

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: A REFLEXOLOGIA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR NO SERVIÇO DE SAÚDE - BÁRBARA MARIA SANTANA COSTA**

### ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

A Reflexologia caracteriza-se como uma terapia complementar, baseada nos pontos reflexo dos pés e das mãos que reflete nas estruturas do corpo. Assim, ao estimulá-los se reduz o grau de tensão na área do corpo, possibilitando uma recuperação do bem-estar do indivíduo. Nesse contexto, este trabalho vem descrever sobre uma das atividades desenvolvidas pelo Pet-Saúde/Interprofissionalidade na UBS do Guanabara, a reflexologia no ambiente de trabalho da saúde. Além de complementar na formação dos acadêmicos da Universidade do Estado de Mato Grosso UNEMAT, quanto ao uso de terapias alternativas no cuidado dos pacientes e dos prestadores de serviço. A atividade foi realizada com profissionais da UBS-Guanabara da cidade de Cáceres-MT em maio de 2019. A atividade teve duração de cerca de 40 minutos. Para a realização da atividade utilizaram os seguintes materiais: toalhas, álcool em gel, toalhas de papel, cadeiras, creme hidratante e o mapa da Reflexologia Podal. Houve a participação de 7 trabalhadores, sendo todas mulheres. Realizou-se uma sessão reflexológica devido à simplicidade da técnica e os inúmeros benefícios conhecidos desta prática complementar. Antes, durante e depois da execução da massagem com as funcionárias da UBS foram levantados questionamentos sobre o bem-estar e o humor sentido naquele momento, e se existia possíveis dores no corpo. Percebeu-se que antes havia a presença de sintomas do excesso de trabalho, como o estresse e dores no corpo. E no fim, observou-se o alívio, a descontração e o relaxamento experimentado pelas trabalhadoras, além da melhora do humor. Portanto, evidenciou-se que além de ser usada para o tratamento de doenças, a Reflexologia também pode ser usada para a manutenção e promoção da saúde. Uma sessão de terapia reflexológica é uma maneira fácil e prazerosa de ajudar o corpo a relaxar. É notório que a atividade complementar e integrativa contribuiu para que os profissionais da Unidade pudessem perceber como é importante cuidar da saúde uma vez que, a saúde física e a mental estão estreitamente associadas. E mostrar que todas as nossas emoções e sentimentos refletem em todo o nosso organismo e reforça a importância de se manter o equilíbrio das emoções. Além de reforçar o princípio do projeto de extensão aprender junto para trabalhar junto.

Palavras-chave: Educação interprofissional, terapias complementares, saúde do trabalhador.