**REFLEXOLOGIA E SEUS DIFERENTES ASPECTOS**

AMANDA MELO SALES

A Medicina Alternativa tem servido para facilitar a vida de pacientes com doenças sérias e que não possuem a acessibilidade de proceder com um atendimento particular ou o uso da compra de remédios, essa outra linha tem um melhor custo benefício e incita a promoção a saúde de modo direto, pois conta com profissionais que sabem lidar com o paciente, não só fisicamente, mas mentalmente, trazendo para ele um conforto psicológico e ausência de dores.

Reflexologia é um estudo baseado nos reflexos humanos, ela determina que cada ponto nervoso do corpo é interligado a algum órgão do mesmo, fazendo assim com que haja estímulos sobre zonas específicas e que essas zonas repassem algum resultado para uma possível dor ou desconforto; é bastante admirada no quesito de materiais, pois não precisa de nenhum para efetivar as ações. De origem milenar esse estudo é uma terapia totalmente natural, uma prática Chinesa, há mais de 5000 anos (Bressler, 1996). Documentos antigos comprovam que essa terapia era utilizada também pelos egípcios como forma de recuperar a saúde dos enfermos, outros povos que também aderiram a terapia foram os índios americanos que faziam o uso para fins terapêuticos, (LEITE;ZÂNGARO,2007) mas, de fato, os egípcios que fizeram comprovação histórica de dados à Reflexologia.

A Reflexoterapia promove para o corpo um bem estar, o equilíbrio total, alivia tensões em toda musculatura, melhora a circulação do sangue e estimula a produção de endorfina, ao aplicar a tensão nas próprias mãos e passar essa tensão para o corpo do beneficiado, ele entrará em um grande relaxamento, e a dor ou incômodo que sentia antes, serão substituídas por conforto. Isso acontece porque ao aplicar com os dedos a pressão certa na zona (meridiano) certa, esta faz com que o corpo receba a mensagem pelo sistema nervoso e faz com que ele descontraia e fique totalmente relaxado. Para conseguir realizar as técnicas de aplicação, é necessário que se conheça todas as zonas de reflexologia do corpo e saber qual reflexo possui cada membro ao ser pressionado.

Essa técnica terapêutica alternativa e natural é eficaz segundo pesquisas, pois ela trabalha apenas com a fisiologia e neurologia, além de ser considerada uma arte, pois não é necessário apenas o conhecimento dessa técnica, mas também a habilidade e a total interação de dinamismo entre o aplicador e em quem é aplicado. Uma pesquisa feita no Centro de Fonte de Pesquisa de Medicina Complementar, University of Western Sydney, traz resultados de que a Reflexologia auxilia no alívio da ansiedade no trabalho de parto. Mas, também cita a necessidade de mais estudos sobre o assunto. (SMITH et al., 2012)

Ribeiro (2009) relata em sua pesquisa sobre pós-operatório de cirurgia cardíaca que os pacientes após receberem a reflexoterapia se sentiram mais relaxados, sonolentos e em total conforto, frisou também que tal feito só foi possível pois o profissional e o paciente tinham uma interação mútua, o que possibilitou a aceleração do processo.

O profissional chamado de Terapeuta Holístico é o Terapeuta que lida com práticas naturais onde busca principalmente o equilíbrio e o bem estar do paciente, e a Reflexoterapia está incluída nesse tipo de prática. É uma técnica em que todos podem se beneficiar e alcançar o real equilíbrio e repouso, o ideal é aprofundar melhor as pesquisas e consultar profissionais que possam trazer o que há de melhor nessa prática, buscar informações sérias e que estas sejam disseminadas para total conhecimento de quem realmente precisa.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS**

**BRESLLER**, Harry Bond. Zone therapy.The Willianas Printing Company. Richmond. Virginia –U.S.A. 19962-LEITE, F.C.;

**ZÂNGARO**, R.A. Reflexologia: Uma Técnica Terapêutica Alternativa. IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de PósGraduação Universidade do Vale do Paraíba, 2007

**OXENFORD**, Rosalind. Reflexzone Therapie. Antwerpen: Ars Seribendi, 1998.

**SMITH**, C.A, LEVETT, K.M, COLLINS, C.T, JONES, L. Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. Centro de fonte de pesquisa Medicina Complementar, University of Western Sydney, 2012.

**RIBEIRO**, J. A. O cuidado de enfermagem no pós-operatório de cirurgia cardíaca: as percepções da pessoa que recebe reflexoterapia. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. FLORIANÓPOLIS ,2009