



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
FACULDADE DE MEDICINA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO NA SAÚDE  
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO NA SAÚDE

**ELZA MARCULINO DUARTE**

**E-BOOK DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES  
PARA USO NO AUTOCUIDADO E NO CUIDADO INTEGRAL  
HUMANIZADO**

MACEIÓ

2021

ELZA MARCULINO DUARTE

**E-BOOK DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES  
PARA USO NO AUTOCUIDADO E NO CUIDADO INTEGRAL  
HUMANIZADO**

Produto apresentado ao Programa de Pós-graduação em Ensino na Saúde do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde (MPES) da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em ensino na saúde.

Orientadora: Divanise Suruagy Correia

Co-orientadora: Maria de Lourdes Fonseca Vieira.

Linha de pesquisa: Currículo e processo ensino-aprendizagem na formação em saúde (CPEAS).

MACEIÓ-AL

2021

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

D812p Duarte, Elza Marculino.  
Práticas integrativas e complementares na formação : visão de egressos de enfermagem / Elza Marculino Duarte. – 2021.  
102 f. : il.

Orientadora: Divanise Suruagy Correia.  
Co-orientadora: Maria de Lourdes Fonseca Vieira.  
Dissertação (Mestrado em Ensino na Saúde) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde. Maceió, 2021.

Inclui produto educacional.

Bibliografia: f. 94-101.  
Apêndices: f. 102.

1. Terapias complementares. 2. Enfermagem. 3. Educação. I. Título.

CDU: 616-083:378.046.2



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO NA SAÚDE – PPGES**  
**ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO**  
**DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* – NIVEL MESTRADO**

**ATA Nº 025**

Ata da sessão referente à defesa do trabalho acadêmico intitulado “**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA FORMAÇÃO: VISÃO DE EGRESSOS DE ENFERMAGEM**”, para fins de obtenção do título em MESTRE, área de concentração ENSINO NA SAÚDE e linha de pesquisa **CURRÍCULO E O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NA FORMAÇÃO EM SAÚDE**, pelo(a) discente **Elza Marculino Duarte** (início do curso em março/2018) sob orientação do(a) Prof<sup>(a)</sup>. Dr<sup>(a)</sup>. **Divanise Suruagy Correia** e coorientação Prof<sup>ª</sup>. **Maria de Lourdes Fonseca Vieira**

Aos 19 dias do mês de maio do ano de 2021, às 20h, reuniu-se a Banca Examinadora em epígrafe, aprovada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação conforme a seguinte composição:

Presidente – **Divanise Suruagy Correia (UFAL)**

Examinador interno – **Cristina Camelo de Azevedo (UFAL)**

Examinador Externo – **Kristiana Cerqueira Mousinho Fonseca (CESMAC)**

Tendo o(a) senhor(a) Presidente declarado aberta a sessão, mediante o prévio exame do referido trabalho por parte de cada membro da Banca, o(a) discente procedeu a apresentação de seu Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-graduação *stricto sensu* e foi submetido(a) à arguição por meio online síncrono pela Banca Examinadora que, em seguida, a banca deliberou sobre o seguinte resultado:

**X APROVADO.**

**APROVADO CONDICIONALMENTE**, mediante o atendimento das alterações sugeridas pela Banca Examinadora, constantes do campo Observações desta Ata e/ou do parecer em anexo.

**REPROVADO**, conforme parecer circunstanciado, registrado no campo Observações desta Ata e/ou em documento anexo, elaborado pela Banca Examinadora.

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO EM ENSINO NA SAÚDE – PPES**

Observações da Banca Examinadora (caso não inexistam, anular o campo):

**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO (PROPEP)**

Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro do Martins, Maceió - AL, Cep: 57072-970

(82) 32141069 EMAIL: [cpg@propep.ufal.br](mailto:cpg@propep.ufal.br)



Nada mais havendo a tratar, o(a) senhor(a) Presidente declarou encerrada a sessão de Defesa, sendo a presente Ata lavrada e assinada pelos(as) senhores(as) membros da Banca Examinadora e pelo(a) discente, atestando ciência do que nela consta.

**INFORMAÇÕES:**

- Para fazer jus ao título de mestre(a)/doutor(a), a versão final da dissertação/tese, considerada Aprovada, devidamente conferida pela Secretaria do Programa de Pós-Graduação, deverá ser tramitada para a Biblioteca Central, em Processo de Ficha Catalográfica de Dissertação/Tese, dentro do prazo regulamentar de 60 dias a partir da data da defesa. (Considerar o tempo de suspensão das atividades na Biblioteca Central) Após a entrega da versão com ficha catalográfica e folha com as assinaturas dos examinadores, o texto deverá ser enviado à Secretaria, por e-mail para anexar à Plataforma Sucupira e ao SIGAA, para posterior solicitação de diploma.
- Esta Ata de Defesa é um documento padronizado pela Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa. Observações excepcionais feitas pela Banca Examinadora poderão ser registradas no campo disponível acima ou em documento anexo, desde que assinadas pelo(a) Presidente.
- Esta Ata de Defesa somente poderá ser utilizada como comprovante de titulação se apresentada junto à Certidão da Coordenação informando que não há pendências atividades acadêmicas.

  
Membro Presidente da Banca  
Divanise Suruagy Correia



Banca



Membro da

Membro da Banca

Membro da Banca



Discente



Programa de Pós-Graduação em  
Ensino na Saúde – PPES – FAMED/UFAL  
Mestrado Profissional

## Carta de Anuência do Orientador para Entrega do Trabalho Acadêmico de Conclusão do Curso - TACC

À Secretaria do PPG em e Ensino na Saúde – FAMED/UFAL

Eu, Dra. DIVANISE SURUAGY CORREIA, na

qualidade de orientador de Elza Marculino Duarte, aluno(a) de mestrado deste Programa de Pós-Graduação, o(a) autorizo a entregar o Trabalho Acadêmico de Conclusão de Curso - TACC, após haver procedido a devida revisão do seu trabalho.

**Título do Trabalho: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES  
NA FORMAÇÃO: VISÃO DE EGRESSOS DE ENFERMAGEM**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Maceió, 14 de Julho de 2021

  
Divanise Suruagy Correia

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) Orientador(a)

## **AGRADEC RESUMO**

Esse E-book é o produto educacional intitulado “E-book de Práticas Integrativas e Complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado” desenvolvido a partir da pesquisa “Práticas Integrativas e Complementares na formação: Visão de egressos de enfermagem” durante o Mestrado Profissional em Ensino na Saúde, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas. Considerando a importância do cuidar integral e da adoção de práticas de autocuidado no contexto da saúde pública brasileira, elaborou-se esse E-book contendo Práticas Integrativas e Complementares recomendadas pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde brasileiro. O objetivo desse E-book é incentivar a prática do autocuidado e promover reflexões sobre o potencial das PICS no cuidar integral em graduandos e profissionais da área de saúde. No material o leitor encontra inicialmente a técnica de respiração diafragmática, estratégia de autocuidado recomendada como coadjuvante na prática das PICS. Para cada terapêutica explorada nesse E-book: Apiterapia, Aromaterapia, Auriculoterapia, Crenoterapia/escalda pés, Fitoterapia/plantas medicinais, Meditação, Musicoterapia e Terapia Floral de Bach, são abordados aspectos clínicos, recomendações de uso no cliente, autoaplicação, contraindicações, benefícios, entre outros. Além disso esse E-book direciona o leitor as principais fontes de pesquisa, como: manuais, sites, bibliotecas e outros materiais digitais sobre as PICS objetivando ampliar as fontes de consulta.

## *ABSTRACT*

This E-book is the educational product entitled "E-book of Integrative and Complementary Practices for use in self-care and humanized comprehensive care" developed from the research "Integrative and Complementary Practices in training: Vision of nursing graduates" during the Master's Degree Professional in Health Education, of the Faculty of Medicine of the Federal University of Alagoas. Considering the importance of comprehensive care and the adoption of self-care practices in the context of Brazilian public health, this E-book was prepared containing Integrative and Complementary Practices recommended by the World Health Organization and the Ministry of Health Brazilian. The purpose of this E-book is to encourage the practice of self-care and promote reflections on the potential of PICS in comprehensive care for undergraduates and health professionals. In the material, the reader initially encounters the diaphragmatic breathing technique, a self-care strategy recommended as an adjunct in the practice of PICS. For each therapy explored in this E-book: Apitherapy, Aromatherapy, Auriculotherapy, Crenotherapy/foot bath, Herbal medicine/plants, Meditation, Music Therapy and Bach Flower Therapy, clinical aspects, recommendations for use by the client, self-application, contraindications, benefits are addressed , between others. In addition, this E-book directs the reader to the main sources of research, such as: manuals, websites, libraries and other digital materials about PICS, aiming to expand the sources of consultation.



## **Lista de Ilustrações**

Figura 1 – Técnica de respiração diafragmática deitada

Figura 2 – Técnica de respiração diafragmática sentada

Figura 3 – Abelha em ambiente natural

Figura 4 – Vidro de própolis

Figura 5 – Kit de Óleos essenciais

Figura 6 – Fluxograma da via de administração dos óleos essenciais

Figura 7 – Aromatizador elétrico

Figura 8 – Relação entre a anatomia da orelha e a posição de um feto humano invertido

Figura 9 – Mapa dos pontos reflexos auriculares

Figura 10 – Materiais utilizados em auriculoterapia

Figura 11 – Prática do escalda pés

Figura 12 – Chá de capim santo

Figura 13 – Fluxograma da forma de preparo dos chás

Figura 14 – Meditação contemplativa

Figura 15 – Postura para meditação

Figura 16 – Elementos usados na prática da musicoterapia

Figura 17 – Vidros de essências florais

## **Lista de Quadros**

Quadro 1 – Óleos essenciais relacionados a aspectos clínicos

Quadro 2 – Lista dos 12 fitoterápicos distribuídos pelo SUS

Quadro 3 – Plantas medicinais com propriedades antigripais e antiansiolíticas

Quadro 4 – Essências que compõem o Rescue Remedy

## RESUMO

Esse E-book é o produto educacional intitulado “E-book de Práticas Integrativas e Complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado” desenvolvido a partir da pesquisa “Práticas Integrativas e Complementares na formação: Visão de egressos de enfermagem” durante o Mestrado Profissional em Ensino na Saúde, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas. Considerando a importância do cuidar integral e da adoção de práticas de autocuidado no contexto da saúde pública brasileira, elaborou-se esse E-book contendo Práticas Integrativas e Complementares recomendadas pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde brasileiro. O objetivo desse E-book é incentivar a prática do autocuidado e promover reflexões sobre o potencial das PICS no cuidar integral em graduandos e profissionais da área de saúde. No material o leitor encontra inicialmente a técnica de respiração diafragmática, estratégia de autocuidado recomendada como coadjuvante na prática das PICS. Para cada terapêutica explorada nesse E-book: Apiterapia, Aromaterapia, Auriculoterapia, Crenoterapia/escalda pés, Fitoterapia/plantas medicinais, Meditação, Musicoterapia e Terapia Floral de Bach, são abordados aspectos clínicos, recomendações de uso no cliente, autoaplicação, contraindicações, benefícios, entre outros. Além disso esse E-book direciona o leitor as principais fontes de pesquisa, como: manuais, sites, bibliotecas e outros materiais digitais sobre as PICS objetivando ampliar as fontes de consulta.

## SUMÁRIO

<b>1. PRODUTO EDUCACIONAL .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Título em português - E-book de práticas integrativas e complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Título em inglês .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Tipo de produto .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4 Público-alvo .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Introdução .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5.1 Objetivo .....</b>	<b>14</b>
<b>1.6 Método .....</b>	<b>14</b>
<b>1.7 Resultados .....</b>	<b>14</b>

## **1. PRODUTO EDUCACIONAL**

### **1.1 Título em português - E-book de práticas integrativas e complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado**

### **1.2 Título em inglês**

E-book of integrative and complementary practices for use in self-care and humanized comprehensive care

### **1.3 Tipo de produto**

Material textual

### **1.4 Público-alvo**

Este E-book é destinado aos graduandos, profissionais da área de saúde e demais interessados na temática.

### **1.5 Introdução**

A OMS iniciou uma campanha junto aos países membros no sentido de resgate e incentivo ao uso das formas tradicionais de cuidar da saúde, denominando de Medicina Tradicional (MT) que são todas as formas de cuidar que se perpetuaram na humanidade a partir de conhecimentos milenares. Atualmente, está em vigência um plano estratégico (2014-2023) para efetivação na implantação e implementação das PICS nas diferentes regiões do mundo (OMS, 2013).

O MS do Brasil adotou a denominação de práticas integrativas e complementares (PICS) às modalidades terapêuticas oriundas dos conhecimentos milenares das diferentes tradições e culturas. Esses recursos terapêuticos são usados na prevenção de agravos a saúde e também como coadjuvantes nos tratamentos alopáticos, atuando como uma forma complementar e integrada ao sistema médico convencional (BRASIL, 2006).

O Sistema Único de Saúde (SUS), iniciou a oferta oficial de 05 PICS em 2006, com o lançamento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), pela portaria GM/MS nº 971/2006, oficializando outras PICS nas Portarias de GM/MS nº 849/2017 e GM/MS nº 702/2018.

As PICS estão embasadas na assistência integral à saúde física, mental e emocional do indivíduo. São terapêuticas que podem ser usadas na prevenção, promoção ou complementação para a cura. No tratamento regular com as PICS o usuário desenvolve autoconhecimento e assume com mais facilidade a autorresponsabilidade com seu autocuidado, se corresponsabilizando juntamente com o cuidador no seu caminho de cura e de manutenção da saúde integral.

Desde o lançamento da PNPIC do SUS, o Brasil vem sendo referência na oferta das PICS na atenção básica do serviço público e também vem contribuindo com publicações científicas que investigam as evidências dos benefícios dessas modalidades terapêuticas.

### **1.5.1 Objetivo**

O objetivo desse E-book é apresentar informações para graduandos e profissionais da área de saúde que possam servir de incentivo à prática do autocuidado e promover reflexões sobre o potencial das PICS no cuidar integral.

### **1.6 Método**

As informações apresentadas neste E-book, é o resultado de busca nas publicações nacionais e internacionais encontradas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que conta com uma área específica sobre as Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), na Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nos livros da biblioteca particular da autora, compilando dados importantes sobre conceito, aplicabilidade, evidências científicas, efeitos benéficos, contraindicação, formas de uso, entre outras informações sobre as PICS abordadas.

Para exposição de ilustrações usadas neste E-book foram produzidas fotos, após a assinatura da autorização do uso de imagens (Apêndice 1), elaboradas ilustrações a colaboração da Ilustradora Louwe's na elaboração de figuras ilustrativas da técnica de respiração diafragmática e o projeto gráfico por Renata Sibaldo Ribeiro Marques de Albuquerque.

### **1.7 Resultados**



# Práticas Integrativas e Complementares

Para uso no autocuidado  
e no cuidado Integral  
humanizado



Elza Maria Lima Duarte  
Dra. Divanise Barrozo Gomes  
Dra. Maria De Lourdes Feresco Vianna

**Monitorado:** Elza Marcelina Duarte

**Orientadora:** Professora Dra. Cláudia Surovsky Carreira da  
Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da Faculdade de  
Medicina da UFPA.

**Coorientadora:** Professora Dra. Maria de Lourdes Fonseca  
Vianna do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da  
Faculdade de Medicina da UFPA.

**Colaboradora:**

Professora Msc. Márcia Barrocal do Núcleo de Práticas  
Integrativas e Complementares da Faculdade Saúde

**Capa e projeto gráfico:**

Renata Elisabete Ribeiro Marques de Albuquerque

**Editorial:**

Leandro

**Forma:**

Walter Viana Júnior

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

**Biblioteca:** Biblioteca de Ciências Físicas Exatas - CRB14 - 0507

**005.04** Duarte, Elza Marcelina.

Práticas integrativas e complementares no ensino : uma abordagem de  
educação / Elza Marcelina Duarte. - 2021.

102 f. : il.

**orientadora:** Cláudia Surovsky Carreira.

**coorientadora:** Maria de Lourdes Fonseca Vianna.

**Exatidão:** Biblioteca Exatas ex-Exatas - Universidade Federal de  
Alagoas, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Ensino em  
Saúde, Maceió, 2021.

**Isbn:** projeto editorial.

**Bibliografia:** f. 94-99.

**Apostilas:** f. 100.

**1.** Práticas complementares. I. Educação. I. Educação. I. Física.

**CBU:** <https://hdl.handle.net/10108/17624>

**Título:** Educação de Práticas Integrativas e Complementares  
para uso nas instituições de ensino e nos cuidados integrat/humanizados  
**Formato:** Livro Digital

**Visualização:** Digital  
**Maceió, 2021**



o PRODUTO:

# E-BOOK DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

PARA USO NO AUTOCUIDADO E NO CUIDADO INTEGRAL HUMANIZADO

## APRESENTAÇÃO

Este E-book é o produto educacional intitulado “E-book de Práticas Integrativas e Complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado” desenvolvido a partir da pesquisa “Práticas Integrativas e Complementares na formação: Vozes de agentes de enfermagem” durante a Mestrado Profissional em Ensino em Saúde (MPES) da Faculdade de Medicina (Famed) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

Considerando a importância do cuidar integral e da adoção de práticas de autocuidado no contexto do saúde pública brasileira, elaboramos este E-book contendo 10 Práticas Integrativas e Complementares (PIC) recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde (MS) brasileira.

O objetivo deste E-book é incentivar a prática de autocuidado e promover reflexões sobre o potencial das PIC no cuidar integral aos pacientes e profissionais da área de saúde. No material a leitor encontra inicialmente a Marcha de respiração diafragmática, estratégia de autocuidado recomendada como condutora no âmbito das PIC. Para cada terapêutica explorada neste E-book: Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Cromoterapia/terapia pit, Fitoterapias/plantas medicinais, Meditação, Musicoterapia e Terapia Floral de Bach, são abordadas aspectos básicos, recomendações de uso no cliente, contraindicações, benefícios, entre outros.

Além disso, este E-book direciona a leitor as principais fontes de pesquisa, como manuais, sites, bibliotecas e outros materiais digitais sobre as PIC, objetivando ampliar as fontes de consulta.

# SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
1.1 Respiração diafragmática.....	7
1.2 Espiratória.....	10
Benefícios potenciais de produtos de espiratória.....	13
Dicas de uso de produtos.....	14
Contraindicações de uso de produtos.....	16
1.3 Aromaterapia.....	16
Benefícios dos óleos essenciais.....	18
Recomendações de segurança.....	18
Dicas de uso dos óleos essenciais.....	19
1.4 Auriculoterapia.....	21
Anatomia da pele/órgão auricular.....	24
Métodos terapêuticos.....	25
Contraindicações de auriculoterapia.....	26
Auriculoterapia na prática clínica.....	26
1.5 Escalação pós (aromaterapia).....	28
Benefícios da escalação pós.....	29
Contraindicações de utilização de escalação pós.....	30
Como fazer a escalação pós?.....	30
Dicas de uso.....	30
1.6 Fitoterapia e Plantas Medicinais.....	31
Plantas Medicinais.....	33
Dicas de uso.....	34
1.7 Meditação.....	36
Benefícios da prática de meditação.....	37
Dicas gerais práticas de meditação.....	38
1.8 Musicoterapia.....	39
Benefícios da musicoterapia.....	40
Contra indicações de musicoterapia.....	41
Dicas de uso de musicoterapia.....	41
Lista de dez músicas para relaxar.....	43
1.9 Terapia Floral (Floral de Bach).....	43
Benefícios da Terapia Floral.....	44
Rescue Remedy (Floral Emergencial).....	45
Como e quando usar Floral Rescue Remedy?.....	46
2. Considerações Finais.....	49
REFERÊNCIAS.....	50

## E-BOOK DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA USO NO AUTOCUIDADO E NO CUIDADO INTEGRAL HUMANIZADO

## E-BOOK OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES FOR USE IN SELF-CARE AND HUMANIZED COMPREHENSIVE CARE

### 1 | Introdução

A OMS iniciou uma campanha junto aos países membros no sentido de regular e incentivar os usos das formas tradicionais de cuidar da saúde, denominada de Medicina Tradicional (MT) que são feitas as formas de cuidar que se propõem com a humanidade a partir de conhecimentos milenares. Atualmente, está em vigência um plano estratégico (2014-2030) para efetivação na implementação e implementação das PCI nos diferentes regimes de saúde (OMS, 2013).

O MS do Brasil adotou a denominação de práticas integrativas e complementares (PIC) às modalidades terapêuticas oriundas dos conhecimentos milenares das diferentes tradições e culturas. Essas práticas terapêuticas são usadas na prevenção de agravos à saúde e também como coadjuvantes nos tratamentos allopáticos, atuando como uma forma complementar e integrada ao sistema médico convencional (BRASIL, 2004).

O Sistema Único de Saúde (SUS), iniciou a oferta oficial de CS PCI em 2006, com o lançamento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), pela portaria GM/MS n. 191/2006, oficializando outras PCI nas Portarias de GM/MS n. 819/2007 e GM/MS n. 702/2008.

As PCI estão evidenciadas na assistência integral à saúde física, mental e emocional do indivíduo. São terapêuticas que podem ser usadas na prevenção, promoção ou complementarização para a cura. No tratamento regular com as PCI o usuário desenvolve autogerenciamento e assume com mais facilidade a autorresponsabilidade com sua subjetividade, se responsabilizando juntamente com o cuidador na sua jornada de cura e de manutenção da saúde integral.

Desde o lançamento da PNPIC do SUS, o Brasil vem sendo referência na oferta das PCI no âmbito básico do serviço público e também vem contribuindo com publicações científicas que investigam os benefícios das intervenções dessas modalidades terapêuticas.

Atualmente a EUI oferece 28 diferentes modalidades de PCD: agulherapia, acromioterapia, arteterapia, ayurveda, bioenergia, bioenergética, cardiologia familiar, cromoterapia, dança circular, grafoterapia, hipoterapia, ioga, ioga terapêutica, medicina integrativa, medicina tradicional chinesa (acupuntura), meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, psicanálise, plantas medicinais/Fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia somatômica integrativa, terapia de Bertha, termalismo, socioterapia e yoga (BRASIL, 2006; 2007, 2008).

Destaca-se que 20, entre E-Units oferecem Agulherapia, Acromioterapia, Auriculoterapia, Cromoterapia/essência pta., Fitoterapia/plantas medicinais, Meditação, Musicoterapia e Terapia Floral de Bach. Para cada uma das PCD, são oferecidos aspectos técnicos, recomendações de uso no atendimento, contraindicações, benefícios, entre outros.

O objetivo desta E-Unit é apresentar informações para graduandos, profissionais da área de saúde e demais interessados no tema, intervenções que possam servir de incentivo à prática da multidisciplinar e promover reflexões sobre a potencialidade PCD no cuidar integral.

Paralelamente é abordada a principal estratégia de intervenção, a respiração diafragmática, que embora não seja uma PCD, é uma estratégia que deve ser resgatada e praticada constantemente, bem como, deve ser ensinada para o cliente que irá receber a PCD, como uma forma de potencialização do resultado do trabalho, sendo fundamental essa associação.



## 1.1 Respiração diafragmática

A respiração é a primeira e a última ação da vida humana, mantendo profundamente a respiração abdominal (diafragmática) e ao longo da vida, ao ter dificuldades em lidar com as várias situações impostas pela nossa realidade, temos, geralmente a referência sobre respiração na parte mais alta das pulmões, abstraindo a importância da respiração diafragmática (respiração profunda) e subvalorizando a respiração torácica (respiração mais superficial).

Vieira et al. (2008), aponta que a prática de exercícios respiratórios de respiração é capaz de trazer a profundidade para o estado emocional de equilíbrio e alívio mental, pois atua na parte do sistema nervoso autônomo (SNA) que é responsável por equilibrar as funções fisiológicas dos sistemas cardiovascular e a nossa realidade according a realidade da sociedade, proporcionando relaxamento e alívio mental.

Estudos apontam benefícios da respiração diafragmática, como diminuição da pressão arterial (KULUBI et al., 2009), diminuição da ansiedade e do estresse, melhoria nos quadros de insônia (MALLINGETH, TELLE, 2001) entre outros.

No corpo humano a maioria das funções cardiovasculares são influenciadas ligadas ao modo de respirar, por isso a respiração diafragmática é recomendada como estratégia de melhoria das condições cardiovasculares, inclusive reduzir a ocorrência de eventos cardiovasculares em indivíduos que já convivem com infarto ou que apresentarem insuficiência cardíaca (MARCHESI et al., 2000).

## Técnica da respiração diafragmática deitada

A prática pode ser deitada, sentada ou em pé, no modo ativo ou passivo e hábito da respiração diafragmática, é realizar inalar suas mãos e os punhos deitados (Figura 14 e 15) para ter uma maior conscientização da movimentação das mãos e punhos e os punhos, depois de ter essa conscientização corporal (propriocepção) passa a praticar sentada(o) (Figura 16 e 17), ampliando sua autoconsciência e por fim passar a realizar essa prática respiratória em todo seu corpo de pé.



Fonte: Autora, 2018.

Figura 14 – Prática da respiração diafragmática deitada (tempo de inspiração)

**Inspiração:** Para iniciar pressione um lugar para deitar, fique em um local silencioso (banco para cima), coloque um objeto em cima do seu abdômen (um livro, um kg de feijão) ou algo que lhe dê a percepção da movimentação do abdômen. Inspire profundamente pelas narinas, movendo o ar para a base (fundo) das pulmões, garanta sua língua encostar levemente enquanto seu abdômen se expande, movendo para cima (alto) o objeto que está sobre o seu corpo de seu abdômen.

**Passo:** De modo que você completamente plena na inspiração, garanta seu corpo e principalmente garanta seu abdômen expandido.

**Expiração:** Não movendo o ar desce o ar e vá garantindo seu abdômen se contraindo levemente (o objeto que está sobre o seu corpo de seu abdômen vai baixar), volte todo o ar que você inspira.



Fonte: Instituto Yoga.

Figura 10 - Postura de respiração diafragmática deitada (deitada de barriga para cima)

**Pausas** - Serão que liberam a circulação de ar residual (gases da respiração que precisam ser eliminados), portanto são absolutamente fundamentais.

Deuscaros (respirando normalmente) e depois recostados, pratiquem durante cinco minutos a respiração exercida feita acima no dia.

## Respiração diafragmática sentada

**Inspiração** - Procure um lugar para sentar, fique com a coluna ereta, coloque suas duas mãos na sua cintura (de forma que seus dedos indicadores se toquem de uma segunda costela na outra direção) e inspire lenta e profundamente através do nariz até a base das pernas, relaxando o diafragma (músculo que separa a tórax da cintura) e com as pernas juntas na cintura se expanda, portanto que relaxe também seus dedos que estiverem estendidos, se abatem.

Figura 11 - Postura de respiração diafragmática sentada - momento da inspiração



Fonte: Instituto Yoga.

**Pausas** - De sentir que está completamente plena na inspiração, portanto seu corpo é principalmente, portanto sua cintura expandida.

**Expiração** - Vá soltando o ar devagarinho e vá prendendo sua cintura se contraindo lentamente, portanto que seus dedos voltem a se aproximar e quando está com certeza seus músculos abdominais, seus dedos vão chegar a se entrelaçar, volte lenta e se que está inspirou.

**Passiva** - Não é que libere o máximo de ar residual (para a respiração que precisamos ser eliminada), porém não estabiliza totalmente o pulmão.

Discurse (respiração normalizada) e depois recumbente, por alguns minutos (10-15 minutos, duas vezes ao dia) (de manhã e à noite). É indicado que a inspiração ocorra por 04 segundos, referindo a ser nos pulmões por 02 segundos (metade da duração da inspiração) e a expiração por 4 segundos (KALLR et al., 2009).

Figura 04 - Posição de repouso durante a realização normal da respiração.



Fonte: autores (2019).

Se sentir fadiga, imediatamente deitada ou qualquer outra posição de parque a sua posição e a carga permanecer a capacidade de realizar outra hora carga de trabalho, pois a respiração diafragmática melhora a oxigenação do seu corpo.

Assim sentir confortável com essa respiração só ampliando a duração de prática até que essa forma de respirar seja a habitual e a norma ao longo do seu dia.

**Centralizada** - Já agora não foram ensinadas centralizações para não prejudicá-la.



Apresentaremos em seguida as 8 PICS que compõem este E-book:

- Afitoterapia
- Aromaterapia
- Auriculoterapia
- Cromoterapia/escolda pés
- Fitoterapia/plantas medicinais
- Meditação
- Musicoterapia
- Terapia Floral de Bach.



## 1.2 Apiterapia

Apliterapia engloba os produtos produzidos pelas abelhas (Figura 3), como o mel, própolis e geléia real. Existem várias evidências que investigam os benefícios desses produtos usados na abordagem dos distúrbios, na fortalecimento da imunidade e na alívio das dores.

As abelhas produzem a própolis com finalidade de “selo de conservação” e serve também de “reparação e proteção” das colmeias. A própolis é uma substância resinosa dura (composta de cera e substâncias vegetais), sendo capturada pelas abelhas das diferentes plantas visitadas durante a polinização.

É um produto muito rico na sua composição (proteína, ácidos orgânicos, glicose, flavonóides, ácidos, vitaminas e sais minerais) e, portanto, atuando forte na prevenção como na abordagem a várias doenças e saúde (PASSAPUNTI et al., 2007).

Figura 3. Abelha em ambiente natural



Fonte: <https://www.shutterstock.com>



## Benefícios potenciais de produtos da apiterapia

### Mel

Atividade anti-inflamatória, antibacteriana, promove desdormimento, analgésico, alívio da dor de artrite de membros (álcalica), estimula a produção de colágeno, melhora substâncias dietéticas nos estudos de Cruz et al. (2000).

### Própolis

Langhini et al. (2007) verificou que os diferentes extratos de própolis (Figura 4) apresentam atividade antifúngica. Investigando o efeito da própolis vermelha, Soares et al. (2019) definiu a inibição da angiogênese (neovascularização) em modelo animal, reforçando a importância dos benefícios da própolis para a terapia da doença.

Figura 4. Extrato de própolis



Fonte: <https://www.shutterstock.com>

A própolis é produzida por abelhas [Apis mellifera], com uma composição variada, com a função de proteger e fazer a manutenção da colmeia. São várias as substâncias que compõem a melada da própolis [ex. flavonóides, ácidos graxos, vitaminas, ácidos, minerais, entre outros], com uma composição grande de vários efeitos biológicos (LUPINI, et al. 2011).

A atividade farmacológica da própolis vai depender da espécie de abelha e das características fitogeográficas da região de origem das abelhas. Oliveira (2009), lista diferentes própolis (amarela, castanha, marrom e verde) e as relações com suas ações biológicas, listadas abaixo:

**Própolis verde** – é produzida quando a fonte de alimentação das abelhas é a abelha do campo (Thalassia brassicaefolia) é rica em antioxidação, antimicrobiana e antimutagênica.

**Própolis amarela** – já quando a fonte de alimentação das abelhas é a leguminosa (Dalbergia ecastaphyllum) a própolis é da tipo amarela, com alta atividade microbicida e resulta rica em antioxidação.

**Própolis marrom** – é a mais comum, a fonte de nutrição das abelhas é variada e, portanto não apresenta alta concentração na sua composição, diferenciando da própolis verde e amarela.

## 12.2 Dicas de uso da própolis

A própolis pode ser adquirida sob diferentes formas (cápsulas, spray, creme, melado) e cada uma delas a forma de uso vai ser diferente. No caso de melado de própolis a indicação é que seja diluído cinco gotas de melado de própolis em dois colheres de água, cinco vezes ao dia com frequência com água fresca gelada, procure um profissional habilitado ou uma dieta terapêutica.

## 1.2.3 Contraindicação do uso do própolis

Lacerda, Tavares e Sáenz (2001), recomendam que, mesmo sendo um produto natural, a sua ingestão pode causar irritação no sistema digestório, provocar aftas, feridas na língua, alergias, intolerâncias e outras reações adversas, sendo importante um acompanhamento profissional para garantir a segurança na ingestão desse composto.

Também deve ser evitado por quem tem alergia aos produtos produzidos pelas abelhas ou tem alergia a proteínas das abelhas. Seu uso não é indicado em crianças de um ano. Quem é diabético deve evitar o consumo de própolis, pois, assim, agüzar ou mal na sua composição.

É importante a orientação do profissional de área da saúde na orientação específica feita para o uso na ingestão diária, assim também, para avaliar subsequentemente a forma farmacêutica ideal e avaliar possíveis contra-indicações próprias de cada indivíduo.



## 1.3 Aromaterapia

Aromaterápicia é uma tecnologia sutil, que se utiliza de produtos produzidos de diferentes partes de plantas aromáticas, obtidas de áreas medicinais (CE), elas são utilizadas com várias finalidades, como: perfumaria, cosmética, alimentos e como coadjuvantes em medicamentos com propriedades (DONATEL et al., 2016).

Os CE (Figura 1) são extratos das plantas e contêm as propriedades químicas naturais delas e não devem ser confundidos com os “medicinos” que são produtos sintéticos, produzidos em laboratório e que não irão produzir os benefícios terapêuticos atingidos pelas áreas (BILLO; HOWELL; BLINDE, 2008).

Figura 1 - CE com suas essências para terapêuticos de aromaterápicia



Fonte: autora (2020)

É importante fazer essa distinção, pois os “medicinos” trazem apenas benefícios provenientes pelo bom estar do corpo orgânico, enquanto os CE garantem os benefícios terapêuticos tanto físicos, como mentais (DONATEL; CORRELLAS; SILVA, 2011).

Com fins terapêuticos os CE podem ser inalados, com uso tópico ou ingeridos (Figura 2). Quando inalados atuam no sistema nervoso central, especificamente no sistema límbico (responsável pelas nossas memórias, emoções e sentimentos), pode ser utilizada diretamente sobre a pele, com ação na recuperação das lesões teciduais ou com ação localizatória e fungicida e também podem ser ingeridos ou usados na alimentação (BIBO et al., 2003).

Figura 1. Diagrama das partes do descepo de óleos essenciais vegetais



Fonte: <https://doi.org/10.1590/S1518-87622011052700001>

Fonte: <https://doi.org/10.1590/S1518-87622011052700001>

Seja por via respiratória, cutânea ou digestiva, os CE serão absorvidos e transportados no corrente sanguíneo para poder ser distribuídos e utilizados por todas as células do organismo vivo. A escolha do tipo de CE a ser utilizado, será de acordo com o tipo terapêutico desejado. Entre as diferentes CE existentes, existem fitoterápicos alguns que podem ser usados no autoatendimento ou no cuidado com o outro (MENEZES PEREIRA, COMINI, 2006).



## Benefícios dos óleos essenciais

- Fortalece o sistema respiratório, melhorando as funções pulmonares, a expectoração, a tosse, a recuperação do trato respiratório (MELCHINGHO, PEREIRA, 2020).
- No sistema imunológico: aumenta as células de defesa, tem ação antisséptica nos órgãos infecciosos (SANTO, JUNIOR, 2014).
- Na saúde mental: equilibria emocional, redução de estresse e da ansiedade (OPATTA, DORNELLES, SILVA, 2011).



## Recomendações de segurança

A ingestão do Óleo só deve ser feita com acompanhamento de profissional especializado, bem como a uso dos Óleo em crianças, idosos, gestantes e profissionais de doenças crônicas.

Qualquer reação adversa comunicar ao profissional, pois alguns Óleo podem provocar efeitos adversos e algumas pessoas podem apresentar hipersensibilidade e, nesses casos, o uso não é recomendado.

### Cuidados com o produto

- Certificar-se se o produto é realmente um Óleo e não apenas uma substância sintética;
- De acordo com a norma de fabricação que vem no rótulo, veja-se no site ou no catálogo, apertarem as informações: nome comum e científico e a parte da planta utilizada, origem da fabricação do produto, prazo de validade, princípios ativos e método de extração;
- O produto deve ser armazenado em frasco escuro para proteção contra a luz ultra violeta;
- Conserve seu vidro de uso longe dos raios solares e proteção do calor excessivo. De preferência em ambientes arejados e climatizados.

## Dicas de uso dos óleos essenciais

Pingar de uma a três gotas do Óleo na palma das mãos, no fronsório, em um abanico de algodão, em um calor aromático ou em um difusor pessoal, faça inspirações profundas, utilizando a respiração diafragmática por cinco a dez minutos (na introdução desse E-book tem a Mostra de respiração diafragmática).

Na aplicação tópica seguir uma relação de óleos essenciais com doses de uso no rótulo do produto.

Quadro 1 - Óleo essencial indicado em alguns quadros clínicos e forma de aplicação

Sintomas	Óleo essencial	Procedimento
Febre	Óleo de eucalipto ou óleo essencial	Compressas nas parotídeas
Cefaléia	Óleo essencial hortelã-pimenta, lavanda ou gengibre, rianona	Frispão nas têmporas e uma dia inalatória no preparo de inalação gel
Tosse seca	Lavanda, gergelim, anis	Inalação úmida e compressas no tórax
Fadiga	Alcarim, pinheiro, hortelã-pimenta	Frispão local ou massagem
Ostensão nasal	Hortelã, eucalipto	Inalação úmida
Dor na garganta	Leuco, anis, limão	Compressas no parotídeo
Mialgia	Alcarim	Frispão local ou massagem
Diarréia	Camomila	Compressas abdominais ou massagem
Insônia e irritabilidade	Lavanda, laranja	Inalação, massagem no peito ou compressas cardíacas

Fonte: Adaptado de <http://www.essence.com.br>

Uma forma de administrar CE na insuficiência ou na forma individualizada é usar um pequeno aromatizador de parafina (sem óleo), que recebe uma gota de CE indicada para a finalidade, em um pequeno pedaço de algodão, inserido abertamente (ONETTI, 2010). Outra forma é a uso de aromatizador de ambiente (Figura 7).

Se preferir a inalação direta, coloque três gotas em uma pequena bacia ou xícara e cubra sua cabeça com uma toalha para aumentar a concentração do CE. É importante evitar a inalação nos momentos em que estiver no banho, pois a toalha e o vapor da água aumentam a concentração respiratória (NASCIMENTO; PRADI, 2000).

O autor sugere ainda recomendar que em ambientes com crianças de 3 a 7 anos utilize 2 gotas e deixar no ambiente por 2 horas, ambiente com bebês até 3 anos, deixar por apenas 10 minutos no ambiente. Não esquecer ainda, fazer uma relação CE indicada para a espalheria aromática, potencializar a essência de e a respiração, bebês e lactos.

- CE para espalheria aromática: lavanda, laranja doce, bergamote e cedro.
- CE para insuflação aromática: melaleuca (eucalipto), hortelã, limão e capim.
- CE para respiração: eucalipto, hortelã, canela, cravo e óleo de melaleuca.

Figura 7 – Difusor aromático para uso de aromaterapia em ambiente fechado.



Fonte: Autora, 2018.

Se usar for via ultrassônica (massager) o CE precisa ser diluído em um óleo vegetal, tipo: gergelim, amêndoa, nozes, semente de algodão. O percentual de óleo no diluição vai depender da idade da pessoa, do tipo do CE e da finalidade terapêutica.

Em geral, nos massagers corporais, a diluição indicada é de 40 a 100 gotas de CE em 100ml de óleo vegetal, após a diluição, usar no ultramassager ou no massageio.

Mais detalhes sobre diluição, formas de uso e indicações, consulte a aromaterapeuta indicada:

<http://www.aromaterapia.com.br/terapeuta-aromaterapeuta@terra.com.br>  
[aromaterapia@terra.com.br](mailto:aromaterapia@terra.com.br)





## 1.4 Auriculoterapia

A modalidade terapêutica que estimula a posição articular tem origem em duas principais fontes de conhecimentos (Francisco e Oliveira) que fundamentam seus princípios, forma de atuação e métodos de prática. A terapêutica é referida por acupuntura ou técnicas francesas e ocupações articular mecânica.

Neste E-book, são reunidos textos que são extraídos das publicações e recomendações, as intervenções são baseadas nos textos de conhecimentos (ARTIGO TEIXEIRA, BERTOLINI, 2019).

A acupuntura é uma modalidade terapêutica que utiliza-se a estimulação nos pontos reflexos distribuídos ao longo do parênquima articular, é possível tratar disfunções fisiológicas, promover analgesia, melhorar a mobilidade e proporcionar alta clínica (MILG et al., 2000).

O médico francês Dr. Paul Nogier, na década de 60, impulsionou as pesquisas clínicas da acupuntura e referenciou a distribuição de pontos reflexos a serem usados, comparando a imagem do parênquima articular com a de um feto invertido (Figura 8).

Figura 8. Relação entre o feto invertido com o parênquima da articulação



Fonte: Franco e Oliveira (2019).

Figura 1. Mapa de pontos reflexos auriculares.



Fonte: Farias e Silva (2004).

O pavilhão auricular é uma região que representa um microcosmos do corpo humano, ou seja, cada área corresponde uma parte do corpo e ao estimular um ponto específico, por via neural a área cerebral correspondente será estimulada a buscar a equidade da parte do corpo afetada. Na imagem (Figura 1) é possível visualizar a correspondência das principais partes simuladas no curso de formação em auriculoterapia para profissionais atuantes no Sistema Único de Saúde (SUS) (SILVA, 2016).

## Anatomia do pavilhão auricular

As estruturas anatómicas da orelha são: Hélix, Raiz da Hélix, Carinha Superior (Círculo) Carinha Inferior (Cana), Anti Hélix, Crua Superior da Anti-Hélix, Crua Superior da Anti-Hélix, Fossa Triangular, Escava, Gábula, Tragus, Incisura da Inferíngua e Anti-Tagus.

Segundo Farias e Silva (2004) as estruturas anatómicas são áreas reflexas para:

- 1- Hélix → pontos partes de orelha auriculomédica.
- 2- Raiz da Hélix → representa o diafragma.
- 3- Anti-hélix → representa o ouvido lateral.
- 4- Crua superior da anti-hélix → representa o membro inferior.
- 5- Crua inferior da anti-hélix → representa o nervosão do membro inferior.
- 6- Fossa triangular → representa o ouvido do abdominal.
- 7- Escava → representa o membro superior.
- 8- Gábula → representa o feto.
- 9- Anti-íngua → representa o cérebro.
- 10- Tragus → representa o sistema auditivo.
- 11- Incisura inferíngua → representa o sistema auditivo.
- 12- Incisura superíngua → representa o ouvido interno.
- 13- Carinha cano → representa o ouvido externo.

14- Canais cílios - representam a cavidade olfatorial.

15- Fendêdo da raiz da folha - representam o sistema digestivo.

Para processar o estímulo pode ser usado agulhas de acupuntura (mesa caso por acupuntura), sementes de mostarda, microneedles, pressão com um objeto pontiagudo, com a unha ou até mesmo uma massagem na acupuntura (pode apresentar um efeito relaxante (MARTINS et al., 2018)).

O estímulo mecânico (agulha, sementes, microneedles) atua no Sistema Nervoso Periférico (SNP) através das nervos sensoriais ou eferentes presentes na acupuntura, onde levam uma mensagem ao Sistema Nervoso Central (SNC) para a produção de neurotransmissores, por exemplo, opióides (analgésicos endógenos), impulsos neurais (para iniciar ou controlar o dor), ou ativar a região do sistema nervoso central responsável pela língua, o olfato ou a região do corpo que precisa voltar a funcionar em equilíbrio (FERREI, SILVA, 2016).

Dependendo do estímulo mecânico pela terapia, alguns materiais (Figura 10) serão necessários, como palpação, aplicação, agulhas para acupuntura auricular, pinça, microneedles, arrolas, entre outros.

Figura 10. Materiais de acupuntura



Fonte: autora, 2018.

### 1.4.3 Métodos terapêuticos

Os pontos de acupuntura auricular podem ser estimulados por um profissional habilitado que poderá usar: pinçadeiras Dipei, agulhas semipermanentes, fazer sangria, eletroestimulação ou usar arrolas, sementes de canhas-palatinas, miçangas, entre outros.

Antes de realizar é importante levar em consideração:

- Os pontos devem ser estimulados por um período de 3 a 7 dias. O paciente deve estimular os pontos por cerca de 2 a 3 vezes ao dia.
- Antes da aplicação do estímulo mecânico escolhido, higienize a região e abra a canal auditiva com um cotonete de algodão, para que nada venha a cair no ouvido.
- É um método muito versátil: muito usado pelas gestantes, pessoas idosas, pessoas com dificuldades motoras e todos os dias.
- Importante lembrar que para fazer o uso de agulhas é necessário ter formação em auriculoterapia.



## Benefícios da auriculoterapia:

- Redução da ansiedade e aumento do nível mental de qualidade de vida (KURENAYASHI et al., 2007).
- Alívio de várias condições dolorosas: cefaleia, dor de cabeça, artrose, artrite, osteoartrite, osteoartrite, dor de dente, enxaqueca, celulite, glicose, diabetes, fadiga, síndrome do túnel do carpo, entre outras (ARTOLI, SAVAREZ, BERTOUN, 2019).
- Efeito contra a insônia (ZHANG et al., 2019).

## Contraindicações da auriculoterapia

Essa avaliação é fundamental e também muito com a base sem a terapia, sendo importante deixar claro que essa terapia é uma coadjuvante e não se deve abandonar um tratamento convencional e sim associar a auriculoterapia para potencializar o processo de cura.

Cabe muito cuidado durante a aplicação (principalmente em pontos de alta vascularização e pontos hemorráicos), nas doenças que comprometem a região auricular, como as infecciosas ou cirurgias no área (LOPEZ, 2016).

## Auriculoterapia no autocuidado

Após a observação no mapa das partes em que localiza os pontos relacionados com sua queixa, você pode e deve estimulá-los com a ponta de um lápis (cuidado para não lesionar) ou com pontos de força, agulhas de estímulo para que a parte seja ativada.

Também será beneficiado(a) pelo simples ato de massagear com os dedos as áreas específicas do pavilhão ou mesmo fazer uma massagem geral em toda extensão do ouvido.







1.5 Escalda pés  
(crenoterapia)

A aromaterapia compreende as diferentes maneiras de utilização das águas minerais nos tratamentos e/ou na manutenção da saúde e do bem-estar da população. Em outras palavras, quer a utilização das águas minerais tem finalidade terapêutica e será usada como uma estratégia para complementar os outros tratamentos já presentes e orientados pela equipe de saúde.

Entre as diferentes possibilidades de uso de águas minerais para fins terapêuticos de prevenção, promoção ou recuperação da saúde, usamos individual ou coletivamente, dependendo, aqui, a estratégia de escalda-pés.

O escalda-pés apresenta a vantagem de simplificar seus efeitos terapêuticos, uma vez que já é reconhecido que os pés apresentam zonas reflexas que se ligam aos diferentes órgãos e sistemas e assim beneficiando todo o corpo do paciente (ROSMARI et al., 2016).

Embora os pés representem apenas 1% da estrutura do corpo, eles são a base de sustentação do corpo, realizando todo peso e sendo capazes de sentir estímulos subsequentemente processar benefícios para todo o corpo. Outra grande vantagem do escalda-pés é a própria composição química da água (álcalis, sódio, magnésio, cálcio, potássio, ferro, iodo e estrôncio, além de outros minerais) juntamente com as propriedades físicas (temperatura entre 38°C e 40°C) e a grande hidratação da pele dos pés nessa água, favorecem a relaxar o corpo e os demais benefícios dessa prática integrativa e complementar.

## Benefícios do escalda-pés

O escalda-pés (Figura 10) atua favorecendo o aumento da temperatura corporal, aumento do fluxo sanguíneo, o que inclui favorecendo sobre o coração, os pulmões, o fígado, os rins e o sistema parassimpático, além disso, e relaxar os músculos musculares.

Provoca um relaxamento físico e consequentemente mental e, portanto, muito bem-vinda após um dia de trabalho cansativo (atividades que dizem os pés doloridos/feridos) ou mesmo para promover uma noite de sono restauradora, uma vez que promove benefícios e alívio dos tensões musculares (CENSA, 2021).

O escalda-pés vem apresentando bons resultados, promovendo um relaxamento associado ao alívio de dores e de estresse e ampliando a ação de estratégias com a vida e o bem-estar geral.

Figura 10 Escalda-pés com ervas



Fonte: Autora, 2020.

## Contraindicação da utilização de escalda pés

Não deve ser realizada escalda pés na presença de varizes e edemas das membros inferiores devido à vasodilatação que essas alterações provocam, sendo assim, é melhor a banha com água morna (33°C em temperatura ambiente ou de controle (quente e fria).

Deve ser evitada nos casos de lesões abertas nos dedos dos pés ou ferimentos.

## Como fazer o escalda pés?

Em uma bacia colocar água acima das tornozelos; - Temperatura: 33 - 40° C (usar termômetro para água), manter a temperatura indicada; - Duração: 20 - 30 minutos. Após o tempo indicado sacar bem os pés, realizar uma automassagem relaxante nos pés, deitar e preservar os efeitos dessa estratégia terapêutica.

Combater a prática da respiração profunda, realizada no início dessa Etapa, permanecer no exercício da respiração por 10 minutos após o término da escalda pés, postura lateral e efeito benéfico dessa estratégia terapêutica.

## Dicas de uso

Não água que será usada para a limpeza dos pés acrescentar essa medicinal ou um óleo essencial e sal grosso.



## 1.6 Fitoterapia e Plantas Medicinais

Os Heterótipos são medicamentos produzidos através da extração dos princípios ativos de uma planta ou partes dela. Na industrialização ocorre a padronização da quantidade e da forma de administração, sendo assim de BOO Heterótipos regulamentados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Desses, infusões simples (Quadra 2) (2) medicamentos disponibilizados para a população brasileira pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Eles desempenham um importante papel no tratamento de processos infecciosos, digestivos, respiratórios, circulatorios, diarreia ou retenção de ura e de outras alterações orgânicas.

São apresentadas sob diferentes formas, como soluções coloidais (infusões e infusões) líquidas de uso oral (suspensões e elixí) semi-sólidas (géis, cremes, pomadas e pastas) sólidas (cápsulas, comprimidos, supositórios e dráculas) e são preparadas a partir das plantas secas ou frescas (BRASIL, 2020).

Quadra 2. Infusões com os 9 Heterótipos disponibilizados em unidades de saúde do SUS

Nome Popular	Nome científico	Indicação
Epiglobo-verde	<i>Maytenus ilicifolia</i>	Usado no tratamento de gastrite e úlcera duodenal e úlceras de estômago.
Quaco	<i>Miconia glomerata</i>	Apresenta ação espasmolítica e febrífuga/antidolorosa.
Abacafuba	<i>Cyperus rotundus</i>	Tratamento das úlceras de estômago funcional (úlceras que não dependem de pH gastral) e de hiperacidez gástrica além a ressecada. Apresenta função colérgica e sedativa.
Arrozão	<i>Schinus molle</i>	Apresenta ação estimulante, antidiarreica e anti-séptica na úlcera, para uso gastrointestinal.
Cibacera sagrada	<i>Baccharis parviflora</i>	Usado nos casos de úlcera gástrica intestinal funcional.

Doença do sistema	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Tratamento de dor lombar, lumbago aguda e crônica, osteoartrite nos joelhos, de osteoartrite. Apresenta ação anti-inflamatória.
Inflamação de ouvido	<i>Oleaceae</i> mas	Usada no alívio das dores crônicas de osteoartrite.
Dor de garganta	<i>Ulexaria hermifera</i>	Usada nos casos de artrite e osteoartrite. Apresenta ação anti-inflamatória e resaca moduladora.
Resaca	<i>Mentha</i> e <i>peperita</i>	Tratamento da síndrome do estômago irritável. Apresenta ação anti-inflamatória e <i>Antispasmodico</i> .
Salgueiro	<i>Salix alba</i>	Tratamento de dor lombar, lumbago aguda. Apresenta ação anti-inflamatória.
Plantago	<i>Plantago ovata</i> <i>Plantago</i>	Usada nos casos de síndrome do intestino irritável habitual. Tratamento da síndrome do estômago irritável.

Fonte: Brasil 2010.

#### Doença do sistema

**Atividade física** - presença de atividades físicas, deve ser prescritas por profissionais habilitados.

## Plantas Medicinais

As plantas medicinais são usadas para aliviar ou curar doenças e estão em uso nos diferentes continentes e regiões do planeta. Elas são usadas a partir do conhecimento que a população ou comunidade têm sobre, por que usar, como usar, onde colher e como preparar (BRASIL, 2006).

Segue uma relação de plantas medicinais (Quadro 3) com propriedades antigripais, resfriados, bronquite, que auxiliam nos problemas relacionados a garganta, tosse e no que favorece aliviar nos quadros de constipação, insônia e enxaqueca.

Quanto às plantas com propriedades antifúngicas e antibióticas, que podem auxiliar nos sintomas associados:

Nome botânico	Nome popular	Alívio nos sintomas
<i>Plantago spp.</i>	Tanogeros, branquinho	Dores de garganta e febre
<i>Origanum onites</i>	Manjericao	Tosse, resfriado e inflamação
<i>Urtica dioica</i>	Melissa e Salsa do gripe	Asmática e tosse (salsa pequena) gripe e resfriado (salsa grande)
<i>Mikania glomerata</i>	Classe	Agite respiratório e bronquite aguda
<i>Melissa officinalis</i>	Erva cidreira	Asmática
<i>Cilantro sinensis</i>	Saunha	Gripe, tosse e resfriado
<i>Mentha sp.</i>	Herbete	Sintomas gripais e resfriados
<i>Alium sativum</i>	Alho	Gripe, tosse e febre
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim limão ou capim limão	Sintomas, tosse e inflamação

Fonte: adaptado de Ingham e colegas de farmacologia, 2010.

## Dicas de uso

Caso decida fazer uso de uma planta medicinal, prefira usar as plantas combinadas de sua região, que sua familiares já fazem uso ou costam fazer uso já feitas usadas anteriormente.

Figura 8 - Chá com mel e limão natural



Fonte: Adara, 2010.



Uma forma comum de usar as plantas medicinais é a chás (Figura 12), como modo variável na forma de preparo, de conservação e da parte da planta a ser utilizada, segue abaixo (Figura 13) as diferenças entre a chás por infusão quente e a chás por decocção refinadas da Comissão Europeia (2018).

Figura 13 – Representação da forma de preparo, da parte da planta utilizada e o tempo de conservação de chás.



Fonte: Baseado adaptado de Comissão Europeia (2018).



Para mais informações sobre plantas medicinais ou fitoterápicos, acesse o site:

[www.legisla.gov.br/legislacao/lista.html](http://www.legisla.gov.br/legislacao/lista.html)



## 1.7 Meditação

**Meditação** é um disciplina mental essencial que inclui entre outras a saúde a tempo livre, autoconsciência e governança a mente.

É importante estar consciente de cada pensamento, sentimento ou intenção, pois esse estado de “atenção plena”, proporciona a autoconsciência e com isso a possibilidade de autotransformação, autoconsciência e libertação de traumas passados no inconsciente. Além da meditação, é realizada uma verdadeira transformação mental, cujo resultado é a descondicionamento da consciência.

Existem diferentes formas principais de meditação, destacamos aqui a forma **Transcendental** - quando há a forma da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada à respiração, um mantra ou algum som, entre outros, sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar ao foco.

Como manter-se silenciosamente pode ser um desafio para quem está em sociedade, fazer os movimentos da respiração (inspira em três tempos, segura a inspiração, expira em três e segura na expiração) pode ser preferível ao praticante, pois envolve em uma atividade que lhe exige atenção, no caso, os tempos da respiração controlada (SIPPÁLI et al., 2014).

**Mindfulness** - consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de atenção, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado, mas como surgirem, deixamos surgir, sem qualquer reflexão ou ruminação.

Para praticar a meditação, não importa qual a técnica que você vai escolher, é importante que você inclua a meditação em sua vida como hábito diário (Figura 02).



## Benefícios da prática da meditação

- Normaliza a pressão arterial (MERCATI et al., 2014).
- Reduz distúrbios psicoemocionais: ansiedade, depressão, insônia (CHEN, BERNETTI, 2010).
- Reduz a ansiedade emocional, a raiva, a tristeza e a preocupação psicológica (JANSSEN et al., 2008).
- A prática de Mindfulness desenvolve a habilidade de pensar com mais clareza, ficar mais alerta e na identificação das situações de ansiedade e da depressão.

Figura 02. Prática da meditação transcendental



Fonte: Autora, 2018.

## Dicas para a prática de meditação

Não meditar é a postura é muito importante. Esta postura consiste em sentar-se com uma almofada de modo ou mesmo sobre um colchão de altura com joelhos de nível com a parte inferior envolvendo a espinhala. A mão direita envolvendo a espinhala e as palmeiras se tocam ou as mãos apoiadas nos joelhos. Você pode também fazer outra postura.

As mãos devem estar relaxas, se possível sem encostar-se à parede, mantendo a cabeça relaxe e a coluna também (Figura 14). A cabeça não deve estar caída para frente nem para trás. Podemos lembrar as pernas flexionadas e os pés paralelos no chão, sem cruzar as pernas. Nesta postura, se lembrar:

Figura 14 Postura corporal adequada para a prática de meditação.



Fonte: autores, 2018.

- Olhos fechados ou semi-abertos;
- Manter-se em silêncio;
- Mãos pâmicas;
- Concentrar-se na respiração;
- Buscar ausência de pensamentos ou observá-los sem julgamentos e sem apagar-se a eles.

Quando no segundo tempo, a meditação deve durar no princípio 10 ou 15 minutos, depois com a prática esse tempo deve ser ampliado até chegar a 30 minutos diários. Deve-se escolher uma hora para meditação. O melhor momento é pela manhã, entre as 11 minutos mais cedo. Manter a rotina constante.

Em relação ao melhor ambiente para a prática da meditação, o ambiente deve ser tranquilo, sem ruído nem gente. Não deve ser muito quente, nem passar frio e nem a ventada. É bom escolher um lugar e não fazer mais para sair a habilitar a disciplina da prática.

A meditação pode ser praticada de forma individual ou em grupo, realizada no escritório, durante toda a prática da meditação, é importante ter a atenção na respiração, mantendo a respiração diafragmática, desce da boca para o nariz.



## 1.8 Musicoterapia

A utilização da música como estratégia de intervenção pode e deve ser usada por suas ações terapêuticas (já bem comprovadas cientificamente) e ressocializadora de forma on-line (Figura 16).

A prática da Musicoterapia, agregada à comunicação das ações realizadas por meio ou fazer alguns instrumentos, leva neurobiologicamente o participante, que se envolve com processos lúdicos e prazerosos. As musicas promovidas pela música tendem a alterar o comportamento de quem as ouve, principalmente aquelas que resultam a música de forma terapêutica (MANTTE et al., 2018).

Figura 16. Elementos que podem ser usados na terapia das artes e da música



Fonte: Autora, 2021.



## Benefícios da musicoterapia

A música é um método não invasivo, simples, eficaz e com um grande número de benefícios e sendo de grande importância a sua aplicação. Segue abaixo alguns benefícios da utilização da música, como estratégia terapêutica:

- **Contribui nas relações interpessoais** – com a música são estimuladas momentos de alegria e companhia na sociedade familiar e social, contribuindo para a integração/reintegração no grupo social (BLVA; ROSA, 2007).
- **Reduzida a ansiedade** – a música ativa funções cerebrais que aumentam lembranças muitas vezes esquecidas, lembranças ligadas a história da vida pessoal e familiar (BITENCOURT et al., 2018).
- **Melhora o funcionamento sensorio-motor** – aumenta a amplitude de movimento e diminui a dificuldade de realização de movimentos com o corpo. Justamente com a dança possibilita a aquisição de novos habilidades motoras, auxiliando na melhora das capacidades sensorio-motoras e motoras (FRANCO et al., 2016).
- **Reduz a solidão** – a música estimula os processos de interação social, o sair do solidão, a sair em se festas, shows, lugares em procurar mais e sair de casa para participar ativamente das suas grupos sociais (BLVA; ROSA, 2007).

**4) Melhora as funções fisiológicas:** - a música age subjetivamente sobre os sentidos e órgãos e subjetivamente sobre as emoções, influenciando em intensas respostas corporais, tais como: atividade muscular, respiração, pressão sanguínea, frequência cardíaca e metabólica, digestão e o sistema imunológico, além de afetar a atividade neuronal em áreas do cérebro envolvidas na atenção (SILVEI et al., 2014).

**5) Age sobre a depressão:** - a atividade musical em quem está com depressão, a faz reagir de forma mais positiva aos sintomas dessa patologia e em conjunto com os amigos e familiares, passa novamente a ter força de viver, de querer crescer, querer evoluir e se relacionar (BARCELLOS, 2018).

## Contra indicação da musicoterapia

No epilepsia musicogênica, determinados ruidos ou músicas podem provocar ataques epiléticos, portanto a musicoterapia está contraindicada para esses pacientes.

Os casos alérgicos também tem algumas ressalvas, pois tem características próprias que provocam fenômenos alérgicos, incluindo a possibilidade de provocar manifestações muito reativas.

Esses efeitos de música [pelos efeitos sonoros] pode levar a ansiedade, dependendo da forma de exposição e da natureza do ritmo alérgico, a uma alteração da sensibilidade sensorial ou alterações provocadas por substâncias alucinógenas.

## Dicas de uso da musicoterapia

Os efeitos terapêuticos da música parte do princípio de resgate ao gosto musical do usuário, então vale ouvir seus estilos musicais preferidos.

Caso queira reduzir a ansiedade e os efeitos da melancolia, escolha músicas ritmadas como Mozart, pois melódias baseadas em matemáticas ritmadas ajudam a ser mais musical como eficiente na diminuição da ansiedade, da melancolia e dos efeitos da melancolia (NUNES-SILVEI et al., 2018).

## Lista de dez músicas para relaxar:

- 1- Weightless (Marconi Union)
- 2- Electro (Sirensnare)
- 3- Mellomannas (DJ Shah)
- 4- Waldemar's (Jays)
- 5- Strawberry Sains (Caldipley)
- 6- Please don't go (Berserkera)
- 7- Pure Dreams (DJ Satrio)
- 8- Someone like you (Adele)
- 9- Canonella Ballata (Mozart)
- 10- We can fly (Rae de Saed)

Finalmente, sempre as músicas em instrumentos que sempre facilitam a sistema límbico (área cerebral responsável pelas emoções, pela motivação e pela atividade), é de grande valor a utilização diária de músicas relaxantes, como as 10 listadas acima, com a finalidade de tranquilizar a vida emocional e física de um humano quando se agenda relaxamento no longo do dia.





## 1.9 Terapia Floral (Florais de Bach)

A terapia com os Florais de Bach é um tratamento baseado em essências medicinais de flores colhidas, experimentadas e selecionadas pelo médico inglês Dr. Edward Bach (Figura 17). O tratamento com os Florais de Bach tem ajudado pessoas a se sentir a equilíbrio entre o funcionamento do corpo e do corpo (LEAL et al., 2006).

Figura 17: Alguns dos produtos baseados em essências florais de Bach.



Fonte: autores (2018).

O princípio de todas essas essências medicinais é trazer para a vida uma perspectiva positiva em situações que angustiam e causam sofrimento ou insatisfação, por exemplo: uma pessoa apreensiva ou ansiosa (devido às suas oportunidades por algum motivo real ou imaginário) é tratada com a essência floral que se leva a superar a situação específica ou seja, a superar desde de si para enfrentar a situação e assim se libertar do modo paralisante (LEAL, SILVA, 2011).

Dr. Bach criou categorias de essências que podem ser combinadas de várias formas, pois cada pessoa tem uma história de vida que contém diferentes traumas e reações que precisam ser avaliadas para sempre um tratamento com as essências mais adequadas para cada pessoa, quando há equilíbrio no funcionamento do corpo e das emoções, consequentemente haverá mais liberdade para os sistemas corporais funcionarem no caminho da cura (MORAN, 2009).

## Benefícios da Terapia Floral

Os Florais de Bach agem equilibrando as emoções e de uma forma auxiliando as pessoas em diferentes quadros, como: diminuição de estresse, da ansiedade, da insatisfação, da insônia, impotência, desatenção, angústia, tristeza, depressão, solidão entre outras.

Uma grande quantidade de situações que apresentam melhores opções a uso da terapia floral, importante salientar que a escolha do floral deve ser individualizada (após uma conversa com um terapeuta) para que de forma correta possa proporcionar o equilíbrio tão desejado pelo indivíduo (SANTOS, SILVA, BASTOS, 2006).

## Rescue Remedy (Floral Emergencial)

Entre as essências de cura elaboradas por Dr. Bach, destacamos aqui a essência Rescue Remedy (Figura 8), ela é indicada para toda e qualquer situação emergencial (que gere um grau de ansiedade maior que

Para entender melhor a floral Rescue Remedy é importante saber que ela é composta por cinco essências (Rosa Rosa, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem e Cherry-Plum) cada uma delas tem um papel importante para levar o indivíduo ao retorno de seu estado mental. Vamos conhecer a função de cada uma das cinco e assim saber os benefícios que serão adquiridos com a sua essência floral de Bach (Quadro 8).

Floral de cura de Rescue Remedy é floral emergencial de natureza Floral de Bach.



Fonte: Bach, 2008.

Quadro 8. Composição e benefícios que formam Rescue Remedy.

Essência Floral	Atua nas situações	Benefícios
<p>Rosa Rosa</p> 	<p>Combate a ansiedade, a tensão e a irritação, ajuda nas situações que geram um medo paralisante e a incapacidade de tomada de decisão. É um preparado, na sua essência, para um diagnóstico de doença grave, um acidente ou qualquer situação que situe a pessoa afetada.</p>	<p>Essa essência tem a capacidade necessária para viver a situação com lucidez e equilíbrio emocional.</p>

### Impulsiva



De impulsão, de impetuosidade e de impulsividade inferior. É um floral muito impetuoso para quem se trata com facilidade, também para quem quer realizar tudo na hora e na maioria das vezes acredita pela simples fato de não ter possibilidade de esperar por ninguém.

Este floral é perfeito para manter a paciência, manter a desconfiança e a harmonia em situações de espera até que chegue o momento oportuno para fazer as escolhas.

### Carinhosa



Carinhosa e desafiadora pois essa natureza é para quem gosta demais e acredita e acredita pouco. Para quem trabalha com um futuro de sucesso e não afere com ações concretas na direção da realização dos seus sonhos, ajuda as pessoas desorientadas e confusas a manter a fé na realização dos seus projetos de vida.

Tem a fé e a direção, é o floral para "manter as gatas no ar" preparando-se para quando maior com a realidade que está sendo desenvolvida no momento presente.

### Mar-Ol Beliziano



Aquela quem está encarcerada, devido a traumas do presente ou do passado, por exemplo a desconfiança de um ente querido (mudança ou morte) causando angústia e infelicidade, essas situações o floral vai diminuir a "sensação inferior".

De Baixo a considero como o floral "consolador da alma" por ajudar a suavizar as feridas emocionais e físicas.

### Cherry Blossom



Para trabalhar as competências de habilidades, para quem tem medo de perder o controle em locais esportivos, jogos, eventos e emocionais. É para quem sente a necessidade de fazer mal a alguém ou a si mesma, é a vontade de perder o controle e fazer algo considerado errado.

Essa floral ajuda a trazer a atenção em situações de risco ou de alta adrenalina. Ajuda, mental e emocional.

Fonte: <https://www.instagram.com/psicologia.terapeuta>

© **Resaca** - Nervos e ansiedade pelas cinco flores silvestres desfilam a noite, sempre com energia muito boa para situações de estresse, ansiedade e alta pressão nos tempos atuais.

Segundo Paroni e Paroni (2000), a voz dessa floral vai manter a equilíbrio emocional e que resulta em uma vibração menos desagradável para o período da recuperação e pode ser usada até que a pessoa volte a sua rotina de vida.

Importante saber que a floral (que carrega apenas a energia da flor) não atua e não interfere nos outros medicamentos (como a pessoa fazer uso de medicamentos adaptativos) que devam ser tomadas cuidadosamente, por sua compatibilidade ser natural a floral pode ser usada e suspensa de acordo com a necessidade de cada pessoa.

Essa valerosa, emocional e fácil forma de autoconhecimento é um grande presente que a Dr. Bado oferece para a humanidade e que nos beneficia com suas propriedades terapêuticas, proporcionando equilíbrio mental, emocional para podermos usufruir de uma vida com harmonia e felicidade.

## Como e quando usar Floral Rescue Remedy?

Para seguir seu ciclo de tratamento floral salutar em uma farmácia de manipulação de sua confiança um vidro de Rescue Remedy. A forma de tomar é administrar 20 gotas de extrato salutar da língua repetido em 3 a 5 vezes ao longo do dia.

Importante saber para não errar na hora a aplicação evitando confundir o Floral. Caso isso ocorra haverá alteração no líquido que deve ser transparentemente límpido e salutarizado no seu interior. Se houver alteração no aspecto do líquido o uso do Floral deve ser imediatamente interrompido e o frasco deve ser levado na farmácia e lavado por você.

Observe sua reação emocional antes de iniciar o tratamento e só se auto-observando, para perceber a ação do Floral durante seu primeiro mês de uso.

Cada indicação de 30 dias deve ser repetida com intervalos para não prejudicar.

Se for usar em crianças ou idosos, utilize na hora do período na farmácia para que o Floral seja preparado em água glicerinada, evitando o consumo de álcool.

## 1.4 Considerações Finais

Sigamos que o E-livro aqui apresentado conseguirá contribuir na formação acadêmica e de graduação dos cursos de área de saúde, em especial os de enfermagem, por ser a situação profissional mais próxima e atualizada com os pacientes. Alisar com os PCIs é uma estratégia que leva ao cuidar integral observando um princípio fundamental do SUS.

O E-livro foi pensado para poder servir de guia na atualidades familiares e, portanto, poderá servir de recurso didático para qualquer pessoa que queira consultar PCI e trabalhar no sentido do autocuidado, autocuidado e na prevenção e promoção da sua saúde.

Assimile-se que o E-livro será profícuo no sentido de ampliar o nível de cuidar profissional e trazer o cuidar do sistema de saúde para o papel de ator principal na prevenção e promoção de sua saúde a partir da prática do autocuidado.









**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732

**2019** *Journal of Interpersonal Violence*, 34(11), 3113–3127. doi:10.1177/0886260519852732