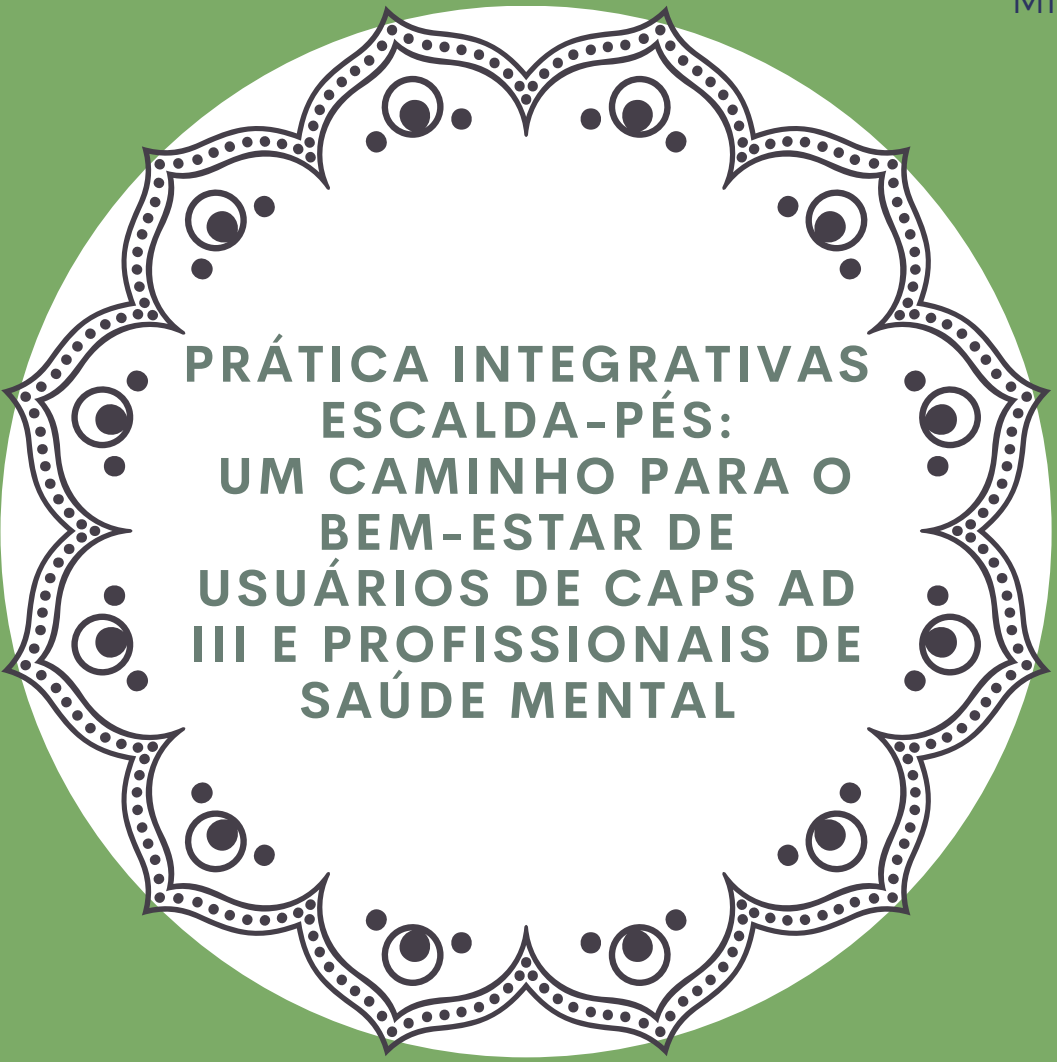


## AUTORAS

Rafaela Cristina dos Santos - Educação Física

Daniele Pompeu Alcalá - Enfermeira, PhD

Mirella Fernanda Moltine - Psicóloga



PRÁTICA INTEGRATIVAS  
ESCALDA-PÉS:  
UM CAMINHO PARA O  
BEM-ESTAR DE  
USUÁRIOS DE CAPS AD  
III E PROFISSIONAIS DE  
SAÚDE MENTAL



# PORTARIA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

O MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL REGULAMENTA O USO DAS PICS POR MEIO DE PORTARIAS, PRINCIPALMENTE A PORTARIA Nº 971/2006, QUE ESTABELECE AS DIRETRIZES NACIONAIS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS (SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE).

EM 2006, O MINISTÉRIO DA SAÚDE PUBLICOU A PORTARIA Nº 971, QUE RECONHECEU OFICIALMENTE AS PICS COMO PARTE DO SUS, PERMITINDO QUE ESSAS PRÁTICAS FOSSEM INCORPORADAS AO SISTEMA PÚBLICO DE SAÚDE. A PARTIR DESSA PORTARIA, ALGUMAS DESSAS TERAPIAS PASSARAM A SER OFERECIDAS DE FORMA GRATUITA AOS USUÁRIOS DO SUS, AMPLIANDO O ACESSO A TRATAMENTOS COMPLEMENTARES.

ALÉM DISSO, OUTRAS PORTARIAS FORAM EMITIDAS AO LONGO DOS ANOS, COMO A PORTARIA Nº 2.439/2017, QUE APROVA A POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS, AMPLIANDO AINDA MAIS A INCLUSÃO DESSAS TERAPIAS NA REDE PÚBLICA DE SAÚDE.

## OBJETIVOS DAS PICS:

- PROMOVER A SAÚDE E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS, CONSIDERANDO O PACIENTE EM SUA TOTALIDADE.
- INTEGRAR TRATAMENTOS CONVENCIONAIS E TERAPIAS ALTERNATIVAS, BUSCANDO MELHORAR A EFICÁCIA DOS TRATAMENTOS.
- AMPLIAR O ACESSO À SAÚDE PARA A POPULAÇÃO, OFERECENDO ABORDAGENS DIVERSIFICADAS QUE ATENDAM DIFERENTES NECESSIDADES E PREFERÊNCIAS.
- VALORIZAR OS SABERES TRADICIONAIS E POPULARES, RESPEITANDO A CULTURA E AS PRÁTICAS DE DIVERSAS COMUNIDADES.
- ESSAS PRÁTICAS TÊM MOSTRADO BENEFÍCIOS EM DIVERSOS CONTEXTOS, ESPECIALMENTE PARA O MANEJO DE CONDIÇÕES CRÔNICAS, ESTRESSE, ANSIEDADE, E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR GERAL.



# BENEFÍCIOS DO ESCALDA-PÉS

## MELHORA DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA:

OS PÉS SÃO A PARTE DO CORPO ONDE A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA É MAIS DEFICIENTE E QUANDO OS COLOCAMOS NA ÁGUA QUENTE, OS VASOS SANGUÍNEOS SE DILATAM, MELHORANDO O FLUXO SANGUÍNEO DE TODO O CORPO. DESTA FORMA QUANDO TRABALHAMOS ESSA REGIÃO, BENEFICIAMOS TODO O CORPO.

## RESTABELECE O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E FÍSICO:

A PARTIR DAS TERMINAÇÕES NERVOSAS DO PÉS, A PRESSÃO E O AQUECIMENTO DESSES PONTOS CAUSA UM REFLEXO IMEDIATO NO EQUILÍBRIO ENERGÉTICO DE TODO O CORPO.

## LIBERAÇÃO DE TOXINAS

EM CONTATO COM A ÁGUA E O SAL, OS ELETRODOS AJUDAM A EQUILIBRAR OS ÍONS POSITIVOS E NEGATIVOS DO NOSSO ORGANISMO E, ASSIM, REPELIR AS TOXINAS.

## ALÍVIO DE ENXAQUECAS:

AJUDA A DIMINUIR A DOR DE CABEÇA PORQUE A ÁGUA QUENTE DILATA OS VASOS SANGUÍNEOS E AUMENTA O FLUXO SANGUÍNEO DOS PÉS.

## RENOVA AS ENERGIAS E COMBATE A ANSIEDADE E ESTRESSE:

COM A ÁGUA QUENTE, A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA É REGULADA E GERA A SENSAÇÃO DE TRANQUILIDADE. SE FOR UMA SOLUÇÃO SALINA, TAMBÉM MOVIMENTA AS ENERGIAS DO CORPO E EQUILIBRA AS SENSAÇÕES.

## PROMOVE RELAXAMENTO DO CORPO:

A PARTIR DAS TERMINAÇÕES NERVOSAS, O RELAXAMENTO É NO CORPO INTEIRO, NÃO APENAS NOS PÉS.

## ALIVIA O INCHAÇO:

O ACÚMULO DE LÍQUIDO NAS PERNAS E PÉS PROVOCA O INCHAÇO. COM O ESCALDA PÉS, A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA É NORMALIZADA E REDUZ ESSE ACUMULO, GERANDO BEM-ESTAR.

# MODO DE PREPARO

## E

### CUIDADOS NECESSÁRIOS:

- **PREPARAR A BACIA:** COLOQUE ÁGUA MORNNA NA BACIA. A TEMPERATURA DEVE SER CONFORTÁVEL, ENTRE 37°C E 40°C, PARA GARANTIR QUE A PELE NÃO SOFRA NENHUM DANO.
- **ADICIONAR SAL E ÓLEOS ESSENCIAIS:** DISSOLVA O SAL GROSSO NA ÁGUA MORNNA E ADICIONE ALGUMAS GOTAS DE ÓLEO ESSENCIAL (APROXIMADAMENTE 5 A 10 GOTAS) PARA PROPORCIONAR RELAXAMENTO. SE ESTIVER UTILIZANDO ERVAS SECAS, COLOQUE-AS NA ÁGUA TAMBÉM.
- **IMERSÃO DOS PÉS:** MERGULHE OS PÉS NA ÁGUA POR 15 A 20 MINUTOS. USE ESTE TEMPO PARA RELAXAR, RESPIRAR PROFUNDAMENTE E APROVEITAR O MOMENTO DE AUTOCUIDADO.
- **SECAR E MASSAGEAR:** APÓS O ESCALDA-PÉS, RETIRE OS PÉS DA ÁGUA, SEQUE-OS COM UMA TOALHA MACIA E FAÇA UMA LEVE MASSAGEM NOS PÉS PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO.
- **CUIDADOS NECESSÁRIOS:** TEMPERATURA DA ÁGUA: CERTIFIQUE-SE DE QUE A ÁGUA NÃO ESTEJA MUITO QUENTE, POIS ISSO PODE CAUSAR QUEIMADURAS OU DESCONFORTO. A TEMPERATURA IDEAL DEVE SER MORNNA, PERMITINDO O RELAXAMENTO SEM RISCO DE DANOS.
- **TEMPO DE IMERSÃO:** A IMERSÃO DEVE DURAR ENTRE 15 A 20 MINUTOS. EVITE FICAR MAIS TEMPO DO QUE ISSO, ESPECIALMENTE SE ESTIVER UTILIZANDO ÁGUA MUITO QUENTE.
- **PELE SENSÍVEL:** PESSOAS COM PELE SENSÍVEL, FERIDAS NOS PÉS OU CONDIÇÕES DE SAÚDE ESPECÍFICAS, COMO DIABETES, DEVEM CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE ANTES DE REALIZAR A PRÁTICA.
- **ÓLEOS ESSENCIAIS:** CASO UTILIZE ÓLEOS ESSENCIAIS, FAÇA UM TESTE PRÉVIO PARA VERIFICAR SE HÁ ALGUMA REAÇÃO ALÉRGICA. ALGUNS ÓLEOS PODEM SER IRRITANTES PARA PELES MAIS SENSÍVEIS.
- **HIDRATAÇÃO APÓS O ESCALDA-PÉS:** APÓS A PRÁTICA, É RECOMENDADO APLICAR UM CREME HIDRATANTE OU ÓLEO NOS PÉS PARA

## OBJETIVO

A PRÁTICA DO "ESCALDA-PÉS" ESTÁ PROFUNDAMENTE LIGADA À MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC) E AO CONCEITO DE "ENERGIA" OU "QI", QUE CIRCULA PELO CORPO. HÁ PROVÉRBIOS E ENSINAMENTOS NA TRADIÇÃO CHINESA QUE RESSALTAM A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS PÉS E DO EQUILÍBRIO ENERGÉTICO, QUE PODEM SER APLICADOS AO CONTEXTO DO ESCALDA-PÉS.







A PRÁTICA INTEGRATIVA DO ESCALDA-PÉS SURTIU NO CAPS AD III SUL, EM SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP, COMO RESPOSTA À CRISE VIVIDA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. COM PROFISSIONAIS ENFRENTANDO SOBRECARGA EMOCIONAL, JORNADAS EXTENUANTES E RISCO DE ADOECIMENTO, EMERGIU A NECESSIDADE DE ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA PRESERVAR A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DA EQUIPE. INICIALMENTE DIRECIONADA AOS TRABALHADORES, A PRÁTICA TAMBÉM FOI ESTENDIDA AOS USUÁRIOS DO SERVIÇO, CONSOLIDANDO-SE COMO UMA AÇÃO EFICAZ DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR NO CONTEXTO DA REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS).



*"A energia do corpo flui através dos pés"*





A ESPERANÇA É IMPORTANTE PORQUE PODE TORNAR O MOMENTO PRESENTE MENOS DIFÍCIL DE SUPORTAR. SE ACREDITARMOS QUE O AMANHÃ SERÁ MELHOR, PODEMOS SUPORTAR UMA DIFICULDADE HOJE.

THICH NHAT HANH



# ORIGEM DO ESCALDA-PÉS

A PRÁTICA DO ESCALDA-PÉS TEM ORIGEM ANTIGA E ESTÁ PRESENTE EM DIVERSAS CULTURAS AO LONGO DA HISTÓRIA. NA CHINA, HÁ REGISTROS DO USO MEDICINAL DA IMERSÃO DOS PÉS EM ÁGUA MORNA COM ERVAS E ÓLEOS ESSENCIAIS, PRÁTICA ASSOCIADA AO EQUILÍBRIO ENERGÉTICO E AO ALÍVIO DE TENSÕES, EM CONFORMIDADE COM OS PRINCÍPIOS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA. NA EUROPA MEDIEVAL, OS BANHOS DE PÉS TAMBÉM ERAM COMUNS, UTILIZADOS PARA ALIVIAR O CANSAÇO E PREVENIR DOENÇAS. JÁ NO BRASIL, AS TRADIÇÕES INDÍGENAS E POPULARES INCLUEM O USO DE PLANTAS MEDICINAIS EM BANHOS TERAPÊUTICOS, CONECTANDO O CORPO AO PODER CURATIVO DA NATUREZA

ALVES, Rubens. O livro dos banhos: histórias e receitas para o bem-estar. São Paulo: Papirus, 2005.

GUERREIRO, Antônio. "O uso medicinal de plantas na medicina tradicional chinesa." Revista de Terapias Naturais, 2011.

## OBJETIVO

O OBJETIVO PRINCIPAL FOI PROPORCIONAR MOMENTOS DE RELAXAMENTO E REDUÇÃO DE ESTRESSE, PREVENINDO O DESGASTE EMOCIONAL E FÍSICO DOS PROFISSIONAIS E FORTALECENDO O VÍNCULO TERAPÊUTICO COM OS USUÁRIOS. A PRÁTICA TAMBÉM BUSCOU REFORÇAR A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS SIMPLES E ACESSÍVEIS QUE PROMOVAM A SAÚDE MENTAL DE FORMA INTEGRAL E HUMANIZADA.





# PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL

TRABALHADORES DOS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) FREQUENTEMENTE ENFRENTAM ALTOS NÍVEIS DE ESTRESSE DEVIDO ÀS DEMANDAS EMOCIONAIS E À COMPLEXIDADE DOS CASOS ATENDIDOS. UM ESTUDO PUBLICADO NO JOURNAL OF PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING DESTACA QUE "OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL EM AMBIENTES COMUNITÁRIOS, COMO OS CAPS, ESTÃO EXPOSTOS A FATORES ESTRESSANTES SIGNIFICATIVOS QUE PODEM IMPACTAR NEGATIVAMENTE SUA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



SOUZA, J. P.; SILVA, R. T. O IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM TRABALHADORES DE CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL. JOURNAL OF PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING, V. 25, N. 3, P. 234-245, 2019. DOI: 10.1016/J.JPMHN.2019.03.005.



# USUÁRIO DO SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL

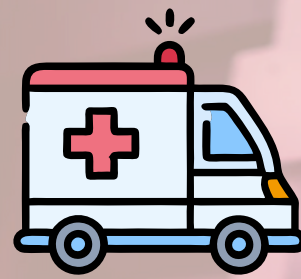
PACIENTES COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA TAMBÉM SOFREM INTENSAMENTE, ENFRENTANDO DESAFIOS COMO ESTIGMATIZAÇÃO, ISOLAMENTO SOCIAL E DIFICULDADES NO ACESSO A TRATAMENTOS EFICAZES. CONFORME RELATADO NO JOURNAL OF SUBSTANCE ABUSE TREATMENT, "INDIVÍDUOS COM TRANSTORNOS POR USO DE SUBSTÂNCIAS FREQUENTEMENTE EXPERIMENTAM SOFRIMENTO PSICOLÓGICO SIGNIFICATIVO, EXACERBADO POR BARREIRAS NO ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE ADEQUADOS



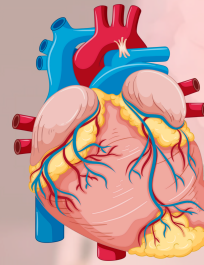
FERREIRA, A. L.; MORAES, P. R. SOFRIMENTO PSÍQUICO EM PACIENTES COM TRANSTORNOS POR USO DE SUBSTÂNCIAS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS NO TRATAMENTO. JOURNAL OF SUBSTANCE ABUSE TREATMENT, V. 32, N. 4, P. 456-467, 2020. DOI: 10.1016/J.JSAT.2020.04.001.

## JUSTIFICATIVA

O CENÁRIO PANDÊMICO INTENSIFICOU A ROTINA JÁ DESAFIADORA DOS PROFISSIONAIS DO CAPS AD III, RESPONSÁVEIS POR ATENDER UMA POPULAÇÃO VULNERÁVEL, COMPOSTA POR PESSOAS COM TRANSTORNOS RELACIONADOS AO USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS. A AUSÊNCIA DE AÇÕES ESTRUTURADAS VOLTADAS AO AUTOCUIDADO AGRAVAVA O ACÚMULO DE ESTRESSE E DESGASTE DA EQUIPE, EVIDENCIANDO A NECESSIDADE URGENTE DE INTERVENÇÕES QUE PRESERVASSEM A SAÚDE MENTAL E PREVENISSEM O ADOECIMENTO.



## Questões Emocionais



Burnout

Estresse





## DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO

REUNIÕES INFORMAIS AJUDARAM A ESTRUTURAR A PROPOSTA, SUPERANDO RESISTÊNCIAS POR MEIO DE SENSIBILIZAÇÃO E COMPARTILHAMENTO DOS BENEFÍCIOS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES. COM O TEMPO, A ADESÃO CRESCOU,

A PRÁTICA FOI DESENVOLVIDA DE FORMA GRADUAL, INICIANDO-SE COMO UMA EXPERIÊNCIA PILOTO SEM FORMALIZAÇÃO, UTILIZANDO MATERIAIS SIMPLES, COMO BACIAS, ÁGUA Morna E ÓLEOS ESSENCIAIS. A GERÊNCIA TEVE UM PAPEL CRUCIAL AO APOIAR E INCENTIVAR A ADESÃO DA EQUIPE. COM O TEMPO, A PARTICIPAÇÃO CRESCOU, E A PRÁTICA SE CONSOLIDOU COMO PARTE DA ROTINA DE AUTOCUIDADO DA EQUIPE. POSTERIORMENTE, FOI AMPLIADA PARA BENEFICIAR OS USUÁRIOS, INTEGRANDO-SE ÀS AÇÕES TERAPÊUTICAS DO CAPS AD III..



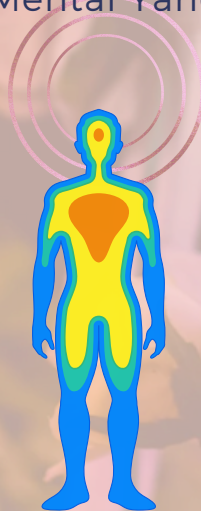
## RESULTADOS E IMPACTOS

O CENÁRIO PANDÊMICO INTENSIFICOU A ROTINA JÁ DESAFIADORA DOS PROFISSIONAIS DO CAPS AD III, RESPONSÁVEIS POR ATENDER UMA POPULAÇÃO VULNERÁVEL, COMPOSTA POR PESSOAS COM TRANSTORNOS RELACIONADOS AO USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS. A AUSÊNCIA DE AÇÕES ESTRUTURADAS VOLTADAS AO AUTOCUIDADO AGRAVAVA O ACÚMULO DE ESTRESSE E DESGASTE DA EQUIPE, EVIDENCIANDO A NECESSIDADE URGENTE DE INTERVENÇÕES QUE PRESERVASSEM A SAÚDE MENTAL E PREVENISSEM O ADOECIMENTO.

VOCÊ SABIA QUE OS PÉS POSSUEM CERCA DE 70 MIL TERMINAÇÕES NERVOSAS, QUE ESTÃO CONECTADAS A CADA ÓRGÃO DO CORPO? ISSO SIGNIFICA QUE O RELAXAMENTO DOS PÉS PODE TER UM IMPACTO DIRETO NO BEM-ESTAR GERAL E NO ALÍVIO DE ALGUMAS DORES. A PRESSÃO E O AQUECIMENTO DESSES PONTOS AJUDAM A RESTABELECEER O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO DO ORGANISMO DE FORMA RÁPIDA E EFICAZ.

O ESCALDA-PÉS É UMA PRÁTICA INDICADA PARA TRATAR CONDIÇÕES COMO NERVOSISMO, ESTRESSE, MICOSES, DORES NAS PERNAS, CANSAÇO, PROBLEMAS DE CIRCULAÇÃO, CALOS E ATÉ MESMO GRIPES E RESFRIADOS. UTILIZADO DESDE OS TEMPOS MAIS ANTIGOS, O ESCALDA-PÉS TEM SIDO UMA FORMA EFICAZ DE RELAXAR E PROMOVER A SAÚDE.

### Excesso de Energia Mental Yang

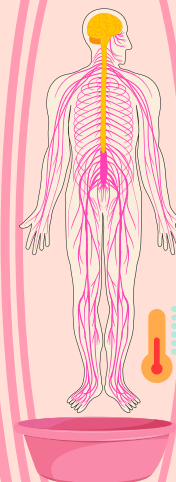


Membros  
gelados

O HOMEM DA ERA MODERNA MUDOU SEU MODO DE VIVER, ONDE SE USA MAIS O INTELÉCTO E MENOS O CORPO FISICO.

A MENTE ESTÁ CARREGADA DE PENSAMENTOS E PREOCUPAÇÕES, COBRANÇAS E JULGAMENTOS MEDO E ANSIEDADE. O EXCESSO DE ATIVIDADE MENTAL DEIXA A "CABEÇA QUENTE" EXISTE UM DITADO JAPONÉS QUE DIZ "PES QUENTES, CABEÇA FRIA O ESCALDA-PÉS FAZ COM QUE A CIRCULAÇÃO SANGUINEA E ENERGÉTICA SE EQUILIBRA EM TODO O CORPO

### Equilíbrio Energético



Água Quente



## RECURSOS UTILIZADOS

OS MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A PRÁTICA DE ESCALDA-PÉS INCLUÍRAM BACIAS, ÁGUA MORNIA, ÓLEOS ESSENCIAIS, ERVAS AROMÁTICAS E TOALHAS. ESSES ITENS, SIMPLES E ACESSÍVEIS, FORAM ESCOLHIDOS PARA GARANTIR A VIABILIDADE DA PRÁTICA E PROPORCIONAR UMA EXPERIÊNCIA ACOLHEDORA E RELAXANTE., PREFERENCIALMENTE PRÓXIMO À NATUREZA.

O APOIO DA GERÊNCIA FOI ESSENCIAL PARA VIABILIZAR A INICIATIVA E LEGITIMAR A PRÁTICA NO COTIDIANO DO CAPS AD III.

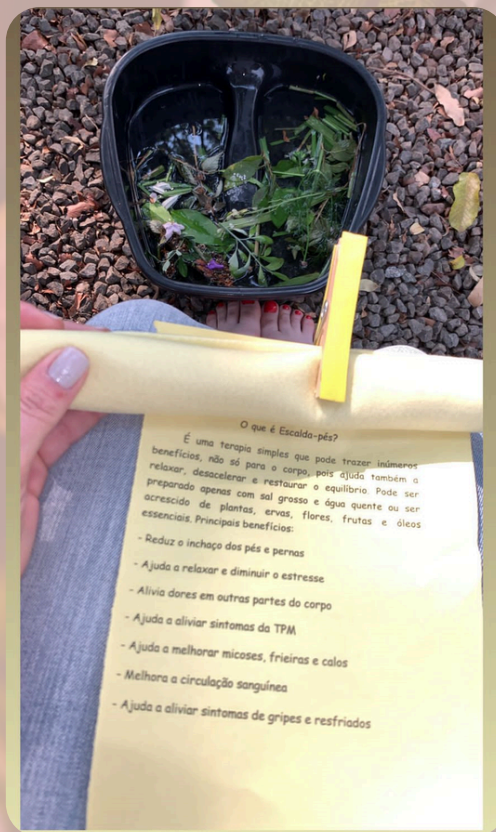




# APRENDIZADOS E PERSPECTIVAS

A EXPERIÊNCIA DEMONSTROU QUE PRÁTICAS INTEGRATIVAS SIMPLES PODEM GERAR IMPACTOS SIGNIFICATIVOS NO BEM-ESTAR, ESPECIALMENTE QUANDO APOIADAS PELA GESTÃO E INCORPORADAS DE FORMA ADAPTATIVA À ROTINA. A COMUNICAÇÃO CLARA DOS BENEFÍCIOS E O COMPARTILHAMENTO DE EXPERIÊNCIAS FORAM FUNDAMENTAIS PARA SUPERAR RESISTÊNCIAS E ENGAJAR OS PARTICIPANTES. ALÉM DISSO, A EXPANSÃO DA PRÁTICA PARA OS USUÁRIOS REFORÇOU SUA FLEXIBILIDADE E POTENCIAL DE ADAPTAÇÃO A DIFERENTES CONTEXTOS.

## RELATOS DOS PACIENTES





# CONSIDERAÇÕES FINAIS



"OS PROFISSIONAIS TÊM MANIFESTADO A AUSÊNCIA DA PRÁTICA DE ESCALDA-PÉS COMO UMA LACUNA SIGNIFICATIVA EM SUAS EXPERIÊNCIAS DE AUTOCUIDADO. A PRÓPRIA EQUIPE RELATOU QUE, DURANTE AS VIVÊNCIAS, FOI PERCEBIDO UM FORTALECIMENTO DA UNIÃO E DO ACOLHIMENTO MÚTUO ENTRE OS PROFISSIONAIS E OS PACIENTES, ALÉM DE UMA MAIOR RECIPROCIDADE NAS RELAÇÕES COM OS COLEGAS DE TRABALHO. ENTRETANTO, A ALTA DEMANDA DE ATIVIDADES TEM APRESENTADO OBSTÁCULOS PARA A RETOMADA DESSA PRÁTICA COM A EQUIPE MULTIDISCIPLINAR. ESTE CENÁRIO CONFIGURA UM DESAFIO IMPORTANTE, QUE ESTAMOS EMPENHADOS EM SUPERAR, VISANDO REINTEGRAR OS PROFISSIONAIS ÀS VIVÊNCIAS E PROMOVER O FORTALECIMENTO DO CUIDADO INTEGRAL E DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

A IMPLEMENTAÇÃO DO ESCALDA-PÉS REAFIRMA A RELEVÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA SAÚDE MENTAL, EVIDENCIANDO QUE INTERVENÇÕES SIMPLES PODEM PRODUIR IMPACTOS SIGNIFICATIVOS. O CUIDADO COM OS TRABALHADORES É FUNDAMENTAL PARA ASSEGURAR A QUALIDADE DO ATENDIMENTO, PROMOVENDO BEM-ESTAR E FORTALECENDO VÍNCULOS NA EQUIPE. AO INCLUIR OS USUÁRIOS, ESSA PRÁTICA AMPLIA AS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS, REFORÇANDO O COMPROMISSO COM A INTEGRALIDADE E A HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO, PILARES ESSENCIAIS PARA UMA ASSISTÊNCIA EM SAÚDE MAIS EFETIVA E ACOLHEDORA.



# CONCLUSÃO



"O ESCALDA-PÉS É MAIS DO QUE UMA SIMPLES PRÁTICA DE RELAXAMENTO. ELE É UMA FORMA EFICAZ DE PROMOVER O EQUILÍBRIO FÍSICO E EMOCIONAL, ALÉM DE SER UMA PODEROSA FERRAMENTA DE AUTOCUIDADO. INCORPORANDO ESSA PRÁTICA NO NOSSO COTIDIANO, PODEMOS MELHORAR A CIRCULAÇÃO, REDUZIR O ESTRESSE, ALIVIAR DORES E, PRINCIPALMENTE, CUIDAR DE NOSSA SAÚDE DE FORMA HOLÍSTICA E INTEGRADA. VAMOS VALORIZAR MOMENTOS DE CUIDADO PESSOAL E BEM-ESTAR, E LEMBRAR QUE, AO CUIDAR DE NOSSOS PÉS, ESTAMOS CUIDANDO DE TODO O NOSSO CORPO."



**"CUIDAR DE SI É UM ATO DE AMOR E RESPEITO PELA PRÓPRIA SAÚDE."**

