

Costa, K.L. et al.



## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### **RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"- implantação das técnicas de relaxamento na Atenção Básica**

RelaxedMIND: "breathe, inspire and not pyre"- implementation of relaxation techniques in Primary Care

RelajadaMENTE: "respira, inspira y no pira"- implantación de las técnicas de relajación en la Atención Básica

Kerolayne Lopes da Costa<sup>1</sup>, Leomara Bilma de Sá Coutinho Nunes<sup>2</sup>, Tércia de Araújo Lima<sup>2</sup>, Thayse landra Duarte Barreto<sup>2</sup>, Francisca das Chagas Cunha Gonçalves Neta<sup>5</sup>, Yatamiris Pâmela da Silva Aguiar<sup>6</sup>

#### RESUMO

Este estudo teve como objetivo descrever a experiência de um grupo de acadêmicos de Enfermagem durante a implementação de técnicas de relaxamento para prevenção de doenças relacionadas ao estresse, vivenciados na comunidade adscrita de uma Estratégia de Saúde da Família (ESF). Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca de uma ação educativa referente à técnicas de relaxamento, experienciada sob modalidade de feira terapêutica, realizada em novembro de 2017. Os achados evidenciam que 59,37% das participantes afirmaram passar por situações de estresse com frequência e 37,05% relataram que o estresse prejudicava o desempenho das atividades diárias. Os achados justificaram a comprovada eficácia dessas terapias naturais ao combaterem o estresse melhorando a qualidade de vida e o bem-estar. Assim, conclui-se que a experiência revelou a possibilidade de repensar sobre a prática profissional baseada apenas na clínica tradicional, nos remetendo para além do individual por meio de um modelo assistencial fundamentado na multidisciplinaridade, integralidade e na humanização do cuidado. **Descritores:** Educação em saúde. Práticas Integrativas Complementares. Técnicas de relaxamento. Atenção Primária à Saúde. Enfermagem.

#### ABSTRACT

The objective was to describe the experience of a group of nursing students during the implementation of relaxation techniques for the prevention of stress - related illnesses, lived in the community attached to a Family Health Strategy (ESF). The methodology used to implement the project was through the creation of a therapeutic fair and an educational booklet. The findings show that 59.37% of the participants reported frequent stress and 37.05% reported that stress impaired the performance of daily activities. The findings justified the proven efficacy of these natural therapies by fighting stress by improving quality of life and well-being. Thus, it is concluded that the experience revealed the possibility of rethinking the professional practice based only on the traditional clinic, referring us beyond the individual through a care model based on multidisciplinary, comprehensiveness and the humanization of care. **Descriptors:** Health Education. Complementary Therapies. Relaxation Therapy. Primary Health Care. Nursing.

#### RESUMEN

El objetivo fue describir la experiencia de un grupo de académicos de Enfermería durante la implementación de técnicas de relajación para prevención de enfermedades relacionadas al estrés, vivenciados en la comunidad adscrita de una Estrategia de Salud de la Familia (ESF). La metodología utilizada para concretar el proyecto fue por medio de la confección de una feria terapéutica y una Cartilla educativa. Los hallazgos evidencian que el 59,37% de las participantes afirmaron pasar por situaciones de estrés con frecuencia y el 37,05% relató que el estrés perjudicaba el desempeño de las actividades diarias. Los hallazgos justificaron la comprobada eficacia de esas terapias naturales al combatir el estrés mejorando la calidad de vida y el bienestar. Así, se concluye que la experiencia reveló la posibilidad de repensar sobre la práctica profesional basada apenas en la clínica tradicional, remitiéndonos más allá de lo individual por medio de un modelo asistencial fundamentado en la multidisciplinariedad, integralidad y en la humanización del cuidado. **Descritores:** Educación en Salud. Terapias Complementarias. Terapia por Relajación. Atención Primaria de Salud. Enfermería.

<sup>1</sup>Enfermeira. Graduada em enfermagem, Centro Univesitário Santo Agostinho-UNIFSA, e-mail: [karolcostha@hotmail.com](mailto:karolcostha@hotmail.com).

<sup>2</sup>Enfermeira. Graduada em enfermagem, Centro Univesitário Santo Agostinho-UNIFSA. <sup>3</sup>Enfermeira. Graduada em enfermagem, Centro Univesitário Santo Agostinho-UNIFSA. <sup>4</sup>Enfermeira. Graduada em enfermagem, Centro Univesitário Santo Agostinho-UNIFSA.

<sup>5</sup>Enfermeira, Mestre em Enfermagem - UFMG, Especialista em atenção domiciliar - UFSC. <sup>6</sup>Mestre em Epidemiologia em Saúde Pública, ENSP - FIOCRUZ. Fisioterapeuta da Fundação Municipal de Saúde - NASF, Teresina - PI.

Costa, K.L. et al.

## INTRODUÇÃO

Este relato de experiência foi produzido dentro de um contexto reflexivo do paradigma atual referente ao crescente estresse que perpassa o cotidiano e interfere diretamente na qualidade de vida das pessoas e na produtividade humana. Na sociedade pós-moderna, os altos níveis de estresse se tornaram um problema de saúde ao se perceber que o seu efeito excessivo e contínuo pode comprometer o bem-estar físico e mental, resultando no desenvolvimento de inúmeras doenças e agravos (AFONSO et al., 2016).

Nesse contexto, uma ferramenta necessária e alternativa seria a utilização das Práticas Integrativas e Complementares, como abordagens que procuram estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. Com essas práticas, é possível vislumbrar o desenvolvimento do vínculo terapêutico, o acolhimento, a integração do indivíduo com o meio ambiente e a sociedade, considerando-o de forma integral, e não como um conjunto de partes fragmentadas (TOLENTINO et al., 2016).

Dentre as terapias, salienta-se as técnicas de relaxamento, as quais são consideradas um dos métodos mais simples e facilmente utilizados para a gestão do estresse. Ao incorporar a utilização dessas terapias alternativas e complementares, o enfermeiro, na Atenção Primária à Saúde (APS), expande seu campo de ação, sobretudo em relação às necessidades sociais de saúde e progride na busca por garantir a integralidade da atenção e humanização do atendimento (ELIAS, 2014).

As técnicas de relaxamento procuram reduzir a dor ou a sua percepção, a tensão, cria uma agradável condição afetiva, reduz a antecipação da ansiedade, diminui a ansiedade

como uma resposta ao estresse, aumenta as atividades parassimpáticas, melhora a concentração, aumenta o sentimento de controle, energiza e melhora o sono, diminui a frequência cardiorrespiratória, potencializa o desempenho de atividades físicas e estimulam o relacionamento com o outro (TEIXEIRA, 2014).

Essas práticas em saúde, especialmente no âmbito da APS trazem possibilidades de cuidado no sentido de ultrapassarem uma assistência fragmentadora, desumanizada e focada nos processos corporais da doença. Sob esta perspectiva, as técnicas de relaxamento como uma prática integrativa, acessível, não invasiva, torna-se uma estratégia importante para o enfrentamento desses indivíduos frente à doença, contribuindo no equilíbrio mental, corporal e na redução da angústia, emotividade e estresse (RIBEIRO; MOURA, 2014).

É importante salientar que essas diferentes técnicas podem e devem ser utilizadas na atenção básica, entretanto, alguns critérios devem ser contemplados na opção por um determinado método terapêutico. Espera-se que sejam de fácil aprendizagem e aplicação, não requerem equipamento complexo e tornando-se passíveis de serem utilizadas com grupos pequenos, em todas as idades e em ambientes variados (NOVAIS et al., 2016).

Considerando-se que o desenvolvimento dessas terapias integrativas e complementares, no cotidiano do cuidar do enfermeiro da Estratégia de Saúde da Família, proporciona o bem estar físico e mental ao usuário na comunidade, este estudo teve como objetivo descrever a experiência de um grupo de acadêmicos de Enfermagem durante a implementação de técnicas de relaxamento para prevenção de doenças relacionadas ao estresse,

Costa, K.L. et al.  
vivenciados na comunidade adscrita de uma  
Estratégia de Saúde da Família (ESF).

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca de uma ação educativa referente às técnicas de relaxamento experienciadas sob a modalidade de feira terapêutica, a qual foi composta por estandes com diferentes temáticas que proporcionassem relaxamento (o alongamento, respiração profunda, dança, aromaterapia, musicoterapia, terapêutica dos chás e escalda-pés) no cotidiano das pessoas, na busca de aliar o conhecimento popular da comunidade com científico. Essa feira aconteceu na Associação das Mães da comunidade, localizada na zona norte da capital Teresina-PI, no mês de novembro de 2017.

Para o desenvolvimento dessa feira optou-se trabalhar com as mulheres que participam do grupo terapêutico “Dança Comigo” criado pelo Núcleo de Apoio a Saúde (NASF), vinculado às equipes da Estratégia de Saúde da Família da (ESF) dessa região. O grupo é composto por 40 mulheres, mas apenas 32 compareceram à feira, as quais foram as participantes dessa ação educativa.

Para o desenvolvimento dessa feira foi criado um questionário para obter-se resultados mais fidedignos sobre cada terapia implementada. Esses instrumentos foram aplicados pelos discentes mediante entrevistas, utilizando-se uma abordagem individual a cada participante após cada técnica de relaxamento experienciada.

Além disso, foi planejado e elaborado pelo grupo de acadêmicos do 9º período da Faculdade Santo Agostinho (FSA) um guia prático didático e ilustrativo que permitisse às mulheres a reprodução das técnicas de relaxamento em seus domicílios após a execução da feira,

## *Relaxada*MENTE: “respira, inspira e não pira”...

proporcionando, dessa forma, a continuidade do alívio do estresse no cotidiano e avançando na melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. Ressalta-se que esse guia foi construído, entretanto não foi validado com especialistas no conteúdo e da comunidade.

Essa feira foi implementada em distintos momentos conforme as atividades desenvolvidas. As mulheres foram divididas em grupos pequenos para que pudessem visitar todos os estandes e participassem ativamente das práticas realizadas, proporcionando um maior vínculo com os discentes e os profissionais de saúde colaboradores da execução dessa ação educativa.

A feira foi composta por quatro estandes que abordaram várias terapias de relaxamento: 1) Alongamentos, respiração profunda e dança; 2) Terapêutica dos Chás; 3) Aromaterapia e Musicoterapia e 4) Escalda-pés. A feira iniciou com a técnica do alongamento, seguido por um momento de dança, e a demonstração de técnicas de respiração profunda, realizadas simultaneamente com as mulheres. Depois disso, ficou livre o acesso aos estandes para que as participantes, aleatoriamente, pudessem passar por cada estande da feira.

Em cada estande, um acadêmico e colaboradores explanaram uma terapia, realizando demonstrações e degustações, quando cabível, permitindo um processo ativo e dinâmico de ensino e aprendizagem. Após visitarem todos estandes e executarem as atividades propostas, as mulheres receberam, o guia prático para implementarem as técnicas de relaxamento em seus domicílios.

## RESULTADOS

A partir do instrumento utilizado durante a feira obteve-se informações gerais, referente ao perfil das participantes, principalmente no que se refere aos fatores associados e/ou relacionados ao

Costa, K.L. et al. estresse, como as suas ocupações no cotidiano. Nesse panorama evidenciou-se que das 32 mulheres que participaram da feira, a maioria eram donas de casa (84,37%) e 15,63% trabalhavam fora de casa. Com relação à quantidade de filhos, 43,75% possuíam dois filhos, seguido por 21,88% que possuíam 4 ou mais filhos e além disso, 75% eram casadas.

Nessa abordagem, ao serem indagadas em relação à frequência que passavam por momentos de estresses no dia a dia, mais da metade das participantes afirmaram passar por situações de estresse com muita frequência, sendo que 37,05% relataram que o estresse prejudicava o desempenho das atividades diárias e as relações de convívio social.

Diante dessa problematização, abordou-se na feira terapêutica algumas terapias integrativas, voltadas para as técnicas de relaxamento com abordagem clara, objetiva e de fácil execução e/ou reprodução no cotidiano das pessoas envolvidas, em busca de uma melhora na qualidade de vida e autocuidado, estimulando o protagonismo dos autores envolvidos em relação ao cuidado em saúde articulado com o conhecimento popular. Todas as mulheres presentes participaram da feira, entretanto distribuíram-se de forma espontânea a partir do seu nível de interesse pelas terapias explanadas conforme a tabela 1 a seguir:

**Tabela 1 - Distribuição de participantes por atividade terapêutica. Teresina-PI.**

Variável	Número	%
<b>Atividades</b>		
Dança, respiração profunda e alongamentos	32	100
Terapêutica dos chás	18	56,25
Aromaterapia e musicoterapia	15	46,87
Escalda-pés	15	46,87

Fonte: Dados da pesquisa.

Diante do contexto atual do estresse e do seu impacto na vida cotidiana, os resultados evidenciados em cada terapia desenvolvida foram organizados em categorias: Dança, respiração

## **RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"...**

profunda e alongamentos; Terapêutica dos chás; Aromaterapia, Musicoterapia; e Escalda-pés.

### **Dança, respiração profunda e alongamentos**

A fase inicial da feira terapêutica ocorreu com o alongamento corporal, no qual as mulheres estavam dispostas em círculo e de maneira integrada com os profissionais envolvidos, no intuito de estabelecer vínculos. Em seguida, foi inserida a dança, que é uma atividade de conhecimento das participantes do grupo "Dança comigo", buscando-se trabalhar o movimento do corpo. Posteriormente, foi demonstrado as técnicas de respiração profunda para além do relaxamento do corpo, ou seja, da mente.

Em relação à dança, observou-se uma participação efetiva, onde 89,47% das participantes relataram que a dança significa algo que melhora tanto o corpo como a mente, enquanto que 10,53% afirmaram que essa terapia é um momento de lazer e que reduz o nível de estresse. Ao exposto, todas participantes concordaram que a dança contribuiu para melhorar o ritmo do dia e que notaram uma melhora gradual no seu estado físico e mental após iniciarem as aulas de dança semanalmente.

Nas técnicas de respiração profunda, observou-se que 60% das participantes afirmaram se sentirem seguras para reproduzir a técnica em casa e, em sua totalidade compartilharam da sensação de relaxamento que essa técnica proporciona. No que se refere ao momento de alongamento, todas participantes concordaram que essa técnica além de propiciar uma amplitude maior dos movimentos corporais, melhora a performance em diferentes atividades físicas do cotidiano.

Costa, K.L. et al.  
**Terapêutica dos chás**

A terapia dos chás representou o momento de despertar os sentidos do olfato e do paladar, por meio da degustação, em articulação com o conhecimento popular da mulheres adquiridos dos longo dos anos. Ressalta-se que a maioria das mulheres participantes eram mães e/ou avós, o que contribui para uma cena de compartilhamento de dúvidas, experiências e aprendizados somando-se o conhecimento científico e o popular.

Buscou-se demonstrar através do estande dos chás as técnicas de preparo, benefícios e ervas mais comuns que contribuem para a redução do estresse. Utilizou-se de utensílios, como: xícaras, garrafas térmicas e demonstração de ervas, visando orientar de maneira lúdica as participantes.

De acordo com o apresentado no estande, identificou-se que 54,54% das participantes afirmaram que usam o chá no seu dia a dia para várias finalidades, dentre essas, a redução do estresse. No entanto, 95,45% das participantes afirmaram que não possuíam conhecimento suficiente acerca das técnicas corretas em relação ao preparo de chás. A dúvidas giraram em torno se as ervas podem ser utilizadas para qualquer patologia e qual a finalidade de cada.

As percepções desse estande repercutiram de maneira satisfatória e curiosa entre as participantes, as quais reforçaram, ao final da terapêutica abordada, a aquisição de novos conhecimentos e uma oportunidade de aplicá-lo no dia a dia, aproveitando de maneira mais efetiva as princípios ativos das ervas e os benefícios que os chás proporcionam ao organismo.

Além disso, foi evidenciado que as mulheres em sua totalidade afirmaram que usariam a terapêutica do chá com a finalidade de reduzir o nível de estresse aos quais estão submetidas, sendo que 72,27% possuem em casa

## ***RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"...***

uma planta com propriedades relaxantes que pode ser usada como chá.

### **Aromaterapia e musicoterapia**

Para essa técnica foi reservado um ambiente decorado com diferentes aromas e efeitos sonoros que despertassem os sentidos da audição e do olfato das participantes. A fim de demonstrar as técnicas de aromaterapia, musicoterapia e de respiração profunda, buscou-se criar cenário que remetesse a tranquilidade, uma sala reservada da feira, onde se organizou pequenos grupos. As participantes entravam na sala e experimentavam um ambiente que transmitia a tranquilidade, ao usufruírem dessas técnicas.

Além da aromaterapia, utilizou-se os benefícios da musicoterapia, dando-se preferência por músicas que contribuíssem para o relaxamento, como o som de cachoeiras, da natureza. Em concomitância a estas técnicas mencionadas, empregou-se a técnica de respiração profunda complementada por um processo de meditação que representou um momento de esquecimento temporário da vida estressante que as mulheres vivenciam em seu dia a dia.

Nessas terapias, vislumbrou-se que 73,33% das participantes desconheciam essas técnicas ou não as reconheciam como técnicas de relaxamento, entretanto 93,33% afirmaram que usariam essas técnicas para alívio do estresse. Dentre essas técnicas supracitadas, destacou-se o uso da aromaterapia, sendo que 80% preferiram o aroma da lavanda, ao justificarem que esse aroma remetia à infância, trazendo boas lembranças. Apenas 15% das participantes, representaram as mulheres que preferiam o aroma do mentol, pois afirmaram que proporcionava um fresco e associavam a sensação a momentos de relaxamento.

Costa, K.L. et al.

De acordo com o questionário aplicado, evidenciou-se que na terapêutica da aromaterapia destacaram-se os efeitos positivos nas mudanças do estado de humor, na redução da ansiedade e no alívio de sintomas físicos, visando não somente ao bem-estar físico, mas também mental, emocional e espiritual.

Face ao exposto, observou-se, de uma forma geral que todas as participantes concordaram com os benefícios que a musicoterapia proporciona, considerando-a como uma ferramenta facilitadora para o relaxamento e que recria uma resposta emocional positiva para elas.

### Escalda-pés

Essa terapia representou um momento de acolhimento, ao envolver uma situação de escuta humanizada e uma maior dedicação dos discentes envolvidos. Visando demonstrar a facilidade de realizar o método, optou-se em utilizar materiais que são de fácil acesso a população e de baixo custo, como: baldes, toalhas, bolas de gude, sal grosso e água aquecida para promover uma sensação relaxante durante a imersão dos pés.

As mulheres, sentadas em cadeiras, foram dispostas em semicírculo. Durante a experimentação do escalda-pés, as usuárias foram esclarecidas sobre a reprodução da técnica e sua fácil aplicabilidade em casa, ressaltando o custo-benefício. Nessa técnica não foram utilizadas ervas medicinais, estas foram reservadas para a terapêutica do chá.

Nesse estande, as participantes demonstraram grande interesse, após experimentarem a técnica e receberem instruções sobre o benefício da prática e da importância dos cuidados com os pés. Todas as participantes afirmaram que a terapia do escalda-pés proporciona o relaxamento aliviando concomitante o estresse, além de concordarem que diante da demonstração sentiram-se seguras para reproduzir

### *Relaxada*MENTE: "respira, inspira e não pira"...

a técnica em casa, ao afirmarem ter compreendido bem acerca dessa terapia.

### DISCUSSÃO DOS DADOS

Este trabalho manifesta a importância da aplicação e demonstração das práticas integrativas pela equipe multiprofissional de saúde da atenção básica na comunidade. Nesse sentido, buscou-se reforçar a importância do princípio da integralidade no âmbito do Sistema Único de Saúde, ao possibilitar um maior o acesso da população às técnicas de relaxamento, as quais ainda possuem uma baixa utilização, o que corrobora com a ideia de que essas práticas ainda são pouco difundidas na comunidade (NOVAIS et al., 2016).

Além disso, Tolentino et al.(2016) citam outros problemas que favorecem a baixa utilização e/ou adesão dessas práticas, como: a falta de profissionais habilitados, a baixa oferta de serviço especializado ou pouco conhecimento e interesse dos profissionais de saúde para orientar as pessoas que procuram essas modalidades de cuidado em saúde como a cura de muitas doenças físicas.

Dentre as práticas demonstradas neste estudo, a dança obteve um cenário de maior aceitação entre as demais, tendo em vista o crescimento pela busca de praticar exercício físico para melhoria da qualidade de vida. Sob esta perspectiva, autores afirmam que a dança tornou-se uma opção para as pessoas que buscam mudar o seu estilo de vida, melhorar sua função física, e consequentemente a saúde e o bem-estar social (FARENCENA et al., 2016; MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

A partir dos achados, é possível inferir que a população está se conscientizando cada vez mais dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Sob esse prisma, Mosca et al.(2015) revelam que essa mudança de hábito torna-nos mais

Costa, K.L. et al. saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde, como melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia.

Em relação à técnica de respiração profunda também constitui uma técnica simples de relaxamento que visa à diminuição da ansiedade, diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular. Autores afirmam que o bom funcionamento do organismo humano, tanto na sua dimensão física quanto psíquica, dependem de fontes primárias de origem física, biológica e química, recebidas através da respiração e da alimentação, que são transformadas em energia térmica e mecânica, isso tudo acarreta no equilíbrio-corpo-mente (NUNES et al., 2016; RENAULT et al., 2009).

A técnica de alongamento promove o estiramento de boa parte das fibras musculares, além de propiciar uma amplitude maior dos movimentos, melhorando a performance em diferentes atividades físicas, produzindo a sensação de relaxamento e bem-estar, além de aumentar a autonomia do corpo e prevenir o surgimento de dores (ALMEIDA et al., 2017). Com relação ao momento de alongamento, todas participantes concordaram que a técnica além de propiciar uma amplitude maior dos movimentos, melhora o desempenho em diferentes atividades físicas no cotidiano.

No que se refere à Terapêutica dos chás, ressalta-se que o uso terapêutico de plantas medicinais pela população sempre ocorreu de forma expressiva, principalmente devido à extensa e diversificada flora presente na comunidade estudada. Ainda hoje, nas regiões mais pobres do país e até mesmo nas grandes cidades, plantas medicinais são comercializadas em feiras livres e mercados populares, sendo também encontradas em residências, no entanto essa prática é realizada com pouca ou nenhuma comprovação de suas propriedades farmacológicas, propagadas por R. Interd. v. 11, n. 3, p. 136-144, jul. ago. set. 2018

## ***RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"...***

usuários ou comerciantes (FEITOSA et al., 2015; RIBEIRO et al., 2014).

O corpo humano possui suas funções interligadas e interdependentes que estão em constante busca de equilíbrio e economia de energia para realizar suas atividades de forma plena. Sob este pensamento, as terapias naturais, aromaterapia e musicoterapia são utilizadas pela humanidade desde tempos imemoriais como importantes ferramentas, enquanto práticas terapêuticas para o cuidado com a saúde na busca por alívio de dores, tratamento e até mesmo para a prevenção de diversas enfermidades (DIAS; SOUSA; PEREIRA, 2014). Dessa forma, infere-se que a aplicabilidade das terapias naturais ao combaterem o estresse, refletem diretamente na qualidade de vida, na ampliação da autonomia e no bem-estar biopsicossocial das pessoas.

A musicoterapia, como recurso promotor da saúde também revela-se com grandes características que possibilitam a redução do estresse, a tensão, a ansiedade, bem como a indução ao relaxamento corporal e mental, pois constitui um meio eficaz de concretização do atendimento humanizado (ALLGAYER et al., 2017). Ressalta-se que a musicoterapia associada ao escalda-pés também representou um fator de grande relevância em relação às condições de estresse vivenciadas no cotidiano.

A técnica do escalda-pés salienta o fundamento da estrutura dos pés como a base de sustentação do corpo e que, tratando-os de maneira correta, é possível obter benefícios para todo o organismo. Essa terapia melhora a circulação sanguínea, diminui a sensação de inchaço das pernas e a retenção de líquidos, aliviando as tensões, induzindo ao relaxamento e à sensação de bem-estar, bem como fazendo refletir acerca do autocuidado. Nos pés há cerca de 70 mil terminações ou pontos nervosos associados aos diversos órgãos do corpo humano, dessa forma a pressão e o aquecimento desses pontos causam um

Costa, K.L. et al.  
reflexo imediato no equilíbrio energético de todo o organismo (SPAGNOL et al., 2015).

Em vista disso, ressalta-se que o conhecimento sobre as técnicas de relaxamento pode auxiliar os profissionais da área da saúde de outras maneiras. Os pacientes têm desejo em esclarecimentos sobre as terapias não convencionais. Dessa forma, reforça-se o direito do paciente em ser orientado sobre o mecanismo de ação das diferentes modalidades terapêuticas, a eficácia, suas indicações e/ou contraindicações, custos, procedência de produtos e efeitos adversos possíveis, assim como os possíveis riscos de interações decorrentes de sua utilização (FONTANELLA et al., 2007).

## CONCLUSÃO

A experiência na atenção básica revelou a possibilidade de repensar sobre a prática profissional atual, enraizada pela formação clínica tradicional, nos remetendo para além do individual por meio de um modelo assistencial fundamentado na multidisciplinaridade, integralidade e na humanização do cuidado, demonstrando que é possível ir além de um processo de trabalho em saúde mecanizado, implementando na comunidade as práticas integrativas.

A ação educativa terapêutica, emanante das práticas integrativas, pode ser vista como uma estratégia inicial de cuidado, a qual possibilita o fortalecimento de vínculos na atenção primária em saúde, reforçando o seu eixo de ordenadora do cuidado na rede de atenção à saúde, em que se busca o acesso, a integralidade, a resolutividade dos problemas de saúde permeados por diferentes fatores que determinam ou até mesmo condicionam a saúde da comunidade.

Nesse entendimento, acredita-se que os resultados alcançados dessa ação educativa

## *RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"...*

demonstraram, sob diferentes olhares e pontos de vista, a eficácia dessa feira terapêutica e um feedback positivo, especialmente durante trocas de experiências no grupo reforçando o processo de educação permanente com a comunidade.

Além de proporcionar a articulação do conhecimento empírico e científico, foi possível perceber que essa atividade também representou uma fuga das obrigações cotidianas, muitas vezes estressante, que perpassam o cotidiano dessas mulheres. Ressalta-se que as participantes sugeriram que essa ação fosse realizada em ambiente hospitalar, por ser um ambiente tenso e estressante tanto para os pacientes como para os acompanhantes. Isto acaba por evidenciar a importância de outras instituições de saúde em investirem no processo de Educação em Saúde contribuindo para a qualificação do SUS.

Por conseguinte a experiência vivenciada, também entende-se a importância da validação do guia prático construído para essa ação educativa, o qual demonstra de forma clara e objetiva técnicas não farmacológicas de relaxamento e manejo da dor que permitem a ampliação da autonomia do usuário em relação ao seu auto cuidado, tornando-se possível o incentivo da realização das atividades que contemplem o emprego dessas técnicas na atenção básica, já que observou-se que é de fácil aplicação e gera bons resultados.

Assim, espera que o desenvolvimento desse estudo estimule e haja um maior comprometimento entre os profissionais de saúde, gestores e comunidade na implementação de ações educativas com enfoque na promoção da saúde para a melhoria da qualidade de vida, e conseqüentemente no alívio do estresse cotidiano, a qual estamos submetidos no contexto da sociedade contemporânea.



Costa, K.L. et al.

**REFERÊNCIA**

AFONSO, F. M. F. et al. Saúde do trabalhador na AP 3.2-o olhar das praticas integrativas e complementares através do Reiki. **Academus Revista Científica da Saúde**, v. 1, n. 1, 2016.

ALLGAYER, M. F; KRUG, S. B. F. A arte da musicoterapia: uma revisão narrativa. **Revista dos Trabalhos de Conclusão e Semanas Acadêmicas da ULBRA Cachoeira do Sul**, v. 1, n. 1, 2017.

ALMEIDA, P. H. F. et al. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em movimento**, v. 22, n. 3, 2017.

DIAS, P.; SOUSA, M. J.; PEREIRA, O. R. **Uso da aromaterapia no controlo de stresse e ansiedade**. In: X Colóquio de Farmácia, Porto: Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto p. 54-59, 2014.

ELIAS, M. T. M. N. C. **As técnicas de relaxamento como instrumento terapêutico de enfermagem em pessoas com sofrimento mental**. 2014. Dissertação. [Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria] - Escola Superior de Enfermagem, Lisboa.

FARENCENA, E. Z. P.; GROSS, D. G. L.; RODRIGUES, E. S. R. Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida. **Amazônia: science & health**, v. 4, n. 1, p. 10-16, 2016.

FEITOSA, M. H. A. et al. Plantas medicinais como recurso terapêutico entre funcionários do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Unimontes. **Unimontes Científica**, v. 17, n. 1, p. 50-59, 2015.

MARBÁ, R. F; SILVA, G. S; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

MOSCA, U. C. et al. **Dança saúde no ritmo certo, efeitos na imagem corporal e autoestima de mulheres pós-menopausa**. In: Congresso de extensão universitária da UNESP. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2015.

NOVAIS, P. G. N. et al. Efeito do relaxamento muscular progressivo como intervenção de enfermagem no estresse de pessoas com esclerose múltipla. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p. 1-9, 2016.

NUNES J. P. C. et al. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **Unifal em Pesquisa**, São Paulo, v.6, n.2, p. 43-64, 2016.

RENAULT, J. A. et al. Comparação entre exercícios de respiração profunda e espirometria de incentivo no pós-operatório de cirurgia de revascularização do miocárdio. **Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular/Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery**, v. 24, n. 2, p. 165-172, 2009.

RIBEIRO, D. A. et al. Potencial terapêutico e uso de plantas medicinais em uma área de Caatinga no estado do Ceará, nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais, Campinas**, v. 16, n. 4, p. 912-930, 2014.

RIBEIRO, R. M. M; MOURA, D. C. A. **A experiência da enfermagem antroposófica na política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**. In: 11º Congresso Internacional da Rede Unida, 2014.

PAGNOL, C. A. et al. Escalda-pés: cuidando da enfermagem no Centro de Material e Esterilização. **Rev. SOBECC**, v. 20, n. 1, p. 45-52, 2015.

TEIXEIRA, R. D. B. L. Plantas medicinais na atenção primária à saúde: nossos profissionais estão preparados?. **Revista de APS**, v. 17, n. 2, 2014.

TOLENTINO, I. S. et al. Práticas integrativas e complementares. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 9, n. 3, 2016.

**Submissão: 05/04/2017**

**Aprovação: 25/09/2017**