

AUTOCUIDADO: AUTOMASSAGEM NOS PÉS NO GRUPO DE DIABÉTICOS¹

Projeto 88

Laremi Paixão da Silva²
Linda Tieko Kakitani Morishita³
Derivan Brito da Silva⁴
Karla Crozeta Figueiredo⁵

RESUMO

Introdução: A reflexologia podal é uma prática integrativa e complementar de saúde que defende a existência da relação de órgãos, glândulas e demais partes do corpo a regiões específicas do pé¹. A pressão nessas regiões age na área reflexa correspondente, estimulando-a quando essa estiver hipoativa e acalmando-a, quando hiperativa. Pesquisas indicam que a reflexologia em pacientes com diabetes leva a uma melhora na qualidade de vida e assistência¹. A inserção das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no Sistema Único de Saúde é apropriada nos diversos níveis de atenção, no sentido da prevenção dos agravos e da promoção e recuperação da saúde, proporcionando um cuidado humanizado e integral. A neuropatia periférica e a arteriopatia configuram as principais complicações dos membros inferiores causadas pelo diabetes mellitus (DM)¹. Alterações em membros inferiores de insidioso neurológico e vascular, provocadas pelo DM, acarretam distorções anatômicas e fisiológicas nos pés. Estas deformidades geram o surgimento de pontos de pressão, diminuição da circulação local o que inviabiliza a cicatrização e o ressecamento da pele, que por sua vez, acomete a elasticidade protetora cutânea². Neste sentido, foi desenvolvido pelo grupo PET de práticas integrativas e abordagens grupais a atividade de automassagens nos pés nos grupos de diabéticos das Unidades Básicas de Saúde (UBS) Atuba, Bairro Alto, Tarumã e Vila Esperança do município de Curitiba. **Objetivo:** Promover o autocuidado dos usuários das UBS que participam do grupo de diabéticos, através da apresentação de alguns pontos específicos para relaxamento e melhoria da circulação sanguínea. **Metodologia:** A atividade de automassagem relatada de forma experiencial foi realizada nos meses de maio a outubro de 2019 e desenvolvida em três fases: 1. Aprendizagem de alguns pontos e de uma automassagem na matéria

¹Fonte de financiamento: Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde – PET Saúde/Interprofissionalidade 2019-2021 (Edital no 10 de 23 de julho de 2018, Ministério da Saúde/Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde).

²Bolsista. Graduação em Biomedicina – Universidade Federal do Paraná. Paraná. Brasil. E-mail: larempaixaos@gmail.com.

³Preceptora. Secretária municipal de saúde de Curitiba. Paraná. Brasil. E-mail: lkakitani@gmail.com.

⁴Coordenador. Departamento de Terapia Ocupacional. Universidade Federal do Paraná. Paraná. Brasil. E-mail: Derivan_to@hotmail.com.

⁵Tutora. Departamento de Enfermagem. Universidade Federal do Paraná. Paraná. Brasil. E-mail: Karla.crozetafigueiredo@gmail.com.

de Práticas integrativas em saúde; 2. Criação de um roteiro bem estruturada sobre como proceder com a automassagem com os usuários no grupo de diabéticos; 3. Desenvolvimento de uma aula prática de automassagem dos pés intercalada com explanação dos benefícios desta prática. **Resultados:** Evidenciou-se que a atividade sensibilizou os participantes da importância do autocuidado com vistas na prevenção do surgimento das úlceras diabéticas nos membros inferiores. A atividade foi muito bem aceita pelos participantes dos grupos, os quais relataram que sentiam uma leveza nos pés ao final da atividade. **Considerações Finais:** As práticas integrativas e complementares integradas à medicina convencional mostram-se como uma importante aliada para a prevenção dos agravos e promoção do aumento da qualidade de vida.

Palavras-chave: Diabetes. Práticas integrativas e complementares. Auto cuidado. Grupo operativo.

REFERÊNCIAS

1. Silva NCM da, Chaves ECL, Carvalho EC de, Carvalho LC, Iunes DH. Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2: ensaio randomizado. Rev. lat.-am. enferm. [Internet]. 2015 [acesso em 9 ago 2020]; 23(4):603-10. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/105660>
2. Moreira JB. Efeito do grupo operativo no ensino do autocuidado para a prevenção do pé diabético: ensaio clínico randomizado. Alfenas: Universidade Federal de Alfenas, 2017. Dissertação de mestrado em Enfermagem.