

## A INSERÇÃO DA REFLEXOLOGIA NO ENSINO SUPERIOR COMO TERAPIA DE RELAXAMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lucas de Sousa Silva <sup>1</sup>, Francisco Glauber Peixoto Ferreira <sup>2</sup>, Diego da Silva Ferreira <sup>3</sup>, Alexsandro Batista de Alencar <sup>4</sup>, Wanderson Souza Marques <sup>5</sup>, Carolina Maria de Lima Carvalho <sup>6</sup>

### RESUMO

O estresse e a tensão na rotina acadêmica podem provocar medo, ansiedade, estresse e principalmente tensão muscular, necessitando de ajuda no intuito de reduzir tais malefícios. A reflexologia podal surge como um tipo de Prática Integrativa Complementar, que utiliza técnicas de massagens por meio de pressão em um ou vários pontos específicos nos pés visando estimular o equilíbrio no organismo. Objetivou-se descrever a experiências de acadêmicos sobre o primeiro contato com a reflexologia podal. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência durante os encontros do Grupo de Acolhimento, Meditação, Autocuidado e Relaxamento (AMAR) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, no Campus dos Palmares - CE. A técnica de reflexologia é realizada com base nas evidências mais recentes presentes na literatura que abordam a referente técnica. Em um primeiro momento durante a seção os participantes recebem algumas orientações sobre surgimento da reflexologia podal, posicionamentos, pontos de pressão, e os principais benefícios da realização. A terapia tem duração de 50 minutos e ao final são promovidas rodas de conversa visando compartilhar a experiência. Dentro dessa óptica, é possível que haja uma maior interação entre os acadêmicos e o próprio corpo, de modo a entender a sua fisiologia com base em regiões anatômicas e promover a percepção de autocuidado, além disso, a terapia traz também como benefício o uso de medidas alternativas não farmacológicas no alívio da tensão e dor. Em suma, a prática de reflexologia podal objetiva proporcionar uma série de vantagens que abrange tanto a saúde física quanto o bem-estar mental de seus praticantes, além de baixo custo e com menor possibilidade de efeitos colaterais.

### Palavras-chave:

Reflexologia. Ensino superior. Relaxamento muscular. Saúde mental.

---

<sup>1</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Discente, e-mail: desousalukas@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Discente, e-mail: fgpf.glauber@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Discente, e-mail: diegoferreira@aluno.unilab.edu.br

<sup>4</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Discente, e-mail: alexsandro.alencar@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Discente, e-mail: wanderson\_marques09@outlook.com

<sup>6</sup> Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, Docente, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br