

ESCALDA PÉS COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR EM SAÚDE PARA MULHERES PORTADORAS DE DOENÇAS CRÔNICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

ALVES; Emily Marques ¹, OLIVEIRA; Lethicia Scheller ², OLIVEIRA; Pamela Panas dos Santos ³, BERNARDY; Catia Campaner Ferrari ⁴

RESUMO

Introdução: As terapias complementares foram implementadas pelo Ministério da Saúde em 2006, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, estas são estratégias para a humanização no cuidado em saúde, atuando nos campos da prevenção de agravos, promoção, manutenção e recuperação da saúde, por meio da estimulação de mecanismos naturais (BRASIL, 2015). Algumas práticas integrativas e complementares (PIC's) como escalda pés, musicoterapia, aromaterapia, massoterapia podem ser utilizadas para relaxamento do corpo e alívio da dor tanto aguda como crônica, uma vez que agem em diversos sistemas corpóreos, com o intuito de promover relaxamento, diminuição da tensão neuromuscular, redução de edema, alívio das dores, irritabilidade, insônia, depressão e problemas do aparelho respiratório (SILVA et al., 2016; SEUBERT; VERONESE, 2008; ANDREI; PERES; COMUNE, 2005; DOMINGUES; SANTOS; LEAL, 2004). **Objetivo:** Descrever os efeitos da técnica de Escalda Pés como terapia complementar para mulheres portadoras de doenças crônicas, sob a percepção de graduandas de enfermagem da Universidade Estadual de Londrina (UEL). **Método:** A técnica de escalda pés foi realizada no Ambulatório de Especialidades do Hospital Universitário de Londrina, através do projeto de extensão "Terapias Complementares como Práticas de Saúde" do departamento de Enfermagem da UEL, no ano de 2020. O escalda pés é aplicado em mulheres portadoras de dores crônicas, distúrbios psíquicos e doenças reumáticas. A técnica consiste em descansar os pés em um recipiente com água em temperatura morna e ambiente, acrescido de ervas medicinais (alecrim, bardana, camomila e lavanda) e sal grosso. Inicialmente ocorre a imersão dos pés em infusão de água morna acrescida de ervas medicinais e sal grosso, após isso, a imersão ocorre em água de temperatura ambiente, e por fim retorna-se com a água morna. Nos três momentos da troca de água, é recomendado deixar os pés repousados por 10 minutos. Complementa-se a técnica com uma massagem relaxante. A sessão dura em média 50 minutos, e foi combinada à musicoterapia, cromoterapia e aromaterapia. **Resultados:** A cada sessão foi possível avaliar e perceber a melhora física e emocional das mulheres. Muitas delas durante a terapia e ao término relatavam a sensação de os "pés estarem flutuando" e a "dor ter desaparecido". A combinação do escalda pés com a musicoterapia, aromaterapia e o ambiente de penumbra proporcionava um clímax de relaxamento, levando ao adormecimento de algumas mulheres. **Conclusão:** O escalda

¹ Universidade Estadual de Londrina, marquesalvesemily@gmail.com

² Universidade Estadual de Londrina, lethiciascheller@hotmail.com

³ Universidade Estadual de Londrina, pamelapanas@hotmail.com

⁴ Universidade Estadual de Londrina, ccfbernardy@gmail.com

pés é de fundamental importância no cuidado à saúde, sendo reconhecido como tratamento não farmacológico para o alívio da dor, proporcionando melhora da qualidade de vida ao promover os efeitos de relaxamento e alívio da dor e estresse. A experiência com as práticas integrativas e complementares durante a graduação é de imensa importância para o aprendizado de futuros profissionais da saúde. Desta forma, a formação dos profissionais se torna mais completa, contribuindo para prática de assistência integral e humanizada à saúde. 1. ANDREI, Patrícia; PERES, Aparecida; COMUNE, Del. Aromaterapia e suas aplicações. **CADERNOS**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57- 68, dez. 2005.

2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 3. DOMINGUES, Rosa Maria Soares Madeira; SANTOS, Elizabeth Moreira; LEAL, Maria do Carmo. Aspectos da satisfação das mulheres com a assistência ao parto: contribuição para o debate. **Cad. Saúde Pública**. 2004; v. 20 (Supl 1), p. 52-62. 4. SEUBERT, Fabiano; VERONESE, Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

5. SILVA, Flávio et al. Uso da acupressão para minimizar desconfortos na gestação. **Rev Gaúcha Enferm**, v. 37, n. 2, e54699, jun. 2016.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares, Saúde da Mulher, Doença Crônica

¹ Universidade Estadual de Londrina, marquesalvesemily@gmail.com

² Universidade Estadual de Londrina, lethiciascheller@hotmail.com

³ Universidade Estadual de Londrina, pamelapanas@hotmail.com

⁴ Universidade Estadual de Londrina, ccfbernardy@gmail.com