

NOME: BEATRIZ SILVA RIBEIRO

TÍTULO: TERAPIAS ALTERNATIVAS: BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS (UEMG) – UNIDADE

PASSOS

AUTORES: DJALMA REIS DO CARMO, BEATRIZ SILVA RIBEIRO , DJALMA REIS DO CARMO, BEATRIZ SILVA RIBEIRO, BEATRIZ MARIA ALVES AGUIAR, TÂNIA MARIA DELFRARO CARMO,

CAMILLA BORGES LOPES SOUZA, MARISA MARTINICOS MAIA, NILCE ELAINE XIOL MORAIS GONÇALVES

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): NÃO POSSUI

PALAVRA CHAVE: TERAPIAS ALTERNATIVAS, DOR OSTEOMUSCULAR, ESTRESSE.

RESUMO

O mundo moderno submete os indivíduos diariamente a uma alta carga de estresse físico e mental, gerando distúrbios osteomusculares que ocasionam dores, além de sintomas relacionados à ansiedade, angústia e depressão. Assim, a busca por terapias alternativas tem como propósito restaurar o equilíbrio orgânico e energético, minimizar a dor e outros males sofridos pelo organismo. Com o objetivo de desenvolver terapias alternativas a fim de reduzir a carga de estresse físico e emocional expressa pela dor de origem neuroosteomuscular de causa ergonômica, assim como diminuir os sintomas decorrentes do estresse emocional como ansiedade, angústia e insônia em alunos, professores e funcionários da UEMG Unidade Passos, optou-se pela pesquisa-ação desenvolvida através da aplicação de terapias alternativas de forma orientada, com o intuito de promover o bem estar e educação em saúde dos indivíduos. A seleção dos participantes da pesquisa se deu mediante prévia inscrição do público alvo. O projeto foi desenvolvido no Núcleo de Assistência, Ensino e Pesquisa em Saúde (NAEPS) e no Ambulatório de Terapias Alternativas da UEMG - Unidade Passos. Até o momento, participaram do projeto 115 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (89,6%), solteiros (34%) e na faixa etária entre 51 a 70 anos (42,6%), sendo a última justificada pela inclusão de 70 alunos da Universidade Aberta para Maturidade (UNABEM) da UEMG – Unidade Passos. Em relação à queixa inicial, 80,9% dos participantes referiram dor em algum sítio do corpo, sendo submetidos ao tratamento de shiatsu, acupuntura e/ou auriculo-acupuntura, com melhora significativa do quadro com uma a duas sessões. Com o presente projeto, foi possível evidenciar a eficácia das terapias alternativas, com ênfase na associação de shiatsu com acupuntura, sobre as dores osteomusculares e gastralgias decorrentes de estresse físico e emocional, além de contribuir para melhora na disposição e bom humor dos participantes.