

RESUMO - MESTRADO - VIGILÂNCIA EM SAÚDE - TURMAS 2 E 3

**O PAPEL DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NÃO INVASIVAS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE MULHERES ENTRE 30 E 60 ANOS EM AÇÕES DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

*Cristhina Cunha Da Costa Santos Porto (cristhinac@terra.com.br)*

*Luciana Armanda Dias (Lucianaarmandadias@gmail.com)*

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm por objetivo estimular os mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora e na construção do vínculo terapêutico. Entre essas práticas, destacam-se a aromaterapia e a reflexologia, que têm demonstrado evidências na redução do estresse, regulação do sono e melhora da qualidade de vida, especialmente entre mulheres adultas. A literatura aponta que mulheres em situação de vulnerabilidade social são particularmente beneficiadas por intervenções não farmacológicas e de baixo custo, capazes de promover sensação de acolhimento e bem-estar. Objetivo: Investigar os efeitos das práticas integrativas não invasivas (aromaterapia e reflexologia) sobre o bem-estar físico e emocional de mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Material e Métodos: Trata-se de um estudo longitudinal, de intervenção, quantitativo e qualitativo. A amostra será composta por 30

mulheres em vulnerabilidade socioeconômica com idades entre 30 e 60 anos, cadastradas numa escola de massoterapia na comunidade do Cantagalo com queixas de estresse, insônia, dores corporais leves e/ou cansaço frequente. Ao longo de 6 meses serão realizadas práticas integrativas (aromaterapia e reflexologia podal) de forma sistematizada. Serão aplicados questionários socioeconômico, qualidade de vida, Estresse Percebido e Qualidade do Sono e será realizada a avaliação do nível de cortisol salivar, antes e ao final do período de tratamento. Resultados esperados: Espera-se observar redução nos níveis de estresse percebido, melhora na qualidade do sono e aumento da percepção positiva sobre bem-estar geral entre as participantes. A utilização das PICS deverá fortalecer a autonomia das mulheres no cuidado com sua saúde, reduzir demandas medicamentosas e ampliar o vínculo entre comunidade e profissionais da atenção básica. Além disso, os resultados poderão embasar políticas públicas que integrem saberes tradicionais e científicos no campo da saúde da mulher, valorizando abordagens humanizadas e centradas na pessoa.

Palavras-chave: vigilância em saúde; práticas integrativas; saúde da mulher; promoção da saúde; qualidade de vida.