



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 4 - Ano 2 - Nº 4 - Julho / 2014

ISSN 2317-8612

3 – ESPAÇO ANTI-ESTRESSE EM EVENTOS CIENTÍFICOS NA UEFS, 2010-2013

Indiara Campos Lima¹
 Célia Maria Carneiro dos Santos²
 Mávis Dill Kaipper³

RESUMO

Práticas integrativas podem ajudar no controle do estresse e melhorar a qualidade de vida, estimulando a relação do indivíduo com o ambiente, com seus pares e consigo mesmo, utilizando técnicas e métodos que buscam equilibrar o indivíduo enquanto ser biopsicosociocultoespiritoenergetico. No Brasil estas práticas são regulamentadas pelo Ministério da Saúde através da Portaria 971/2006 (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares), recomendando sua implantação e implementação em todas as esferas dos serviços de saúde. Este trabalho relata a experiência de um programa de extensão junto à comunidade de uma universidade pública, realizando práticas integrativas e complementares em saúde. No programa de extensão participam docentes dos cursos de enfermagem, medicina e letras da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), bolsistas de extensão e voluntários, discentes dos cursos de enfermagem, odontologia e educação física. Neste trabalho destacamos a atividade realizada em eventos científicos com práticas de massoterapia (massagem na cadeira, massagem relaxante, massagem na cabeça e reflexológica podal e das mãos) pelos discentes e auriculoterapia, energização e alinhamento dos chacras com cromoterapia pela docente, que denominamos “Espaço Anti-Estresse”. Entre 2010 e 2013 participamos de doze(12) eventos científicos, com carga horária total de 104h, nos quais 932 pessoas foram beneficiadas e 1504 práticas integrativas realizadas. As atividades desenvolvidas proporcionaram satisfação ao usuário, bem como maior envolvimento dos alunos, contribuindo assim para formação de profissionais com visão de cuidado integral e valorizando a integração ensino-extensão.

PALAVRAS-CHAVE: Ação Extensionista; Práticas Integrativas; Estresse.

¹ **Indiara Campos Lima** - Enfermeira, Mestre em Saúde Coletiva, Docente do Curso de Enfermagem, Departamento de Saúde. Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS. Coordenadora do Programa de Extensão: TnC e Você. indiaracampos@hotmail.com

² **Célia Maria Carneiro dos Santos** - Médica, Pós-Graduada em Homeopatia. Docente do Curso de Medicina, Departamento de Saúde. UEFS. Colaboradora do Programa de Extensão: TnC e Você. celiamariacarneirodosantos@hotmail.com

³ **Mávis Dill Kaipper** - Licenciatura em Artes Plásticas. Mestre em Educação. Docente do Departamento de Letras e Artes. UEFS. Colaboradora do Programa de Extensão: TnC e Você. maviskaipper@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O presente trabalho relata a experiência do *Espaço Anti-Estresse* em eventos científicos enquanto desdobramento de um programa de extensão com práticas integrativas e complementares em saúde em uma universidade pública do interior da Bahia.

As práticas integrativas e complementares fundamentam-se em uma visão holística do ser humano, fugindo da abordagem fragmentada e mecanicista do modelo médico dominante que visa a tecnologia, a especialidade e o mercantilismo, valorizando o indivíduo; em que emoções, sensações, sentimentos, razão e intuição se compensam e se revigoram/se fortalecem buscando equilibrar o indivíduo no seu aspecto físico, social, mental, espiritual e ambiental (TSUCHIYA; NASCIMENTO, 2002; SILVA, 2012). Estas abordagens integrativas podem ajudar no controle do estresse e melhorar a qualidade de vida, estimulando a relação do indivíduo com o ambiente, com seus pares e consigo mesmo, utilizando técnicas e métodos que auxiliam o profissional na orientação ao indivíduo em adoções de hábitos e costumes saudáveis. (LIMA 2010; LIMA *et al* 2012; LIMA, 2013)

As práticas complementares possuem várias vantagens que se caracterizam por intervenções não invasivas, sem que haja relatos de efeitos colaterais prejudiciais. Destaca-se na prevenção de desequilíbrios nos níveis físico, mental e emocional, além de poderem ser usadas concomitantemente a outros tratamentos (TSUCHIYA, NASCIMENTO, 2002). São muito utilizadas no controle e prevenção do estresse.

O interesse da população pelas práticas complementares e integrativas vem crescendo e estimulando os órgãos gestores e setores da saúde mundial para a implementação e desenvolvimento de medidas que visem corresponder aos anseios da sociedade nessa área (TEIXEIRA, 2005). A inserção destas práticas integrativas e complementares no cotidiano das pessoas visa a harmonização do ser humano, com vistas a uma assistência integral que vai desde o acolhimento humanizado ao auxílio do indivíduo para promoção de seu autoconhecimento e autocura (CORDEIRO, 2009).

No Brasil estas abordagens ganharam ênfase a partir da década de 80, principalmente após a criação do SUS e com a publicação pelo Ministério da Saúde, da Portaria 971/2006, que trata da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, onde recomenda a implantação e implementação em todas as esferas dos serviços de saúde do país. (BRASIL, 2006; LIMA *et al*, 2012).

A Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), através da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), estimula ações que articulam ensino e pesquisa numa interação junto à comunidade. O programa de extensão *TnC e Você: programa de ensino, extensão e pesquisa em práticas integrativas e complementares da UEFS*, oficializado pela Resolução CONSEPE 072/2013, foi idealizado no final da década de 90 e aprovado enquanto projeto de extensão em 2010 com a Resolução CONSEPE 221/2010, tendo por finalidade

proporcionar espaço terapêutico de aprendizado, onde a Disciplina Terapêuticas não Convencionais (TnC) realizará suas práticas junto a docentes, funcionários e discentes da Universidade Estadual de Feira de Santana utilizando práticas integrativas e complementares, visando o controle do estresse e tensões diárias, harmonizando aspectos biopsicosociocultoespiritoenergético do ser humano (LIMA *et al*, 2013; LIMA, 2013).

Terapêuticas não Convencionais é uma disciplina optativa oferecida no Curso de Enfermagem, desde a década de 90 e nos últimos anos nos cursos de Educação Física e Odontologia.

Colaboram com o programa docentes dos cursos de Enfermagem, de Medicina e de Letras, envolvendo os Departamentos de Saúde, Letras e Artes da UEFS, localizada no interior da Bahia, beneficiando docentes, discentes e funcionários. São beneficiadas as comunidades universitária e externa, através da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) e de atuação em eventos científicos.

METODOLOGIA

Neste trabalho destacamos o *Espaço Anti-Estresse* desde o ano de 2010, enquanto atividade do programa realizada em eventos científicos com práticas de massoterapia pelos bolsistas e auriculoterapia, energização e alinhamento dos chacras com cromoterapia, pelo docente. As práticas realizadas foram: a) Massagem Terapêutica na Cadeira: massagem rápida com a finalidade de promover relaxamento muscular, utilizando uma cadeira específica (STEPHES, 2010); b) Massagem Relaxante: massagem rápida na maca com a finalidade de diminuir o estresse diário (LIMA, 2010); c) Massagem Reflexológica Podal: massagem realizada com aplicação de pressão em áreas reflexas dos pés com efeito em todo o corpo (BROWN, 2001); d) Massagem Reflexológica Mãos: massagem realizada com aplicação de pressão em áreas reflexas das mãos com efeito em todo o corpo (BROWN, 2001a); e) Massagem

na Cabeça: realizada para aliviar tensão muscular, reduzir o estresse e melhorar a irrigação sanguínea do cérebro (BENTLEY, 2001); f) Energização: técnica de imposição de mão com intuito de harmonizar o campo energético (SÁ, 2008); g) Alinhamento de Chacras com Cromoterapia: aplicação das cores para harmonização do organismo através do alinhamento dos centros energéticos (WILLS, 1992); e h) Auriculoterapia: técnica de acupuntura que utiliza pontos reflexos localizados na orelha para equilibrar o organismo, neste caso específico utilizamos um protocolo específico (She Men, Rim, Tronco Cerebral e Ansiedade) para controle e prevenção de estresse (SOUZA, 2001).

Contamos com a participação de docente do Curso de Enfermagem na supervisão das atividades, discentes dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Odontologia e bolsistas de extensão e voluntários.

Os atendimentos foram registrados em impresso e livro de registro específico, resultando em relatórios, sendo estes os instrumentos de coleta de dados utilizados para este trabalho, e estão arquivados na sala de prática da disciplina Terapêuticas não Convencionais, localizada no MP 62A, Laboratório de Enfermagem da UEFS.

RESULTADOS

Entre setembro de 2010 e dezembro de 2013 participamos com o *Espaço Anti-Estresse* em doze (12) eventos científicos, com um total de 104 horas, beneficiando 932 pessoas e realizando 1504 práticas integrativas e complementares.

As realizações, por ano, foram as seguintes: em 2010 foram a III Feira de Saúde da UEFS e Semana do Servidor do HGCA; em 2011 a 33ª Semana de Enfermagem de Feira de Santana; em 2012 o 3º Congresso Nordestino de Extensão Universitária, 1ª SIPAT da Tend Tudo Feira de Santana, 34ª Semana de Enfermagem de Feira de Santana, I Feira de Saúde da UATI-UEFS e VIII Feira do Semi Árido Baiano; em 2013 a 35ª Semana de Enfermagem de Feira de Santana, I Seminário Interno de Extensão da UEFS, II Feira de Saúde da UATI-UEFS e X Semana Nacional de Ciência e Tecnologia da UEFS

Contamos neste período com a participação de docente do curso de enfermagem na supervisão da grande maioria das atividades; discentes do curso de enfermagem, discentes do curso de educação física e do curso de odontologia (Tabela I). Contamos inicialmente com apenas 01 bolsista de extensão, posteriormente 02 e no momento com 04. Colaboram conosco em média 03 bolsistas voluntários.

Tabela I – Cuidadores no *Espaço Anti-Estresse, Programa TnC e Você - UEFS, 2010 – 2013*

Cuidadores	Quantitativos
Docente do curso de enfermagem	01
Discentes do curso de enfermagem	112
Discentes do curso de educação física	36
Discentes do curso de odontologia	3
Total	152

Realizamos no Espaço Anti-Estresse 1504 práticas integrativas e complementares apresentadas na tabela II.

Tabela II – Práticas integrativas e complementares realizadas no *Espaço Anti-Estresse, Programa TnC e Você-UEFS, 2010 – 2013*

Práticas Integrativas	Quantitativos
Massagem Relaxante	516
Massagem na Cadeira	362
Massagem Reflexológica Podal	158
Massagem Reflexológica nas Mãos	190
Massagem na Cabeça	76
Alinhamento Chacras com Cores	31
Energização	23
Auriculoterapia	148
Total	1504

As fotos abaixo ilustram alguns dos procedimentos acima relacionados.

Fig 1 - III Feira de Saúde da UEFS-2010 - 34ª Semana de Enfermagem de Feira de Santana, 2012



Fonte: arquivo próprio

Fig 2 - III Feira de Saúde da UEFS-2010 – 34ª Semana de Enfermagem de Feira de Santana, 2012



Fonte: arquivo próprio

Outras atividades do programa com agendamento prévio são homeopatia, terapia floral, shiatsu, auriculoterapia, energização e alinhamento dos chacras com cromoterapia e massoterapia. Produzimos neste período 03 oficinas de massoterapia, 02 trabalhos de conclusão de curso; apresentações de trabalhos em eventos científicos com 07 pôsteres, 12 comunicações orais, 15 resumos expandidos e a publicação de 01 artigo em revista de extensão (LIMA et al, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos três primeiros anos de funcionamento do projeto de extensão, agora programa “TnC e Você” observamos grande procura para nossa participação em eventos científicos, beneficiando assim um número significativo de pessoas. No entanto, este número não faria sentido se não existisse no final de cada atendimento a expressão facial de relaxamento, a verbalização do sentimento de bem-estar e o sorriso de agradecimento na face do ser-cuidado e também do ser-cuidador.

A realização destas atividades valorizam novos/velhos saberes e proporcionam melhor interação cuidador/ser cuidado, compartilhando sentimentos e conhecimentos na busca de uma formação profissional com visão de integralidade e respeito, associando ensino-extensão-pesquisa.

Agradecemos e parabenizamos, de maneira muito singular aos alunos colaboradores que se dispuseram a cuidar utilizando como instrumentos as práticas integrativas e complementares; aos professores que disponibilizaram parte do seu precioso tempo para colaborar com o programa e aos funcionários do Laboratório de Enfermagem pela preciosa colaboração nas atividades realizadas.

REFERÊNCIAS

- BENTLEY, Eileen. **Massagem da cabeça**. Barueri, SP: Manole, 2001.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 971**- Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Brasília, 2006.
- BROWN, Denise W. **Reflexologia das mãos**. Barueri, SP: Manole, 2001.
- BROWN, Denise W. **Reflexologia: introdução prática**. Barueri, SP: Manole, 2001a.
- CORDEIRO, Luciana Rodrigues et. al. Ampliando o cuidado na estratégia saúde da família utilizando terapias alternativas em saúde mental. **Anais 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem**. Fortaleza, 2009.
- LIMA, Indira Campos (Coord.). Projeto TnC e você: um projeto de ensino e extensão em terapias complementares e integrativas. **Relatório Anual**. Pró-Reitoria de Extensão. Universidade Estadual de Feira de Santana, 2010.
- LIMA, Indira Campos et al. Práticas complementares: experiência acadêmica em instituição pública da Bahia. **Anais do I Encontro Nordestino de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, Mai-Jun. Juazeiro, 2013.
- _____. Terapias complementares: um projeto de extensão. **Revista Conexão UEPG**, Vol. 8, No 1. Ponta Grossa, 2012.
- SÁ, Ana Cristina. **Toque terapêutico pelo método Krieger-Kunz**. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2008.
- SILVA, Luana Batista. **Terapias complementares e integrativas: conhecimento e utilização pelos docentes do curso de graduação em enfermagem de uma instituição pública**, 2012, 43f. **(Monografia)**. Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana: 2012.
- SOUZA, Marcelo P. **Tratado de Auriculoterapia**. Brasília: Look, 2001.
- STEPHENS, Ralph R. **Massagem terapêutica na cadeira**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- TEIXEIRA, M. Z. A ciência das formas peculiares de curar. **Jornal da USP**, São Paulo, p. 1, 21 a 27 mar 2005.
- TSUCHIYA, K. K., NASCIMENTO, M. J. P. Terapias complementares: uma proposta para atuação do enfermeiro. **Revista Enfermagem UNISA** 2002; 3: 37-42.
- WILLS, Pauline. **Manual de reflexologia e cromoterapia: combinando as técnicas dessas duas modalidades de cura com os conhecimentos da energia que flui através da aura e dos chacras**. São Paulo: Pensamento, 1992.