



# ATIVIDADE PRÁTICA

**TERAPIAS INTEGRATIVAS CORPORAIS**



## OBJETIVOS

A proposta desta atividade prática está amparada nos seguintes objetivos:

- Conhecer e praticar técnicas relacionadas às práticas integrativas corporais.
- Associar a teoria com a aplicação prática das práticas integrativas corporais, desenvolvendo raciocínio clínico para aplicação das técnicas de forma eficaz.
- Conhecer a aplicação clínica das técnicas propostas para diferentes públicos (adulto e infantil), com diferentes necessidades.

## RECURSOS

Computador com acesso à internet e ao ambiente virtual.

Câmera para fotografias e vídeos.

Papel sulfite e canetas/lápis coloridos.

Boneca de brinquedo.

## PROCEDIMENTOS PRÁTICOS

### Atividade proposta 01

#### Aprofundamento do estudo sobre spaterapia

#### Procedimentos para a realização da atividade

Sabemos que as técnicas de spa proporcionam momentos de leveza e relaxamento, culminando no alívio das tensões diárias e do estresse.

Cada vez mais as pessoas vem procurando por práticas antes consideradas “luxo” ou desnecessárias e reconhecendo o grande valor de tais técnicas para melhora da qualidade de vida e bem-estar.

Porém, para que estas práticas sejam eficazes, alguns cuidados com a relação terapeuta-pacientes e com o ambiente devem ser tomados.

Etapa 1)

Relate quais cuidados devem ser observados para a realização das técnicas de spa..

Agora já sabemos todos os cuidados que devemos seguir para a eficácia da spaterapia. Porém com a crescente procura por estas técnicas, o público tem se tornado cada vez mais exigente e busca por serviços de grande qualidade.

Buscando agregar valor ao produto oferecido, uma prática simples, mas muito



enriquecedora das técnicas de spa é o escalda pés! O escalda-pés é uma técnica utilizada há vários anos sendo considerada uma técnica milenar, presente em diversas civilizações no decorrer dos séculos. A técnica consiste em colocar os pés em um recipiente com água quente podendo ser associado com sais, ervas, pétalas de flores, óleos essenciais.

Pode ser apresentado ao cliente antes da prática de spaterapia escolhida por ele, como uma forma de introduzi-lo ao relaxamento, se dedicando, por um momento para seu cuidado pessoal.

Sendo assim, nós vamos para o segundo momento desta atividade.

Etapa 2) Realização do escalda pés

- a) Descrever o passo a passo do escalda pés, quais foram os produtos utilizados e o porquê da escolha destes.
- b) Realizar o escalda-pés e fotografar, inserir a fotografia no arquivo.
- c) Descrever qual a sensação obtida e de que forma esta sensação se relaciona com o equilíbrio corpo-mente-espírito.

## **Atividade proposta 02**

### **Aplicação da reflexologia podal**

#### **Procedimentos para a realização da atividade**

A reflexologia trabalha com disfunções de diferentes regiões corporais com o objetivo de restabelecer o equilíbrio, trabalhando corpo, mente e espírito, através de pontos reflexos que correspondem aos órgãos corporais. A técnica proporciona um momento que, além de trabalhar com o alívio das tensões, complementa diferentes tratamentos das práticas integrativas e complementares e outros tratamentos de saúde, sendo um recurso a mais para proporcionar momentos de bem-estar e relaxamento.

Para esta atividade você deverá:

- 1) Realizar desenho dos pés indicando as 4 partes da zonoterapia.
- 2) Desenhar os pés e mostrar quais áreas irá trabalhar para o caso clínico a seguir:

Mulher com idade 30 anos, trabalha em empresa de advocacia. É estudante universitária e realiza a prática de atividades físicas constante. Relata que está estressada e cansada. Realizando tratamento para gastrite com medicação. Apesar de ser ativa, como fica muito tempo sentada no trabalho e estudos,



sente dores constantes nas costas e pescoço. Desta forma, diante o caso apreentado, quais são os pontos reflexos que devem ser trabalhados?

Lembre-se de mostrar em seu desenho cada área trabalhada (1), a que região corporal esta área se refere (2) e por que irá trabalhar em cada uma delas – justificativa (3).

### Atividade proposta 03

#### Aplicação da Shantala

#### Procedimentos para a realização da atividade

A massagem indiana Shantala é muito conhecida por proporcionar momentos de vínculo afetivo entre a mãe e o bebê. Porém, esta técnica apresenta benefícios que vão mais além: gera estímulos sensoriais, alivia cólicas, melhora a qualidade do sono, acalma.

Devido a tantas vantagens a apredizagem da técnica tem sido cada vez mais buscada pelas mães. Nos cursos para a apredizagem da shantala, geralmente, o terapeuta realiza a massagem em uma boneca para demonstração e as mães em seus bebês, com o auxílio do terapeuta sempre que necessário.

Assim, a proporta desta atividade é a seguinte:

Imagine que você é o terapeuta que irá ensinar a um pequeno grupo de mães a aplicação da shantala.

Para isso, você deverá se sentar confortavelmente, com as pernas esticadas, e apoiar a boneca sobre suas pernas como recomendado. Você irá realizar uma sequência da shantala, fotografando e explicando o passo a passo.

Apresente a sequência com auxílio de 4 a 5 fotografias e descreva o que deve ser realizado em cada etapa.

Importante!

Ao final da realização das atividades, você deverá realizar um relatório, com todas as atividades realizadas e contendo todas as imagens para o envio. Lembre-se de todas as etapas a serem realizadas!

#### Checklist

Principais etapas para a completude da atividade prática:

- Leitura de todo o material disponível em cada atividade proposta
- Realização das atividades propostas
- Envio do relatório completo (com atividades e imagens quando solicitadas)

## RESULTADO



---

Entrega do relatório contemplando todas as etapas da atividade prática realizada, associando os conhecimentos teóricos à aplicação prática.

