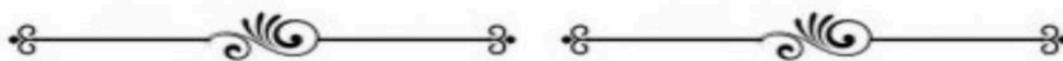




INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, I.P.  
DELEGAÇÃO REGIONAL CENTRO  
CENTRO DE EMPREGO FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE LEIRIA



## UFCD 9154 - Reflexologia



Formadora: Martina Gomes

27-02-2024

# Índice



1. Introdução.....	3
2. História da Reflexologia .....	4
3. A importância da Reflexologia.....	9
4. Principais áreas de atuação da Reflexologia .....	13
4.1 Terapia de zonas e terapia das áreas reflexas.....	14
5. Como funciona a Reflexologia?.....	15
6. Preparação de uma sessão de Reflexologia .....	20
7. Tratamento.....	25
7.1 Indicações da reflexologia .....	26
8. Técnicas de massagem e de relaxamento e tratamento .....	29
9. Tratamento de zonas.....	33
10. Chacras .....	35
11. Mapas de reflexologia .....	38
12. Bibliografia.....	46



## 1. Introdução

As terapias complementares, incluindo a reflexologia, são cada vez mais utilizadas na prevenção da doença e na manutenção da saúde.

Segundo Kunz, *“a reflexologia é a prática de aplicar pressão a pontos específicos nos pés e nas mãos para influenciar a saúde das partes do corpo correspondentes. “Sensores de pressão” nas mãos e nos pés ligam-se a diferentes partes do corpo e, quando as técnicas de reflexologia estimulam esses sensores, são enviadas pelo corpo ondas de relaxamento. A reflexologia é usada para ajudar a saúde e estimular o relaxamento, prevenir a doença, reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida”.*

*“A reflexologia é um método simples e eficaz de terapia complementar. Massajando suavemente áreas específicas na planta do pé, podemos tratar doenças específicas e melhorar a saúde física, emocional e mental”, Vennels.*

A Reflexologia é uma técnica de tratamento suave e não invasiva, que desintoxica o organismo e relaxa o corpo, tendo como principal objetivo tratar o ser humano como um todo e visa buscar o equilíbrio do indivíduo nos aspectos físico, social, mental e espiritual (Santos et al, 2009).

Segundo Izquierdo et al (2007), *os objetivos da Reflexologia são: normalizar as funções do corpo, relaxar as tensões, melhorar a circulação sanguínea e o sistema nervoso.*



## 2. História da Reflexologia

A reflexologia moderna tem as suas origens no século XIX e tornou-se plenamente desenvolvida nos anos 30, quando Eunice Ingham e outros criaram mapas de zonas reflexas para as mãos e pés.

Contudo, provas arqueológicas sugerem que aplicar pressão às mãos e aos pés é uma tradição antiga.

Pictogramas egípcios de 2330 a.c., por exemplo retratam trabalho sobre pés e mãos.



The physician's tomb at Ankmahor, Saqqara in Ancient Egypt around 2350 BC, depicting a Reflexology treatment

### Antigo Egipto

- Artefactos descobertos no Egipto dão-nos as provas mais claras de trabalho sobre os pés na Antiguidade.

### Antiga China

- A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) atribui a saúde ao livre fluxo de energia Ki através do corpo pelos canais de energia, ou meridianos, que começam e se estendem até aos pés e às mãos, e podem ser manipulados através da pressão em pontos vitais para assegurar um fluxo equilibrado.
- Os chineses começaram a usar o conceito de reflexologia há cerca de 5000 anos.
- O método de Observação dos dedos dos pés, registado por essa altura num texto médico chinês, o texto interno de Hwang Tee, comprova o interesse pelo pé e a sua ligação à saúde geral.

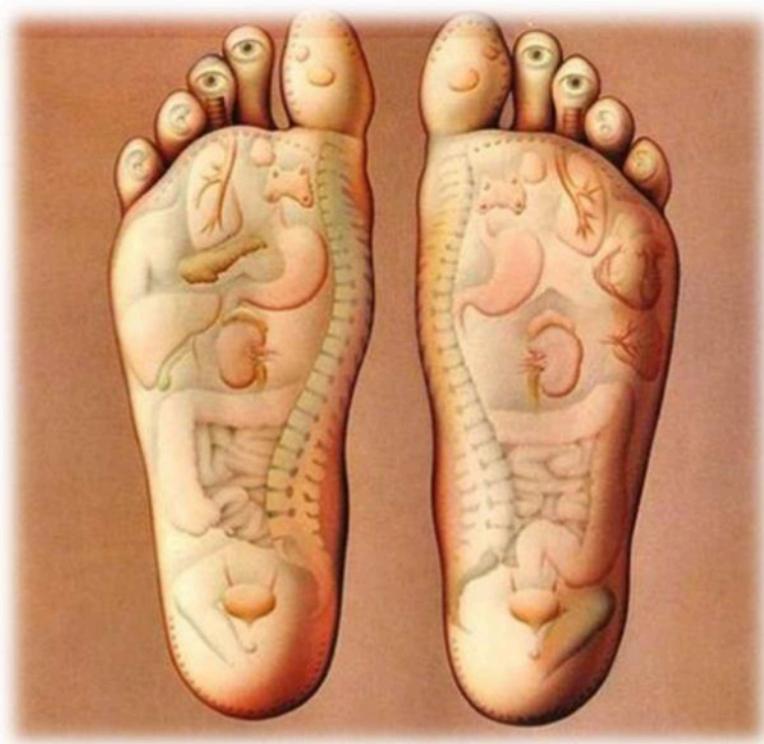
### Japão

- O símbolo potente do pé na cultura, na espiritualidade e na cura japonesa é revelado na pegada lendária (697 d.c) do Buda gravada no pé levantado da figura do Buda sentado, no templo Yakuschijem Nara, Japão.



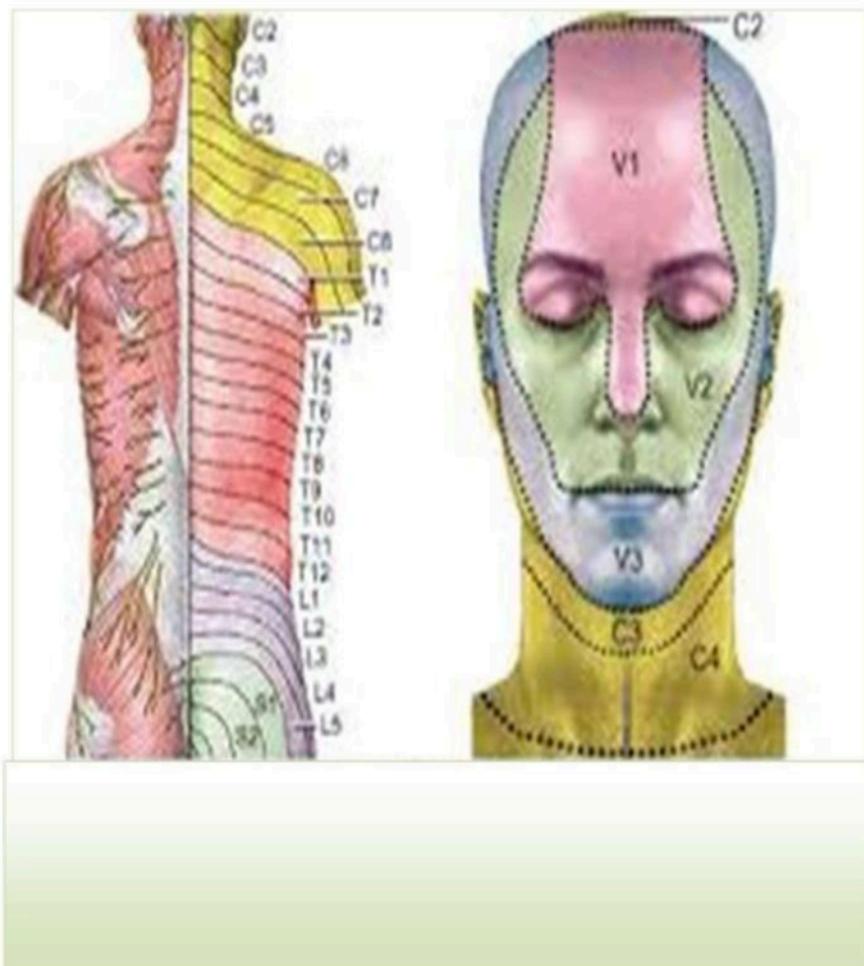
## Ideias Ocidentais

- O conceito de Reflexologia começou a emergir como terapia médica no séc. XIX, baseado na investigação de sistema nervoso por cientistas e médicos ocidentais.
- A descoberta básica deles, a que se pode influenciar a saúde e o bem-estar através de ações reflexas, estabeleceu a base para a prática atual dos reflexólogos.
- O sistema nervoso deteta e interpreta informações do mundo exterior e inicia a reação do corpo à mesma.
- Os investigadores médicos da primeira década do séc. XIX estudaram o conceito de reflexo e definiram-no como “uma reação involuntária a um estímulo”.
- Exploraram a ideia de “reflexos” e a seu efeito no estado de saúde no corpo.
- Por exemplo aplicar uma cataplasma sobre o peito revelou ter efeitos sobre os pulmões.



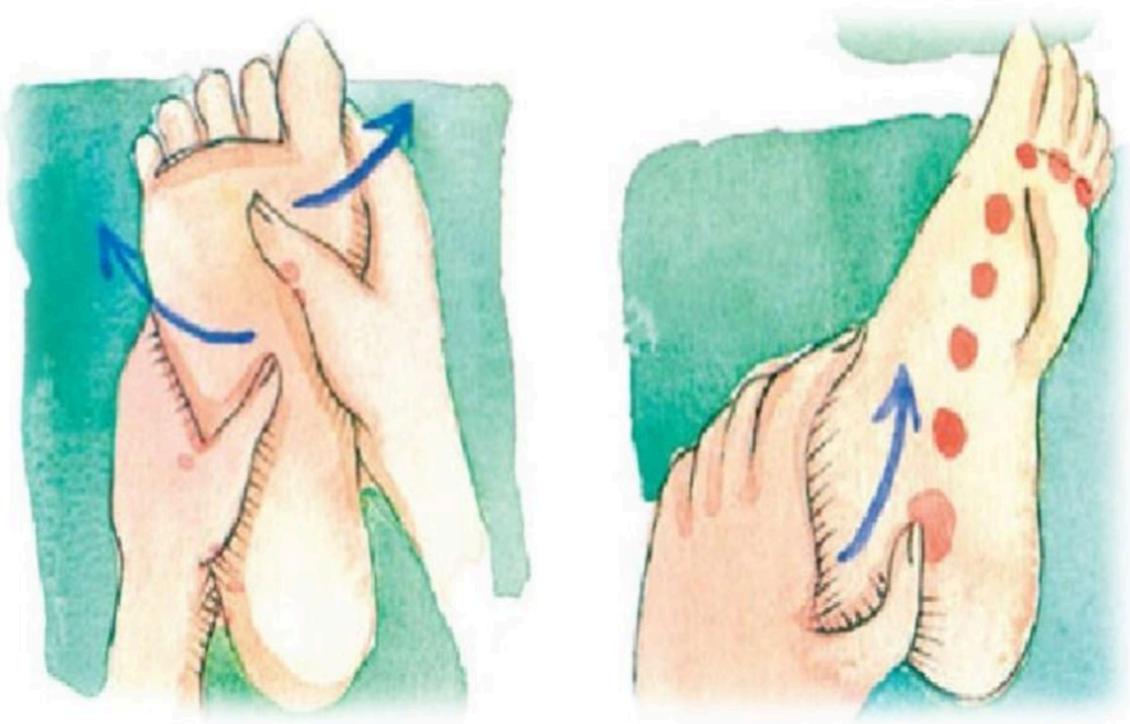
## Desenvolvimentos Britânicos

- Em 1893, sir Henry Head, fez uma descoberta importante para a compreensão do sistema Nervoso.
- Descobriu que áreas de hiperalergia à superfície do corpo podiam resultar de um órgão interno doente.
- Para ele, a relação estava no facto de o órgão e da área da pele serem servidos por nervos oriundos do mesmo segmento da medula espinhal.
- O modelo dele que mostrava as ligações entre a pele e as partes do corpo ficou conhecido como “As zonas de Head”, áreas de pele ligadas pelo sistema nervoso a outras partes do corpo chamam-se hoje “dermatomas”.



### Desenvolvimentos Russos

- O prêmio Nobel Ivan Pavlov mostrou que os órgãos internos dos cães podiam ser condicionados a reagir a certos estímulos. Isto levou os médicos russos do início do séc. XX a colocarem a hipótese de a saúde poder ser afetada em reação a estímulos externos.
- Este conceito ficou conhecido por “terapia reflexo”: o médico Vladmir Behterev criou o termo “reflexologia” em 1917.
- Os médicos investigadores desse tempo acreditavam que um órgão ficava doente por receber instruções erradas do cérebro.
- Segundo, esta teoria, ao interromper essas más instruções, um terapeuta reflexo podia levar o corpo a recuperar a saúde.
- Influenciar a saúde através da ação reflexo é um conceito que sobrevive em algumas práticas médicas atuais.



### 3. A importância da Reflexologia

Na sua simplicidade e da sua natureza o homem aprende andar e na posição ereta, os pés tornam-se fundamentais.

Adaptando-se a cada estrutura física e à do solo. Podemos então afirmar que estes têm um papel fundamental e como tal precisam de ser cuidados.

Existem também condicionantes a certos indivíduos, tais como: pé chato, pé boto, entre tantas outras deformidades, dado até aos hábitos modernos.

Longínquos são os tempos em que andávamos descalços, deixando de usufruir de uma massagem natural, em vez disso dando a oportunidade a agressões externas diárias que inevitavelmente levam à doença.

Daqui terá surgido a importância de aprender técnicas para restabelecer o equilíbrio de uns pés saudáveis.



- A reflexologia adquire cada vez mais espaço nas terapias de massagem, na aplicação de bem-estar que causa à pessoa e também por tratar de diversas patologias, sintomas onde a massagem tradicional não atua.
- É de fácil utilização e aprendizagem.
- É de larga aplicabilidade.
- Não é necessário o uso de fármacos.
- Proporciona sensação de bem-estar.
- Induz ao relaxamento físico e mental.



- A reflexologia é “a arte de detetar, prevenir e tratar desequilíbrios do organismo, mediante a utilização das áreas reflexas”.
- Estas áreas reflexas refletem o estado global do organismo, funcionando como um “espelho”.
- Na prática, as áreas reflexas, são a representação fiel de todas as estruturas, funções do organismo.
- Qualquer estímulo desencadeia uma informação que chega ao cérebro, e este por sua vez desencadeia uma ação adequada.
- Sempre que o cérebro recebe uma determinada informação, por exemplo uma dor no braço, coloca-a em diversos locais do pé, mão pavilhão auricular entre outros locais manifestando-se em áreas especiais, designadas então por reflexas.

Tomemos para melhor compreensão o seguinte exemplo:

*A D. Maria que foi picada por uma abelha no braço.*

*Essa informação chega rapidamente ao cérebro que ordena a retirada da mão.*

*No pé/mão ocorre algo semelhante, as áreas reflexas funcionam como sensores de pressão de tal forma que ao serem estimulados a informação segue para o cérebro, que por sua vez desencadeia uma resposta na região corporal correspondente.*

### NOTA

Pé, mão ou pavilhão auricular não são mais do que microcosmos onde se reflete todo o nosso corpo, tendo como vantagem principal a possibilidade de se obter uma visão antecipada do problema.



- A Reflexologia é considerada uma técnica curativa holística, pois visa o tratamento do indivíduo numa perspectiva total de integridade do corpo, mente e espírito.
- É uma terapia de meridianos que se baseia na premissa de que os canais de energia circulam em todo o corpo humano, ligando os órgãos e as partes do corpo.
- Acredita-se que a eficácia da Reflexologia reside na estimulação e revitalização desses fluxos de energia. Segundo Vieira 2009, *“os pés são o espelho da alma.”*



Como já referi, a reflexologia é uma técnica de massagem de fácil aprendizagem e aplicação, ela pode ser aplicada a qualquer pessoa e a qualquer idade, devendo ser adaptada a cada situação específica.

A sua aplicação tem imensos benefícios sendo eles:

- As células dos tecidos do organismo, ficam mais oxigenadas e nutridas, ativando o metabolismo
- Reduz tensão, acalma mente, relaxamento possibilitando o equilíbrio do organismo
- Ativa e reforça o sistema imunitário para a defesa do corpo, não sendo útil apenas no tratamento mas também na prevenção

#### 4. Principais áreas de atuação da Reflexologia

Todas as áreas em geral, contudo refiro algumas áreas onde esta desempenha um papel fundamental:

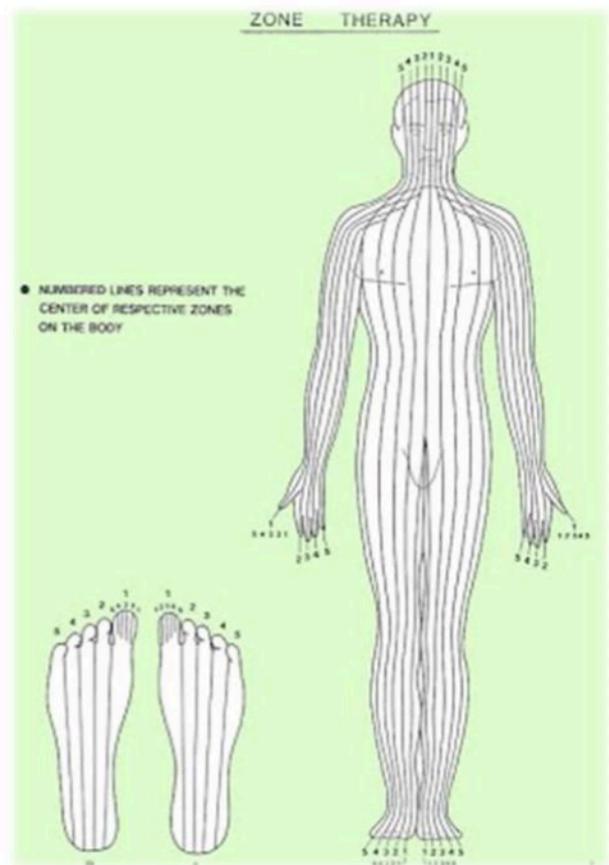
- Algias: independente da dor esta consegue um alívio da mesma em grande maioria dos casos. Nas agudas a melhoria ocorre durante o tratamento ou nos instantes a seguir. Na dor crónica o alívio ocorre ao fim de várias sessões (cerca de 5) e depende claro, da origem da dor.
- Disfunções viscerais: obstipação, cistite, gastrite, entre outros podem ter melhorias com a Reflexologia.
- Obstetrícia: Indução do trabalho de parto, bem como alívio da dor e ansiedade estão descritos em vários estudos, sendo por exemplo, utilizado em hospitais americanos.
- Pós-operatório: a reflexologia contribui para uma rápida recuperação pós-cirúrgica, através da redução da dor e do consumo de analgésicos.



## 4.1 Terapia de zonas e terapia das áreas reflexas

### Terapia de zonas

- O médico americano William Fitzgerald (1872-1942) lançou ideias parecidas no seu país. Influenciado por uma visita a Inglaterra no início do séc. XX, constatou que uma pressão direta aliviava a dor e ensinou que a aplicação de pressão ao dedo da mão ou do pé representativo de uma das 10 áreas do corpo diminuía a dor na área do corpo correspondente.
- Chamou-lhe “**terapia das zonas**”.
- Fitzgerald dividia o corpo em 10 zonas longitudinais que vão do cimo da cabeça pelo corpo abaixo até aos pés.
- Há 5 zonas em cada lado do corpo.
- Cada uma delas ramifica-se pelo respetivo braço abaixo e envolve um dedo da mão e também desce pelo corpo abaixo e pela respetiva perna para alinhar com um dedo do respetivo pé.
- Esta terapia foi aceite por alguns médicos contemporâneos e usaram-na para tratar doenças e como anestésico em pequenas cirurgias.
- Esta teoria foi controversa por outros sendo embora que por um período floresceu mas depressa foi substituída por drogas e substituída por procedimentos cirúrgicos modernos.



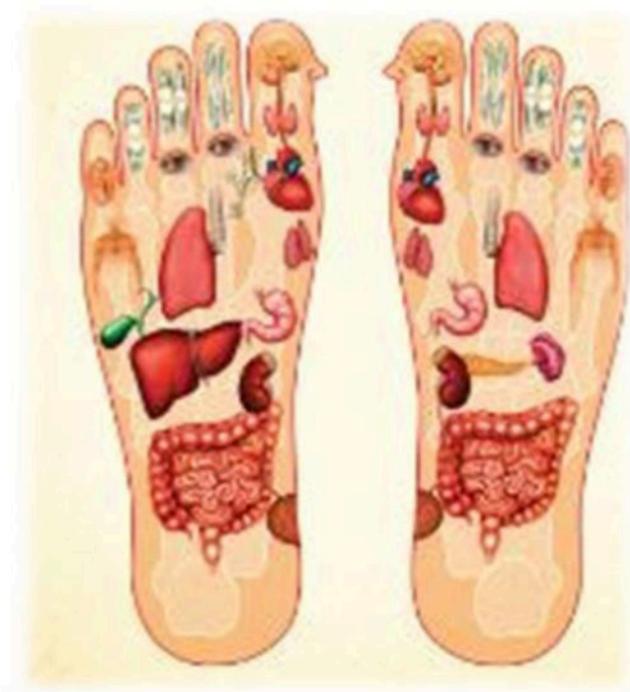
## Terapia das áreas reflexas

- Em 1938, Eunice Ingham escreveu um livro precursor: *“Stories the Feet Can Tell”* - Histórias que o pé pode dizer.
- Examinou a reação reflexa quando se aplicava pressão nos pés.
- Foi ela que desenvolveu e manteve viva as ideias da terapia das zonas e da reflexologia.
- Durante as suas viagens pelos Estados unidos, Canadá, Europa Ingham iniciou milhares de pessoas na prática da reflexologia e o seu trabalho é continuado pelo seu sobrinho Dwight Byers em *“Ingham Reflexology”*
- As contribuições incontornáveis de Eunice Ingham para o mundo da Reflexologia são as seguintes:
  - A descoberta de que os reflexos nos pés são uma imagem espelhada de todos os órgãos, glândulas e partes do corpo - o mapa mapeado dos reflexos de acordo com o modelo anatómico.
  - A pressão alternada, tem um efeito estimulante no corpo, em vez de um efeito entorpecente como demonstrado pelo Dr. Fitzgerald.
  - Trazendo Reflexologia ao público e à comunidade não médica, bem como Naturopatas, Pédicures, Osteopatas, Massoterapeutas e Fisioterapeutas.
  - Hoje a reflexologia moderna floresce pelo mundo fora.
  - Com ela surgiram os primeiros mapas reflexológicos.



## 5. Como funciona a Reflexologia?

- Os reflexólogos usam uma série de técnicas de pressão para estimular áreas reflexas nos pés e nas mãos com a intenção de invocar reações benéficas noutras partes do corpo.
- Os mapas de reflexologia mostram as várias áreas reflexas e as partes do corpo correspondentes.
- Essa imagem espelhada do corpo nos pés e nas mãos ajuda tanto os reflexólogos como os autoterapeutas a identificar facilmente a parte do pé e da mão sobre o qual estão a trabalhar.
- Sensores dos pés comunicam de imediato com o cérebro, órgãos internos e outras partes do corpo devido a antigas necessidades de sobrevivência: perante perigo extremo, quando é necessária uma reação de luta ou fuga, os pés têm de estar preparados para participar na defesa ou na fuga.



*Os pés são sintonizadores do resto do corpo: movimentos dos pés estimulam todo o sistema.*



- Correr, por exemplo, exige mais oxigênio que caminhar, pés prontos para fugir precisam de níveis diferentes de energia e oxigênio em relação a pés preparados para lutar.
- Sinais de pressão vindos da planta dos pés dizem ao cérebro se o corpo está de pé, sentado ou deitado, ajudando-o a verificar se as necessidades de açúcar no sangue, oxigênio, contração e relaxamento muscular estão a ser satisfeitas.
- A reflexologia é então como uma corrida sem peso corporal, exercitando receptores de pressão parecidos sem as exigências de estar de pé e suportar o peso.
- Por exemplo, um único nervo vai do centro do dedo grande do pé à parte do cérebro responsável por controlar o movimento, a respiração e o batimento cardíaco.
- Assim, a pressão aplicada ao centro desse dedo, a área reflexada a hipófise, dispara uma reação de revivificação/regeneração.



## Como funcionam as zonas?



- Segundo a teoria das zonas, o corpo pode ser dividido em 10 zonas longitudinais que vão desde o cimo da cabeça aos dedos dos pés e a todas as partes de uma zona estão ligadas.
- Tensão numa parte da zona afeta todas as partes.
- Ao trabalhar qualquer parte das zonas, as mãos e os pés podem libertar a tensão e repor o equilíbrio na zona inteira e, logo no corpo.

### Explicação neurofisiológica

- Os pés recebem um estímulo na área correspondente ao local a tratar.
- Esse estímulo é enviado ao cérebro que por sua vez atua sobre esse local para melhorar o seu estado de saúde.

### Explicação energética

- O ser humano é considerado uma manifestação energética.
- Esta energia, que pode tomar várias formas, viaja dentro de canais chamados meridianos.
- Uma obstrução a nível energético poderá produzir desequilíbrios desencadeando dor ou limitação funcional.
- Ao nível dos pés passam seis meridianos de acupuntura.
- Existem vários tipos de energias, o Qi, que percorrem o corpo.
- A energia que recebemos de nossos ancestrais, a energia que adquirimos pelo ar e alimentos, que circula internamente, e a energia protetora, que circula mais externamente.
- Os meridianos são os canais por onde o Qi (também grafado Chi ou Ki) percorrem o corpo.
- Através de estímulos em determinados pontos do meridiano, pode-se reequilibrar as energias do corpo e de órgãos.

## Tratamento

- É uma arte que permite prevenir, diagnosticar e tratar problemas existentes em determinadas áreas do organismo utilizando a representação dessas áreas existentes nos pés.
- A reflexologia pretende dissipar os bloqueios de energia e promover a libertação de toxinas auxiliando o corpo no seu processo de auto-cura.



## 6. Preparação de uma sessão de Reflexologia

Para uma sessão de reflexologia temos de ter o cuidado com alguns pormenores na sua preparação, nomeadamente ao que diz respeito ao seu ambiente, paciente e ao terapeuta.

### ▪ Organização física do espaço de trabalho

- Luminosidade adequada
- Temperatura adequada
- Preparação do espaço, limpo e acolhedor (solo, marquesa ou cadeira, almofadas, mantas, toalhas, todo o material que não for descartável terá de ser bem higienizado.)
- Roupa confortável
- Posicionamento
- Música adequada



▪ **Preparação do profissional para a atividade a executar**

- Concentração
- Respiração
- Técnica de auto-massagem das mãos
- Equilibrar a sua energia vital diariamente
- Mãos sem adornos e unhas curtas
- Atenção à postura corporal
- Posicionamento do dedo, e postura corporal,
- Saber “ler” e “escutar” o corpo
- Todo o material deve estar ao seu alcance, para não se perder o contacto com a pessoa a tratar.



- **Protocolo de instalação do cliente**

- O paciente deve estar com uma roupa confortável, sem adornos e de preferência deitado confortavelmente.
- Tendo em conta a cabeceira da marquesa e membros inferiores.

- **Preparação do posto de trabalho**

- É necessário fazer uma colheita de dados do paciente, através de um questionário, para que quem o realize possa conceber o tratamento mais adequado.
- E também perceber se a reflexologia será o mais indicado.
- Nesse questionário podem constar os seguintes dados:
  - Dados pessoais (nome, morada, telefone, idade)
  - Queixa principal
  - Histórico de doenças, alergias, medicação, cirurgias...
  - Dados para a próxima sessão
  - Observação: pele, calosidades, feridas, alterações da pele, unhas, micoses...



▪ **Outros sinais podem ser analisados em detalhe:**

- O **arco dos pés alto**, podendo indicar sinal de lordose
- **Pele dura** e calosidades indicam uma situação de desequilíbrio no órgão.
- **Edemas nos tornozelos**, próximos ao tendão de aquiles ou no dorso do pé pode indicar sobrecarga cardíaca com envolvimento nos rins, glândulas endócrinas e sistema linfático
- **Coloração:** muito vermelha, sinal de muita circulação
  - Branca, sinal de pouca circulação
  - Purpura, sinal de congestão
  - Zonas secas, falta ou interrupção no fluxo energético
  - Manchas ou pigmentações, mesmo sendo do nascimento, indicam que o ponto reflexo correspondente, tem na sua constituição um ponto fraco.
- **Palpação:** Pé muito quente, pode indicar febre
  - Pé pegajoso por transpiração, frio e húmido, presença de toxinas no corpo, necessidade de uma desintoxicação geral
  - Pé tenso, observar área reflexa e investigar possíveis situações de desarmonia.
- **Olfato:** pé com cheiro a queijo, grande quantidade de toxinas
  - Pé com cheiro a acetona, desarmonia com o sistema urinário
- **Dor:** intensidade da dor, tempo...



A sessão de reflexologia envolve **duas fases** distintas: o **diagnóstico** e o **tratamento**.

- O diagnóstico já foi referido e o com o tratamento dá-se início à massagem de relaxamento, que pode durar entre 15 a 20 min
- O tratamento 30 a 40, perfazendo em média 45 a 60 min.

A massagem de relaxamento vai proporcionar uma sensação de bem-estar, relaxamento físico e mental.

Ideal uma vez por semana e até cinco para melhoria, tendo sempre em conta o paciente.



## 7. Tratamento

Existem algumas diferenças entre tratamento no pé e relaxamento, como irei descrever.

<b>Terapêutico</b>	<b>Relaxamento</b>
Usar força ponderada	Não usar força
Ritmo adaptado à situação paciente	Movimentos lentos
Expiração adaptada	Uso da respiração
Comunicação fundamental	Não é necessária comunicação
Mais contra indicações	Menos contra indicações
Tratamento Complexo	Tratamento simples
Fundamental o diagnóstico	Sem necessidade de diagnóstico
Mais sentado, menos de pé	Mais de pé, menos sentado





## 7.1 Indicações da reflexologia

- **Cuidados paliativos:** a reflexologia não recai no tratamento do cancro, mas na diminuição dos efeitos indesejáveis deste, tais como, ansiedade, debilidade física e imunitária, alterações digestivas entre outras.
- **Dor:** a reflexologia independentemente do grau de dor consegue um alívio da mesma na grande maioria dos casos. Nas patologias agudas a melhoria ocorre durante o tratamento ou nos instantes seguintes. No caso de dor crónica o alívio decorre ao fim de várias sessões (+- 5 sessões) e depende sempre da origem da dor.
- **Disfunções viscerais:** cistite, obstipação, gastrite, entre outras, a reflexologia pode ser uma alternativa aos fármacos.
- **Obstetrícia:** a indução do trabalho de parto, bem como o alívio da dor e ansiedade estão descritos em vários estudos, sendo p.ex. utilizado em hospitais americanos.
- **Pós-operatório:** a reflexologia contribui para uma rápida recuperação pós-cirúrgica, através da redução da dor e do consumo de analgésicos.
  - Alívio de fadiga, cansaço, ansiedade, stress
  - Melhoria do sono, relaxamento, bem-estar
  - Reforço do sistema imunitário
  - Tratamento preventivo
  - Desintoxica corpo físico e revitaliza a energia vital

Todas as pessoas em geral podem usufruir de tratamentos de reflexologia, desde bebés, crianças, adultos e idosos, pois esta ajuda a prevenir doenças, o que faz dela eficaz em qualquer faixa etária. A técnica utilizada tem como objetivo equilibrar o corpo e a mente, pois esta estimula os órgãos do corpo humano, para que estes encontrem a harmonia e se curem a si próprios.

**A reflexologia é muito recomendada para crianças, pois:**

- Fortalece a relação, entre o pai, a mãe e o bebé.
- A criança sente-se apoiada desde os seus primeiros dias de vida.
- Ajuda o bebé a adaptar-se ao meio envolvente e a ter um sono mais tranquilo.
- Previne as cólicas e a acumulação de gases.



### Cuidados a ter no tratamento (relembrar)

- Ter em atenção a higiene dos pés e das mãos do terapeuta.
- Em casos de dermatológicos, feridas, usar luvas.
- Nunca efetuar tratamento se suspeitar de fratura.
- Nunca ultrapassar o limite de resistência do paciente.
- Todo o tratamento deve ser progressivo, de fraco a forte.
- Após iniciar o tratamento não perder o contacto com o pé.
- Ponderar o tratamento em algias agudas, do tipo joanetes, contusões, etc.

### Contraindicações

- Febre
- Infeções agudas
- Lesões como varizes e flebites,
- Quadro crónico de doenças degenerativas
- Doença oncológica
- Dermatites
- Cardiopatias com pacemaker
- E toda e qualquer situação que ofereça dúvidas ao terapeuta.



A reflexologia não é um tratamento médico. Trata-se de uma **terapia** alternativa que serve de complemento à medicina tradicional, facilitando o processo do tratamento.

## 8. Técnicas de massagem e de relaxamento e tratamento

### Técnicas gerais de relaxamento

- Estiramento do tendão Aquiles
- Rotação do tornozelo
- Torção lateral do pé
- Torção e estiramento da coluna
- Amassamento geral do pé
- Rotação e estiramento dos dedos
- Massagem na coluna
- Massagem da cabeça
- Plexo Solar
- Deve iniciar sempre no pé direito e só depois o esquerdo. (Pode repetir até 3 vezes)
- A eficácia desta massagem reside na estimulação e revitalização do fluxo de energia normal dos meridianos e pontos energéticos que percorrem todo o corpo.

### Reações comuns

- Alterações de expressão
- Transpiração
- Contrações musculares
- Gestos de dor
- Gemidos ou suspiros
- Frio (podendo ser ultrapassado o nível de resistência)
- Adormecer

## Reações comuns após massagem

- Aumento da diurese e micções
- Urina com cheiro intenso e concentrada
- Aumento peristáltico e flatulências
- Tonturas ou até apatia
- Melhoria da textura da pele e coloração
- Possível agravamento de patologias da pele

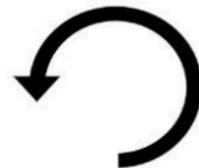
## Técnicas de tratamento

- Técnica do polegar rotativo
  - É considerada a técnica mais importante adapta-se à maioria das áreas reflexas.
  - Executa-se pressão com o polegar durante 3 a 5 min num ponto, seguindo-se a rotação sem aliviar essa pressão durante também 3 a 5 min, de seguida alivia-se e desliza-se até ao ponto seguida.
  - A rotação poderá ser efetuada no sentido horário para tonificar e anti-horário para dispersar.

### RODAR



Tonificar



Reduzir

### **Pressão com o polegar**

Esta técnica é semelhante à anterior contudo não se executa a rotação.

A pressão pode ser executada de forma contínua se o objetivo for a dispersão ou de forma intermitente se o objetivo for a tonificação.

- Tonificar: Pressionar, lentamente e durante muito tempo (estímulo suave e prolongado)
- Reduzir: Pressionar, rapidamente e com duração curta

### **Deslizamento com o polegar**

Delimita-se a área reflexa a tratar, traça-se linhas imaginárias dentro dessas áreas e finalmente desliza-se em cada linha 5 a 10 vezes.

### **Deslizamento com todos os dedos**

Semelhante à anterior que se aplica essencialmente à região dorsal do pé.

### **Amassamento com o punho fechado**

- Os amassamentos são muito importantes em áreas com pele mais grossa ou quando se necessita atingir mais profundidade.
- Usada mais na região plantar, o punho fechado descreve movimentos circulares num ou nos dois sentidos.
- A outra mão acompanha sempre o movimento da mão que amassa.

### **Fricção**

- Tem como objetivo o aquecimento local, podendo ser executado em todo o pé em áreas mais pequenas.

### **Beliscar**

Executada com o polegar e indicador em forma de pinça, tem como objetivo a estimulação, muito usado por exemplo no tendão de Aquiles.

## Técnicas complementares

### ▪ Aromaterapia

- Uso de óleo vegetal e óleos essenciais. Nutrindo a pele e exponenciando a terapia, pois os óleos essenciais têm propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, miorelaxantes, entre tantas outras.
- A aromaterapia pode ser aplicada em 3 planos distintos ou complementares. No plano fisiológico, mental e emocional ou energético.
- Fisiológica - Acontece pelas propriedades químicas dos óleos essenciais que possuem propriedades antibióticas, anti-inflamatórias, antifúngicas, analgésicas, sedativas, entre outras. O seu uso para tratar os problemas pode ser através de massagens, banhos, compressas, inalação, e sua ingestão.
- Mental - Ação exercida sobre a mente e emoções humanas a partir de sensações que são estimuladas pelos característicos aromas de cada óleo.
- Emocional/Energética - O efeito sobre a energia do nosso corpo e sua frequência que se acaba alterando pela memória energética trazida pelo o.e. de cada planta.

### ▪ Hidroterapia

- Uso da água para fins terapêuticos, água quente relaxante, água fria estimulante, podendo usar sal, ação anti-inflamatória.
  - Ponteiras: cana de bambu, p. ex., executar pressão num ponto ou área reflexa.
  - Banhos de pés: água, sal marinho e óleos essenciais com base vegetal
    - Argila: alivia inflamações e dores.
  - Gengibre: alívio das dores, anti-inflamatório, induz relaxamento.
    - Pode ser aplicado de duas formas: Diretamente sobre a área reflexa em forma de papa quente fixar com ligadura.
    - Dissolver gengibre em pó numa bacia com água quente e mergulhar os pés (atenção à temperatura da água)
-

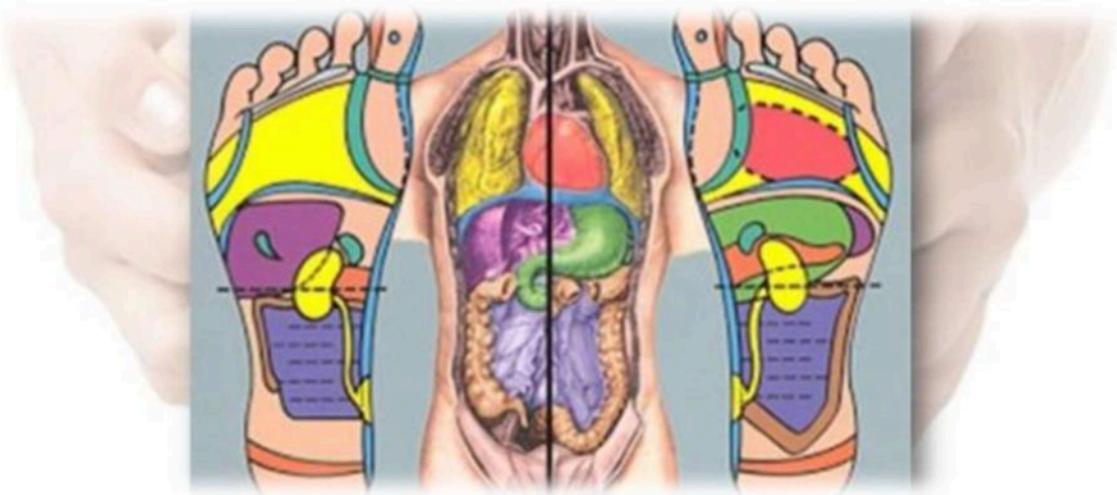
## 9. Tratamento de zonas

### Áreas trabalhadas

- **Hipófise:** Ajuda a regular as atividades endócrinas como o crescimento e o metabolismo.
- **Pescoço:** Muito propenso a tensão, reage bem à reflexologia.
- **Tiroide e paratiroides:** Regulam o nível de energia, o metabolismo, o crescimento e os níveis de cálcio no sangue.
- **Cabeça e cérebro:** controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte chave da sessão da reflexologia.
- **Seios peri nasais:** a reflexologia visa mante-los desobstruídos.
- **Olhos:** a reflexologia pode ajudar a acalmar os olhos irritados.
- **Ouvidos:** A reflexologia pode aliviar dores de ouvidos ou zumbidos.
- **Cimo dos ombros:** zona afetada por tensões musculares.
- **Diafragma e plexo solar:** A reflexologia pretende melhorar o desempenho deste músculo e rede de nervos, envolvidos na respiração e noutras funções corporais involuntárias.
- **Coração:** Bombeia sangue oxigenado para todo o corpo.
- **Peito e pulmões:** A reflexologia ajuda a manter estes órgãos desobstruídos.
- **Zona dorsal e ombros:** Trabalhar estas áreas reflexas pode aliviar a tensão na parte superior do tronco e nos ombros.
- **Pâncreas:** É responsável por estabilizar os níveis de glicose no sangue.
- **Glândulas supra-renais:** Trabalhar estas glândulas podem ajudar a regular os níveis de hormonas como a adrenalina.
- **Rins:** Filtram os fluidos do sangue para excreção ou absorção.
- **Estômago:** Para ajudar a digestão, incida nesta área.
- **Fígado, vesícula biliar e baço:** A reflexologia pode ajudá-los a regular os níveis de químicos no sangue, excretando as substâncias indesejáveis sob a forma de biliar.
- **Válvula ileocecal:** Liberta o material não digerido do intestino delgado para o cólon.



- **Cólon:** A reflexologia aplicada nesta área ajuda na excreção de resíduos sob a forma de matéria fecal.
- **Intestinos delgado:** A reflexologia nesta área pode auxiliar o intestino delgado a decompor a comida.
- **Útero/ Glândula da próstata:** A aplicação de técnicas de reflexologia visa melhorar o funcionamento do útero nas mulheres e a próstata nos homens.
- **Coluna (zona dorsal, lombar e cervical):** a reflexologia auxilia no bem-estar em toda esta área, alívio de tensões e dores.
- **Bexiga:** Este órgão armazena urina para excreção.
- **Pescoço e tronco cerebral:** a reflexologia proporciona um efeito relaxante.
- **Dentes, maxilares e gengivas:** A eficácia desta rede de tecido e osso pode ser promovida pela reflexologia.
- **Glândulas linfáticas:** Para drenar a linfa do corpo e reforçar a imunidade.
- **Virilhas e trompas de Falópio:** Áreas que reagem bem à reflexologia.
- **Nervos ciáticos:** Estes nervos percorrem a parte posterior da perna.
- **Ancas, pernas e joelhos:** Aplique as técnicas a estes reflexos para facilitar a mobilidade.
- **Braços e cotovelos:** Propensos a ancilose, os braços e as articulações podem reagir bem à reflexologia.
- **Ovários e testículos:** Melhora o funcionamento dos órgãos sexuais com a aplicação regular de técnicas.



## 10. Chacras

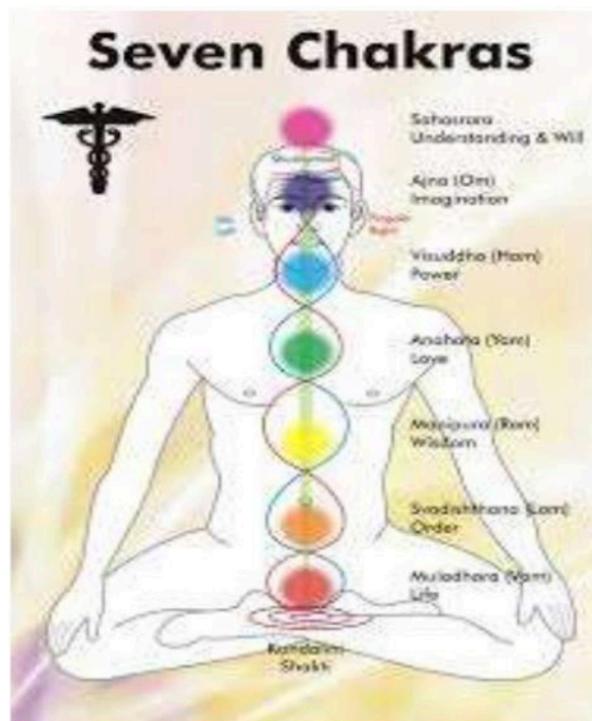


Fig. <http://www.messagebook.com>

- Atingir o equilíbrio ou a harmonia pessoal é uma realidade a que muitos anseiam.
- É portanto um bem-estar que terá de crescer de dentro para fora, ou seja criar harmonia em si e só depois traze-la para o mundo.
- Os chacras são os centros de força situados no corpo energético e que têm como função principal a absorção de energia - *prana* , *chi* - do meio ambiente para o interior do campo energético e do corpo físico.
- Além disso, servem de ponte energética entre o corpo espiritual e o corpo físico.
- São sete então os principais chacras, que estão conectados com as sete glândulas que compõem o sistema endócrino: coronário, frontal, laríngeo, cardíaco, plexo solar, umbilical, e o da base.

### 1º Chakra - Base

- Localiza-se na base da coluna, perto da bexiga e intestinos.
- Objetivo: Sobrevivência
- Bloqueio: medo
- Questão: Sente medo de algo?

### 2º Chakra - Umbilical

- Localiza-se no meio dos rins.
- Objetivo: prazer
- Bloqueio: culpa
- Questão: Existe algo com que te sintas mal?

### 3º Chakra - Plexo Solar

- Localiza-se acima do estômago, plexo solar.
- Objetivo: Auto imagem
- Bloqueio: Insegurança
- Questão: Existe algo em ti que mudavas?

### 4º Chakra - Cardíaco

- Localiza-se zona do coração.
- Objetivo: Amor
- Bloqueio: Ódio
- Questão: Amas ou odeias alguém de verdade?

### 5º Chakra - Laringeo

- Localiza-se na zona da garganta
- Objetivo: Verdade
- Bloqueio: Mentira
- Questão: Sentes dificuldade em comunicar o que sentes?

### 6º Chakra – 3 Olho ou frontal

- Localiza-se meio da testa entre os olhos
- Objetivo: Realidade
- Bloqueio: ilusão
- Questão: Vives na realidade? Sentes surpresas no teu dia-a-dia?

### 7º Chakra – Coronário

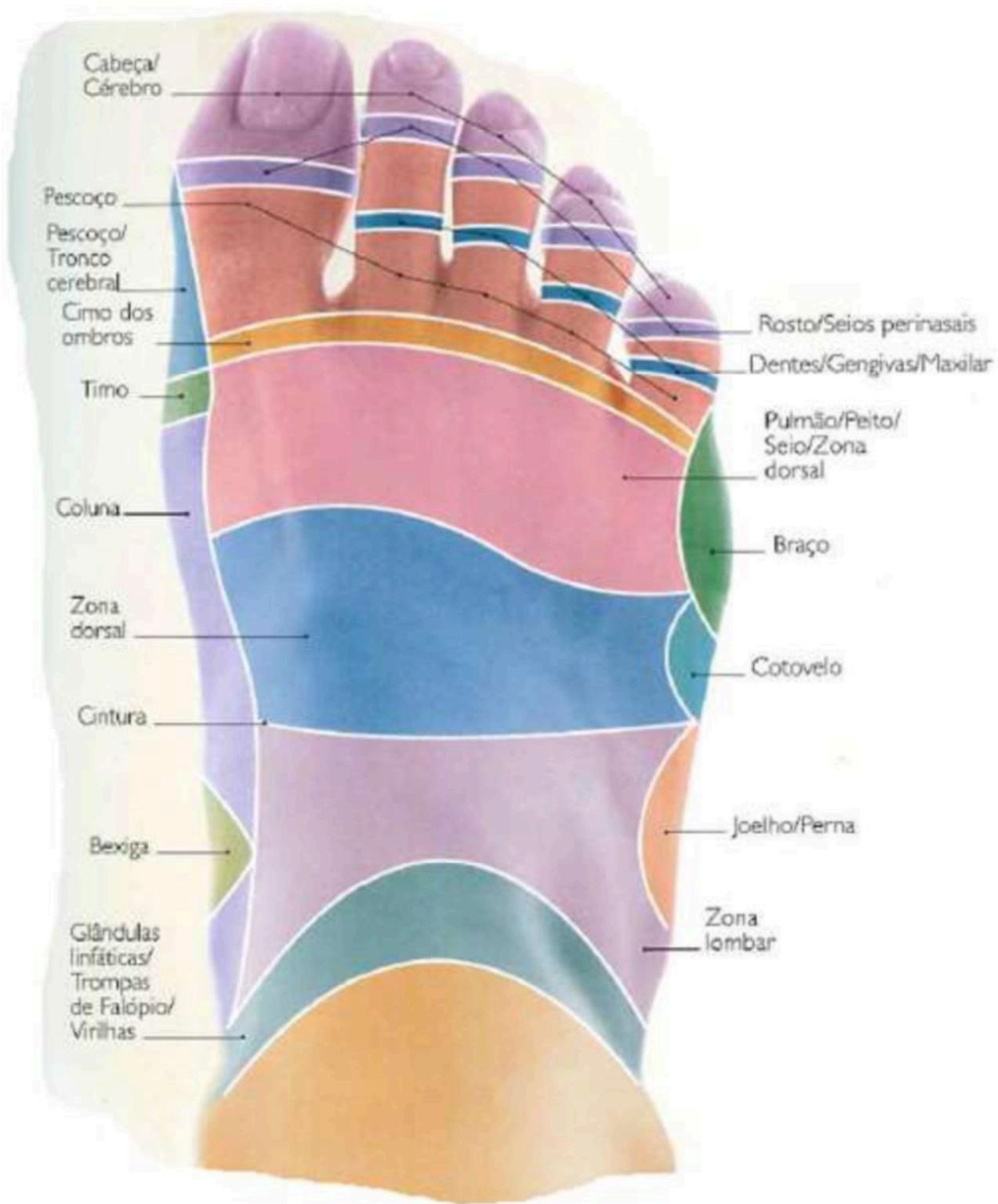
- Localiza-se no topo do corpo, glândula pineal.
- Objetivo: pensamento
- Bloqueio: falta de clarividência
- Questão: Sabes qual o teu papel no mundo.

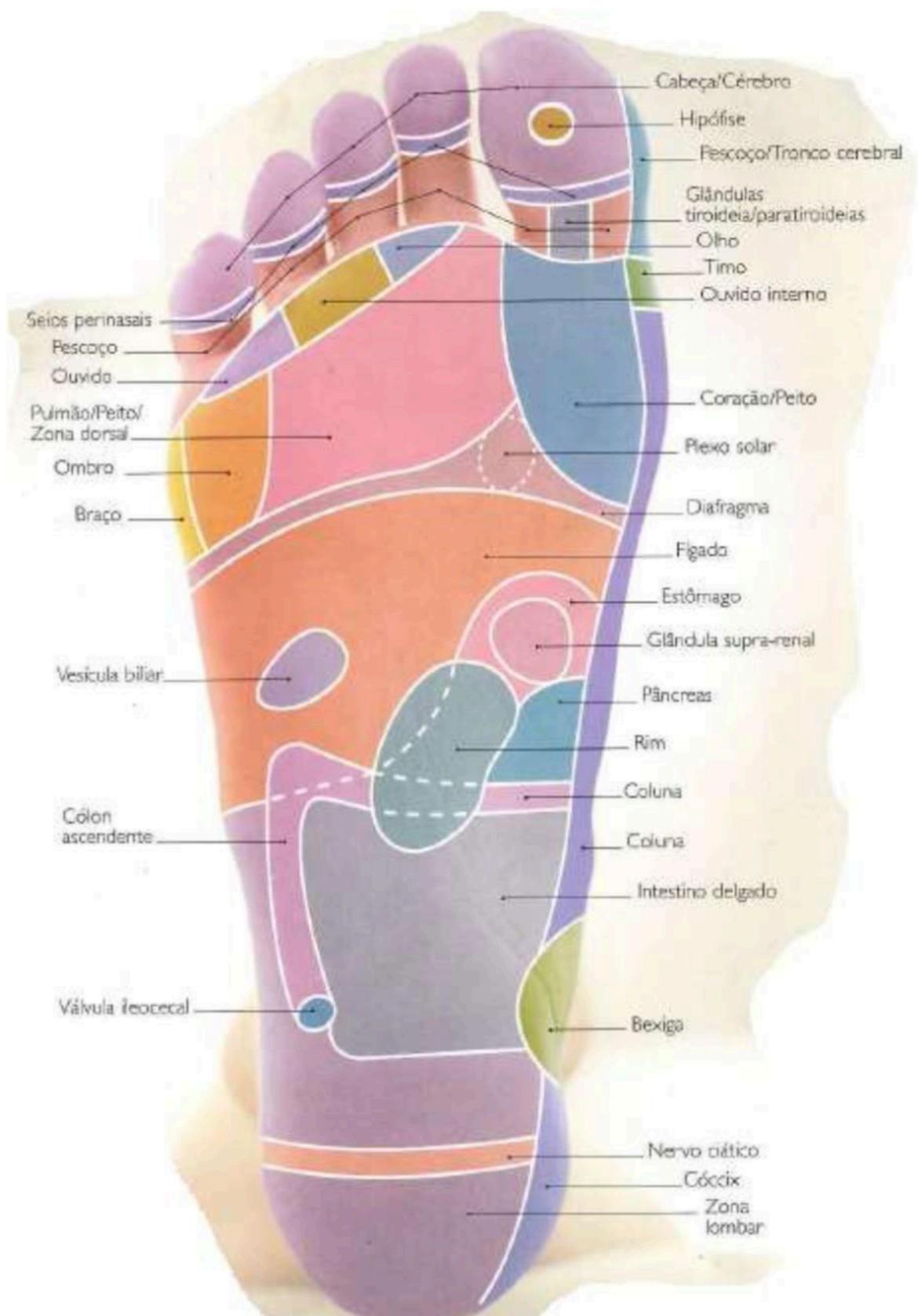
Deficiência de QI	Excesso de QI
Apatia	Agitação
Cansaço	Irreverencia
Melancolia	Intranquilidade
Desanimo	Obsessão
Falta de tónus	Tensão muscular
Normalmente casos crónicos	Normalmente casos agudos
Necessidade de tonificar	<b>Necessidade de ceder</b>

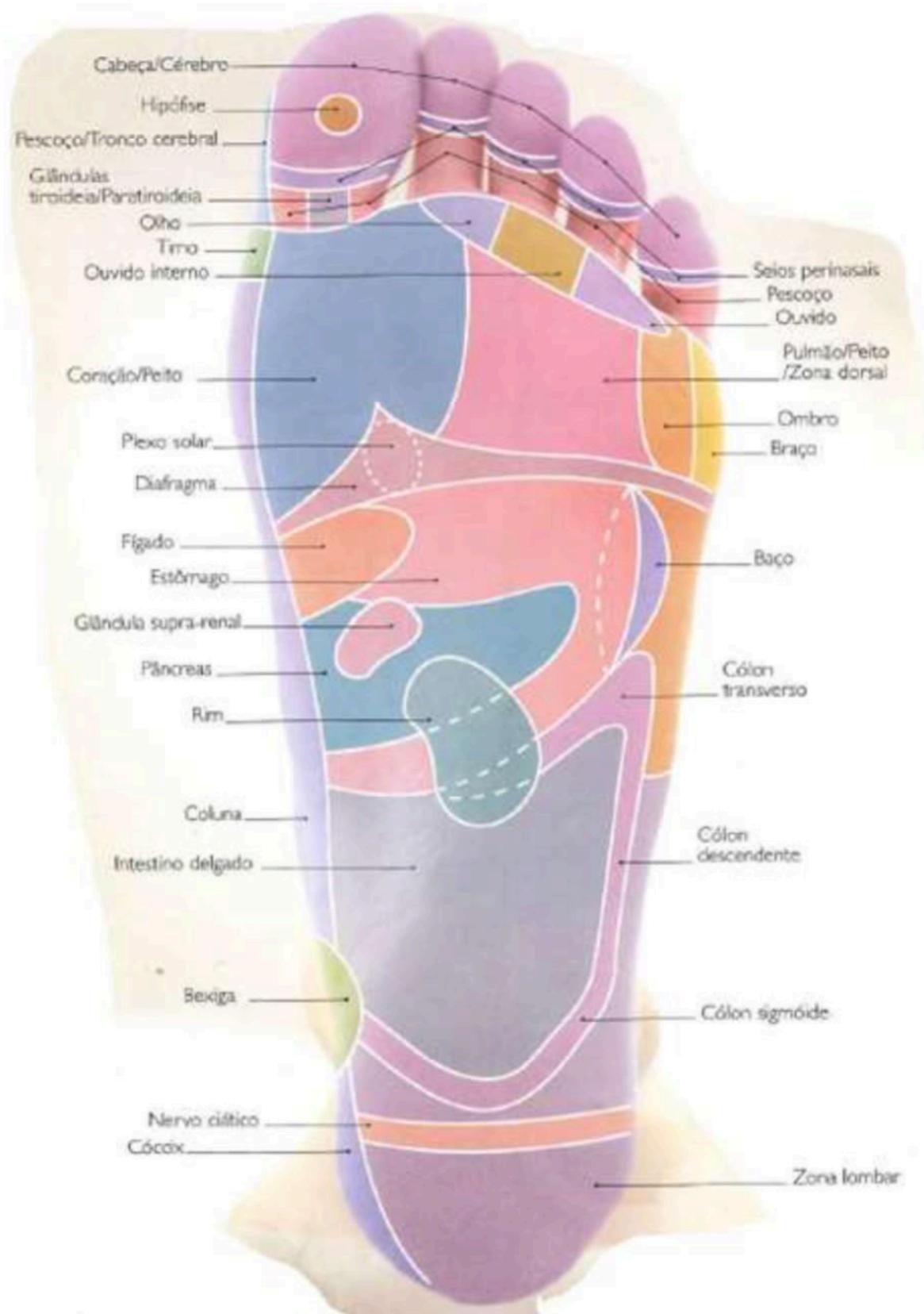
## 11. Mapas de reflexologia

### Pés



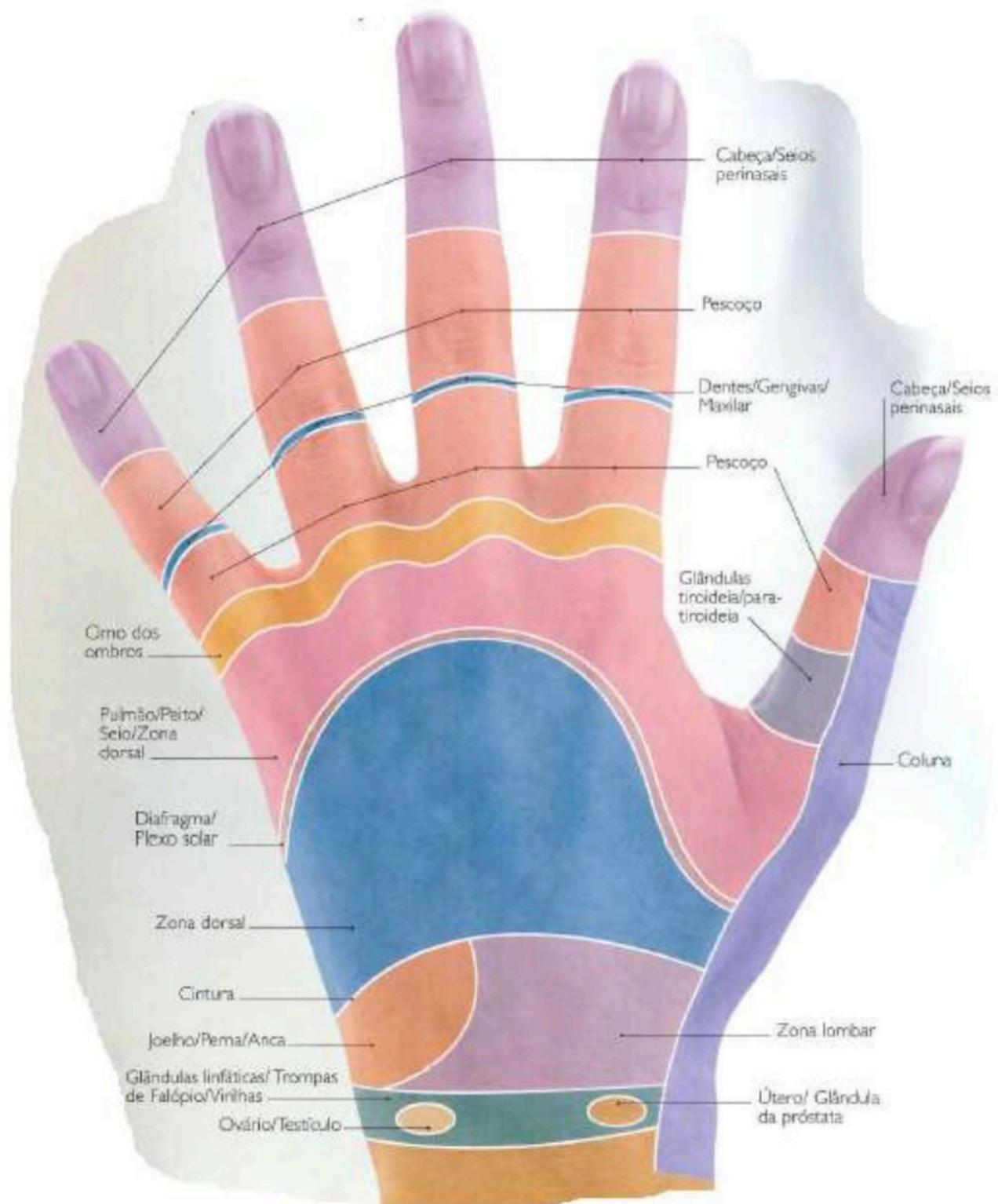


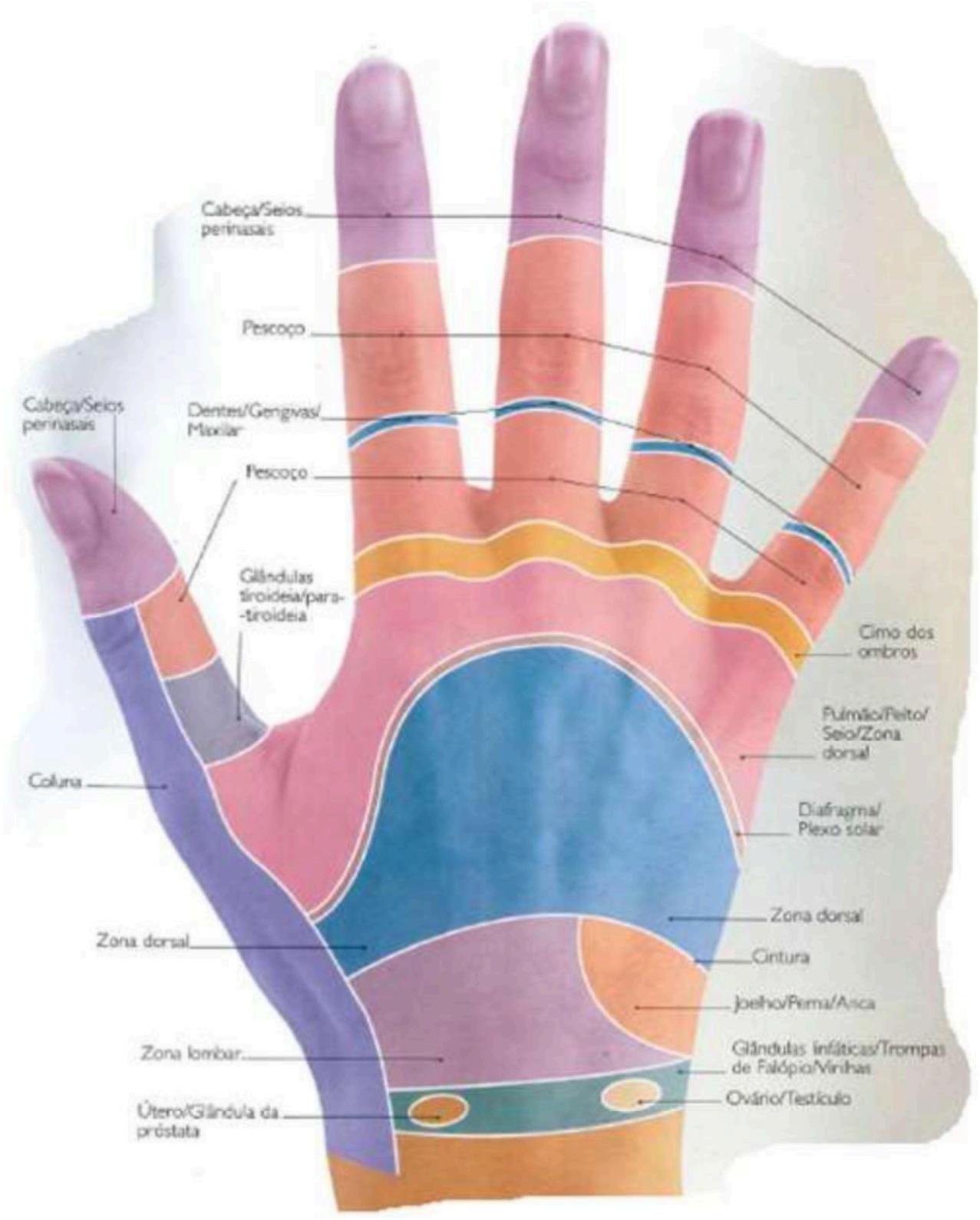














## Sistema endócrino

O sistema endócrino é composto por um grupo de glândulas e órgãos que regulam e controlam várias funções do organismo por meio da produção e secreção de hormônios. Os hormônios são substâncias químicas que afetam a atividade de outra parte do corpo. Em essência, os hormônios atuam como mensageiros que controlam e coordenam as atividades em todo o corpo.

- As glândulas *endócrinas* liberam os hormônios diretamente na *corrente sanguínea*;
- Glândulas *exócrinas* liberam hormônios ou outras substâncias para dentro de um *duto*;

Os órgãos individuais que formam o sistema endócrino têm funções diferentes e, frequentemente, não relacionadas. Os médicos especializados em doenças do sistema endócrino são chamados de endocrinologistas. Muitos endocrinologistas se subespecializam nas funções e nos distúrbios de glândulas específicas.

As principais glândulas do sistema endócrino que individualmente fabricam um ou mais hormônios específicos, são:

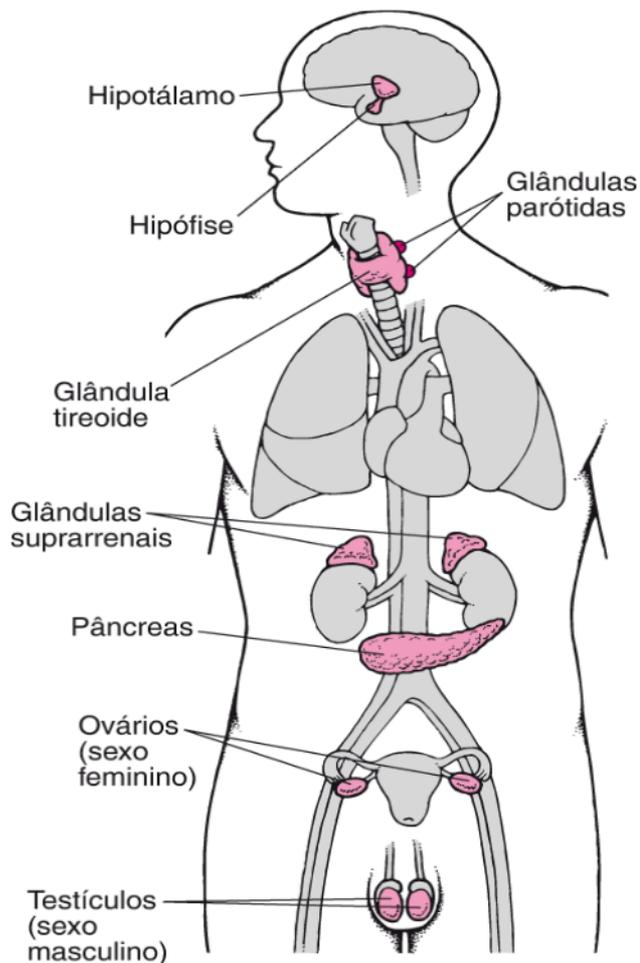
- Hipotálamo
- Hipófise
- Glândula tireoide
- Glândulas paratireoides
- Células ilhotas do pâncreas
  
- Glândulas adrenais
- Testículos em homens e ovários na mulher

O hipotálamo (uma pequena região do cérebro que se conecta à hipófise) secreta vários hormônios que controlam a hipófise. Às vezes, a hipófise é chamada de glândula mestra, porque ela secreta os hormônios que controlam as funções de muitas outras glândulas endócrinas.

Durante a gravidez, a placenta também assume a função de uma glândula endócrina ao produzir hormônios que ajudam com a gravidez além de cumprir com suas próprias funções.

## **Principais glândulas endócrinas**

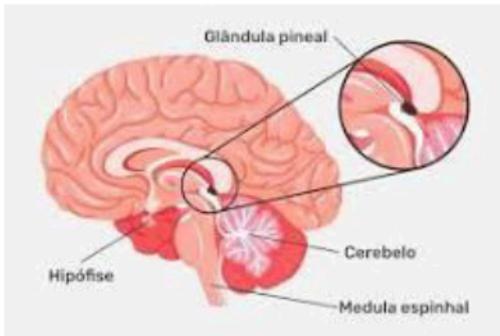
As principais glândulas do sistema endócrino são o hipotálamo, a hipófise, a tireoide, as paratireoides, as células das ilhotas pancreáticas, as glândulas adrenais, os testículos no homem e os ovários nas mulheres.



Nem todos os órgãos que secretam hormônios ou substâncias semelhantes a hormônios fazem parte do sistema endócrino. Por exemplo, os rins produzem o hormônio renina, uma enzima cuja função é ajudar a controlar a pressão arterial e o hormônio eritropoietina, que estimula a medula óssea a produzir glóbulos vermelhos. Além disso, o aparelho digestivo produz uma série de hormônios que controlam a digestão, afetam a secreção de insulina pelo pâncreas e alteram comportamentos, tais como os associados à fome. A gordura (tecido adiposo) também produz hormônios que regulam o metabolismo (a maneira pela qual o organismo usa os alimentos para controlar os processos químicos do corpo) e o apetite.

Além disso, o termo “glândula” não significa que o órgão necessariamente faz parte do sistema endócrino. Por exemplo, as glândulas sudoríparas, as glândulas salivares, as glândulas nas membranas mucosas e as glândulas mamárias são chamadas de glândulas exócrinas, porque elas secretam outras substâncias além de hormônios e porque elas secretam as substâncias para dentro de dutos e não diretamente na corrente sanguínea.

O **pâncreas** é tanto uma glândula endócrina como exócrina. Regiões especializadas no pâncreas produzem a insulina e outros hormônios que são liberados na corrente sanguínea para regular o nível de glicose no sangue, e outras regiões produzem os líquidos digestivos que atravessam o duto pancreático e acabam chegando ao intestino delgado para ajudar com a digestão dos alimentos.



## Timo\_

O timo é uma glândula que participa da regulação da defesa imunológica do organismo. É considerado um órgão linfóide primário.



## 12. Bibliografia

- Kunz, e Barbara Kevin, Reflexologia – Saúde na ponta dos dedos, Civilização; 2003
- Vennells, David, Guia Completo de Reflexologia, Pergaminho, 2016;
- Lourenço, Tadeu O. Reflexologia Podal: a sua saúde através dos pés, 2 edição, Itapicuru, Editora Ágora.
- <http://www.gabinetedesaude.pt/>
- Malta, Jorge – Manual de Reflexologia, 2007
- Manual Instituto Português de Naturologia, 2009-2010;
- Instituto Português de Naturopatia, Manual de Aromaterapia, 2008/2009
- Silva, Alda etal; “Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia”; 4ª Edição Fundação Calouste Gulbenkian, 2012;

