

ESCALDA PÉS COMO PROMOTOR DE SAÚDE EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE¹

Fernando Silva da Silva², Ana Luiza Kowalski Persigo³, Larissa Mielcke⁴, Andressa Rodrigues Pagno⁵, Marcia Betana Cargnin⁶, Mariana Piana⁷

¹ Atividade desenvolvido pelo eixo das Práticas Integrativas e Complementares do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões (campus Santo Ângelo)

² Acadêmico do curso de Enfermagem, Bolsista Voluntário do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade da URI - Campus Santo Ângelo. fernandoos_3@hotmail.com

³ Acadêmica do curso de Farmácia, Bolsista Voluntário do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. anapersigo@gmail.com

⁴ Acadêmica do curso de Psicologia, bolsista do projeto PET Saúde- interprofissionalidade. mielcke.larissa@hotmail.com

⁵ Professora mestre do curso de Farmácia e Enfermagem da URI - Campus Santo Ângelo, tutora do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. andressapagno@san.uri.br

⁶ Professora mestre do curso de enfermagem da URI - Campus Santo Ângelo, tutora do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. marcia@san.uri.br

⁷ Professora doutora do curso de Farmácia da URI, tutora do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade. marianapiana@san.uri.br

Introdução: O uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) tem aumentado desde o início dos anos 90. Em 2006, o Ministério da Saúde por meio da Portaria nº 971, publicou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, com o objetivo de garantir a integralidade nos serviços de saúde. A partir desse momento começou-se a estimulação do uso das PICS como fitoterapia, homeopatia, acupuntura, entre outras. Já em 2008, a Portaria nº 702 incluiu novas práticas na PNPIC, entre elas a Antroposofia aplicada à saúde, que apresenta como uma abordagem médico-terapêutica complementar transdisciplinar, buscando a integralidade do cuidado em saúde. Atuando de maneira integrativa, essa medicina utiliza diversos recursos terapêuticos para a recuperação ou manutenção da saúde, conciliando medicamentos e terapias convencionais com outras específicas de sua abordagem, como o escalda pés. Técnica de relaxamento que consiste em repousar os pés em um recipiente com água morna contendo também ervas e/ou óleos essenciais, com duração de aproximadamente 15 minutos. Diante do cenário pandêmico, perturbações como medo, ansiedade e estresse, estão cada vez mais presentes em profissionais de saúde que estão na linha de frente no atendimento à população acometida pelo COVID-19, sendo assim a prática de escalda pés pode ser benéfica na minimização desses problemas. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é relatar a prática de escalda pés realizada em um Centro de Apoio psicossocial (CAPS) da cidade de Santo Ângelo (RS), por integrantes do Eixo das PICS do Projeto Pet Saúde - Interprofissionalidade da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões (campus Santo Ângelo). **Metodologia:** Este é um estudo observacional, qualitativo de corte transversal. O escalda pés foi preparado com água morna contendo sal (NaCl) e plantas medicinais frescas: *Mentha spicata*, *Lavandula officinalis*,

Rosmarinus officinalis e *Matricaria recutita* que foram adicionados ao recipiente contendo água morna. Antes e após a atividade, foram analisados os sintomas e sentimentos momentâneos e prevalentes nos trabalhadores do CAPS. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), número 4.077.407. **Resultados:** Participaram da atividade 12 participantes que relataram previamente a atividade ansiedade, dificuldade de acalmarem-se e de ter pensamentos positivos. O escalda pés possui a capacidade de relaxar e diminuir o ritmo agitado do cotidiano que gera o estresse pela rotina exacerbada, além de combater a sensação de pés cansados. De acordo com os relatos dos participantes após atividade “a técnica despertou sentimentos e vontade de expressar o que tinham de melhor”, além disso relataram que relaxaram e que a redução do estresse foi alcançada ao término da atividade. A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza óleos essenciais e plantas aromáticas para o tratamento de enfermidades ou carências do organismo, além disso é uma prática terapêutica complementar à medicina tradicional que proporciona maior equilíbrio entre o corpo e a mente, nesse contexto ela foi utilizada em associação ao escalda-pés podendo contribuir no equilíbrio emocional. **Conclusão:** Foi possível perceber que os trabalhadores apresentaram redução do estresse e um relaxamento ao final da atividade.