

**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

LUANA LORRANY MARIANO DINIZ

**EFEITO DA REFLEXOLOGIA PODAL SOB OS SINTOMAS DE ESTRESSE EM
PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

JUAZEIRO DO NORTE
2019

LUANA LORRANY MARIANO DINIZ

**EFEITO DA REFLEXOLOGIA PODAL SOB OS SINTOMAS DE ESTRESSE EM
PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus Lagoa), para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia, Modalidade
Artigo Científico.

Orientador: Prof. Ma. Ana Georgia Amaro Alencar
Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE
2019

EFEITO DA REFLEXOLOGIA PODAL SOB O ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Luana Lorrany Mariano Diniz¹, Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos²

Formação dos autores

¹Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade leão Sampaio.

²Professora do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.
Especialista em Fisioterapia Gerontologia–João Pessoa-PB.

Correspondência: Luana.lorrany@hotmail.com¹, Anageorgia@leaosampaio.edu.br²

Palavras-chave: estresse, reflexologia podal, profissionais

RESUMO

Introdução: Conforme dados da Associação Internacional do Controle do Estresse, o Brasil encontra-se em segundo lugar do mundo com maior nível de estresse, os profissionais da área da saúde são um dos grupos mais acometidos. Eles são alvos dos agentes estressores, que podem ser apresentados por renumeração baixa, trabalho excessivo, insegurança e desgaste emocional. O estresse influencia totalmente no bem-estar de um indivíduo, podendo trazer doenças físicas e psicológicas. Cursa com sintomas como náuseas, dores de cabeça e irritabilidade. A técnica de Reflexologia Podal pode ajudar a reduzir esses sintomas, trazendo uma melhor qualidade de vida para o indivíduo. **Método:** Ensaio Clinico quase experimental de abordagem quantitativa, com comparação dos sintomas de estresse através de um questionário pré-definido, aplicado antes da primeira sessão e após a última sessão. Participaram da pesquisa profissionais atuantes da área da saúde (biomédicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem). **Resultados:** Foi encontrado efeitos positivos da técnica ($p=,000$ ou $p=,001$) nos indivíduos que apresentavam sintomas de: insônia, nervosismo, dores na região do músculo, pescoço, dores na coluna lombar, irritabilidade, e sono irregular. A técnica não mostrou resultados nos indivíduos que apresentavam sudorese, náuseas, gastrite, palpitação cardíaca e entre outros. **Conclusão:** A técnica de reflexologia podal tem efeitos significativos na diminuição dos sintomas de estresse no grupo de profissionais avaliados. A técnica mostrou ser eficaz quando possibilitou a diminuição parcial ou total dos sintomas que são pertinentes ao estresse. Dessa forma, se faz necessário mais estudos, visto que o estresse varia de indivíduos para indivíduos o que torna difícil a determinação dessa variável.

Palavras-chave: estresse, reflexologia podal, profissionais

ABSTRACT

Introduction: According to data from the International Association of Stress Control, Brazil ranks second in the world with the highest level of stress, health professionals are the most affected. They are targets of stressful agents, which can be presented by low renumbering, overwork, insecurity and emotional exhaustion. Stress totally influences the well-being of an individual, which can bring about physical and psychological illness. It has symptoms such as nausea, headaches and irritability. The technique of Foot Reflexology can help reduce these symptoms, bringing a better quality of life for the individual. **Method:** A quasi-experimental clinical trial with quantitative approach, comparing stress symptoms using a pre-defined questionnaire, applied before the first session and after the last session. Participating in the research were professionals working in the health area (biomedical, nurses and nursing technicians). **Results:** Positive effects of the technique ($p = .000$ or $p = .001$) were found in individuals with symptoms of: insomnia, nervousness, muscle aches, neck pain, lumbar spine pain, irritability, and irregular sleep. The technique did not show results in individuals who presented sweating, nausea, gastritis, heart palpitation and others. **Conclusion:** The technique of foot reflexology has significant effects on the reduction of stress symptoms in the group of professionals evaluated. The technique proved to be effective when it made possible the partial or total decrease of the symptoms that are pertinent to the stress. Thus, more studies are necessary, since stress varies from individuals to individuals, which makes it difficult to determine this variable.

Key words: stress, foot reflexology, professionals

1. INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido como um fator que irá desestruturar todo o organismo. Quando ele acontece no ambiente de trabalho é chamado de estresse ocupacional. Isso acontece de tal forma que o profissional se sente incapaz de realizar suas atividades (PEREIRA, et al., 2003).

Refere-se a estresse ocupacional o estado emocional de tensão em que se torna absurdamente desagradável podendo causar exaustão emocional em relação a qualidade de vida no trabalho (BENK, 2014; CARVALHO, 2014).

Segundo SOUSA et al. (2009), o estresse ocupacional é subdividido em algumas condições que são elas, psicológica (com sintomas de ansiedade, tédio e tensão) e comportamental que apresenta sintomas com mudanças relacionadas a produtividade que temos como exemplo: consumo excessivo de álcool.

Quando se trata de um profissional da área da saúde e por ser uma profissão que exige atenção com uma jornada de trabalho exaustiva, pode levar ao profissional a trazer consigo o processo de dor, incompreensão, desespero e outros sentimentos de dor causado pela doença do paciente. Sendo que o homem é o principal agente estressor e com essa condição desde meados dos anos 60 começou a ter estudos que apontam que essa profissão era estressante. (CARDOSO, 2018; BAKKE, 2018)

Os sintomas físicos do estresse se manifestam com dor de cabeça, pressão alta, taquicardia, dispneia, insônia, cansaço excessivo e varia de pessoa por pessoa. Os sintomas emocionais podem estar ligados a depressão, ansiedade e medo (SILVA, 2006; SALLES, 2016).

Estudos revelam que existem técnicas para diminuir o estresse, entre eles as técnicas relaxantes como yoga, massagem relaxante, acupuntura, exercícios físicos e reflexologia (GALETTI, 2015; GUERRERO, 2015; BEINOTTI, 2016).

A Reflexologia podal trata um indivíduo como um todo (corpo e mente) e com isso possibilita alívio de vários sintomas como dores de cabeça, musculares, problemas circulatórios, digestivos e emocionais incluindo a diminuição dos níveis de estresse é uma técnica relaxante e que tem como objetivo normalizar as funções do corpo trazendo um equilíbrio, melhorando a circulação sanguínea e relaxando as tensões (GALETTI, 2015; GUERRERO, 2015; BEINOTTI, 2016).

Por ser uma técnica que não há pouca contraindicação pode ser utilizada como tratamento. Nesta técnica trata-se o corpo através dos pés onde vários pontos estarão ligados a um sistema corporal além de seus benefícios já citados ela poderá haver recuperação da mobilidade e elasticidade (SILVA, et al, 2018).

Portanto o objetivo desse estudo é analisar se a técnica reflexologia podal vai contribuir de forma positiva para diminuir os sintomas de estresse em profissionais da área da saúde de uma empresa privada da cidade de Juazeiro do Norte-CE.

2. MÉTODO

O presente estudo trata-se de um ensaio clínico quase experimental de abordagem quantitativa. Segundo Pereira, (2013) o ensaio clínico é um tipo de experimento onde são alocados indivíduos, onde serão submetidos a uma intervenção e assim serem observados seu efeito através de condições controladas de observação.

A população se caracterizou por funcionários que trabalhavam em um laboratório privado da cidade de Juazeiro do Norte. Todos os voluntários eram profissionais da área da saúde e foram submetidos a responder um questionário preestabelecido com 18 perguntas relacionadas aos sintomas de estresse. A população foi composta por 21 profissionais da área da saúde, a amostra foi selecionada através do perfil que atingisse a pontuação maior ou igual a 10 do mesmo. Participaram da pesquisa 10 profissionais onde 60% era composto do sexo feminino e 40% do sexo masculino. Esse trabalho foi desenvolvido durante o mês de maio de 2019.

Os participantes foram submetidos a receber sessões de reflexologia podal uma vez por semana o que totalizou 4 sessões em cada 10 pacientes, com prévia autorização e esclarecimento dos mesmos. Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que estavam gestantes ou que faziam o uso de marca-passos cardíacos.

Os procedimentos adotados foram: aplicação de questionário ao início da primeira sessão e ao final das quatro terapias com o intuito de analisar o impacto causado pela mesma. O questionário aplicado era composto por perguntas relacionadas a sintomas de estresse. A aplicação da técnica foram realizadas conforme essa sequência: Higienização dos pés com álcool a 70%, alongamento da fáscia plantar, mobilização da articulação talocrural, articulação subtalar, falanges em sentido horário e anti-horário 10 vezes em cada, e estimulado os reflexos da cabeça e dos seios da face; reflexo do olho e da orelha; reflexo do pescoço e da garganta; reflexo do pulmão na planta do pé; reflexo do pulmão no peito do pé; reflexo do fígado; reflexo da válvula ileocecal; do apêndice e do colón ascendente; reflexo do colo sigmoide; e por último os reflexos da coluna, quadril e joelho.

Os dados foram analizados através do questionário pré-definido comparando os resultados inicial e final (após a técnica de reflexologia podal). Os dados foram obtidos utilizando o programa SPSS com o teste t pareado, a versão do programa utilizado foi o IBM SPSS statistics versão 25. Sobre esse programa, o SPSS é um software aplicativo científico, de

amplo apoio quanto a. O nível de significância assumido foi de $P \leq 0,05$ indicando associação significativa quando a probabilidade atinge valores que possam ser interpretados como menores ou iguais a 0,05. O Trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa em 18/06/2019 e possui perspectiva de aprovação em 31/06/2019.

RESULTADOS

Foram entrevistados 10 indivíduos de ambos os sexos durante o período da pesquisa. Os dados foram tabulados na tabela abaixo:

Tabela 1: Representa o nº de indivíduos por sexo que participaram da pesquisa.

	Nº	%
Feminino	6	60
Masculino	4	40
Total de Participantes	10	100

Fonte: do autor

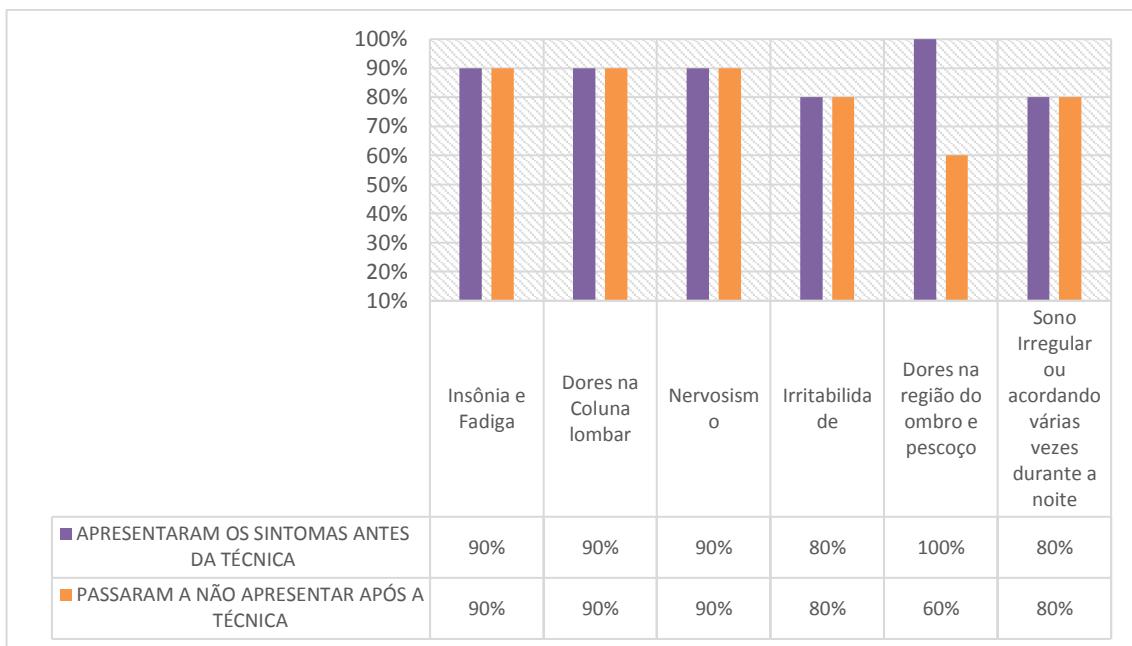
A avaliação do questionário evidenciou através do teste T com amostras emparelhadas significância nos sintomas de Insônia e fadiga, nervosismo, dores na região do ombro e pescoço com $p=,000$ e dores na coluna lombar, irritabilidade, sono irregular ou acordando várias vezes durante a noite apresentaram $p=,001$.

Como mostra no gráfico 1, n=9 dos indivíduos que apresentavam insônia e fadiga, dores na coluna lombar e nervosismo antes da aplicação da técnica passaram a não apresentar esses sintomas após a técnica de reflexologia podal.

Os indivíduos n=8 que apresentavam irritabilidade e sono irregular referiram melhora de 100% após a técnica.

Na variável de dores na região do ombro e pescoço os indivíduos n=10 que apresentaram esse sintoma 60% passou a não apresentar após as sessões de reflexologia podal.

Gráfico 1 Dados referentes aos sintomas apresentados pelos indivíduos antes da técnica e a condição de melhora após a aplicação da técnica de reflexologia podal, que tiveram significância $P \leq 0,05$

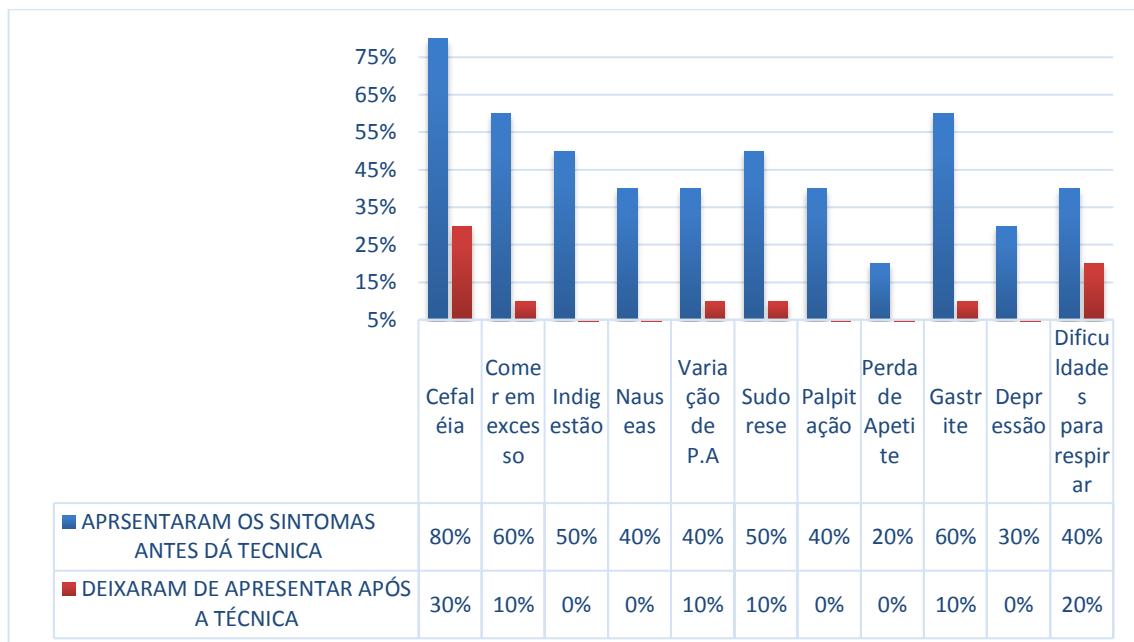


Fonte: do autor

Através do gráfico 2 verificou-se que os sintomas de cefaleia os participantes ($n=8$) apresentaram essa condição antes da técnica e após a aplicação e ($n=3$) referiram melhora e ($n=5$) ainda referiram sentir cefaleia.

Dos ($n=6$) que relataram comer em excesso e sentir gastrite, após a técnica de reflexologia ($n=1$) relatou melhora nesta condição. De ($n=5$) que apresentaram indigestão após as sessões relatam que continuaram a sentir os mesmos sintomas o que mostra que não teve significância. Os indivíduos ($n=4$) que apresentaram náuseas e palpitação não obtiveram melhora após as sessões de reflexologia podal. Os indivíduos ($n=4$) que apresentaram sua pressão arterial instáveis apenas ($n=1$) referiu que sua pressão arterial ficou estável. Em relação aos indivíduos ($n=5$) que apresentaram sudorese frequentemente apenas ($n=1$) relatou melhora no quadro. Os indivíduos ($n=2$) que tinham perda de apetite nenhum deles relatou melhora. Entre os indivíduos ($n=3$) que tinham períodos depressivos nenhum deles relataram melhora após a última sessão de reflexologia. Os indivíduos ($n=4$) que relataram ter episódios com dificuldades para respirar ($n=2$) apresentou melhora depois das sessões de reflexologia podal.

Gráfico 2: Dados referentes aos sintomas apresentados pelos indivíduos antes da técnica e a condição de melhora após a aplicação da técnica de reflexologia podal, que não tiveram significância $P \geq 0,05$



Fonte: do autor

3. Discussão

Segundo Cardoso; Bakker (2018) os sintomas de estresse são comuns em profissionais que atuam na área da saúde devido à grande carga horária de trabalho e o impacto emocional trazidos pelos pacientes que acabam interferindo no emocional do profissional, mesmo que este profissional tenha tido sua profissão por vocação. Os fatores existentes na área da saúde se torna um agente estressor por sua vez.

De acordo com Assunção (2011), no momento que o sujeito passa por uma situação estressante ele irá submeter a um ciclo onde se instala vários processos de sintomas como sudorese, taquicardia, tensões musculares e até patologias crônicas. Estes poderão desencadear-se mutualmente com isso então a sobrecarga no trabalho proporciona um indivíduo a apresentar o estresse. Nesse estudo a técnica de reflexologia não se mostrou eficaz em relação a sudorese e taquicardia o que implica dizer que talvez exista outras doenças de base, que cause esses sintomas e que precisem de um tratamento diferente.

A Reflexologia produz um estado de relaxamento profundo através de estímulos que irão desencadear sensação de bem-estar geral promovendo uma homeostase em todo o organismo trazendo consigo melhora da circulação sanguínea e linfática, melhora no quadro respiratório e digestório (GALETTI, 2015; GUERRERO, 2015; BEINOTTI, 2015). No presente estudo mostrou-se melhora significativas em dores na região do pescoço, ombro, insônia, fadiga e sono irregular o que concorda com o estudo de Galletti, (2015); Beinotti, (2015).

O estudo de Medeiros (2016) relatou melhora significativa na dor lombar aguda na equipe de enfermagem. A dor lombar é um distúrbio que influencia na qualidade de vida das pessoas e a técnica de reflexologia podal é uma boa maneira de tratar, além de ser uma terapia não invasiva ela proporciona melhora no desgaste emocional em relação a dor. Quando relacionado a este estudo a amostra teve resultado de 100% (n=9) de melhora neste sintoma o que diz que a reflexologia se torna uma técnica eficaz para a dor lombar.

A Reflexologia podal assim como qualquer massagem em determinado local promove uma melhora na circulação e traz consigo um estado de relaxamento, paz interior, diminuindo os níveis de estresse, ansiedade, irritabilidade e nervosismo. (SARAIVA, et al 2015). Nesse estudo a técnica promoveu melhora significativa de 100% nos níveis de irritabilidade e nervosismo.

Verificou-se que os sintomas de dores de cabeça 50% (n=5) dos participantes ainda continuaram com os sintomas e 30% (n=3) tiveram alívio das dores de cabeça, o que mostra resultado de $p=.591$. De 40% (n=4) participantes que apresentaram dificuldades para respirar 20% (n=2) obtiveram melhora o que não teve significância $p=.104$. GALETTI et al (2015) relata que a reflexologia podal alivia os sintomas de dores de cabeça e dificuldades para respirar o que se mostra diferente do resultado desta pesquisa. A quantidade de sessões pode ser um fator que altere contrapõe esses resultados.

As variáveis de Náuseas, indigestão, perda de apetite ou diarreia não apresentaram nenhuma diminuição nos sintomas o que pode estar relacionado à comer em excesso. Leite, (2015); Zângaro, (2015) relata que a técnica reflexologia podal diminuiu os sintomas de náuseas em pacientes da oncologia e em crianças que sofriam de indigestão que foram submetidas a 6 sessões de reflexologia o que se mostra contrário nesse estudo. Porém, essa divergência pode estar relacionada ao público com faixas etárias diferentes.

No estudo de Dacal, (2018); Silva, (2018) 44% dos pacientes que tinha sua pressão arterial em valores anormais, e foram submetidos a reflexologia podal com duas sessões onde

17% desses pacientes teve sua pressão arterial em valores normais. Quando comparado a este estudo, 40% (n=4) dos participantes que tinha sua pressão arterial aumentada, e apenas 10% (n=1) apresentaram melhora após as sessões.

No parâmetro gastrite 60% (n=6) voluntários apresentaram estes sintomas e apenas 10% (n=1) referiu melhora após a técnica. Os 30% (n=3) dos voluntários que apresentaram períodos depressivos nenhum relatou melhora. A Reflexologia podal por tratar um indivíduo como um todo atua no sistema digestório, respiratório, endócrino, cardiovascular e emocional do indivíduo por tanto vai ter efeitos diferentes em cada indivíduo alguns precisam de mais tempo de sessões que outros (SARAIVA, et al 2015).

No estudo de Florencio (2015), comparou a eficácia da reflexologia podal com o Reiki e mostrou que a técnica de Reike foi eficaz no tratamento contra a depressão, mas relatou que a reflexologia podal não melhorou esses sintomas o que se mostra igual ao resultado desse estudo, conforme mostrado no gráfico 2. Onde os 30% (n=3) dos pacientes que possuíam períodos depressivos após a técnica os mesmos não referiram melhora.

4. CONCLUSÃO

De acordo com esse estudo a técnica de reflexologia podal mostrou efeitos significativos na diminuição dos sintomas de estresse no grupo de profissionais avaliados. A técnica mostrou ser eficaz quando possibilitou a diminuição parcial ou total dos sintomas que são pertinentes ao estresse sendo eles: Irritabilidade, nervosismo, Insônia, fadiga, dores na região do ombro, pescoço, dores na coluna lombar e sono irregular ou acordando várias vezes durante a noite.

Porém, são poucos os estudos científicos existentes na literatura relacionado a reflexologia podal. Os que existem, trazem resultados positivos. Sendo assim, a reflexologia além de ser uma técnica que pode ser aplicada em qualquer ambiente e só necessita das mãos do terapeuta ela pode evitar usos de medicamentos contra os sintomas de estresse. O que se torna viável a utilização de terapias complementares para tratar os sintomas e estresse.

Dessa forma, se faz necessário mais estudos, visto que o sintoma de estresse varia de indivíduo para indivíduo o que torna difícil a determinação de cada variável causada pelo estresse e que cada organismo reage de forma diferente quando recebe a técnica.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES PEREIRA, Ana Maria T. et al. **Sintomas de estresse em educadores brasileiros.** Aletheia, n. 17-18, 2003.

BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, E. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. **Rio de Janeiro (RJ): FESURV**, 2008.

DE ASSUNÇÃO, R. M; DE CATRO, P. F. Relação entre estresse laboral e personalidade entre profissionais da área de saúde. **Revista Saúde.** v.5, n.2, p. 4-16, 2011.

DE SOUSA, Ivone Félix et al. Estresse ocupacional, coping e burnout. **Revista Estudo Vida e Saúde,** v. 36, n. 1, p. 57-74, 2009.

GALETTI, Vanessa Candido et al. Reflexologia podal: uma terapia alternativa. **Revista científica da fho uniararas.** v. 3, n. 1. p.47-53. 2015.

LEITE, Fernanda C.; ZÂNGARO, Renato A. Reflexologia: uma técnica terapêutica alternativa. São José dos Campos-SP. **Univap**, 2015.

MEDEIROS, Graciela Mendonça da Silva de et al. **Reflexoterapia podal para alívio da dor lombar aguda relacionada ao trabalho da equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado.** 2016.

MENDES CARDOSO, A. A; BAKKER, H. A. Estresse ocupacional em profissionais de saúde dos centros de atenção psicossocial. **Revista Brasileira de saúde e segurança no trabalho,** v.1, n.1, p. 23-29, 2018

OGANDO DACAL, M. D. P; SILVA, I. S. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 118, p. 724-735, jul-set, 2018.

PEREIRA, Mauricio Gomes. **Epidemiologia teoria e prática.** Edição 1. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2013.

PIRES FLORENCIO, K. S. **Efeitos de reiki e de reflexologia em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: revisão integrativa.** 2015, Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

SARAIVA, A. M. et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Revista de enfermagem da UFSM**. v.5, n.1, p. 131-140, 2015.

SILVA, L et al. Reflexologia podal – revisão de literatura. Edição n.1º, **Revista Saúde em Foco**, Edição nº 10, 2018. P. 5.

SILVA, Leandra Carla; SALLES, Taciana Lucas De Afonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 6, n. 2, p. 234–247, 2016.