

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS – FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

MARIA AUZINETE CORREIA

**A IMPORTÂNCIA DA REFLEXOLOGIA PODAL EM FUNCIONÁRIOS DA
FÁBRICA DE FARDAMENTO EM VITÓRIA D SANTO ANTÃO- PE: RELATO
DE EXPERIÊNCIA.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017

MARIA AUZINETE CORREIA

**A IMPORTÂNCIA DA REFLEXOLOGIA PODAL EM FUNCIONÁRIOS DA
FÁBRICA DE FARDAMENTO EM VITÓRIA D SANTO ANTÃO- PE: RELATO
DE EXPERIÊNCIA.**

Pré-projeto de pesquisa apresentado à Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL como um dos requisitos parciais necessários à obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Isis Lima de Oliveira

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017

RESUMO

Introdução A reflexologia Podal é uma técnica muito conhecida e procurada, pelo pés apresentarem muitas terminações nervosas. **Objetivo.** Relatar o efeito da reflexologia podal em funcionários de uma Fábrica de Fardamento. **Método.** O presente estudo foi realizado através de um relato de experiência com os funcionários da fábrica de fardamento Celelu localizada na Cidade de Vitória de Santo Antão PE – bairro do livramento. **Resultado.** O método utilizado para desenvolver a pesquisa foi o diagrama de CORLETT, que identifica o grau de queixas dos desconfortos na execução da tarefa dos funcionários. **Conclusão.** Os participantes que receberam a massagem, apresentaram uma diminuição no desconforto pré massagem e o resultado foi bastante eficaz com efeito benéfico.

Palavras-chave: Alteração postural, tratamento, reabilitação.

ABSTRACT

Introduction: Podal reflexology is a well-known and sought-after technique, having many nerve endings in the feet. **Objective:** To report the effect of foot reflexology on employees of a Clothing Factory. **Method:** The present study was carried out through an experience report with the employees of the Celelu garment factory located in the City of Vitória de Santo Antão PE - Livramento neighborhood. **Result:** The method used to develop the research was the CORLETT diagram, which identifies the degree of complaints of discomforts in the execution of the employees' task. **Conclusion:** The participants who received the massage presented a decrease in the pre-massage discomfort and the result was quite effective with beneficial effect.

Key words: Postural alteration, treatment, rehabilitation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. DESCRIÇÃO DA PRÁTICA.....	7
3.MÉTODOS.....	8
4. RESULTADOS.....	9
5. CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido. 1
APÊNDICE A.....	12
ANEXO A - NORMAS REVISTA.....	13

INTRODUÇÃO

A Reflexologia dos Pés considerada como uma técnica de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano e que provocam sensação de bem-estar. Dessa maneira de acordo com o grau de desconforto experimentado nos pontos trabalhados, é possível perceber quais partes do corpo registram desequilíbrio e assim ajustá-los com a massagem (BAUMANN, 2004)

Tratando-se de uma arte de curar através do toque nos pés, seguindo o princípio de que todos os órgãos do corpo, inclusive o cérebro, estão conectados através de canais de energia, ativadas em pontos em nossos pés, a reflexologia proporciona maior condição ao ser humano no que se trata amenizar o cansaço, as dores em determinadas regiões do corpo. Portanto, quando nossos pés estão cansados, assim está nossa mente e corpo (BRAUN, 2007).

A reflexoterapia como terapia funciona em diversas situações a nível dos diferentes órgãos do corpo, revelando-se importantíssima a nível do relaxamento global do corpo, na medida em que consegue descontrair todo o sistema muscular. Pode mesmo afirmar-se que a primeira função desta terapia é relaxar o corpo. Esta é muito eficaz no combate ao stress e aos seus efeitos negativos. Ajuda ainda a melhorar o sistema imunológico, a liberar as toxinas acumuladas no corpo, facilitar o transporte de oxigénio e nutrientes e principalmente a limpeza das células. Atua, também, na potencialização do efeitos de medicamentos, ajudando a acelerar o processo de tratamento e cura. (CRUZ, 2007).

O cuidado com o nosso corpo não se resume apenas em cuidar da doença e sim cuidarmos do doente. A reflexologia podal é uma técnica muito conhecida e, por ter nos pés muitas terminações nervosas, que conseqüentemente se tem uma resposta mais rápida e eficaz onde aplicando uma pressão nesses pontos reflexos estimula diretamente o órgão ou glândula ao qual aquele ponto se refere (DARELLA, 2001).

Sendo assim a reflexologia podal é uma terapia que pode ajudar a solucionar diversas situações em diferentes áreas do corpo. Ajuda a resolver situações a nível de problemas digestivos, sinusite, problemas urinários, desequilíbrios hormonais, problemas de coluna e articulações; dores menstruais; ansiedade; tensão nervosa; dores de cabeça, depressão, distúrbios do sono, entre outros. (GILLANDERS, 2006).

Dessa forma é importante salientar que quem aplica a reflexologia tem que ter uma sensibilidade apurada no toque, para perceber que quando uma pessoa relata dor nos pontos reflexo não quer dizer necessariamente que exista algum mal específico isto é um ponto de energia estagnada e quanto mais obstruído mais dor vai sentir. Nesse caso considera-se um sinal de alerta, um aviso que a frequência vibratória do campo eletromagnético desse pedaço de órgão está em disfunção e no toque dá para perceber essa irregularidade (FREIRE, 1996).

Diante dos fatos a reflexologia dos pés tem como principal objetivo atuar na prevenção e no auxílio ao tratamento de disfunções do corpo, através da pressão nas zonas reflexas dos pés, proporcionando ao paciente maiores condições de saúde fora do aspecto de medicamentos construindo vínculos harmoniosos entre pontos importantes voltados a cura pelos pés, estimulando dessa maneira a sensação de satisfação do mesmo (MARQUARDT, 2005).

Diante dos fatos a presente investigação propõe demonstrar os benefícios da reflexologia (a cura pelos pés) mostrando a capacidade de aplicando a pressão nos terminais nervosos ocorre um estímulo reflexo de um órgão do corpo no Sistema Nervoso Central (SNC), que imediatamente inicia uma gama de atividades internas verificando o estado e o funcionamento do órgão que está sendo estimulado (DARELLA, 2001).

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi analisar o efeito da reflexologia podal em funcionários de uma fábrica de fardamento.

DESCRIÇÃO DA PRÁTICA

Antes de iniciar a aplicação da técnica, foi feita a assepsia dos pés, onde os participantes se posicionavam em decúbito dorsal e em seguida começava a ser trabalhada a primeira função dessa técnica que seria a liberação do plexo solar. A massagem era realizada no arco do pé que representa a área da coluna (por todos participantes apresentarem a mesma queixa).

A massagem foi feita com movimentos circular para esquerda, onde o intuito era proporcionar ao participante o relaxamento com movimentos lentos direcionados ao coração e para ativar o movimento seria circular para direita e rápidos. Se na dígito pressão gerar um desconforto, aperta e segura por 5(cinco) segundos. E repete por 3 a 4 vezes. E para diminuir o fluxo de pensamentos e ansiedade, foi sedado todas as pontas dos dedos onde foi trabalhado o cérebro.

Foi trabalhado também abaixo do hálux a hipófise onde é liberado a serotonina e endorfina que são hormônios da alegria e com isso estimulam a melhorar, diminuir o stress, tornando o funcionário mais ativo e relaxado.

A técnica atinge vários níveis como diminui o fluxo de pensamentos, de ansiedade, dores em regiões do corpo, diminui o stress, libera toxinas, facilita o transporte de o₂, estimula a circulação, problemas digestivo, enxaqueca, insônia, sinusite, cólicas menstruais, dentre outro, até alcançar o relaxamento global que seria sua primeira função.

MÉTODOS

O presente estudo foi realizado através de um relato de experiência com os funcionários da fábrica de fardamento Celelu localizada na Cidade de Vitória de Santo Antão PE – bairro do livramento. O relato de experiência foi coletado durante o segundo semestre de 2017 no período de setembro a outubro, tendo em vista a busca de informações que se pode agregar a temática proposta, com a característica de enriquecer a experiência, através do resultado alcançado.

A população alvo foi constituída por 10 participantes do sexo feminino que obedeceram os critérios de inclusão, mulheres de idade de 20 a 30 anos, com queixas osteomusculares, onde a técnica foi aplicada 2 vezes por semana com duração de 10 minutos para cada participante com duração de 2 meses. Como critério de exclusão, considerou-se: Hipertensas, diabéticas, pessoas com doenças graves, restrições médicas, doenças cardiovasculares.

Foi utilizado o diagrama de Corllet, onde cada uma preencheu e que mensura o grau de desconforto onde mais acometia de 0 a 10, onde por unanimidade prevaleceu a dor lombar. A empresa disponibilizou uma sala com maior conforto, um maca para melhor alcançar o objetivo da técnica e nessa massagem foi utilizado óleo mineral, som ambiente com músicas instrumental para relaxamento onde ajudou a atingir o objetivo com resultado desejado.

RESULTADOS

O método utilizado para desenvolver a pesquisa foi o diagrama de CORLETT, que identifica o grau de queixas dos desconfortos na execução da tarefa dos funcionários. Ele ajuda a identifica por onde começamos a trabalhar, contudo, proporcionando a sensação de relaxamento e alívio do estresse e bem estar aos funcionários da fábrica de fardamentos localizada em Vitória de Santo Antão-PE.

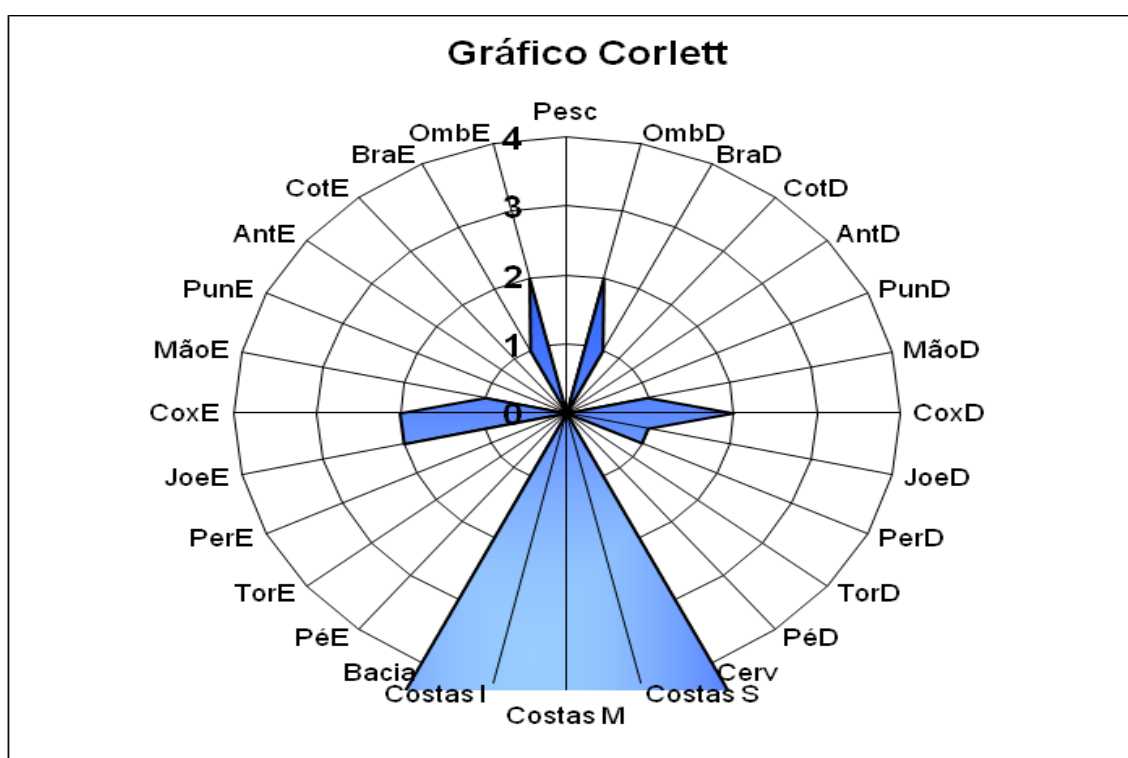


Figura 1 Diagrama de Corlett

Na primeira semana, foi passado pra elas todas as orientações de como procedia a técnica, o que estávamos pretendendo alcançar e qual o nosso objetivo e começamos a massagem no ponto de desconforto que elas apresentavam. Na segunda semana começamos a trabalhar o ponto da queixa e diminuir o fluxo de pensamentos e ansiedade delas através da sedação da ponta de cada dedo, onde trabalhamos o cérebro. Na terceira semana alternamos, trabalhamos seu desconforto acompanhado da sedação e também liberando a hipófise onde as deixariam mais relaxada. E assim nas demais semanas onde começávamos a ouvir relatos de melhoras e satisfação da técnica. A empresa relata que

no período da aplicação da técnica, houve um aumento da produção, o qual está relacionado com o bem estar que as funcionárias obtiveram durante o período da massagem podal. Todas relataram melhoras após a aplicação da técnica, onde alegam ter melhora e reduz o desconforto apresentado na pré aplicação, sentindo-se mais disposta na execução da tarefa. Contudo, tendo visto o efeito da massagem, o resultado que a mesma apresentou, a empresa assinou um contrato com o avaliador para continuar aplicando a técnica por seis meses.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo objetivou aprofundar o conhecimento do acadêmico em fisioterapia. Os objetivos foram alcançados. A prática simples e de fácil aplicação, proporciona resultados benéficos tanto em tratamentos do corpo e da mente. Os participantes que receberam a massagem, apresentaram uma diminuição no desconforto pré massagem e o resultado foi bastante eficaz com efeito benéfico e principalmente por ter tornado essa terapia viável para a implantação em mais empresas, onde a celelu foi muito beneficiada com a técnica onde escutamos muitos relatos de melhoras e o efeito alcançado pela mesma.

Foi observado o restante do grupo que não recebeu a massagem e foi comparado o efeito benéfico de comportamento dos que a receberam, foi o que tornou a terapia viável ao bem estar do funcionário.

REFERÊNCIAS

BAUMANN, L. **Dermatologia Cosmético**. Princípios e Prática. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

BRAUN, M. B. **Introdução a Massoterapia**. São Paulo: Manole, 2007.

BENTLEY, E. **O livro essencial de massagem**. São Paulo: Manole, 2006.

CRUZ, C. P. T. **Medidas e Análise em Sinais Bioelétricos sobre pontos de Acupuntura**. Natal: 2007.

DARELLA, M. L. **A atividade mental segundo o modelo da Medicina Tradicional Chinesa**. Florianópolis: UFSC, 2001.

FREIRE, M. B. **Automassagem e medicina chinesa**. Brasília: Ed do Autor, 1996.

GILLANDERS, A. **Reflexologia para mulheres: tratamentos passo a passo para mulheres de todas as idades**. São Paulo: Pensamento, 2006.

MARQUARDT, H. **reflexoterapia pelos pés**. 5ª ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2005

APÊNDICE A- FOTOS



Figura 2 e Figura 3



Figura 4 e Figura 5

ANEXO A - NORMAS DA REVISTA
Salutem - Revista Científica de Saúde FACOL

INSTRUÇÕES PARA OS AUTORES

O trabalho a ser considerado para publicação deve obedecer às seguintes regras: Deve ser redigido utilizando editor de texto Microsoft Word™ (extensão de arquivo .doc), em português ou inglês, fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12pt de cor preta, espaçamento 1,5 com margens laterais de 3 cm e margens superior e inferior com 2,5 cm.

Os manuscritos poderão ser submetidos dentro das categoriais de comunicação científica designadas abaixo:

1. Artigos Originais: trabalhos nos quais são informados os resultados obtidos em pesquisas de natureza experimental, cujos resultados possam ser replicados e/ou generalizados. O texto não deverá exceder 20 páginas;
2. Artigos de Revisão: Trabalhos com avaliações críticas e sistematizadas da literatura sobre um determinado assunto que deverá dar ao leitor uma cobertura geral acerca do tema apresentado. O texto não deverá exceder 20 páginas;
3. Artigo de atualização: trabalhos descritivos e interpretativos com base em literatura recente sobre o estado atual de determinado assunto. O texto não deverá exceder 20 páginas;
4. Relato de Caso: trabalhos com descrição detalhada e análise crítica de casos clínico-laboratoriais atípicos que, pela sua raridade na literatura ou apresentação não usual, merecem uma divulgação e discussão científica. O texto não deverá exceder 20 páginas.

Os manuscritos a serem submetidos independente da categoria de comunicação, devem apresentar como base os seguintes tópicos:

1. Título: Deve dar uma ideia precisa do conteúdo e ser o mais curto possível. Estes deverão estar escritos em caixa baixa, negritos e centralizados;
2. Nomes dos autores: Os nomes dos autores devem vir abaixo do título, também centralizados, com uma linha de espaço em relação ao título. O nome completo dos

autores deve aparecer na ordem correta de autoria, sem inversões. No caso de vários autores, seus nomes deverão ser separados por vírgulas;

3. Filição dos autores: Após o nome de cada autor deverá constar um número Arábico sobrescrito (Exemplo: 1), que indica sua instituição de procedência e deverá aparecer logo abaixo da nominata dos autores, também centralizado e com endereços completos, inclusive o CEP da cidade. Deve-se assinalar o nome do autor para correspondência com um asterisco sobrescrito (Exemplo: *), para o qual toda correspondência deverá ser enviada;

4. Resumo/Abstract (separadamente): Todos os trabalhos deverão ter resumos em inglês (Abstract) e português. O Abstract e o Resumo devem conter as mesmas informações e sempre resumir a introdução, o objetivo, a metodologia, os resultados/discussão e conclusões (máximo de 200 palavras);

5. Palavras – chave (logo após o final do Resumo)/Keywords (logo após o final do Abstract): Número máximo de seis e mínimo de três separados por vírgula. As palavras selecionadas não devem estar contidas no título;

6. Introdução: Breve introdução ao tema, incluindo definição dos conceitos gerais, uma pequena revisão sobre a temática na qual o trabalho está inserido, apresentação e contextualização do problema abordado. Deverá estabelecer com clareza o objetivo do trabalho (apresentá-lo no último parágrafo da introdução) e sua relação com outros trabalhos na mesma área;

7. Material e Métodos: A descrição dos materiais e dos métodos usados deverá ser breve, porém suficientemente clara para possibilitar a perfeita compreensão e a reprodução do trabalho. Processos e técnicas já publicados, a menos que tenham sido extensamente modificados, deverão ser referenciados por citação. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

8. Resultados e Discussão: Apresentar os resultados obtidos no respectivo trabalho e discuti-los em relação ao conhecimento previamente disponível. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

9. Considerações Finais: Indicar de forma corrida, sucinta e objetiva as principais conclusões obtidas no trabalho;

10.Agradecimentos: Este item é opcional e deverá vir antes das Referências Bibliográficas;

11.Referências Bibliográficas: O número recomendado é de no máximo 30 referências, exceto para estudos de revisão da literatura.No texto, será usado o sistema autor-ano para citações bibliográficas, utilizando-se ampersand (&) no caso de 2 autores. A formatação das referências deve ser padronizada em conformidade rigorosa com as orientações da última edição da ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS.

As figuras, gráficos, tabelas e quadros inseridas no manuscrito deverão também estar inseridosno texto, juntamente com suas legendase títulos. Em caso de tabelas, figuras e anexos já publicados, os autores deverão apresentar documento de permissão assinado pelo autor ou editores no momento da submissão. As tabelas devem incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas. Devem ser numeradas, consecutivamente, com algarismos arábicos e apresentadas no final do texto. Não se recomendam tabelas pequenas que possam ser descritas no texto. Alguns resultados simples são mais bem apresentados em uma frase e não em uma tabela;

As Figuras devem ser citadas e numeradas, consecutivamente, em algarismos arábicos na ordem em que aparecem no texto. O título e a(s) legenda(s) devem tornar as tabelas e figuras compreensíveis, sem necessidade de consulta ao texto. Todas as legendas devem ser digitadas em espaço duplo, e todos os símbolos e abreviações devem ser explicados.

Coloque as figuras em formato .TIFF ou .jpg com no mínimo 300 dpi de resolução. Figuras de baixa qualidade não serão publicadas.