

EIXO TEMÁTICO: TECNOLOGIAS DE CUIDADO INDIVIDUAL E COLETIVO
CENTRADO NO USUÁRIO, FAMÍLIA E COMUNIDADE
**CUIDANDO DO CUIDADOR: PRÁTICAS DE RELAXAMENTO E ESCALDA
PÉS, NO CONTEXTO DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS.**

Maria Aurea Soares de Oliveira¹

Maria do Socorro Costa ¹²

Francisco Gilberto Oliveira ²³

RESUMO:

O serviço de saúde exerce papel fundamental na prestação de serviço e assistência das populações, uma vez que frequentemente os profissionais que trabalham neste campo estão sobrecarregados com demandas do serviço. E isso muitas vezes coloca em risco sua saúde física e mental, pois as atividades diárias não permitem que tenham determinado cuidado com sua individualidade. Por conseguinte, e levando em conta que o excesso de atividade para os profissionais aponta para a necessidade imediata de propiciar suporte na tarefa de cuidar e oferecer uma redução da sobrecarga e a acessibilidade de conhecimentos, buscou-se relatar a experiência sobre a vivência do momento “Cuidando do Cuidador, realizado com profissionais de saúde em Unidade Básica de Saúde-UBS, através de práticas relaxantes, enfatizando pontos voltados para as Ciências Biológicas e da saúde. O momento foi realizado em uma tarde, na UBS do Parque Grangeiro II, localizada na cidade de Crato-CE. Em primeiro momento foi feito o “Corredor do Cuidado”, uma prática de carinho e afeto, através de um corredor humano as pessoas expressam formas afetivas para com o outro. Posteriormente realizamos a prática de “Relaxamento com Visualização”, sendo lido um texto reflexivo que permitia que os participantes fossem imaginando alguns momentos. Para finalizar foi feito o escalda pés, técnica baseada em água morna e plantas medicinais aromáticas, como a citronela (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) e o eucalipto (*Eucalyptus* ssp.). Durante toda a ação introduzíamos um óleo aromático de Hortelã (*Mentha piperita*) a partir da fricção das mãos, para aguçar o olfato dos participantes. A prática contava também com uma música ambiente tornando o momento mais tranquilizador. Partindo do princípio que cuidar do outro é cuidar de mim e cuidar de mim é cuidar do outro, esse momento teve um feedback bem positivo. Ao final cada participante expressou seu sentimento sobre a vivência, através de um mural de palavras, dessa forma os depoimentos foram bem significantes. Podemos perceber que esses momentos são de extrema relevância e que além de ajudar a qualidade de vida também melhora os processos de trabalho. Esta atividade também propiciou à ampliação e a divulgação em uma ampla escala do conhecimento científico, sendo possível também compreender as diferentes áreas frente as Ciências Biológicas. Podendo perceber a multidisciplinaridade ao passo que é possível realizar ações visando sempre às relações homem, ambiente e a saúde. **PALAVRAS-CHAVE:** Saúde; Cuidar; Trabalho.

¹ Graduada em Ciências Biológicas, Especialista em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri. Email: .aurinhasoares16@gmail.com

² Graduação em Ciências Biológicas, Especialista em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri. Email: .corrinha_live@yahoo.com.br.

³ Pós doutor pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Professor Adjunto da Universidade Regional do Cariri. Email: . gilberto.oliv@bol.com.br