



MASSAGEM NO CAMPUS: UMA EXPERIÊNCIA DE CUIDADO E AUTOCUIDADO

Raquel Buffon¹
Vanderléia Laodete Pulga²
Marien Édina Foresti³
Jane França Pedão⁴

Resumo: A massagem consiste em compressões metódicas do corpo ou de partes dele, feita com as mãos ou instrumentos adequados, para cumprir finalidades terapêuticas, como relaxamento e alívio de dores e/ou estéticas, sendo utilizada de forma complementar para tratar disfunções de corpo e mente. Dentre as técnicas existentes as que mais se destacam são: shiatsu que equilibra os pontos meridianos possibilitando a circulação do fluxo energético; desportiva, focando em grupos musculares mais utilizados na atividade física em questão; drenagem linfática, que visa reduzir o acúmulo da linfa intersticial através de movimentos que auxiliem na ativação de sua drenagem fisiológica; e relaxamento muscular. Uma das ações realizadas pelo projeto de extensão “Formação de Atores Sociais a Partir da Educação Popular em Saúde”, contemplado no edital 1098/GR/UFGS/2017 que possui como um dos objetivos iniciar a discussão sobre as terapias complementares e autocuidado no ambiente acadêmico, em especial no curso de medicina, bem como proporcionar a vivência destas terapias à comunidade acadêmica da UFGS Campus Passo Fundo, em parceria com o Setor de Assuntos Estudantis (SAE) propôs uma série de oficinas de cuidado e autocuidado que incluíam sessões de massagem. A oficina foi ofertada por uma acadêmica, de forma voluntária, aos demais alunos do curso de Medicina durante o primeiro semestre de 2018. As sessões ocorriam nas terças-feiras entre as aulas vespertinas e noturnas em uma sala do laboratório de habilidades da UFGS com duração aproximada de 30 minutos cada, com disponibilidade de 3 atendimentos por semana, cujos horários eram marcados via email ou pessoalmente no SAE e teve adesão de 12 discentes. Os materiais que incluíam lençol, cremes, óleos, incensos e música ambiente foram custeados pela própria acadêmica ou doados por alguém. O índice de satisfação dos acadêmicos foi alto de acordo com os comentários feitos após

1 Acadêmica de Medicina, UFGS, Campus Passo Fundo, bolsista de Extensão, contato: raquelbuffon@hotmail.com

2 Doutora em Educação (ênfase na Saúde), UFGS, Campus Passo Fundo, contato: vanderleia.pulga@uffs.edu.br

3 Acadêmica de Medicina, UFGS, Campus Passo Fundo, contato: marienforesti@hotmail.com

4 Especialista, UFGS, Campus Passo Fundo, contato: jane.pedao@uffs.edu.br



as sessões, em diversos casos houve intenção de repetir a sessão, mas devido a lista de espera de interessados fez-se possível somente com uma discente. A partir disso pode-se considerar bem-sucedida a iniciativa de contribuir com a saúde mental dos estudantes auxiliando no seu relaxamento durante a vida acadêmica.

Palavras-chave: Autocuidado. Massagem. Saúde. Práticas Integrativas.

Categoria: Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral