

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

ESCALDA-PÉS E OS BENEFÍCIOS À SAÚDE NO PROCESSO DE CUIDADO DE ENFERMAGEM¹

FOOT SCALDING AND ITS HEALTH BENEFITS IN THE NURSING CARE PROCESS

**Fernanda Soares de Aguir², Eduarda Toniasso³, Andressa Rodrigues Pagno⁴, Marcia Betana
Cargin⁵, Rodrigo José Madalóz⁶**

¹ Pesquisa institucional vinculada ao Departamento de Saúde da URI Santo Ângelo.

² Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da URI, fernandaaguir@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da URI, eduardatoniasso17@gmail.com

⁴ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Saúde da URI Santo Ângelo, Orientador, andipagno@hotmail.com

⁵ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Saúde da URI Santo Ângelo, Orientador, marcia@san.uri.br

⁶ Professor Doutor do Departamento de Ciências da Saúde da URI Santo Ângelo, Orientador, rodrigomadalo@san.uri.br

INTRODUÇÃO

Os altos níveis de estresse e ansiedade podem estar relacionados a problemas na saúde física e emocional do trabalhador, resultando em diversas patologias e agravos, que levam ao afastamento do trabalho. Neste contexto um dos recursos não farmacológicos que podem ser utilizado para promoção e proteção da qualidade de vida do trabalhador são as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) (SPAGNOL et al,2015; MARTINS et al 2010).

Com a intenção de utilizar as medicinas tradicionais na prevenção e tratamento de doenças por mecanismos naturais, em 3 de maio de 2006, foi aprovada a portaria GM/MS nº 971 que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Dentre elas está o escalda-pés, uma técnica muito utilizada e conhecida pelos usuários que promove o relaxamento do corpo e é um método acessível que restabelece as energias, minimiza desgastes e promove a aproximação da ciência ao conhecimento popular. O escalda-pés não está descrito com este exato termo na PNPIC, porém uma junção de técnicas (aromaterapia por óleos essenciais, plantas medicinais e banho medicinal) leva ao preparo do mesmo (BRASIL, 2018).

A medicina tradicional e complementar têm se mostrado bastante eficaz, além de reduzir os custos ela está sendo voltada para promoção e educação em saúde, evitando que a doença se instale e que suas consequências sejam graves. A ciência moderna tem feito descobertas de como a mente, as emoções e o corpo são interligados e quando ocorre um desequilíbrio de energias um pode impactar o outro e assim afetar o bem-estar geral do corpo (BRASIL, 2015; RODRIGUES, 2016).

O cuidado holístico é o fundamento principal aplicado nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) considerando uma relação entre os sintomas no organismo do paciente com o ambiente e os hábitos de vida, os aspectos físicos, energéticos e emocionais a cerca de um entendimento do ser humano na sua totalidade (BRASIL, 2018).

O escalda-pés é uma técnica de relaxamento que consiste em repousar os pés em uma bacia de água morna com ervas e/ou óleos aromatizantes por mais ou menos 15 minutos, seguidos de pelo menos 5 minutos de massagem com um creme hidratante ou óleo vegetal. O objetivo dessa técnica é relaxar e diminuir o ritmo agitado do cotidiano que gera o estresse pela rotina exacerbada, além de combater

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

a sensação de pés cansados (SPAGNOL, 2013;2019).

Nos pés estão cerca de 70 mil terminações ou pontos nervosos associados aos diversos órgãos do corpo humano, sendo que a pressão e o aquecimento desses pontos causam um reflexo imediato no equilíbrio energético, porém a maioria das pessoas esquece de praticar cuidados simples que podem auxiliar a revigorar o corpo e ainda proporcionar um relaxamento, repondo e equilibrando energias (LOURENÇO, 2002; SPAGNOL et al, 2015).

O estudo justifica-se pela sua abordagem humanizada, tendo como escopo a saúde integral dos seres humanos por meio de abordagens integrativas e terapêuticas que tem ganhado espaço na área do cuidado humano. Como objetivo, pretende buscar na literatura o uso da técnica e os benefícios que estas podem proporcionar para o usuário. Este foi motivado pela seguinte questão: quais os benefícios que o escalda-pés traz para a saúde dos seus usuários e em que situações ele pode ser utilizado?

Descritores: Terapias Complementares; Técnicas de Relaxamento; Práticas Integrativas e Complementares;

Keywords: Complementary Therapies, Relaxation Techniques, Integrative and Complementary Practices.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, segundo Rother (2005) são publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto sobre o ponto de vista teórico ou contextual. Constitui-se, basicamente de análise da literatura publicada em livros, artigos e revistas. Para tanto, pesquisou-se em plataformas digitais buscando por artigos já publicados a partir de 2015 para conduzir o estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo proporcionou conhecer na literatura algumas contribuições que os métodos não farmacológicos têm como terapia complementar e com a pesquisa foi possível observar que o escalda-pés pode ser utilizado em vários casos para inúmeras finalidades.

Dentre os estudos, Santos, 2018 destaca que o escalda-pés pode ser utilizado por gestante, pois combate pés cansados e diminui edemas de membros inferiores, além de alcançar um nível de relaxamento. Também é utilizado no trabalho de parto para diminuir a sensação dolorosa das contrações, diminuir o tempo de trabalho de parto, além de melhorar o vínculo mãe-bebê auxiliando assim maior adesão ao aleitamento materno.

Segundo Spagnol (2015) a técnica deve ser explorada pelo público em geral, pois tem o intuito de proporcionar o relaxamento e a diminuição do stress proporcionando bem estar e gerando a reflexão acerca do autocuidado.

Silva (2016) destacou que os diabéticos também podem utilizar a técnica para a prevenção e suavizar o desenvolvimento do pé diabético garantindo assim uma melhora na qualidade de vida, porém deve-

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

se atentar para a temperatura da água utilizada. Não deve ser aplicada a técnica quando a infecção já se instalou.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O escalda-pés é um método não farmacológico que pode ser utilizado não só como forma de relaxamento e redução do stress, assim como para amenizar edemas em membros inferiores, sensação de dor e outras afecções nos pés, podendo ser utilizado por todas as pessoas nos diferentes ciclos da vida, sem contraindicação de idade e sexo, atentando apenas para o controle da temperatura da água a ser utilizada, e escolha adequada dos componentes aromáticos e fitoterápicos do preparo.

A partir deste estudo emergiram reflexões sobre as possibilidades de oferta da técnica na Atenção Primária, assim como fomentar discussões sobre o emprego da mesma no cuidado em saúde.

Sugere-se que sejam realizados mais estudos sobre a técnica e suas contribuições na atenção e promoção da saúde, difundindo entre profissionais da saúde o conhecimento sobre uso e benefícios das PICs, suas contribuições ao tratamento convencional e para a redução do uso abusivo e indevido de fármacos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 180 p.

CANNECCHIA, Marcela Cleto; COELHO, Amanda; LOPES, Débora; DINAMARK, Karoline; TALHATI, Fernanda. Benefícios da massagem relaxante para o homem da atualidade. Pesquisa e Ação V5 N1: Junho de 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/574> acesso em: 05 de nov. 2019.

LOURENÇO, OT. Reflexologia Podal: Primeiro Socorros e Técnica de Relaxamento. 1ª ed. São Paulo: Editora Ground; 2002.

Júlia Trevisan; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz; BOBROFF, Maria Cristina Cescatto. Prazer e sofrimento no trabalho da equipe de enfermagem: reflexão à luz da psicodinâmica Dejouriana. Rev. Esc. Enferm. USP, São Paulo, v. 44, n. 4, p. 1107-1111, dez. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000400036&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 15 jul. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400036>.

RODRIGUES, Rômulo B. Reflexologia (Massagem Podal) Equilíbrio e Bem-Estar através da Planta dos Pés. Rômulo B. Rodrigues. Ed. Clube de autores. 2016.

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta paul. enferm., São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, June 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002007000200001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 Jul. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

SANTOS, Daniele Ferreira dos. Métodos não farmacológicos para alívio da dor utilizados no trabalho de parto/parto: revisão integrativa. Trabalho de conclusão de curso de graduação em enfermagem. 2018. disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/1269>, acesso em 05 nov. 2019.

SANTOS, Grazieli de Freitas, Alves Emily Marques, Andrade Gabriele, Furlan Brenda Geovana, Bernardy Catia Campaner Ferrari. Escalda pés como prática complementar na saúde de gestantes e puéperas. 2018. Disponível em: <http://anais.uel.br/portal/index.php/shs/article/view/330> acesso em: 05 nov. 2019.

SILVA, Luzia Wilma Santana da, SILVA, Jaredo Souza, SQUARCINI, Camila Fabiana Rossi, SOUZA, Fabiana Galvão, RIBEIRO, Valéria dos Santos, GONÇALVES, Deborah Ferreira. Promoção da saúde de pessoas com diabetes mellitus no cuidado educativo preventivo do pé-diabético. Cienc.enferm. vol.22 no.2 Concepción ago. 2016. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532016000200008&lang=pt acesso: em 15 out. 2019.

SPAGNOL Carla Aparecida, Freitas MEA, Neumann VN. Uma maneira sensível de cuidar dos cuidadores. In: Quem cuida de quem cuida? Quem cuida dos cuidadores? As teias de possibilidades de quem cuida. Costenaro RGS, Lacerda R (Orgs.). Porto Alegre: Moria Editora; 2013.

SPAGNOL, Carla Aparecida Escalda-pés: cuidando da enfermagem no Centro de Material e Esterilização. Revista SOBECC, São Paulo, ed capa, v. 20, n.1, jan./mar. 2015. disponível em: http://www.sobecc.org.br/arquivos/artigos/2015/pdfs/v20n1/v20n1_45-52.pdf acesso em: 15 out. 2019.

Parecer CEUA: 017/19

Parecer CEUA: CAAE: 84431118.2.0000.5350