

Mãos Unidas – Cuidar de quem cuida.

Data: Setembro/2022

Autores: Wagna Soares e Vinícius Crescencio Queiroz

Caps Infantojuvenil.

Introdução

Nosso projeto tem como finalidade a união de técnicas terapêuticas integrativas que trazem o equilíbrio energético e físico dos nossos usuários e colaboradores.

Justificativa

Pensando na integralidade do cuidado com os nossos usuários e que dentro do serviço prestado os colaboradores não utilizam nenhum EPI para proteger os casos que internalizam. O “Mãos Unidas” trás leveza no dia a dia para quem está precisando.

Objetivo

Trazer equilíbrio ao corpo físico e energético dos usuários e colaboradores do CAPS IJ.

Metodologia e atividades planejadas/ desenvolvidas;

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) são recursos terapêuticos com técnicas e métodos naturais que buscam melhorar a saúde e o bem-estar físico, assim como ajudar a pessoa a encontrar um equilíbrio emocional e um estilo de vida mais saudável. Hoje no SUS temos 29 práticas, mas o projeto Mãos unidas terá foco em:

- **Auriculoterapia:** é um método terapêutico oriental (MTC) que busca o equilíbrio geral do Ser, prevenindo e tratando diversos tipos de patologias. Baseia-se no estímulo dos pontos distribuídos pela base auricular (orelha) que compõe canais ou meridianos.

- **Moxabustão:** é uma técnica que consiste em aquecer regiões ou pontos da acupuntura através da queima da erva Artemisia Vulgaris, trazendo equilíbrio energético e também tendo ação antiinflamatória.

- **Ventosaterapia** - é uma abordagem natural que emprega ventosas para

aprimorar a circulação sanguínea em áreas específicas do corpo. Nesse processo, as ventosas geram um vácuo que adere à pele, provocando a dilatação dos vasos sanguíneos na região tratada. Esse aumento no diâmetro vascular resulta em uma melhor oxigenação dos tecidos, facilitando a eliminação de toxinas do sangue e dos músculos. Conseqüentemente, essa prática promove uma ação anti-inflamatória ao facilitar a liberação de substâncias indesejadas.

- **Aromaterápia** – é uma terapia que faz uso dos aromas e partículas liberadas pelos óleos essenciais, visando estimular diversas áreas do cérebro. Essa abordagem busca oferecer suporte no tratamento de condições como ansiedade, depressão, insônia, asma e resfriados, entre outras.

- **Meditação**- é uma prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção, para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade por meio da respiração.

Resultados esperado-alcanceados:

Ao fortalecer o corpo e equilibrar as energias, a MTC ajuda a ativar o sistema imunológico e a capacidade de auto-cura do organismo. Ela busca estimular o corpo a encontrar o seu próprio equilíbrio, além de tratar as enfermidades, a MTC também é conhecida por seu foco na prevenção de doenças.

Às vezes, é possível obter alívio imediato e em outros casos, pode demorar 1 à 2 dias para ocorrer a resposta ao tratamento, ou ainda podem ser necessárias várias sessões para começar a notar os resultados.

Considerações finais

Tendo em vista a integralidade do cuidado pensamos que além de fazer os cuidados todas às quintas-feiras antes das reuniões. Apresentamos como proposta ter um horário fixo na agenda para começarmos esses atendimentos individuais.