

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**ESCALDA-PÉS: UM MOMENTO DE RELAXAMENTO E INTEGRAÇÃO PARA  
A PESSOA IDOSA**

*Cleysiane Silva (cleysianefsilva@gmail.com)*

*Francisca Williany Nascimento Da Silva Esmeraldo (wiily11@yahoo.com.br)*

*Alexandre Pinheiro Braga  
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

**INTRODUÇÃO:** O presente trabalho apresenta uma ação de extensão realizada com idosas de uma comunidade católica, voltada à promoção de saúde, bem-estar e integração social por meio da prática do escalda-pés. A atividade integrou o projeto “Saúde da Pessoa Idosa: Cultura, Lazer, Integração e Inclusão na Melhor Idade”. **OBJETIVO:** cujo objetivo foi oferecer momentos de cuidado, relaxamento e educação em saúde, utilizando recursos acessíveis da Fisioterapia. **METODOLOGIA:** Inicialmente, foi realizada uma breve conversa educativa sobre a importância do autocuidado, dos momentos de descanso e da atenção aos sinais do corpo na terceira idade. Em seguida, foi proposta a vivência do escalda-pés, prática simples que auxilia na redução da tensão muscular, na melhora da circulação, no alívio das dores leves e na promoção de relaxamento físico e emocional. A atividade foi conduzida de forma acolhedora, respeitando as condições e limitações de cada participante, e utilizando materiais de fácil acesso, como água morna e ervas aromáticas. **RESULTADOS:** Durante a prática, observou-se grande aceitação das idosas, que relataram sensação de leveza, bem-estar e tranquilidade. Além dos benefícios fisiológicos, o momento proporcionou convivência, troca de

experiências e fortalecimento de vínculos sociais, aspectos essenciais para a saúde integral do idoso. A vivência também reforçou a importância de estratégias simples e de baixo custo que podem ser incorporadas à rotina, contribuindo para a autonomia e qualidade de vida. CONCLUSÃO: Conclui-se que o escalda-pés é um recurso eficiente e viável dentro das práticas de promoção de saúde da Fisioterapia, podendo ser utilizado tanto em ações comunitárias quanto no cuidado cotidiano do idoso. A experiência demonstrou que intervenções simples, quando realizadas de forma humanizada, têm impacto significativo no bem-estar físico, emocional e social da pessoa idosa.

Palavras-chave: escalda-pés promoção da saúde pessoa idosa.