

NOME: MARISA MARTINICOS MAIA

TÍTULO: TERAPIAS ALTERNATIVAS: BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA DA UEMG - UNIDADE PASSOS

AUTORES: DJALMA REIS DO CARMO, MARISA MARTINICOS MAIA, MARISA MARTINICOS MAIA, DJALMA REIS CARMO, TÂNIA MARIA DELFRARO CARMO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: TERAPIAS ALTERNATIVAS, ESTRESSE, DOR, ANSIEDADE, ACUPUNTURA, SHIATSU.

RESUMO

A Acupuntura e Do-In, assim como diversas modalidades de massagens visam a terapia e a cura de enfermidades através de estímulos na pele, chamados acupontos (Feng et al., 2012). Tais estímulos produzem efeitos analgésicos, antiinflamatórios e antidepressivos (Kim et al., 2005). Partindo desse pressuposto, este projeto de extensão disponibilizou aos professores, alunos e funcionários da UEMG Unidade Passos terapias alternativas a fim de reduzir o estresse físico expresso pela dor e inflamações de causa ergonômica, diminuir os sintomas decorrentes do estresse emocional, ansiedade, angústia, insônia entre outros e promover educação em saúde. Os participantes foram caracterizados através de questionário e, dos 14 professores (50%) têm entre 31 e 40 anos de idade; dos 39 funcionários (43%) têm acima de 40 anos e dos 51 alunos (50%) deles têm entre 20 a 30 anos e (40%) menos de 20 anos. Quanto às queixas dos 104 participantes (99, 9%) referiram dor como queixa principal, destes 34 (33%) referiram dor cervical e torácica; 21 (20%) lombar e sacral e 12 (12%) cervical, torácico, lombar e sacral. Referiram dor em apenas um sítio: 14 dos participantes (13%) cervical; 9 (9%) torácico; 8 (8%) Lombar e 5 (5%) sacral. Quanto aos resultados e número de sessões terapêuticas efetuadas, 61 participantes (59%) submetidos à acupuntura e shiatsu relataram remissão total da dor após três sessões; 22 (21%) submetidos à acupuntura, shiatsu e auriculoterapia relataram a remissão da dor após 2 sessões. Dos 20 (20%) participantes restantes, 12 (12%) relataram ter reduzido a dor após uma sessão e 8(8%) relataram ter reduzido parcialmente a dor após uma sessão. Todos participantes estudados referiram redução da gastralgia, ansiedade, angústia, depressão e insônia e foram orientados a utilizar o DO-IN para melhora do quadro. Podendo concluir que as terapias alternativas contribuíram para melhora da qualidade de vida dos participantes reduzindo a dor e minimizando o estresse emocional.