



XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

25 anos

2017



A reflexologia podal na redução dos sintomas do climatério: estudo de caso

Caroline G. Leite*, Mayra R. Pignatti*, Evandro L. Padilha

Resumo

Introdução: O climatério caracteriza-se pela transição da vida reprodutiva para a não reprodutiva da mulher, o qual acontece na meia idade, podendo ter seu início por volta dos 40 anos e se estender até aproximadamente 60 anos. A reflexologia, técnica holística que visa o tratamento do indivíduo como um todo, busca o equilíbrio nos aspectos físicos, social, mental e espiritual. Através dela ocorre a revitalização dos órgãos danificados, local em que a energia está bloqueada, promovendo desta forma diversos benefícios ao indivíduo. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da reflexologia nos sintomas do climatério. **Metodologia:** O estudo contou com uma voluntária do sexo feminino, com 48 anos de idade, apresentando sintomas comuns do período do climatério. Foi utilizado o questionário padronizado chamado Índice da Menopausa de Kupperman e Blatt, na primeira, quinta e décima sessão. Foram aplicadas 10 sessões de reflexologia podal, realizadas uma vez por semana na Clínica de Estética Corporal da Instituição de Ensino Fundação Hermínio Ometto-UNIARARAS. **Resultados:** Após aplicação de dez sessões de reflexologia podal, pode-se constatar melhora dos sintomas do climatério avaliados no questionário, bem como melhora do bem-estar e qualidade de vida. **Conclusão:** O estudo realizado concluiu que houve melhora dos sintomas do climatério, comprovando assim os efeitos benéficos da técnica da reflexologia podal no tratamento dos sintomas do climatério.

Palavras-chave:

Climatério, Reflexologia, Tratamento.

Introdução

O climatério caracteriza-se pela transição da vida reprodutiva para a não reprodutiva da mulher, o qual acontece na meia idade, podendo ter seu início por volta dos 40 anos e se estender até aproximadamente 60 anos¹.

Cada vez mais o uso de terapias complementares vem sendo utilizadas para o tratamento dos sintomas do climatério, dentre essas terapias pode-se destacar a reflexologia¹.

A reflexologia, desenvolvida pela fisioterapeuta Eunice Inghan, consiste na capacidade de avaliar e tratar distúrbios físicos e emocionais, através de estímulos em plexos nervosos, que estão relacionados ao órgão ou a característica emocional em tratamento².

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da reflexologia nos sintomas do climatério. De forma a atenuar os principais sintomas do climatério, além de proporcionar bem-estar e melhora da qualidade de vida.

Resultados e Discussão

Os resultados apresentados pela voluntária após a aplicação de dez sessões da técnica de reflexologia podal, pode ser observado na tabela 1.

Segundo Wen e Kuabara, os estímulos promovidos nas zonas reflexas produzem ativação da circulação sanguínea; regulação das funções através do regular desempenho fisiológico dos nervos; regulação das funções do bom desempenho fisiológico das glândulas endócrinas; aumento da capacidade de defesa do corpo; eliminação da tensão muscular; diminuição do estresse e harmonização da psique³.

A reflexologia possui efeitos sobre o cansaço, depressão e estresse provenientes do período da menopausa, conforme comprovam os estudos de Astoghira e Ghodsi e Williamson et al.⁴.

Tabela 1: Resultados obtidos através do questionário padronizado segundo o Índice da Menopausa de Kupperman e Blatt

SINTOMAS	1ª SESSÃO	5ª SESSÃO	10ª SESSÃO
Ondas de calor	5	2	1
Parestesia	5	1	0
Insônia	0	0	0
Nervosismo	4	1	0
Depressão	1	0	0
Fadiga	2	1	0
Artralgia/Mialgia	1	1	0
Cefaléia	1	0	0
Palpitação	1	0	0
Zumbido no ouvido	0	0	0
Total	20	6	1

Índice da Menopausa, de Kupperman e Blatt: Leve: até 19/ Moderados: de 20 a 35/ Intensos: mais de 35

FONTE: SOGESP - Associação de Obstetrícia e Ginecologia de São Paulo⁵

Conclusões

Este estudo de caso demonstrou a eficácia da reflexologia podal na melhora dos sintomas do climatério, apresentados pela voluntária e aferidos pelos escores do Índice de Menopausa de Kupperman e Blatt.

¹ LEÃO, E.R. et al. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério: ensaio clínico. **Cadernos de naturologia e terapias complementares**, São Paulo, v.4, n.6, p.11-19, 2015.

² LOURENÇO, T. O. **Reflexologia Podal: sua saúde através dos pés**. 2. ed. São Paulo: ground, 2002.

³ WEN, H. X.; KUABARA, M. **Reflexologia podal**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2010, 183 p.

⁴ GOZUYESIL, E.; BASER, M. The effect of foot reflexology applied to women aged between 40 and 60 on vasomotor complaints and quality of life, 2016; 24: 78-85. PubMed; PMID 27502805.

⁵ SOGESP - Associação de Obstetrícia e Ginecologia de São Paulo.

Perimenopausa e as fases da transição. Disponível em:

<<http://www.sogesp.com.br/canal-saude-mulher/guia-de-saude-da-mulher-madura/perimenopausa-e-as-fases-da-transicao>>. Acesso em: 25 mai. 2017.