

## O EFEITO DAS PEDRAS QUENTES NAS TENSÕES MUSCULARES

ARBEX, CSCDB<sup>1</sup>; ARAÚJO, RPO<sup>2</sup>; CORTES, SAO<sup>3</sup>; SOUZA, SM<sup>4</sup>; MONTAGNANA, VS<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Especialista em Estética pela Universidade Gama Filho e professora da UNIVERSO/JF; <sup>2</sup>Mestre em Saúde Brasileira pela UFJF e professora da UNIVERSO/JF; <sup>3</sup>Doutora em Ciências pela UFJF e professora da UNIVERSO/JF; <sup>4</sup>Doutora em História pela UFF e professora da UNIVERSO/JF; <sup>5</sup>Especialista em Acupuntura pela FAGOC e professora da UNIVERSO/JF.

E-mail: nanapaiva1@yahoo.com.br

**Introdução:** As consequências das tensões geradas pela forma de vivenciar as dificuldades do dia-a-dia, da vulnerabilidade e sensibilidade da pessoa, repercutem na mente e no cérebro e podem atingir a saúde. Estas tensões quando não são liberadas, tornam-se crônicas, criando rigidez no corpo e bloqueios à livre circulação dos fluídos corporais. Isto faz com que se acumulem toxinas e resíduos celulares que acabarão por resultar em alterações corporais como tensões musculares. O tratamento com pedras quentes é classificado como uma terapêutica de termoterapia, pois as pedras são consideradas um veículo para as temperaturas quente e fria, aplicadas em alternância ou ao mesmo tempo no corpo. São valorizadas também as manobras de massagem utilizadas na terapia e, os diferentes cristais com variações cromáticas são fatores coadjuvantes no tratamento, associando os efeitos da cromoterapia. **Objetivo:** O presente estudo procura comprovar a eficácia da terapia das pedras quentes no tratamento das tensões musculares. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada no banco de dados das plataformas Pubmed, Medline, Lilacs, Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionados 15 artigos científicos abordando os temas referentes à presente pesquisa, entre o período de 2011 a 2018. **Resultados/Discussão:** Verificou-se que a terapia com pedras quentes promove os efeitos da termoterapia no maior órgão do corpo humano: a pele. No entanto, é importante lembrar que o tratamento é de natureza profunda e penetrante. O poder das pedras influencia os receptores dos sentidos, fazendo com que ocorra uma comunicação intercelular e uma reorganização da conexão do corpo com a mente. Dessa forma, promove uma positiva influência no comando da saúde geral do organismo, proporcionando o equilíbrio energético do corpo. O calor das pedras resulta na percepção de que o tecido é aquecido mais profundamente, aumentando o efeito da irrigação sanguínea e, conseqüentemente na diminuição das tensões musculares e da fadiga. Também reduz a percepção de dor, espasmo muscular e rigidez, promovendo efeitos sedativos e aliviando as tensões musculares. **Conclusão:** Foi constatado que a terapia com as pedras quentes, através do calor, desencadeia respostas físicas de relaxamento muscular. Além disso, o procedimento é considerado anti-inflamatório, ajuda na liberação de neurotransmissores do bem estar pelo cérebro, como as endorfinas e encefalinas que têm efeito analgésico e serotonina que causa bem-estar. Já sob baixas temperaturas, promove respostas excitomotoras sobre a musculatura, estimulando a contração muscular e ação de vasoconstrição.