

REFLEXOLOGIA PODAL EM DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

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

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

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

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

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

INTRODUÇÃO: A reflexologia trata-se de uma técnica de massagem que utiliza apenas a pressão em algumas zonas dos pés, que correspondem a regiões e órgãos, tem como alvo principal a prevenção e o auxílio ao tratamento de disfunções do corpo humano. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da aplicação da reflexologia podal em discentes da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, explorado no contexto da disciplina de Práticas Integrativas e Complementares, ministrada no 7º período do curso de Bacharelado em Enfermagem da UFCG, Campus Cuité. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi desenvolvida a reflexologia podal, com 16 usuários, sendo a maioria do sexo feminino. A atividade aconteceu no dia 01 de Agosto de 2017, com a participação de cinco discentes aplicando a técnica, em uma sala de aula, onde foram retiradas as cadeiras e colocado tatames de emborrachado, promovendo um clima agradável, à luz de velas e incensos, improvisando-se assim uma sala de espera no corredor do bloco e sendo ofertado chá de camomila para que pudesse acolher os discentes e garantir um conforto e relaxamento de início. Entravam na sala quatro discentes por vez, que sentavam em uma cadeira e colocaram seus pés em uma bacia com água morna e folhas de capim santo. Logo após o escalda pés, eram encaminhados aos tatames onde cada discente pode deitar-se para que fosse aplicada a reflexologia. Os participantes referiram uma sensação de relaxamento profundo, bem-estar e sem expressão facial de dor, após os procedimentos realizados e demonstraram interesse de repetir a prática terapêutica em outra oportunidade. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Avaliamos que a prática da reflexologia evidenciou o quanto necessitamos ter cuidado com os pés, pois, são essenciais para se definir os locais no corpo humano onde ocorrem desequilíbrios. Além de promover relaxamento dos músculos, a melhora da circulação, relaxamento da mente e o bem-estar que promove ao corpo. **REFERÊNCIA:** SILVA, N.

C. M. et al. Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2: ensaio randomizado. Rev. Latino-Am. Enfermagem, vol. 23. n°4. Ribeirão Preto, Jul/Ago 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692015000400603&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em 03 de set 2017.

PALAVRAS-CHAVE: Reflexologia podal; Práticas integrativas e complementares; Massagem nos pés; Medicina tradicional chinesa.

