

## **REFLEXOLOGIA PODAL NA PRÁTICA DE ENFERMAGEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Glebson Costa Alves (1); Edmara Mendes de Araújo (1); Juliana Maria da Graça Alves Barbosa  
Diniz (1); Bruno César Gomes Fernandes (1) Alynne Mendonça Saraiva Nagashima (2)

*Universidade Federal de Campina Grande – glebsoncostaalves@gmail.com (1)*

*Universidade Federal de Campina Grande –maradecristo2010s@hotmail.com (1)*

*Universidade Federal de Campina Grande – juh.barbosa92@hotmail.com (1)*

*Universidade Federal de Campina Grande – bruno.fern@hotmail.com (1)*

*Universidade Federal de Campina Grande – alynnems@hotmail.com@hotmail.com (2)*

**INTRODUÇÃO:** A reflexologia podal é uma prática integrativa e complementar, na qual é realizada uma massagem plantar que possibilita benefícios terapêuticos através do toque em pontos reflexos. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da aplicação da reflexologia podal em profissionais do Centro de Atenção Psicossocial. **METODOLOGIA:** Trata de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado por discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande-PB, durante as atividades práticas da disciplina Práticas Integrativas, em agosto de 2017, no Centro de Atenção Psicossocial do município de Cuité-PB. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Inicialmente ocorreu uma dinâmica de acolhimento, abordando a importância dos pés. Posteriormente foi explicitada a indicação, contraindicação e benefícios da reflexologia como recurso terapêutico. Para o desenvolvimento da reflexologia criamos um ambiente aconchegante utilizando incensos e músicas relaxantes para iniciar a prática. Todos ficaram sentados em uma posição confortável, para dar início a lavagem dos pés. Depois foi utilizado o óleo de amêndoas nos pés e membros inferiores iniciando-se a técnica da massagem. Durante a prática dispomos de um mapa de pontos reflexos para alívio de dores musculares, na qual indagamos aos participantes os incômodos pertinentes durante a atividade. Ao final da prática, os participantes relataram sentimentos de leveza, relaxamento, alívio e bem-estar. Todos solicitaram o passo a passo da técnica, pois gostariam de aprender e praticar em casa. Foi sugerido a realização de um mini-curso para o desenvolvimento dessa prática com os profissionais de saúde. **CONCLUSÕES:** Por esses aspectos, foi perceptível que a prática proporcionou um relaxamento de tensões e estresses advindo do cotidiano dos profissionais, pois despertou a vontade dos mesmos em realizar mais vezes. Nesse sentido a reflexologia podal deve ser mais divulgada e também implementada nos serviços de

saúde, devido ao baixo custo e aos efeitos terapêuticos que proporciona ao indivíduo.

REFERÊNCIA: SARAIVA, Alynne Mendonça et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [s.l.], v. 5, n. 1, p.131-140, 6 abr. 2015. Universidad Federal de Santa Maria. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/14211/pdf>>. Acesso em: 30 ago 2017.

Palavras-chave: Reflexologia; Saúde; Terapias Complementares.

