

EXPERIÊNCIA EXITOSA ON-LINE: EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES¹

Karine Lucieli Loebens Paulus², Lucas Gabriel Almeida Ramos³, Isabella Fanslau Sobrosa Ribeiro⁴, Fernando Silva da Silva⁵, Marcia Betana Cargnin⁶, Mariana Piana⁷

¹ Relato de uma atividade desenvolvida no Projeto Pet Saúde 134 - Interprofissionalidade da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões

² Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI; Santo Ângelo, RS, Brasil. karinellpaulus@gmail.com

³ Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI; Santo Ângelo, RS, Brasil. lucasgaramos@aluno.santoangelo.uri.br

⁴ Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI; Santo Ângelo, RS, Brasil.

⁵ Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI; Santo Ângelo, RS, Brasil. fernandoos_3@hotmail.com

⁶ Professora do curso de enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - campus Santo Ângelo, tutora do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. marcia@san.uri.br

⁷ Professora do curso de Farmácia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - campus Santo Ângelo, tutora do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. marianarpiana@gmail.com

Introdução

Em fevereiro de 2020 foi confirmado o primeiro caso de corona vírus no Brasil, pandemia que se originou na China e desencadeou em muitas pessoas transtornos de ansiedade e depressão, devido ao isolamento social, e a busca por bem-estar.

Objetivo: levar a comunidade em geral conhecimento sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), em especial, as Plantas Medicinais, o Reiki e a Meditação Guiada, e suas contribuições na minimização dos sintomas da Ansiedade e Depressão.

Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, baseado na descrição de uma *live* on-line, realizada pelos alunos, tutores e preceptores do Eixo das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do Projeto Pet Saúde 134 - Interprofissionalidade da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões (campus Santo Ângelo) junto com a comunidade escolar. A atividade ocorreu em novembro de 2020, por meio da plataforma Google Meet. Participaram os integrantes do eixo das PICS e demais convidados do município de Santo Ângelo/RS. Na apresentação foram utilizados recursos como: pacote office, vídeo didático e foi conduzida uma Meditação Guiada. Ao final, um questionário de participação para

avaliação do evento.

Resultados e Discussões

Em um primeiro momento, aconteceu uma exposição dialogada sobre as Plantas Medicinais. Foram elencados para este momento duas plantas, a Camomila e a Cidreira. Sobre estas, foi realizado uma explicação dos seus efeitos calmante, relacionado a Camomila, e antiviral, relacionado a Cidreira. Também foi orientado o uso adequado de ambas, os efeitos adversos e contraindicações. Nesta oportunidade, também foi abordado propriedades do alho, que estão relacionadas a uma melhora da atividade imunológica, e as diferentes formas de uso do mesmo. Nesta oportunidade, ainda, foram listadas a Flor de Laranjeira, o Maracujá, a Menta e o Açafrão da Terra que podem auxiliar no fortalecimento do sistema imunológico, ação calmante, anti-inflamatória e antiviral. Na sequência, foi exibido o vídeo didático sobre a técnica Reiki, que visa estimular os mecanismos naturais de recuperação à saúde. Em seguida, foi desenvolvida uma meditação guiada com os convidados. Ao final da técnica, esses teceram muitos elogios e relataram bem-estar e estado de tranquilidade. Neste momento, foi aberto um espaço para que as dúvidas fossem expostas e que foi oferecido um questionário para os participantes avaliarem o evento. De acordo com este instrumento, tivemos os seguintes retornos: 52,3% classificaram como bom e 23,5% responderam ser regular o conhecimento prévio que possuíam sobre os temas abordados. Quando perguntados sobre o conhecimento sobre os temas abordados após a live, 41,2% avaliaram como excelente, 41,2% como ótimo e 17,6% consideraram bom.

Conclusão

De acordo com o retorno das respostas do questionário e comentários realizados durante a *live*, constatou-se que obtivemos êxito em nosso objetivo de levar à comunidade em geral mais informações sobre as PICS, em especial as plantas medicinais, a Meditação Guiada e o Reiki, e suas contribuições nos sintomas relacionados a Ansiedade e Depressão no contexto de Pandemia.

Palavras – chave: Ansiedade; Depressão; Terapias Complementares.