

## **Índice**

Agradecimentos .....	2
Prefácio .....	3
Unidade Um .....	5
Introdução às terapias holísticas .....	6
O protocolo natural de cura .....	8
Terapias alternativas e complementares Vs. Medicina Tecnológica .....	8
Terapias alternativas e complementares .....	12
Unidade Dois .....	14
A terapia milenar .....	15
Os egípcios .....	15
Os chineses .....	16
O século XX .....	17
O trabalho de Eunice Ingham .....	18
Organizações representantes da reflexologia .....	20
Reflexologia Vs. Reflexoterapia .....	20
Unidade Três .....	21
A Teoria Geral de Sistemas .....	22
O efeito placebo/nocebo .....	24
A matriz viva .....	26
Conclusão .....	29
Unidade Quatro .....	30
Anatomia e biomecânica do pé .....	31
Divisões reflexológicas dos pés .....	34
Mapa de representação possível dos reflexos nos pés .....	36
Técnicas de toque e pressão .....	37
A ética .....	37
Ética em reflexologia .....	39
Precauções e contra-indicações .....	40
Unidade Cinco .....	44
Introdução aos elementos clássicos gregos .....	45
O elemento Terra .....	45
O elemento Água .....	46
O elemento Fogo .....	47
O elemento Ar .....	48
Aspectos técnicos do processo de análise .....	54
Observação dos elementos clássicos nos pés .....	55
Os sistemas de órgãos e significados de acordo com os elementos clássicos.....	60
Atitudes e estados emocionais observados nos pés .....	64
Observação pormenorizada .....	66
Bibliografia .....	76

## Unidade Um

“ Nos fins do século XIX a metodologia esmagadoramente predominante da medicina era centrar-se exclusivamente na doença e nas suas causas físicas identificáveis, tais como as bactérias. A investigação médica podia lutar contra as bactérias, mas os pensamentos e as emoções eram demasiado etéreos. O estado mental do paciente passou a ser cada vez mais considerado como um embaraço irrelevante.”

Martin, P (2004) in “A mente doente”

### Introdução à unidade

Para compreender o lugar da reflexologia nas ciências da saúde é importante primeiro melhor compreender o que são as ciências da saúde, como estas abordam o sistema homem sob diferentes perspectivas e ainda quando é mais aconselhável recorrer a uma ou outra.

Torna-se cada vez mais urgente informar o doente, a pessoa que procura cuidados de saúde, por forma a que este possa tomar a decisão que vá de encontro às suas necessidades imediatas.

Nenhum método de cura detém o monopólio da verdade. Nenhuma ciência tem o direito de se afirmar detentora da verdade única. Quem assim pensa vive num perigoso mundo de ilusão.

O termo Medicina Alopática, quando aplicado a tratamentos médicos convencionais, é erróneo. A medicação não é a única forma de intervenção do médico tradicional. Assim, o termo que melhor poderá definir este tipo de medicina será “Medicina Tecnológica”.

Alopatia *s.f.* MEDICINA – método terapêutico ortodoxo que consiste no uso de medicamentos que se opõem às causas das doenças • do grego *allopátheia*, “influência estranha”

Grande dicionário da língua portuguesa (2004). Porto Editora

### OBJECTIVOS DA UNIDADE

No final desta unidade, o formando deverá ser capaz de:

- Compreender o significado de “Holismo”;
- Estabelecer um protocolo natural de cura;
- Distinguir diferenças entre conceitos holísticos e convencionais em saúde;
- Diferenciar terapias convencionais e holísticas;
- Enumerar críticas feitas às terapias convencionais e holísticas;
- Compreender a forma de actuação de algumas terapias holísticas;
- Dar alguns exemplos de terapias holísticas.

## Introdução às terapias holísticas

A filosofia holística é tão antiga quanto a própria humanidade. Desde tempos imemoriais sabemos que o Homem se sentiu parte integrante do ambiente que o rodeava. O respeito pela natureza era importante para o equilíbrio da comunidade, e o equilíbrio da comunidade era importante para o bem-estar do indivíduo. Tanto na medicina tradicional chinesa (MTC) como na medicina ayurvédica (indiana) é fácil constatar a importância dos elementos da natureza nos vários processos de cura. A doença é, nestes dois sistemas de saúde, vista como provocada pelo desrespeito pela natureza, pelos ritmos naturais do ambiente e, inevitavelmente, pelo próprio ser humano.

No apogeu da civilização Grega, Hipócrates, considerado o pai da medicina, afirmava que “a força natural de cura dentro de cada um de nós é a maior força no processo de cura”. O mesmo Hipócrates afirmava que o medicamento dado ao enfermo tinha como função distrair o mesmo enquanto a natureza se encarregava da cura. Quando o médico contemporâneo faz o seu juramento hipocrático, no final da licenciatura, está de facto a preservar uma parte da mitologia Grega: o mito de Higeia e de Asclépio. Estes dois deuses simbolizavam as duas abordagens opostas na medicina da antiga Grécia.

Para os adoradores de Higeia, a saúde era a ordem natural do ser vivo, um atributo de todo o ser humano que respeitasse a ordem natural da vida. De acordo com a sua filosofia, a função mais importante do médico era descobrir e ensinar as leis da natureza, as quais seriam responsáveis por uma mente sã num corpo são.

Já os adoradores de Asclépio acreditavam que a função primeira do médico era tratar a doença, restabelecer a saúde, através da administração de remédios e da cirurgia, que deveriam corrigir as imperfeições do ser humano causadas por deficiências hereditárias ou acidentais.

Asclépio, pai de Higeia, intervinha na doença, enquanto a sua filha era venerada por sustentar as forças dos mortais, prevenindo a doença e, dessa forma, evitar a seu pai o trabalho de intervir continuamente. Higeia personificava de certa forma o instinto da vida, sugerindo, por exemplo, aos mortais a escolha dos alimentos necessários à sua existência. A medicina tecnológica optou pela tradição asclépiana. Por outro lado, os terapeutas apelidados de “alternativos” e “complementares” optaram pela tradição higeiana.

A tradição higeiana ensina-nos a criar saúde, a tomar as rédeas da nossa vida, a sermos responsáveis pela nossa cura, a tomar uma atitude activa em todo o processo. Os seguidores desta tradição, quase sempre desprezados pela medicina tecnológica, ensinam-nos a utilizar remédios económicos e naturais, como ervas e frutos, a fazer uso das propriedades curativas da água, a alimentar-nos de forma saudável, através de alimentos biológicos simples e integrais. Lembram-nos com frequência do poder das nossas atitudes perante a vida e de como estas a influenciam. Ensinam-nos a importância do exercício físico, do trabalho e do descanso, da brincadeira. Educam ainda na faculdade da intuição e da arte, e de como ambas são importantes na nossa vida. São os responsáveis por educar a população, mostrando o que é importante modificar para que seja possível a harmonia com a natureza, com a comunidade e connosco. Para os seguidores desta tradição, o nosso corpo possui todos os mecanismos para ser saudável, a doença surge apenas se o terreno (corpo e alma) for propício ao aparecimento da mesma.

A tradição asclépiana, por outro lado, segue a ideia de que a saúde depende, em grande parte, da intervenção médica. A tradição asclépiana afirma a politização da saúde pública. Esta tradição é a responsável pelos custos cada vez mais elevados dos tratamentos médicos convencionais: exige sempre a intervenção para restabelecer a saúde, não confia na sapiência da natureza. Utiliza um vocabulário bélico (“destruir” vírus, “combater” o cancro, “lutar” contra as bactérias). Esta tradição assenta na ideia que são quase sempre factores externos ao indivíduo os causadores da doença. Procura incessantemente “armas” para “combater” estes agentes (vírus, bactérias, poluentes).



Fig.1 – Higeia e Asclépio

**SITUAÇÃO – PROBLEMA:** o que distingue as bases filosóficas da medicina tecnológica das terapias alternativas e complementares?

Leia atentamente os textos 1 e 2 extraídos e adaptados de <http://geocities.yahoo.com.br/carlos.guimaraes/holistica.html> (20-12-2004).

#### Texto 1

“(…) vivemos numa época cuja principal característica está na divisão de tudo: desde a divisão de classes sociais (hoje em dia ainda mais reforçada no chamado *darwinismo* social), até à divisão (...) de especialidades em diversas áreas, como na medicina. Esta crise reducionista foi provocada em grande parte pelo *background* filosófico extremamente mecanicista da ciência moderna, e em parte pelo modo capitalista das nossas relações, tanto humanas quanto económicas, ambas, na verdade, formando dois aspectos de um mesmo processo intelectual. (...) Crescem a solidão, a indiferença, os distúrbios da afectividade, a violência e a sensação de sem-sentido, consequência de uma visão de mundo extremamente reducionista, mecanicista e pragmática, voltada para as aparências, a competitividade e a vivência hedonística e individualista dos sentidos, nos moldes dos ideais industrialistas do nosso tempo.

(…) O pensamento dominante nesta estrutura de coisas é o da crença fundamental de que tudo é separado de tudo, o que inclui as pessoas, as sociedades e as culturas, e isso está de acordo com o modelo mecanicista e atomista que perpassa o nosso paradigma científico, que busca sempre as unidades mínimas fundamentais da natureza, fazendo da *análise* sem fim o único modo correcto de entendimento das coisas, esquecendo as características próprias de um conjunto, de um todo complexo apenas inteligível pela *síntese*, como no caso de um quebra-cabeças montado ou de um ser vivo que é muito mais que a mera soma das suas partes constituintes.

(…) Podemos afirmar que quase todas as disciplinas ditas científicas (até hoje) estão atreladas ao chamado *paradigma newtoniano-cartesiano*, que é o modelo ainda dominante e arduamente defendido pela grande maioria dos cientistas.”

#### Texto 2

“(…) Estamos a antever e a construir um modelo científico que se baseia no conceito de relação, que é muito mais amplo que o de análise, como o usado pela ciência normal. Já não são somente as partes constituintes de um corpo ou de um objecto que são de fundamental importância para a compreensão da natureza desse objecto, mas o modo como se expressa todo esse objecto, e como se insere no seu meio. As partes que constituem um sistema têm um notável conjunto de características que se vêem no âmbito das partes, mas o sistema inteiro, o todo, frequentemente possui uma característica que vai bem além que a mera soma das características das suas partes. Por exemplo, sabemos que tanto o hidrogénio quanto o oxigénio são constituintes fundamentais no processo de combustão. Mas se juntarmos estes dois elementos e formarmos a água, nós usá-los-emos para combater a combustão. O Todo não elimina as características das partes, mas estas, quando em relações íntimas, dão o substrato a uma nova forma, cujas características transcendem às das partes constituintes. A Ecologia é a ciência moderna que melhor pode demonstrar esta relação parte/todo em simbiose íntima.”

#### 1. Relativamente ao texto 1:

- Indique duas categorias de factores, apontados pelo autor, subjacentes ao domínio do paradigma newtoniano-cartesiano na sociedade actual.
- Mencione duas consequências para a saúde humana, decorrentes da influência do paradigma newtoniano-cartesiano na medicina tecnológica.

#### 2. Relativamente ao texto 2:

- Identifique o paradigma exposto.

#### 3. Contraste os dois paradigmas abordados nos textos 1 e 2.

Depois desta introdução interessa-nos saber o que se entende por holismo nas ciências da saúde.

O livro com mais autoridade na disciplina de reflexologia, no Reino Unido, de Vicky Pitman (2002), afirma que a medicina holística reconhece que a pessoa não é uma mera entidade física, ou uma máquina viva, assim como também não pode ser a mesma dividida em diferentes aspectos: sociais, culturais, físicos, mentais e emocionais. Os mesmos aspectos fazem parte de um ser vivo como um todo, não podendo, assim, ser estudados ou manipulados isoladamente.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social total e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

## Unidade Dois

“É justificado que, de início, nos perguntemos: onde começam os conhecimentos modernos da medicina? Terá a ciência da medicina moderna e da cirurgia algo a ver com as crenças primitivas dos nossos antepassados? Acreditamos nós que um objecto totémico, associado à feitiçaria, como uma efígie africana com pregos, parecida com uma almofada de alfinetes humana, tem algo a ver com a história da medicina? Será que a aromaterapia e a cirurgia cardíaca terão algum antecedente comum?”

Cule, J (2002) *in* “Medicina – a história da cura”

### Introdução à unidade

Se for nossa intenção viajar ao longo da história, desde os tempos em que o Homem começou a deixar a sua marca sobre o planeta, para compreender melhor de onde vem e para onde vai a reflexologia, é importante antes compreender primeiro o conceito de reflexologia.

Foi publicado no Reino Unido, em Maio de 2003, um guia, ou directriz, nacional para o uso de terapias complementares em cuidados paliativos. Este guia foi o resultado de maior sucesso, na altura, da Fundação do Príncipe de Gales para a Saúde Integrada (*The Prince of Wales’s Foundation for Integrated Health*).

Um livro de bastante autoridade no campo das terapias alternativas e complementares define a reflexologia como “(...)baseada no princípio da existência de áreas reflexas nos pés e mãos que correspondem a todas as glândulas, órgãos e partes do corpo.” Esta definição é coincidente com a estabelecida, também no Reino Unido, pelo *National Occupational Standards for Reflexology, Healthwork UK 2002*. No caso deste guia, a definição é completada com uma breve descrição da aplicação da terapia: “O objectivo da aplicação sistemática de pressão, utilizando o polegar e restantes dedos, a pontos reflexos específicos nos pés ou mãos é libertar qualquer congestionamento, promover o fluxo energético e, por conseguinte, promover a homeostasia”.

Muitas outras definições existem. O perigo, na ausência de legislação, de muitos terapeutas se lançarem, talvez devido a uma formação inadequada, na exploração *intuitiva* desta terapia leva a que o público seja confrontado com uma diversidade de definições.

Depois de percorrer marcos importantes na história da reflexologia, iremos construir o conceito aceite pela comunidade europeia de terapeutas afiliados à RiEN – *Reflexology in Europe Network*.

Reflexoterapia s.f. • MEDICINA – método de tratamento que consiste em provocar por diversos meios (cauterização, excitação, anestesia local, etc.) reacções reflexas em áreas do corpo afastadas da região doente, que podem exercer uma acção favorável sobre esta • De reflexo- + terapia  
Grande dicionário da língua portuguesa (2004). Porto Editora

### OBJECTIVOS DA UNIDADE

No final desta unidade, o formando deverá ser capaz de:

- Conhecer as principais etapas da história da reflexologia;
- Identificar as principais personalidades e organizações intervenientes no desenvolvimento da reflexologia;
- Compreender o conceito de reflexologia.

## A terapia milenar

O mais antigo vestígio da importância dos pés para o ser humano tem cerca de 10,000 anos e foi encontrado na arte rupestre de Vallcamonica, Itália. Não se sabe até que ponto os vários pés desenhados nas diferentes rochas do parque poderão estar relacionados com a busca da saúde por parte do homem pré-histórico. Apenas podemos deduzir que os pés estavam revestidos de algum significado, uma vez que as gravuras com os pés se repetem em inúmeras das rochas ao longo de todo o vale.



Fig.6 – Alguns dos relevos encontrados em Vallcamonica relacionados com os pés.

Porque motivo o homem pré-histórico dava tanta importância aos pés? Nunca teremos uma resposta objectiva, resta-nos apenas a especulação. Talvez os pés simbolizassem a união com a própria terra. Talvez o facto de o homem poder deslocar-se revestisse os pés de uma importância única em relação às restantes partes do corpo. E por que motivo surge um relevo com dois homens no interior dos contornos de dois pés? Segundo o professor de arqueologia, Emmanuel Anati, estes podem ser uma representação de um homem e uma mulher, cada um com papéis distintos, ambos necessitando de se deslocar nas suas actividades diárias.

Muitos autores escreveram já incríveis histórias sobre o início da reflexologia. Na verdade pouco se sabe sobre os primórdios desta terapia, tal como se passa com a grande maioria das terapias

alternativas e complementares. Segundo Kevin e Barbara Kunz, autores de inúmeros livros dedicados a esta terapia, a reflexologia é uma forma de tratamento primordial, a qual pode ser encontrada em muitas culturas, sob diferentes nomes. Nenhuma cultura, nenhum povo pode declarar ser o detentor da origem desta terapia. Podemos, inclusive, encontrar os pés relacionados com práticas religiosas em muitas culturas.

## Os egípcios

Existem evidências históricas a comprovar o uso de ervas, astrologia, ritos sacrificiais, e um conhecimento avançado sobre o fluxo energético, pelo antigo povo egípcio.

A medicina do antigo Egipto era considerada como bastante avançada, e os seus praticantes membros privilegiados dentro da hierarquia faraónica, tanto que os grandes médicos tinham os seus próprios túmulos, com hieróglifos dedicados às artes curativas. Em Saqqara encontra-se o túmulo do médico Ankhmahor, o qual deveria ocupar um alto cargo. Numa das paredes do túmulo de Ankhmahor, com cerca de 4,300 anos, podemos encontrar uma pintura e hieróglifos descrevendo um tratamento de reflexologia. A tradução destes hieróglifos é uma súplica do paciente, “Por favor não me magoe!”, ao que o médico responde: “Agirei para que me agradeças.”



Fig.7 – Arte e hieróglifos encontrados no túmulo de Ankhmahor

## Unidade Três

“Quando se separam duas entidades associadas, perde-se algo, algo que pode bem ser a característica mais importante.”

Szent-Györgi, A, (2003) in “Energy medicine in therapeutics and human performance” –  
Oschman, J

### Introdução

Por cada livro escrito sobre a reflexologia há numerosas explicações sobre o seu funcionamento. Muitas das quais ainda assentam em princípios mecanicistas.

Para compreender a forma de actuação desta terapia é necessário ao formando adquirir conhecimentos novos relacionados com a comunicação celular e também com o modo como o ser humano e o meio em que se insere são mutuamente afectados.

Outro conceito importante a analisar antes de compreender o *modus operandi* da reflexologia é o holismo. Muitas das terapias ditas holísticas podem não ser consideradas como tal.

O efeito placebo é uma das concepções mais controversas, e aquela que muito possivelmente poderá provocar num futuro próximo estados de ansiedade em todos aqueles que acreditam cegamente na medicina tecnológica e olham com desdém para muitas das terapias alternativas e complementares.

Nesta unidade o formando terá oportunidade para explorar novos conhecimentos no campo da biofísica, os quais irão fornecer dados inéditos sobre o modo como as terapias energéticas funcionam.

### OBJECTIVOS DA UNIDADE

No final desta unidade, o formando deverá ser capaz de:

- Compreender o sistema humano como um sistema aberto;
- Compreender o efeito placebo;
- Compreender uma explicação do funcionamento da reflexologia;
- Compreender o significado holístico do termo “cura”;

## A Teoria Geral de Sistemas

Desde os tempos de Newton e Descartes que temos assistido a uma cada vez maior especialização em todas as ciências. Em parte isto deve-se à vastíssima quantidade de informação, assim como à complexidade de técnicas e estruturas teóricas em todos os campos da mesma.



Fig. 13 – A Teoria de Gaia (o planeta como um ser vivo) vai ao encontro dos defensores da Teoria Geral de Sistemas

Assim, a comunidade científica teve a necessidade de criar divisões e subdivisões em cada disciplina, criando depois subdisciplinas. Uma consequência desta especialização foi a criação de disciplinas como a física, a biologia, a medicina, a matemática, a química. Uma ainda maior especialização deu origem, por exemplo, dentro da biologia, à biologia celular (citologia), à microbiologia e à biologia molecular.

Muitos cientistas vivem como que fechados numa cápsula, incapazes de apreciar a relação entre todos os componentes de uma qualquer estrutura, focando a sua atenção apenas nas partes e não no conjunto.

Os cientistas pensavam que ao estudar separadamente, por exemplo, átomos, moléculas, células, tecidos, órgãos e sistemas, seria possível obter uma melhor compreensão do todo que seria o ser humano.

Ludwig von Bertalanffy foi o primeiro defensor, e criador, da Teoria Geral de Sistemas. Biólogo e filósofo insatisfeito pela cada vez maior especialização na sua área de estudo, criou uma nova forma de estudar qualquer entidade.

Assim, a Teoria Geral de Sistemas é uma abordagem do todo: holística ou sistémica. Podemos dizer que este paradigma faz justiça à expressão “o todo é maior que a soma das suas partes”. Significa isto que as características de algo não são explicáveis partindo das características das suas partes isoladas.

Um sistema é um conjunto de elementos que se relacionam entre si num todo unificado.

Um subsistema é uma parte integrada num sistema maior. Um sistema tipicamente é constituído por elementos (ou componentes) que se relacionam entre si através de fluxos de energia, matéria e informação.

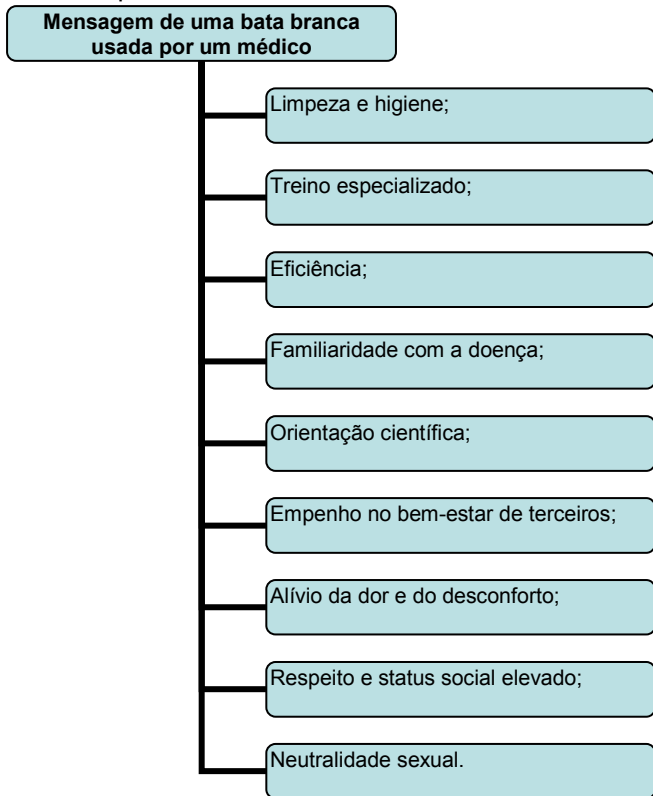
Em termos estruturais considera-se o Sistema Homem constituído por átomos, moléculas e células. Estas integram-se em tecidos constituintes dos órgãos. Os órgãos associam-se em sistemas de órgãos, tais como o sistema nervoso, digestivo, circulatório e reprodutor. O organismo é o sistema mais complexo, integrante de todos os subsistemas anteriormente mencionados. Trata-se de um sistema aberto e dinâmico.

Um sistema aberto troca matéria, energia e informação com o meio exterior, sendo por este influenciado. Enquanto sistema dinâmico, o organismo humano tem componentes e fluxos (de matéria, energia e informação) que mudam ao longo do tempo.

A nível da reflexologia, e de outras terapias energéticas, a ênfase é dada nos níveis de organização estrutural mais complexos.

Numa perspectiva sistémica-holística, e corroborando as ideias de James Oschman (2003), os resultados significativos do tratamento de reflexologia são obtidos sem haver a necessidade de conhecer muitos detalhes ao nível dos tecidos, células, moléculas, átomos e partículas subatómicas.

É claro que muito do poder simbólico da bata branca do médico deve-se ao local onde a mesma é utilizada. Por este motivo é que a mesma bata tem um efeito muito diferente sobre o paciente quando utilizada pelo técnico do laboratório de análises clínicas, farmacêutico, recepcionista de uma clínica ou esteticista.



Todavia, como todos os símbolos utilizados para pôr em marcha o efeito placebo, pode por vezes ter o efeito oposto, como no caso de “hipertensão da bata branca” ou “hiperglicemia da bata branca” (Campbell et al. 1992),

Assim, podemos concluir que também em reflexologia o efeito placebo está sempre presente. A formação do terapeuta, o seu comportamento, o local onde exerce a terapia, até mesmo o vestuário utilizado, podem todos contribuir não só para uma validação do acto terapêutico como para uma melhoria do cliente.

O efeito nocebo é o agente causador de doença (ou morte) através de uma expectativa de adoecer (ou morrer) ou através de estados emocionais associados.

Quando o indivíduo espera um resultado negativo e, conseqüentemente, o mesmo acontece. Por exemplo, um doente submetido a uma intervenção cirúrgica que acredita vir a morrer na mesa de operações. Este morre, não porque a intervenção seja complicada ou o cirurgião ineficiente, mas simplesmente devido à sua expectativa e efeito associado (Weisman e Hackett, 1961).

Fig.14 – O que o paciente pode ver na bata branca utilizada pelo médico ortodoxo

expectativa e efeito associado (Weisman e Hackett, 1961).

Também pode ocorrer quando o indivíduo é por natureza pessimista – sendo que as suas expectativas se manifestem na forma de sintomas, doenças ou mesmo morte (Anda et al.1993).

No efeito nocebo o indivíduo tem expectativas negativas quanto ao resultado do método curativo e experiencia resultados negativos.

A questão pertinente que se apresenta aqui: poderá ocorrer, no tratamento de reflexologia, o efeito nocebo?

Pode sempre acontecer. Um terapeuta com uma formação deficiente pode transmitir ao cliente dúvidas sobre o tratamento e, inclusive, criar a sensação de insegurança e negativismo necessários ao aparecimento de sintomas como ansiedade e revolta, que por sua vez podem exagerar o quadro clínico inicial do mesmo.



Fig.15 – Acreditar que as mãos do terapeuta possuem poderes ‘especiais’ poderá ter um efeito positivo sobre o tratamento. O inverso também pode suceder.

### A matriz viva

O estudo científico do significado biológico e clínico das diferentes manifestações de energia produzidas pelo corpo humano é designado Medicina Energética. Nas terapias energéticas, como a Reflexologia, tem-se demonstrado que os seus praticantes emitem campos electromagnéticos gerados a partir das suas mãos (Oschman, 2003). Há evidências de que esses campos influenciam as células. A cura, como outros processos biológicos, é fundamentalmente um processo que envolve comunicação celular.

A maioria das estimativas considera que o corpo humano é constituído por 75 biliões de células (Silverthorn, 2003). Numa perspectiva sistémica, durante um processo de cura, estas células têm a monumental tarefa de comunicar entre si de um modo que seja simultaneamente rápido e que transmita uma grande quantidade de informação.

é conjectural, seja ele científico, político ou filosófico (King, 2004). Ou seja, não há provas definitivas em ciência. Em segundo, as referências ao tratamento de problemas de saúde através de massagens nos pés e mãos está documentada na antiga civilização egípcia, a qual desconhecia o conceito de meridianos. Afirmar que há meridianos 'principais', por outro lado, indica uma visão reducionista do ser humano.

Poderão a Teoria das Zonas e a Teoria dos Meridianos ser duas faces da mesma moeda? Talvez ambas se integrem numa nova forma de encarar o Sistema Humano, englobando, não apenas as partes anatómicas mas também todo o *continuum* molecular que as estruturam e interligam, assegurando a transmissão energética por este sistema de sistemas.

## Conclusão

Durante um tratamento de reflexologia há vários mecanismos, intrínsecos e extrínsecos, que põem em marcha o processo de cura do organismo. Do ponto de vista abrangente da ecologia poder-se-á afirmar que todos eles são responsáveis pelos resultados observados nos tratamentos reflexológicos. Será um deles mais importante que outro? Talvez. Todavia, mais importante que focar a atenção no mecanismo responsável pelas transformações no organismo humano durante, e após, um tratamento de reflexologia, será a observação dos resultados obtidos.

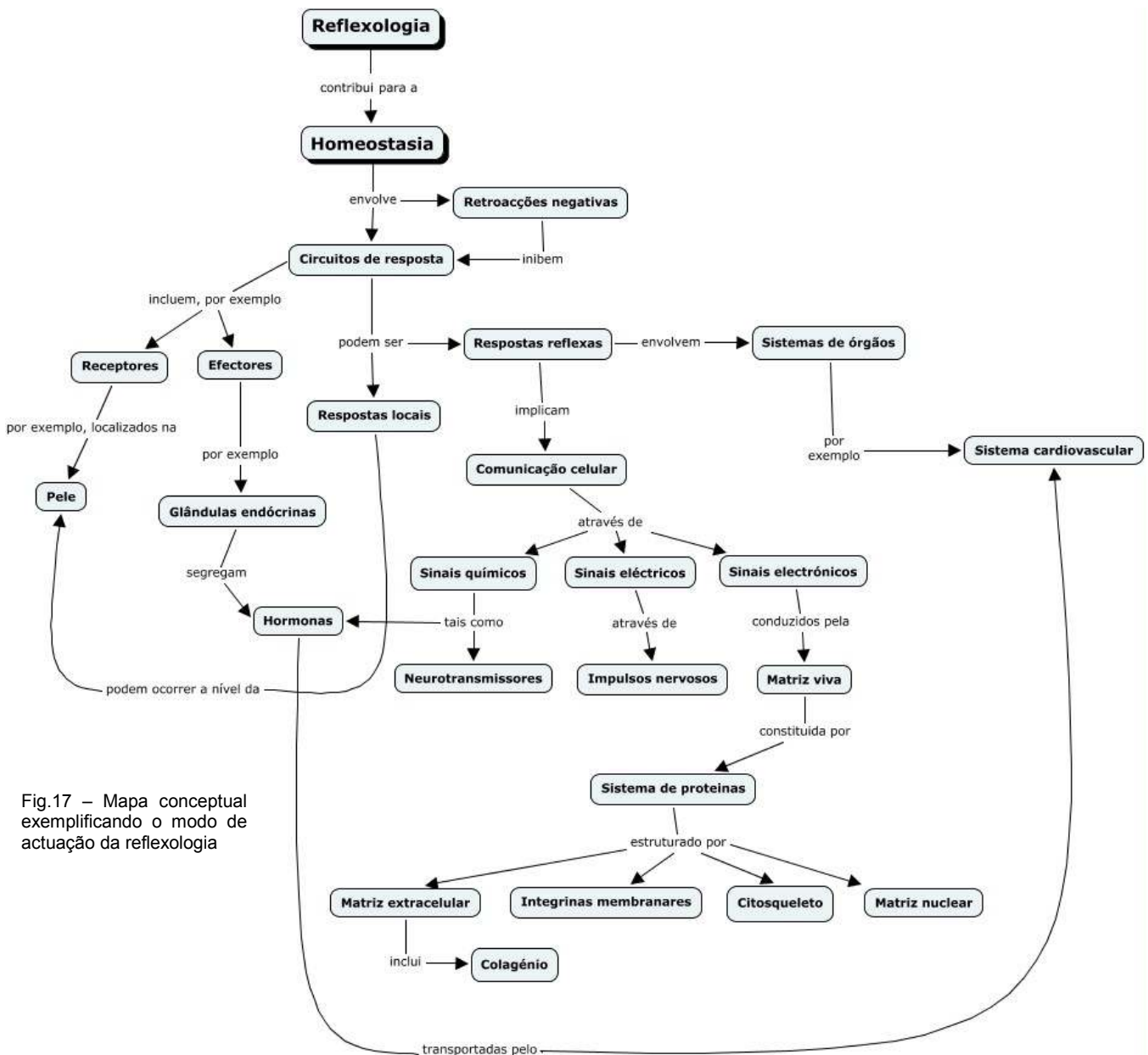


Fig.17 – Mapa conceptual exemplificando o modo de actuação da reflexologia

## Unidade Cinco

“A criança possui a qualidade do não conhecimento, da inocência. Olha maravilhada, os seus olhos são absolutamente límpidos. Olha com atenção, mas não tem preconceitos, nem ideias feitas, nem faz juízos de valor.”

Osho, *in* “Intuição – conhecer para além da lógica”, Editora Pergaminho Lda. 2003

Um terapeuta de reflexologia experiente será capaz de compreender o caminho percorrido pelo seu cliente muito antes de este lho dizer. Os nossos pés são uma fonte de informação vasta sobre as nossas vidas, o nosso potencial como seres humanos, as nossas experiências ao longo da vida.

Através de uma observação cuidada dos pés é possível saber os órgãos em desequilíbrio. Mas para além de possuir conhecimentos em reflexologia e experiência prática, é importante que o terapeuta possua também noções de biologia humana.

Ao observar os pés do cliente não é intenção do terapeuta elaborar um diagnóstico médico, antes compreender os motivos que levaram à doença, ou mal-estar, e como corrigir as causas da mesma.

Um terapeuta prestará atenção ao que o cliente tem para dizer. A observação só estará completa depois de compreender a relação do cliente com os que o rodeiam, com os familiares e com o meio ambiente.

O nosso corpo possui sistemas de alarme que são accionados sempre que corre riscos que possam colocar a sua vida em perigo. Os primeiros sinais de alarme são os mais importantes, e aqueles que, quando não corrigidos, poderão levar a distúrbios mais sérios.

O terapeuta de reflexologia deverá prestar atenção não só ao aspecto geral dos pés mas também a pequenos sinais indicadores de desequilíbrio, como a textura da pele, a humidade, a presença de sulcos pronunciados, etc.

Nunca deve esquecer que uma doença fisiológica está, em termos holísticos, sempre relacionada com padrões emocionais e estilos de vida distintos. Como a Dra. Candace Pert afirma no seu livro “*Molecules of emotion*”, “A nossa mente cria o nosso corpo”.

## OBJECTIVOS DA UNIDADE

No final desta unidade, o formando deverá ser capaz de:

- Desenvolver técnicas de observação seguindo uma abordagem holística;
- Descrever aspectos da morfologia do pé;
- Relacionar aspectos da morfologia do pé com desequilíbrios no corpo;
- Reconhecer as limitações nos vários processos de diagnóstico;
- Reconhecer situações problemáticas para a saúde do cliente;
- Anotar doenças e situações problemáticas no passado do cliente;
- Reconhecer situações que poderão levar ao desequilíbrio/doença.

## Introdução aos elementos clássicos gregos

Na análise do pé o terapeuta tem que possuir conhecimentos sobre os elementos clássicos, observados na natureza. Estes elementos são:

- a) A Terra;
- b) A Água;
- c) O Fogo;
- d) O Ar.

Características destes elementos podem ser observadas nos pés. São estas características que irão dar uma indicação do estado emocional e físico da pessoa. Neste tipo de análise observa-se essencialmente um todo universo de possibilidades. Tal como na vida, não há certezas absolutas, nada é fixo ou permanente. Deve-se ter sempre em conta que as possibilidades são sempre muitas, o determinismo é tão possível quanto a vontade do indivíduo.

Partindo dos conhecimentos sobre a localização dos diferentes reflexos podais, e associando estes às características dos elementos presentes na natureza, é possível discernir os padrões estabelecidos *a priori*.

Em primeiro lugar iremos debruçar-nos sobre as características de cada elemento. De seguida iremos extrapolar essas mesmas características para aspectos do carácter humano. Conseguiremos assim uma imagem mais nítida da pessoa.

### a) O Elemento Terra

As características imediatas da Terra são a sua solidez e densidade. A Terra é firme, possuindo a flexibilidade para ser trabalhada e transformada. A natureza é nutrida pela Terra. Esta dá tudo à natureza, suportando-a. Assim, poderemos afirmar que é o alicerce da vida. Pode ser fértil e produtiva, mas também, por vezes, estéril.

Para além destas características poderemos ainda relacionar a Terra com o ser humano e afirmar que esta é auto-suficiente. É também lenta, demorando muito tempo para produzir mudanças, mas capaz de alterar todo o seu aspecto sem aviso prévio, como num terramoto. Tudo cai na Terra devido à força da gravidade. Assim, poderemos ainda relacionar este elemento com a eliminação de resíduos.



Fig.29 – O elemento terra, o mais resistente.

As pessoas cujo elemento predominante é a Terra, apresentam outros atributos, como a cobiça, a possessibilidade, a necessidade de acumular coisas, a beleza física, o instinto maternal, uma maior percepção sensual, processos lentos e prolongados de mudança, e uma energia densa.

No corpo humano, o elemento Terra associa-se ao sistema esquelético. Em termos de reflexos, e do próprio corpo, está presente dos pés até à cintura. Manifesta-se nas pernas, nos músculos pélvicos, e no esqueleto. Segundo alguns autores as pessoas em que predomina este elemento possuem uma grande

## Observação dos elementos clássicos nos pés

Antes que possa determinar aspectos indicadores de patologias, estados emocionais ou acontecimentos na vida do indivíduo, convém adquirir conhecimentos que permitam identificar, no pé, cada elemento. Dever-se-á ter sempre presente que muito dificilmente se poderá encontrar pés onde um único elemento domina todo o pé. Todavia, quase todos os pés possuem um elemento que aparenta invadir os restantes. De seguida serão apresentados exemplos de elementos a invadir outros.



Fig.36 – Pé onde se pode verificar uma invasão do elemento terra

### Pé com excesso do elemento Terra.

1. Pele bastante seca e com gretas no calcanhar (território Terra);
2. Pele seca e escamada, escurecida, sobre o reflexo do cólon descendente (território Água);
3. Pele endurecida (calosidades) sobre o reflexo dos pulmões (território Fogo);
4. Calosidade sobre reflexo das cordas vocais (território Ar).

Para além destes aspectos, o terapeuta deverá ter ainda em conta a flexibilidade do pé, a tensão muscular e a temperatura.

Para além destas características imediatas, prestar-se-á atenção a pormenores como os sulcos presentes nos reflexos abdominais, a incapacidade de tocar com a totalidade da base dos dedos no solo, a falta de humidade nos reflexos abdominais.

Todas estas características irão indicar as tendências e fragilidades do indivíduo.

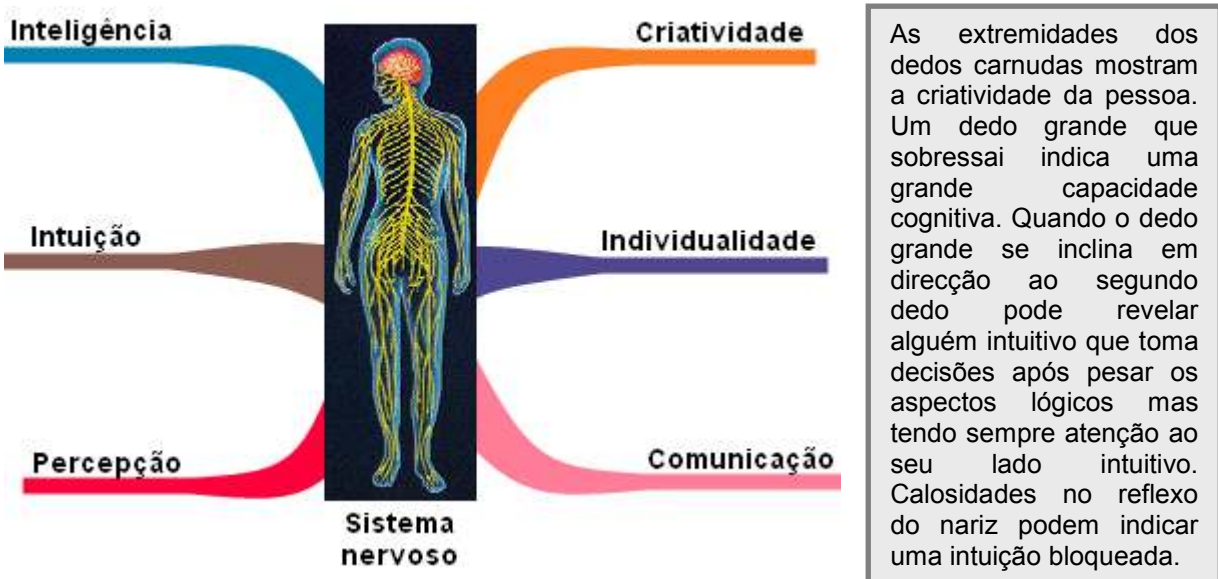
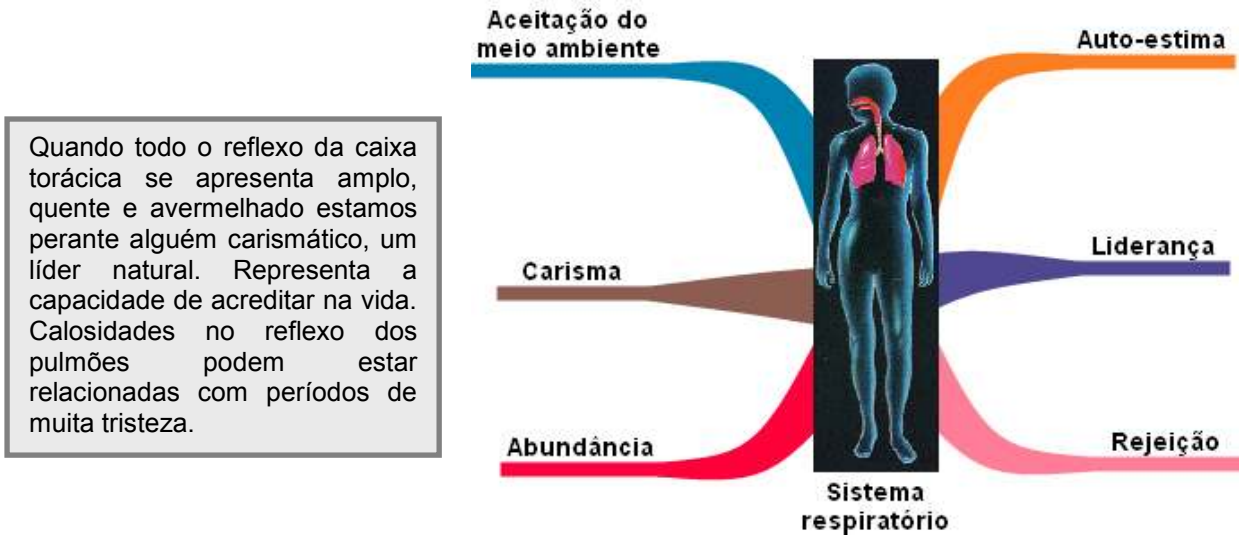
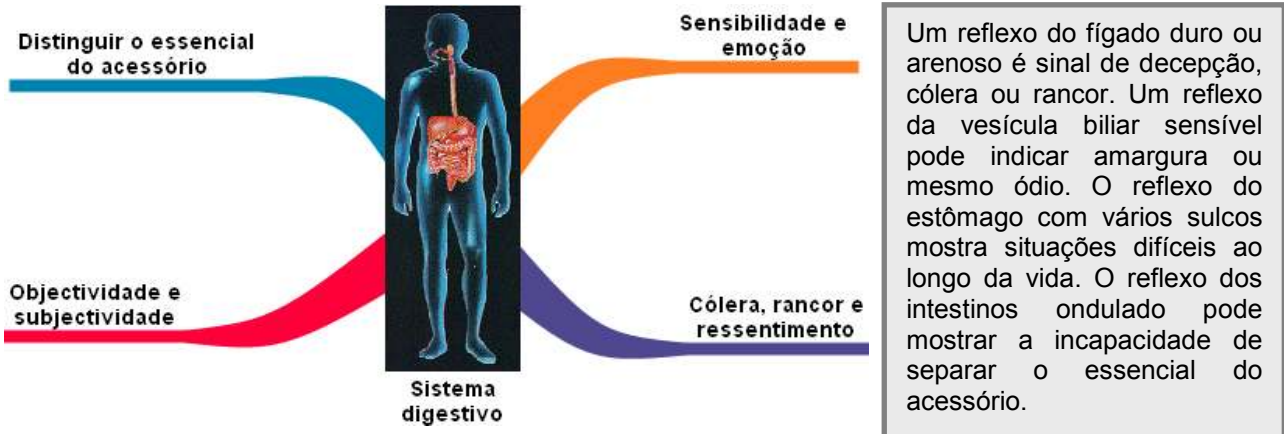
Como já foi referido anteriormente, anatomicamente o elemento Terra situa-se na região pélvica, estando intimamente ligado aos órgãos genitais, ânus, nervo ciático, cólon sigmoideu, uma parte do cólon ascendente e descendente, uma pequena parte do intestino delgado inferior, vértebras lombares, a válvula

ileocecal, músculos abdominais, o apêndice, cóccix, sacro, coxas, músculos lombares, tracto urinário e sistema linfático.

Esta energia possui uma ligação com os instintos primitivos de sobrevivência. Está presente em todos os indivíduos, apesar de muito raramente ser precisa nos países ocidentais. É a energia utilizada na guerra, nos desportos de competição, ou para fugir de uma situação que coloque a nossa existência em perigo; a violência em defesa da própria existência produz-se sem qualquer raciocínio ou emoção. É a Terra na sua máxima expressão: dura, forte, plena de uma energia densa, que nos induz a fazer coisas sem pensarmos nas consequências. É uma energia poderosa, capaz de salvar o indivíduo se este souber recorrer a ela. É a energia mais baixa, com uma tendência a lutar pela ascensão, pela fusão. Quando consegue essa ascensão, podemos deparar-nos com uma vivência intensa, um sofrimento extremo e incontrolável. Um exemplo (extremo) de uma energia da Terra que ascende de forma descontrolada seria a violência de um psicopata.

Fisiologicamente, as hemorróidas são uma expressão típica da pressão que a Terra pode exercer na vida. Uma região do calcanhar completamente esgotada. Pode-se observar uma zona gretada e seca no rebordo do calcanhar, indicador desta energia em excesso e em desequilíbrio com as demais energias. Este estado ocorre em pessoas que estão demasiado tempo sentadas, pessoas continuamente a lutar pela sua vida, pessoas submetidas a uma grande pressão económica e mulheres grávidas ou durante o trabalho de parto.

É ainda o território da sexualidade, da fertilidade. A perpetuação da espécie só é possível com uma energia Terra presente. Esta energia representa ainda o conforto físico, a incapacidade de dizer não, o sentido de estética e a necessidade contínua de obter objectos, coisas. Está também relacionada com a ordem acima de tudo o mais.



### Joanetes (halux valgus)

Um joanete é sempre um desvio da forma natural do pé. Da mesma forma que um joanete se forma sobre o reflexo da coluna, podemos comparar esta formação a um desvio na vida da pessoa.

Os joanetes podem ser causados por calçado inadequado ou factores genéticos. Todavia, em reflexologia, o joanete é indicação de submissão ou resignação. Surge na pessoa que deixa os seus sonhos de lado para que outros sigam os seus. É o caso da mulher que não avança profissionalmente porque tem que cuidar dos filhos, deixando que o esposo avance em vez dela. Ou o caso do filho que faz tudo o que os pais esperam dele, apesar de não gostar do que faz.

Estatisticamente, os joanetes são muito mais comuns nas mulheres que nos homens. Poderão existir factores hereditários nesta situação. Mas se olharmos ao longo da história, podemos constatar que nas sociedades patriarcais as mulheres têm tido sempre uma tendência para se submeter aos homens.

### Dedos martelo

Os dedos martelo podem surgir devido a calçado inadequado. Os tendões superiores dorsais do pé e os músculos sofrem pressões que levam a uma deformação dos dedos, muitas vezes acompanhadas de calosidades nas articulações dos dedos.

Ao observar esta situação os pés recordam-nos a posição fetal de protecção: as mãos a proteger a cabeça, os joelhos apertados contra o peito. A base dos dedos reflectem os ombros na totalidade, incluindo os músculos cervicais.

É como se a pessoa tivesse necessidade de se proteger, aterrorizada. Uma situação de tensão permanente. Esta tensão pode dever-se a uma relação violenta, a situações laborais enervantes, ou a um conflito mental intenso.

Uma vez que esta situação surge no ambiente do elemento ar há uma probabilidade de a pessoa aparentar bem-estar, paz, mas no fundo viver uma situação intensa, perturbadora.

### Reflexo do cotovelo/joelho protuberante

Quando estes reflexos apresentam uma protuberância acentuada estamos perante uma pessoa rígida, sem flexibilidade.

Se tentar caminhar em redor destes reflexos poderá notar alguma tensão. Quanto mais rígida for a pessoa tanto maior será a tensão sentida sobre estes reflexos. Este é também um indicador de perfeccionismo, de rigidez perante a vida e necessidade de fazer sempre melhor.

Estas pessoas são capazes ainda de ultrapassar qualquer obstáculo que se apresente à frente de qualquer objectivo, por mais insignificante que esse objectivo seja. Regra geral são pessoas antipáticas, capazes de simpatia apenas quando esta as pode beneficiar.

Uma pessoa que apresente desconforto nestes reflexos pode interpretar o mesmo como uma boa altura para parar. O corpo está a indicar algum cansaço.

É altura de parar, ir de férias e repensar na vida.



Fig.52 – Os joanetes (1) representam sonhos por concretizar, enquanto os dedos martelo (2) podem estar relacionados com tensão muscular prolongada e situações de violência física ou psicológica



Fig.53 – Reflexo do cotovelo/joelho saliente (1)