

ESCALDA PÉS COMO PRÁTICA PARA MELHORAR A AUTOESTIMA EM GESTANTES E TRABALHADORAS DA SAÚDE¹

Luiza Lange dos Santos², Luana Weber Wammes³, Fernanda Soares de Aguir⁴,
Isabella Fanslau Sobrosa Ribeiro⁵, Moiseane Pinheiro Bracht⁶, Andressa Rodrigues
Pagno⁷

¹ Pesquisa desenvolvida pelo PET - Saúde Interprofissional

² Aluna do Curso de Graduação em Farmácia da (URI), luizalange13@gmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil

³ Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem (URI), luhwammes@gmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da (URI), fernandaaguir@hotmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil

⁵ Aluna do Curso de Graduação em Farmácia da (URI), isabellafsribeiro@aluno.santoangelo.uri.br - Santo Ângelo/RS/Brasil

⁶ Enfermeira, Graduada em Enfermagem pela (URI), pós graduada em Saúde Coletiva (URI) e em Acunpuntura Tradicional Chinesa (FISEPE), moiseanep@yahoo.com.br - Santo Ângelo/RS/Brasil

⁷ Professor Orientador, Mestre em Farmácia, docente do Curso de Farmácia (URI), andipagno@hotmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil

Introdução: Em 2006, foi estabelecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), uma política que descreve orientações para estruturar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nos serviços da Atenção Básica, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da Portaria GM/MS nº 9712. A PNPIC foi idealizada e efetivada devido à demanda social para serviços e produtos que viessem a complementar o uso de medicamentos prescritos, bem como auxiliar na promoção da saúde. Dentre as práticas contempladas pela PNPIC está o escalda pés, o qual é uma técnica que envolve a imersão dos pés em uma infusão de ervas medicinais, água morna e sal grosso, podendo ainda acrescentar flores e óleos essenciais. Essa terapia melhora a circulação sanguínea, auxilia na diminuição de edemas e sensação de inchaço nas pernas, proporcionando ainda uma sensação de relaxamento, bem-estar e reflexão sobre o autocuidado. Ainda, auxilia no empoderamento e fortalecimento da mulher em relação a sua saúde, para alcançar uma vida mais plena com o auxílio das terapias complementares. **Objetivo:** Orientar e promover uma melhora da autoestima e autoconhecimento de gestantes e trabalhadoras de uma Estratégia Saúde da Família (ESF) do município de Santo Ângelo, utilizando a técnica do escalda pés como base para o estudo. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional e descritivo, do tipo relato de experiência vivenciado por integrantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET - Saúde), de uma Instituição de Ensino do Noroeste do Rio Grande do Sul, durante uma visita a Estratégia de Saúde da Família (ESF). O estudo foi realizado durante as atividades propostas pelo PET por acadêmicas de enfermagem, farmácia e psicologia sob orientação de tutoras e preceptoras que tem

como foco as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) pelo parecer consubstanciado número 4.077.407. Como instrumento de pesquisa utilizou-se um questionário confeccionado pelos pesquisadores a qual continha perguntas relacionadas ao sentimento das pacientes quanto a técnica do esalda pés, também usou-se a escala de autoestima de Rosenberg para classificação da autoestima. Para o esalda pés foram confeccionados saquinhos individuais com sal grosso, ervas medicinais de camomila e alecrim, e gotas de óleo essencial de lavanda. **Resultados:** Participaram do estudo 13 mulheres com idade média de 36,3 anos, sendo que a menor idade foi de 20 anos e a maior idade de 56 anos, a grande maioria com ensino médio completo 69,23% (n=9/13) e com doença não diagnosticada 61,54% (n=8/13). Após a realização do esalda pés, foram respondidos pelas mulheres a escala de autoestima de Rosenberg, onde foi constatado a classificação predominantes de autoestima média 53,85% (n=7/13) seguida de autoestima alta 30,77% (n=4/13), e apenas duas mulheres com autoestima baixa 15,38% (n=2/13). Ao conhecer e realizar a prática, algumas delas relataram seus sentimentos após o término do esalda pés, onde relataram *“Gratidão”, “Adorei, melhora a ansiedade, relaxa, melhora a concentração”, “Agradecida”, “Uma ideia maravilhosa, deveria ser mais conhecido e incentivado”, “Me faz sentir bem, traz mais tranquilidade de vida”, “Me sinto melhor, mais disposta” e “Sentimento de aprendizado”*. Por fim, ainda foram questionadas se pretendiam continuar a prática e algumas responderam, *“Com certeza, esalda pés, sempre que precisar relaxar vou fazer”, “Sim, o esalda pés porque me faz sentir bem” e “Sim, porque melhora todo o nosso organismo”*. **Conclusão:** O esalda pés é uma técnica que auxilia muito para a melhora da autoestima, pois proporciona um momento de relaxamento, de autoconhecimento e de paz interior, se realizado corretamente. Por conta disto, se faz necessário atividades de educação em saúde para profissionais e funcionários, trazendo mais propriedade e segurança sobre o assunto, para que possam ofertar para a população em geral tanto como método de complemento ao tratamento medicamentoso, como para melhora da autoestima e autoconhecimento. Notou-se a partir da disponibilidade dos saquinhos prontos de esalda pés, uma procura muito grande dos pacientes o que só reforça as discussões de fomentar e difundir o uso e os benefícios das PICS na Atenção Primária para contribuir na promoção da saúde.

Palavras-chave: Autoconhecimento; PICS; Interprofissionalidade; Plantas Medicinais; Óleo essencial.