

Roteiro Atividade Prática



Terapias alternativas e qualidade de vida

ROTEIRO DE AULA PRÁTICA

NOME DA DISCIPLINA: Terapias alternativas e qualidade de vida

Olá, estudante! Boas-vindas à nossa atividade prática da disciplina Terapias alternativas e qualidade de vida.

Essa atividade conta com diferentes procedimentos que devem ser realizados em sua completude para consolidar o seu aprendizado e para que você desenvolva habilidades indispensáveis para sua formação acadêmica e profissional.

No decorrer das atividades, você encontrará vídeos que contêm informações valiosas e uma visão geral dos procedimentos que serão realizados, além de dicas e orientações importantes. Eles irão te ajudar muito no desenvolvimento das ações propostas!

Conto com o seu comprometimento para que possamos aproveitar ao máximo este momento de aprendizado! Vamos lá?

OBJETIVOS

Definição dos objetivos da aula prática:

A proposta desta atividade prática está amparada nos seguintes objetivos:

- Conhecer e praticar as técnicas apresentadas na disciplina;
- Associar a teoria com a aplicação prática das terapias de spa, reflexologia, florais e técnicas relacionadas à Medicina Tradicional Chinesa e seus conceitos;
- Conhecer a aplicação das técnicas propostas, desenvolvendo raciocínio clínico para colher bons resultados.

INFRAESTRUTURA E MATERIAIS

Instalações

- Computador com acesso à internet e ao ambiente virtual;
- Câmera para fotografias/celular;
- Papel sulfite e canetas/lápis coloridos;
- Lápis de maquiagem.

PROCEDIMENTOS PRÁTICOS

Atividade proposta 01

(U1_A4) Aplicação da técnica de florais

Procedimentos para a realização da atividade

Os Florais de Bach são uma forma delicada e poderosa de terapia que utiliza essências de flores para restaurar o equilíbrio emocional e mental. Desenvolvida pelo médico e homeopata britânico Dr. Edward Bach na década de 1930, esta abordagem terapêutica baseia-se no princípio de que as emoções negativas são a causa subjacente de muitas doenças físicas.

Os Florais de Bach são feitos a partir de essências de flores silvestres, cada uma destinada a tratar um estado emocional específico. Dr. Bach identificou 38 essências florais diferentes, cada uma com propriedades terapêuticas únicas, que são utilizadas para tratar uma ampla gama de desequilíbrios emocionais, como medo, incerteza, falta de interesse no presente, solidão, entre outros.

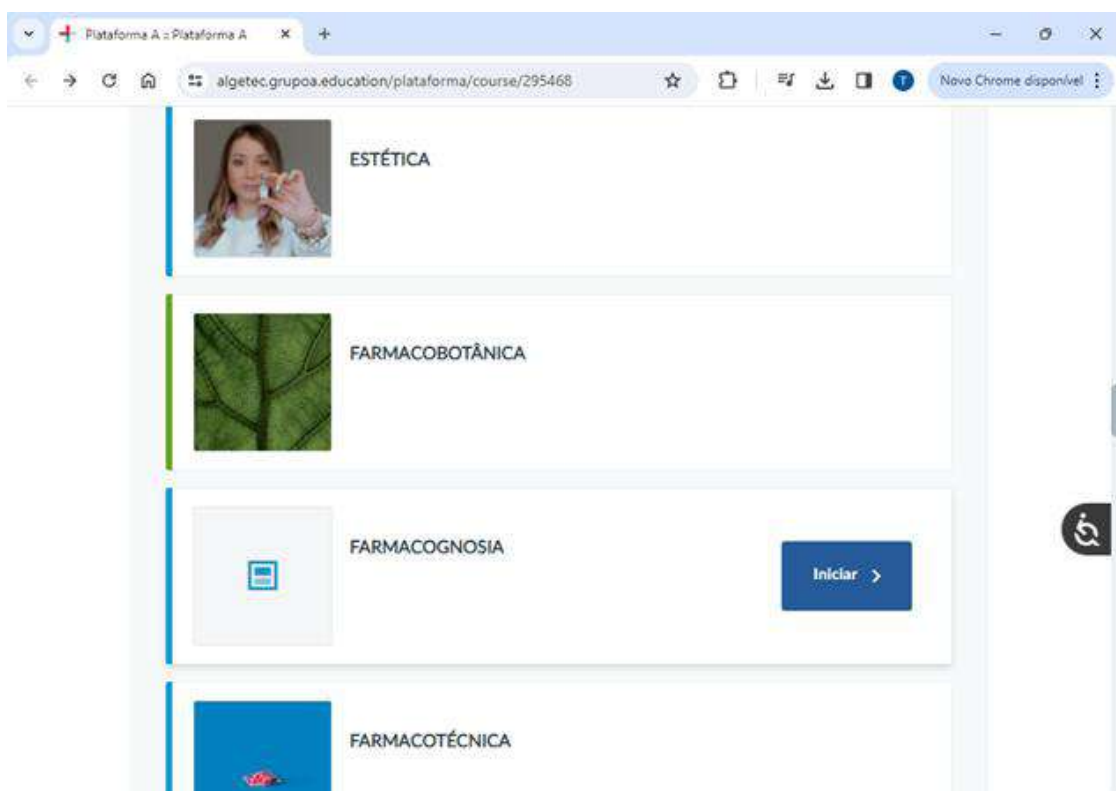
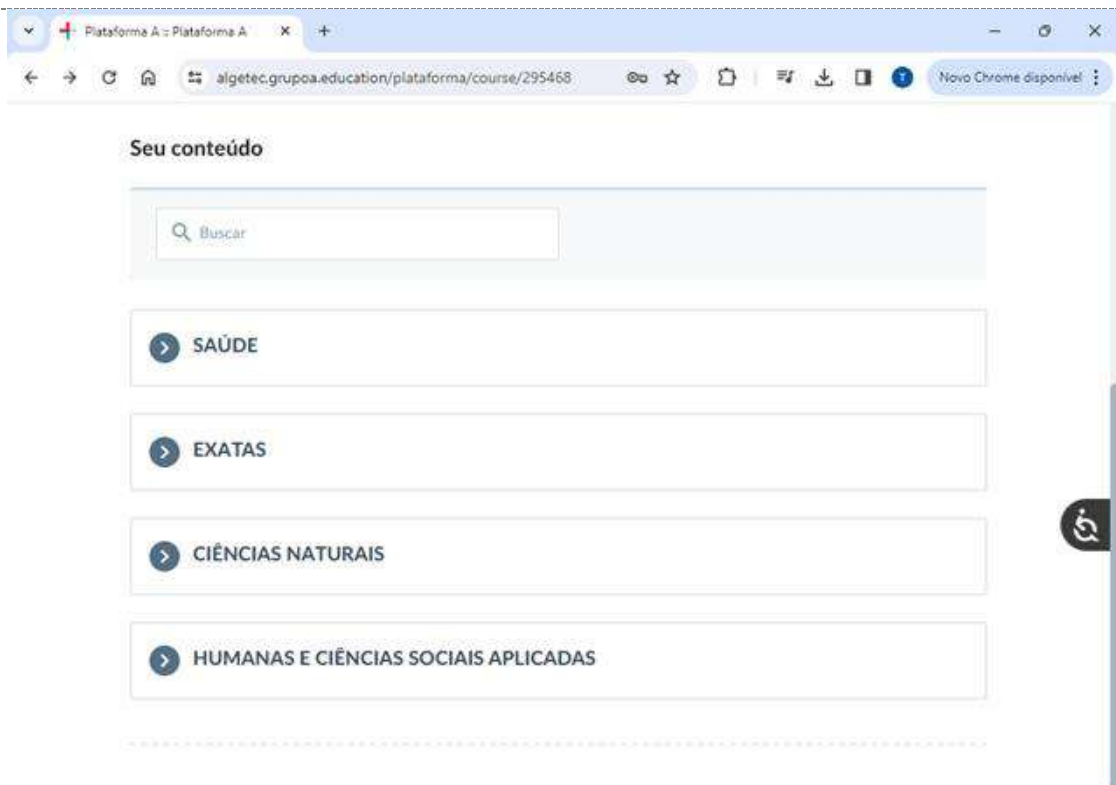
A terapia floral de Bach é holística, tratando a pessoa como um todo - mente, corpo e espírito. Ela busca identificar e tratar as causas emocionais subjacentes dos desequilíbrios, promovendo assim a cura a longo prazo.

Os Florais de Bach podem ser administrados oralmente, e não há efeitos colaterais adversos, tornando-os seguros para uso em pessoas de todas as idades incluindo crianças e idosos, e inclusive animais de estimação.

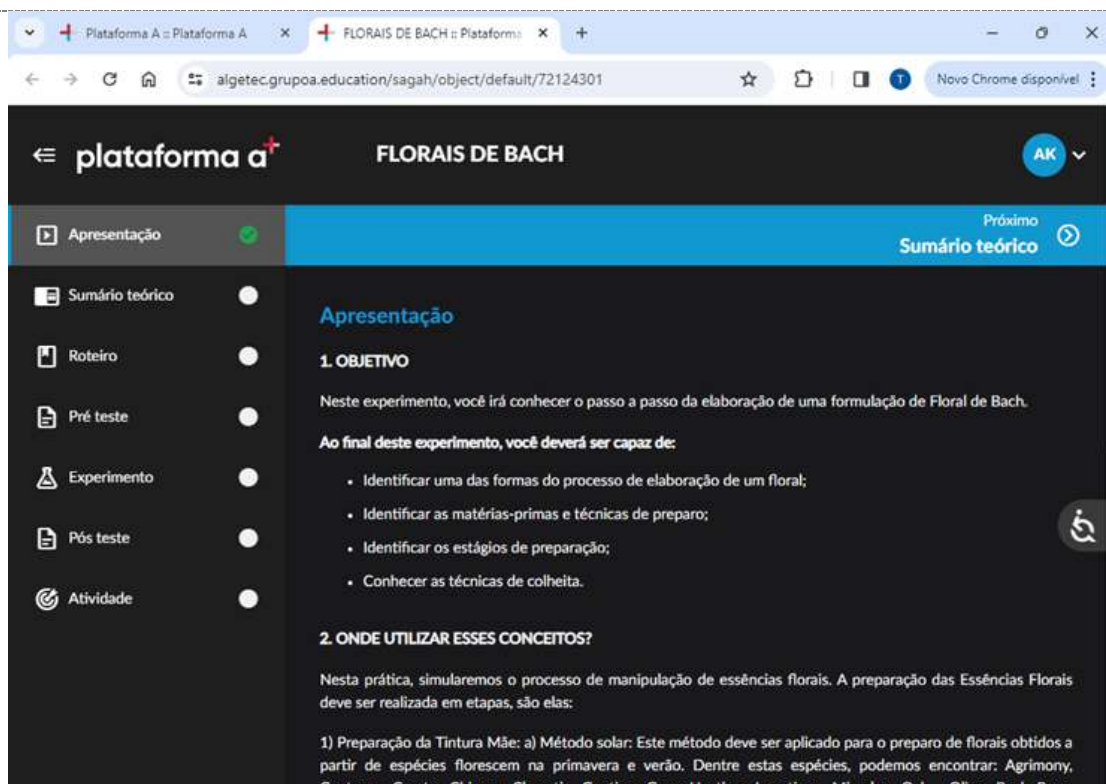
Para esta atividade prática você irá utilizar o laboratório virtual Algetec!

1- Você utilizará o laboratório virtual ALGETEC.

2- Na página inicial clique em SAÚDE, em seguida clique em FARMACOGNOSIA;



3- Neste momento, diversas atividades irão aparecer em sua tela. Procure a atividade **Floras de Bach** e clique em cima. Irá abrir a seguinte tela:



4- Em **Apresentação**, você encontrará os objetivos desta atividade, onde utilizar esse conceitos, o experimento, segurança e cenário.

5- Em **Sumário teórico**, você encontrará toda a fundamentação teórica dessa prática. E em **Roteiro**, as instruções para a realização da atividade.

6- Realize a atividade de **Pré teste** antes de iniciar ao experimento.

7- Clique em **Experimento** para realizar sua atividade. E após, realize a atividade de **Pós teste**.

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!

Ao final do relatório, nos conte como foi sua experiência ao realizar as atividades propostas.

Atividade proposta 02

(U2_A1) Aprofundamento do estudo sobre Medicina Tradicional Chinesa

Procedimentos para a realização da atividade

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é muito antiga, mas passou a ser conhecida no ocidente na década de 1970. Possui visão ampliada do ser humano e da natureza, sendo

que os fenômenos naturais são considerados expressões das energias yin e yang.

De acordo com a MTC toda a existência se baseia em redes de fluxos de energia, que se intercomunicam e são interdependentes, e que devem ser mantidas em equilíbrio para que as patologias não apareçam.

Dessa forma, a MTC segue algumas teorias que associadas proporcionam o entendimento profundo de suas técnicas, bem como o entendimento do nosso paciente. Assim a proposta da nossa primeira atividade será criar tabelas relacionadas com as teorias que compõem a Medicina Tradicional Chinesa.

Passo 01) Criar uma tabela explicando a teoria yin e yang (seus princípios, características físicas, natureza da manifestação e transformação);

Passo 02) Criar uma tabela para a teoria dos cinco elementos, onde conste cada um dos cinco elementos, estação do ano, fator climático, fases da vida, cor, sabor, órgãos, vísceras, emoção, órgãos do sentido e tecido.

Essas tabelas também poderão ser utilizadas posteriormente para consultas rápidas durante seus estudos!

Atividade proposta 03

(U3_A1) Aplicação da auriculoterapia

Procedimentos para a realização da atividade

A auriculoterapia é uma prática fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa sendo a terapia de microssistema mais utilizada no mundo. Utiliza pontos predeterminados no pavilhão auricular para tratar sinais e sintomas.

Além de ser uma técnica de fácil aplicação, segura e de baixo custo, apresenta excelentes resultados. Porém para que tais resultados sejam obtidos é muito importante a aplicação correta, além do conhecimento da localização de cada ponto.

Para a atividade a seguir assista o vídeo através do link apresentado abaixo, você pode clicar nele ou copiar na aba do navegador:

Assista o vídeo com as orientações da técnica de auriculoterapia:

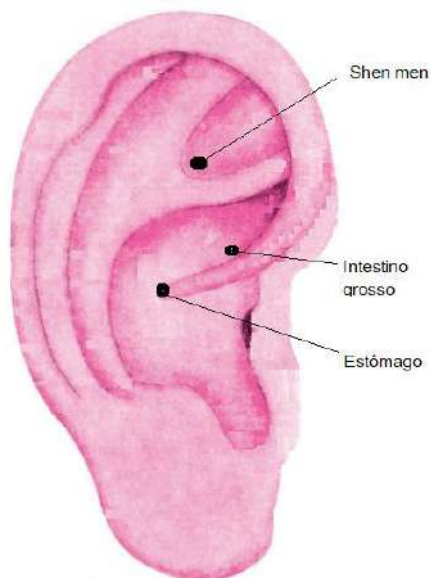
<https://mdstrm.com/embed/66a3db4d7b924ca33c669e3a>

Pensando dessa forma, a seguir estão listados três casos clínicos para que você:

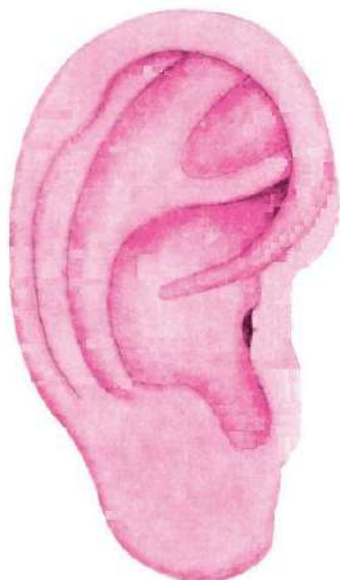
- Marque os pontos que deverá utilizar no pavilhão auricular;

- Puxe uma seta dizendo quais são os pontos escolhidos;
- Explique a escolha dos pontos.

Exemplo:



Você poderá utilizar as imagens abaixo. Caso prefira, pode imprimir a imagem de sua preferência ou fazer o desenho do pavilhão auricular, fazer as marcações à mão e fotografá-las para envio.



Fonte: Adaptado de Shi-Ying, Jin, e Jin Wan-Cheng. Manual Prático de Auriculopuntura. São Paulo: Roca, 2012, p.22 [Minha Biblioteca].



Fonte: Adaptado de <http://visaoholistica.com/wpcontent/uploads/2016/06/Auriculoterapia-Francesa-Livro-Digital.pdf>.

Casos clínicos:

1. Mulher de 25 anos relata que os sintomas de tensão pré-menstrual (TPM) têm incomodado bastante, também apresenta nervosismo/raiva, cefaleia e tensão.
2. Homem de 35 anos relata que está trabalhando muito nas últimas semanas, está estressado e preocupado, apresenta alterações digestivas, cefaleia e cansaço.
3. Mulher de 35 anos está acima do peso e realizando acompanhamento para perder peso, porém relata que está muito ansiosa e descontando este sentimento na comida.
4. O quarto caso clínico é com você! Escolha um membro da sua família para avaliar e determinar quais os pontos a serem tratados. Você irá descrever este caso, apontar quais os pontos escolhidos e explicar o porquê da escolha. Após isso irá realizar as marcações com lápis de maquiagem na orelha de seu familiar, e fotografar de forma que seja possível observar todos os pontos (pode realizar mais de uma foto).

* Ao final deste roteiro você encontrará o Termo de Autorização de uso de imagem, som da voz e/ou nome, que deverá ser preenchido pelo seu modelo e entregue junto com o relatório. Reforçando que as imagens serão usadas somente para critérios de avaliação e não serão divulgadas. Ainda, não há a necessidade de mostrar o rosto de seu modelo nas imagens.

Recapitulando: Para cada um dos 3 casos apresentados você deverá marcar os pontos

no desenho, apontando qual é cada um, e justificar as suas escolhas. Para o caso 4 você deverá apresentar o caso, marcar os pontos com lápis de maquiagem na orelha do seu paciente, fotografar e justificar as suas escolhas. Além disso, deverá entregar junto com o relatório, o Termo de Autorização preenchido.

Atividade proposta 04

(U3_A2) Reflexologia podal

Procedimentos para a realização da atividade

Para a atividade a seguir assista o vídeo através do link apresentado abaixo, você pode clicar nele ou copiar na aba do navegador:

Assista o vídeo com as orientações da técnica de reflexologia:

<https://mdstrm.com/embed/66a3daeea3a573da0fa850bb>

A reflexologia trabalha “à distância” com disfunções de diferentes regiões corporais com o objetivo de restabecer o equilíbrio.

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 seguir os seguintes passos:

Passo 01) Realizar desenho dos pés indicando as 4 partes da zonoterapia;

Passo 02) Desenhar os pés direito (D) e esquerdo (E) e mostrar quais áreas irá trabalhar para o caso clínico a seguir: Mulher de 30 anos, trabalha em empresa de advocacia, estudante universitária, pratica atividades físicas. 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.

Passo 03) Você deverá: mostrar em seu desenho cada área trabalhada (1), a qual região corporal esta área se refere (2) e por que irá trabalhar em cada uma delas – justificativa (3).

Atividade proposta 05

(U3_A3/A4) Moxabustão e ventosaterapia

Procedimentos para a realização da atividade

Tanto a moxabustão como a ventosaterapia, são práticas amplamente utilizadas, inclusive como forma complementar ao atendimento com a técnica de shiatsu, pois podemos trabalhar com os meridianos de energia e relaxamento muscular, obtendo excelentes resultados com a associação de tais técnicas.

Para a atividade a seguir assista os vídeos através dos links apresentados abaixo, você pode clicar nele ou copiar na aba do navegador:

Assista o vídeo com as orientações da técnica de moxabustão:

<https://mdstrm.com/embed/66a3daf8b36a6a4779364b16>

Assista o vídeo com as orientações da técnica de ventosaterapia:

<https://mdstrm.com/embed/66a3db0f7072b9d93e9c355f>

Estudante, imagine que você passou a fazer parte da equipe multiprofissional de um centro de saúde em sua cidade, que promove tratamentos para saúde e bem-estar de seus pacientes e você está responsável pelo setor de Terapias Integrativas!

Chegou um paciente até você que está com um pouco de pressa, como sempre! Ele é empresário, fica muitas horas sentado, em reuniões e outras atividades estressantes. Apesar de cuidar de sua saúde, realizando atividade física regular e massagens terapêuticas, estas últimas no centro de saúde onde você trabalha, ele está sempre tenso e com dores nas costas.

Dessa forma, neste dia em especial em que ele foi encaminhado até você, lhe chegou o seguinte relato de seu colega:

“O senhor João, de 45 anos, é nosso cliente assíduo. Sempre realiza sessões de massoterapia, variando as técnicas para não enjoar como diz ele. Agora que você está responsável pela área de terapias integrativas poderia atendê-lo com uma sessão de shiatsu e complementar seu trabalho com ventosaterapia e moxabustão. O João está com uma dor intensa na região dos ombros e muito cansado, mas ainda tem um evento importante para esta noite e está sem energia.”

Agora aluno(a) é com você! Responda as perguntas abaixo:

- a) Qual a sequência você usaria as 3 técnicas citadas? Por quê?
- b) Qual a técnica/maneira que optaria pela aplicação da ventosaterapia? Explique.
- c) Como realizar a aplicação da moxabustão neste caso? Existe algum ponto específico que considera importante sua aplicação? Explique.

Atividade proposta 06

(U4_A4) Shiatsu corporal

Procedimentos para a realização da atividade

Para a atividade a seguir assista o vídeo através do link apresentado abaixo, você pode clicar nele ou copiar na aba do navegador:

Assista o vídeo com as orientações da técnica de shiatsu corporal

<https://mdstrm.com/embed/66a3dc2ca3a573da0fa9b11f>

No vídeo é apresentada a sequência de shiatsu. Através do vídeo, você deverá desenhar nas costas de um modelo (com o lápis de maquiagem) os pontos a serem trabalhados, a sequência, e fotografar, para fazer um guia visual da técnica.

Para ficar mais claro, imagine que este guia é para que você se lembre do passo a passo desta massagem. Assim, cada passo deverá ser descrito e estar sinalizado com a imagem correspondente.

*Ao final deste roteiro você encontrará o Termo de Autorização de uso de imagem, som da voz e/ou nome, que deverá ser preenchido pelo seu modelo e entregue junto com o relatório. Reforçando que as imagens serão usadas somente para critérios de avaliação e não serão divulgadas. Ainda, não há a necessidade de mostrar o rosto de seu modelo nas imagens.

Checklist

Principais etapas para completude da atividade prática:

- Leitura de todo o material disponível em cada atividade proposta;
- Realização de todas as atividades propostas (6 atividades);
- Envio do relatório completo (com atividades e imagens solicitadas);
- Dessa forma, seu relatório deve apresentar:
 - a) Introdução: apresentação e contextualização dos objetivos da prática.
 - b) Desenvolvimento: resposta das questões propostas para cada uma das atividades.
 - c) Conclusão: faça uma retomada do tema da aula com a síntese da discussão proposta.
- Ao finalizar as atividades propostas, salvar o arquivo em formato doc (word), formatado de acordo com as normas da ABNT. Enviar o arquivo com a identificação (nome, curso, polo e semestre) para avaliação.

Normas para elaboração e entrega da atividade prática

Olá, estudante. Tudo bem?

As atividades práticas visam desenvolver competências para a atuação profissional. Elas são importantes para que você vivencie situações que te prepararão para o mercado de trabalho.

Por isso, trazemos informações para que você possa realizar as atividades propostas com êxito.

1. Que atividade deverá ser feita?

A(s) atividades a ser(em) realizada(s) estão descritas no Roteiro de Atividade Prática, disponível no AVA.

Após a leitura do Roteiro, você deverá realizar a(s) atividade(s) prática(s) solicitadas e elaborar um documento **ÚNICO** contendo todas as resoluções de acordo com a proposta estabelecida.

O trabalho deve ser autêntico e contemplar todas as resoluções das atividades propostas. Não serão aceitos trabalhos com reprodução de materiais extraídos da internet.

2. Como farei a entrega dessa atividade?

Você deverá postar seu trabalho final no AVA, na pasta específica relacionada à atividade prática, obedecendo o prazo limite de postagem, conforme disposto no AVA.

Todas as resoluções das atividades práticas devem ser entregues em um **ARQUIVO ÚNICO**.

O trabalho deve ser enviado em formato Word ou PDF, exceto nos casos em que há formato especificado no Roteiro.

O sistema permite anexar apenas um arquivo. Caso haja mais de uma postagem, será considerada a última versão.

IMPORTANTE:

A entrega da atividade, de acordo com a proposta solicitada, é um critério de aprovação na disciplina.

Não há prorrogação para a postagem da atividade.

Aproveite essa oportunidade para aprofundar ainda mais seus conhecimentos.

Bons estudos!

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM DA VOZ E/OU NOME

Eu, _____
portador(a) da cédula de identidade RG/RNE nº _____/____, e inscrito(a) no CPF/MF sob o nº _____,
doravante denominado(a) simplesmente de
“Autorizador”, na melhor forma do direito, de maneira livre, espontânea, sem
qualquer vício de consentimento ou de vontade AUTORIZO a COGNA
EDUCAÇÃO ora representada pela UNIVERSIDADE ANHANGUERA UNIDERP,
a fazer uso da minha imagem, som da voz e/ou nome, somente para fins
avaliativos de atividades práticas do aluno(a)
_____ portador(a) da
cédula de identidade RG/RNE nº _____/____, e
inscrito(a) no CPF/MF sob o nº _____.

_____, ____ de _____ de 20____.

AUTORIZADOR