpar, auxilia no aquecimento podológico, para que assim; se inicie a massagem relaxante nos pés para fins de vigorar a energia e melhorar o fluxo sanguíneo . As análises dos resultados foram feitas no fim do tratamento, comparando se os modelos obtiveram alguma mudança positiva ou negativa em relação ao estresse e ansiedade, e fazendo comparações dos que utilizaram somente o creme e as outras modelos que utilizaram o creme juntamente com o óleo essencial e em qual protocolo foi o mais favorável e de rápido benefício. As modelos que utilizaram o creme de arnica com auxílio do óleo essencial de camomila romana, relataram já na primeira sessão um alívio, relaxamento e melhora no funcionamento intestinal e urinário e nos sintomas de ansiedade e qualidade do sono.

Figura g) TRATAMENTO.



Fonte: Autor individual.

Ao final das sessões às modelos notaram melhora do sintoma de estresse e ansiedade e outros benefícios que foram notados no dia a dia.

Os modelos que fizeram as sessões somente com creme de arnica obtiveram na primeira sessão o relaxamento, melhora do sono, melhora no funcionamento intestinal e urinário.

Mas foi somente a partir da quarta sessão que os modelos notaram melhora nos sintomas de ansiedade e estresse e o bem estar que a terapia proporcionou a eles. O relato dos modelos e os benefícios ocasionados pela reflexologia podal são inúmeras e será descrita no decorrer do estudo.

As modelos que realizaram a terapia com creme de arnica associado ao óleo essencial de camomila romana relataram as seguintes informações. Modelo 1: afirmou sentir-se relaxada, melhorou a qualidade de sono e a do intestino no qual a mesma identificou-se mais calma em relação ao estresse e menos ansiosa, pois não conseguia dormir direito. No qual obteve somente benefícios.

Modelo 2: na primeira sessão sentiu-se com imensa vontade de chorar, já que a mesma encontrava-se estressada e muito ansiosa, pois relatou que levantava de 3 a 4 vezes durante noite e madrugada para ir ao banheiro, e é nesses casos que o estresse desencadeia a maioria desses distúrbios comprometendo a mente e todo o corpo, pois diminui a qualidade de sono, aumenta a ansiedade e estresse cotidiano no qual a mesma relatava sempre dores de cabeça e irritabilidade. E quando foram pressionados nos pés os pontos específicos e reflexos que representam os rins e plexo solar, o ponto de energia congestionado é liberado, melhora o fluxo urinário e o sono. Outrora quando pressionados os pontos relacionados com o corpo ocasiona a melhora ou a total cura da patologia, proporcionando relaxamento e bem estar corporal e também o emocional, a modelo afirma que devido a terapia podal, no fim do tratamento não se levantava mais para ir ao banheiro em horários impróprios, melhorou a qualidade de sono, do intestino, melhora do bom funcionamento dos rins, e bexiga. sentiu-se bem mais disposta e os sintomas em tratamento diminuídos.

Os modelos que utilizaram tratamento com o creme de arnica relataram as seguintes informações: Modelo 1, relatou sentir-se mais aliviado, e notou melhora aos sintomas de alergia e espirros constantes que o mesmo sofria; notou melhora do sono e das dores que sentia na região plantar dos pés ao pisar no chão, a terapia proporcionou-lhe relaxamento, mas foi somente à partir da terceira sessão que notou melhora dos sintomas de estresse e ansiedade.

Modelo 2: relatou relaxamento e diminuição de edemas dos pés e pernas, melhora da qualidade de sono, e notou diferença no fluxo intestinal que começara a trabalhar diariamente e melhor diminuindo as dores provocadas pelo intestino preso, e sentiu-se bem mais disposta e menos nervosa no decorrer das sessões. Mas somente na terceira sessão que notou melhora da ansiedade e do estresse. Comprovou-se que a reflexologia podal age no organismo tratando patologias, distúrbios corporais e emocionais com ou sem o uso do óleo essencial, outrora o estudo em questão mostrou que com o uso da aromaterapia os resultados foram mais rápidos e eficazes no tratamento do estresse e ansiedade, e outras patologias que foram diagnosticadas através da massagem em pontos específicos de pressão nos pés relacionadas com determinados órgãos, glândulas e vísceras tratadas no decorrer das sessões, proporcionando em menos tempo os resultados esperados, promovendo o bom

funcionamento do corpo e o bem estar psíquico que devido a carga horária de serviço e preocupações relacionadas ao trabalho afetam os professores, levando-se ao estresse extremo e com a reflexologia podal foram satisfatórios os resultados dessa terapia alternativa na vida de ambos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente trabalho possibilitou compreender os efeitos da reflexologia podal no organismo e na vida pessoal dos pacientes.

Através da avaliação com a ficha de anamnese realizada nos modelos, foi possível acompanhar o desenvolver dessa terapia, analisando se houve melhora nos sintomas de estresse e ansiedade, permitindo a comparação dos efeitos da técnica com e sem o óleo essencial.

Após o término das sessões os resultados obtidos foram satisfatórios, em ambos os modelos apresentando melhora nos sintomas de estresse e ansiedade e muitos outros benefícios obtidos com a massagem.

Foi possível verificar através das sessões de reflexoterapia que ambas as técnicas tiveram resultados satisfatórios, sendo que com o uso da aromaterapia o resultado foi mais rápido, proporcionando o efeito de relaxamento e bem estar amenizando os sintomas em questão.

Portanto a reflexologia podal é uma excelente terapia para quem busca tratamentos alternativos visando amenizar os cansaços psicológicos e físicos do corpo, além de proporcionar relaxamento e bem estar.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACELAR, S.F. et al. **A Reflexologia Podal na Redução do Estresse**. Efdesportes.com, revista digital, Buenos Aires- año 2019. num 192, maio de 2014. Disponível em: http://www.com/efd192/a_reflexologia_podal_na_redução_do_estresse. Acessado em: 15/04/2019.

BARAKAT, Mohamed. **Pilares para uma vida saudável / escolhi ser feliz**. Edição 1ª / 1ª reimpressão, São Paulo – Bandorga, 2017.

DOMINGO, S.T. et.al, Artigo de revisão: **Aromaterapia e ansiedade / revisão integrativa da literatura**. Caderno de naturologia e terapias complementares. Num.2, vol.2 – 2013. Disponível em: <https://www.artigo/scielo/sobre/aromaterapia/e/ansiedade>. Acessado em: 15/04/2019.

GASPARINI, et.al. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde**. São Paulo, v.31, n.2, 2005. Disponível em: <https://www.scielo/pdf>

GEHRKE, Arno, **Viva mais e melhor !** : a revisão da qualidade de vida para o novo milênio. Editora Esfera – São Paulo (2000)

Hang Xion Wen, Maria Kuabara. **Reflexologia podal**; coordenação Ossamu Natura; revisão, organização e adaptação PAULO NETO. --- São Paulo: Ícone, 2007.

LEITE, C.F, et.al. **Reflexologia uma técnica terapêutica alternativa**. Universidade do Vale do Paraíba, 2016.

PEREZ, Érika e LEVIN, Raquel. **Reflexologia dos pés**. 1ª edição – São Paulo: Érika, 2014.

VERSAGI, Charlotte Michael. **Protocolos terapêuticos de massoterapia**: Técnicas passo a passo para diversas condições clínicas. 1ª edição. Barueri, São Paulo: Manole, 2015.

História, Ciências, Saúde-Manguinhos.

Artigo de revisão: **O movimento yin e yang na cosmologia da medicina chinesa**.

(vol 22, num 3, Rio de Janeiro. July/sept, 2015)

<http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v22n3/0104-5970-hcsm-22-3-0797.pdf>. Acesso em: 28/10/2019. Às 20:00.

9. ANEXOS

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Eu _____,
nacionalidade _____, estado civil _____, portador da cédula
de identidade RG nº _____, inscrito no CPF sob nº
_____, residente no município de _____ -
_____ declaro estar ciente sobre todos os benefícios, as indicações, contraindicações, os
riscos, principais efeitos colaterais e advertências gerais, relacionados ao uso da reflexologia
podal de tratamento para o seguinte trabalho
_____, criada e aplicada para os resultados do Trabalho de Conclusão de Curso da acadêmica
_____.

Os termos técnicos foram explicados e todas as minhas dúvidas foram esclarecidas pela acadêmica do ___ semestre do curso de Estética e Cosmética das Faculdades Magsul que é a profissional que conduzirá todo o processo.

Comprometo-me a seguir todas as orientações, isentando neste ato a profissional de estética envolvida no procedimento. Registro também, que neste ato, recebi por escrito (documento em anexo), todas as instruções pós-procedimento que devo seguir em continuidade ao tratamento, bem como tenho ciência de que esta obrigação de resultado está subordinada ao meu comportamento e disciplina após o tratamento estético.

Expresso também minha concordância e espontânea vontade em submeter-me ao referido tratamento, assumindo a responsabilidade e os riscos pelos eventuais efeitos indesejáveis decorrentes.

Estou ciente que posso suspender este tratamento a qualquer momento, sem que este fato implique em qualquer forma de constrangimento entre eu e a acadêmica.

Assinatura do Paciente

Assinatura da Acadêmica

ANEXO II

Ficha Podológica		Ficha Nº: _____
Nome:	
Endereço:	
Bairro:	Cidade:	Cep:
Data de Nasc:	Estado Civil	Profissão:
Tipo de Meia que mais usa:	Telefone	
Tipo de calçado que mais usa:	Nº:	

Anamnese

1. Já fez alguma cirurgia nos membros inferiores?
() Sim () Não Qual?

2. Pratica Algum Esporte?
() Sim () Não Qual?

3. Toma Algum Medicamento?
() Sim () Não Qual?

4. Está Grávida?
() Sim () Não

5. Sensibilidade à Dor: () Muita () Suportável () Pouca () Nenhuma

6. Possui:
() Marca passo ou pinos () Pressão Alta () Convulsões
() Antecedentes cancerígenos () Diabetes () Problemas Circulatórios

Observações Profissionais:

Perfusão (Normal / Pálido / Cianótico / Com Edema) PD: PE:

Digito Pressão: PD: segundos / PE: segundos

Teste com Monofilamento (c/s ou s/s)
PD:
PE:





Patologias Dermatológicas Presentes:
PD:
PE:

Patologias Ungueais Presentes:
PD:
PE:

Data: / / Ass:

Procedimento Profissional:

.....

	PD		PE			PD		PE		
*		Verruga Plantar			Vista Plantar				Vista Dorsal	
o		Calo								
•		Calosidades								
////										
F		Fissuras								