




**REFLEXOLOGIA PODAL COMO ESTRATÉGIA DE RELAXAMENTO E ALÍVIO
DA DOR: VIVÊNCIA DE ESTUDANTES DE MEDICINA**

**FOOT REFLEXOLOGY AS A RELAXATION AND PAIN RELIEF STRATEGY:
EXPERIENCES OF MEDICAL STUDENTS**

**REFLEXOLOGÍA PODAL COMO ESTRATEGIA DE RELAJACIÓN Y ALIVIO
DEL DOLOR: EXPERIENCIAS DE ESTUDIANTES DE MEDICINA**

 <https://doi.org/10.56238/levv17n56-001>

Data de submissão: 05/12/2025

Data de publicação: 05/01/2026

Amanda Natal Dias

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: amanda.natal18@icloud.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5750-3995>

Betina Lins Jordão

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: betinalinsjordao@gmail.com

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4236147558105120>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-1589-8518>

Bianca Bayma de Oliveira Arze

Graduação em Odontologia, Graduanda em Medicina

Instituição: UNIGRANRIO, Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: bianca@biancabayma.com.br

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0966611441462981>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1257-9577>

Isabella Siman Nunes Barroso

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: isa.siman@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0002-2854-6163&justRegistered=true>

Rachel Xavier Moreira

Graduação em Bioquímica, Graduação em Nutrição, Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: nutrirachelmoreira@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-0654-9180>



Tereza Claudia de Andrade Camargo

Doutorado

Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

E-mail: tcacamargo@uol.com.br

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0253430720900777>

Viviane Salgado Pereira de Souza

Graduação em Enfermagem, Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Estácio de Sá Città (IDOMED)

E-mail: viviane.salgadort@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-8636-2960>

RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) vêm ganhando espaço como estratégias na promoção da saúde e no cuidado integral. Este artigo apresenta um relato de experiência sobre a aplicação da reflexologia podal por estudantes de Medicina durante uma disciplina eletiva. A prática teve como finalidade promover relaxamento, redução do estresse, alívio de dores leves e ampliação da compreensão dos acadêmicos sobre abordagens terapêuticas integrativas. Os participantes relataram benefícios subjetivos, como sensação de bem-estar, diminuição de tensões e melhora de desconfortos. Os resultados reforçam a relevância das PICs na formação médica e no autocuidado dos estudantes.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares. Reflexologia Podal. Formação Médica. Promoção da Saúde. Bem-Estar.

ABSTRACT

Integrative and Complementary Practices (ICPs) have increasingly gained recognition as strategies for health promotion and comprehensive care. This article presents an experience report on the application of foot reflexology by medical students during an elective course. The practice aimed to promote relaxation, reduce stress, relieve mild pain, and broaden students' understanding of integrative therapeutic approaches. Participants reported subjective benefits such as a sense of well-being, reduced tension, and improvement of discomfort. The results reinforce the relevance of ICPs in medical education and in students' self-care.

Keywords: Integrative and Complementary Practices. Foot Reflexology. Medical Training. Health Promotion. Well-Being.

RESUMEN

Las Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) están ganando terreno como estrategias para la promoción de la salud y la atención integral. Este artículo presenta un informe de experiencia sobre la aplicación de la reflexología podal por parte de estudiantes de medicina durante una asignatura optativa. La práctica tuvo como objetivo promover la relajación, la reducción del estrés, el alivio del dolor leve y ampliar la comprensión de los estudiantes sobre los enfoques terapéuticos integrativos. Los participantes reportaron beneficios subjetivos como sensación de bienestar, disminución de la tensión y mejoría del malestar. Los resultados refuerzan la relevancia de las PIC en la formación médica y en el autocuidado de los estudiantes.

Palabras clave: Prácticas Integrativas y Complementarias. Reflexología Podal. Formación Médica. Promoción de la Salud. Bienestar.

1 INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm se consolidado como importantes ferramentas no cuidado em saúde, oferecendo abordagens terapêuticas que buscam a promoção do bem-estar, a prevenção de agravos e a humanização da assistência. A incorporação dessas práticas na educação médica amplia o repertório terapêutico dos estudantes e fortalece sua compreensão sobre o cuidado integral.

A reflexologia podal é uma prática terapêutica baseada na estimulação de pontos específicos dos pés, que correspondem a diferentes regiões e sistemas do corpo. Por meio de toques e pressões direcionadas, a técnica estimula terminações nervosas e promove respostas fisiológicas associadas ao relaxamento, controle da dor e redução do estresse.

O presente artigo apresenta um relato de experiência vivenciado por estudantes do 6º período de Medicina da Faculdade Estácio de Sá – Campus Città, durante uma prática de reflexologia podal realizada em junho de 2025, no contexto da disciplina de Práticas Integrativas. A atividade buscou explorar o potencial terapêutico da reflexologia e avaliar seus efeitos sobre bem-estar, dor e ansiedade entre os participantes.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

O ambiente acadêmico médico é marcado por alta carga horária, pressão por desempenho e longos períodos de estudo e prática clínica. Esses fatores intensificam a ocorrência de estresse crônico, fadiga, ansiedade e redução do bem-estar físico e emocional.

Entre os principais fatores associados ao desgaste de estudantes de Medicina, destacam-se:

- rotina curricular extensa, combinando atividades teóricas, práticas e atendimentos;
- alta exigência interna e externa por desempenho;
- privação de sono, muitas vezes naturalizada no contexto da formação médica;
- alimentação irregular e pouca disponibilidade para lazer e autocuidado.

Nesse cenário, intervenções que proporcionem relaxamento, redução do estresse e equilíbrio emocional tornam-se essenciais. A reflexologia podal, enquanto prática simples, acessível e não invasiva, apresenta-se como alternativa relevante de apoio ao autocuidado do estudante.

3 OBJETIVO

Descrever a vivência prática de reflexologia podal entre estudantes de Medicina, analisando seus efeitos percebidos sobre relaxamento, dor e bem-estar, bem como sua contribuição para a formação médica integrativa.

4 METODOLOGIA

A atividade ocorreu no laboratório de habilidades práticas da instituição, com participação de 32 estudantes. Inicialmente, a professora responsável apresentou os fundamentos da reflexologia, abordando:

- princípios da técnica;
- relação entre pontos reflexos dos pés e órgãos corporais;
- possíveis indicações terapêuticas;
- formas corretas de aplicação da pressão.

Em seguida, os alunos foram divididos em duplas. Cada participante realizou uma breve anamnese do colega, investigando queixas físicas e emocionais. O procedimento prático incluiu:

1. mapeamento dos pés e identificação dos pontos reflexos;
2. higienização com álcool 70% e aplicação de creme hidratante;
3. estímulo dos pontos por meio de pressão manual;
4. registro dos níveis de dor antes e após a prática;
5. realização de sessões de aproximadamente 30 minutos por participante.

Foram utilizados: algodão, álcool 70%, creme hidratante, mapas de reflexologia e lençóis descartáveis.

5 RESULTADOS

Ao término da vivência, os estudantes relataram:

- sensação de leveza e relaxamento;
- redução de dores leves e tensões musculares;
- diminuição da ansiedade e do estresse;
- sensação de acolhimento e bem-estar global;
- percepção ampliada sobre a importância das PICs no cuidado integral.

A atividade foi considerada enriquecedora, especialmente por oferecer um momento de pausa na rotina acadêmica intensa, favorecendo o autocuidado e o equilíbrio emocional.

6 DISCUSSÃO

Os achados desta experiência convergem com a literatura sobre os benefícios da reflexologia podal, que aponta melhora da dor, diminuição da tensão muscular e redução do estresse. A vivência

permitiu aos estudantes compreender a técnica não apenas como intervenção terapêutica, mas como prática que favorece o autocuidado, a empatia e a humanização do cuidado.

Além disso, experiências como essa contribuem para uma formação médica mais ampla, favorecendo:

- visão holística da saúde;
- compreensão das PICs como complementares à medicina convencional;
- estímulo à escuta qualificada e ao toque terapêutico;
- fortalecimento de estratégias de saúde mental no ambiente acadêmico.

A prática apresentou-se como instrumento acessível e de baixo custo, reforçando sua aplicabilidade em diferentes contextos de cuidado.

7 CONCLUSÃO

A vivência prática em reflexologia podal demonstrou potencial significativo para promover relaxamento, alívio de dor e bem-estar entre estudantes de Medicina. A atividade reforça a importância da inclusão das Práticas Integrativas e Complementares na formação médica, tanto como ferramentas terapêuticas quanto como estratégias de cuidado com a saúde mental e emocional dos próprios estudantes.

A compreensão e a vivência da prática de reflexologia podal não apenas enriquece o conhecimento técnico, mas também desenvolve a sensibilidade e empatia necessária para uma abordagem verdadeiramente centrada no paciente.

Diante de seus benefícios e simplicidade de aplicação, recomenda-se que a reflexologia podal e outras PICs sejam mais amplamente difundidas e incorporadas aos serviços de saúde e ao currículo médico, contribuindo para a humanização da prática clínica e para a promoção do autocuidado, onde o bem-estar do indivíduo é prioridade em todas as suas dimensões.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE REFLEXOLOGIA. São Paulo, [s.d.]. Disponível em: <https://www.abrta.org.br/>. Acesso em: 12 jul. 2025.
- DACAL, M. DEL P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 118, p. 724–735, set. 2018.
- EMBONG, N. H. et al. Revisiting reflexology: concept, evidence, current practice, and practitioner training. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, [s.l.], v. 5, n. 4, p. 197–206, out. 2015.
- KRUG, B. F. et al. Reflexologia podal: uma revisão de literatura. *International Journal of Advanced Engineering Research and Science*, [S.l.], v. 9, p. 9, 2022. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/serex/article/download/14421/11385/43846>. Acesso em: 14 jul. 2025.
- MEDEIROS, G. M. da S. e; SASSO, G. T. M. D.; SCHLINDWEIN, A. D. Results of foot reflexotherapy in acute lower back pain of the nursing team: controlled randomized clinical test. *Brazilian Journal of Pain*, [s.l.], v. 1, n. 4, 2018.
- REALIZE EDITORA. Reflexologia podal na prática de enfermagem: um relato de experiência. [s.l.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/31997>. Acesso em: 14 jul. 2025.