



XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23
NOVEMBRO

Título: VENTOSATERAPIA NO ALÍVIO DE ESTRESSE DOS VESTIBULANDOS

Autores: Evanice Geralda Da COSTA; Mirela De CARVALHO; Mamarcilei Aparecida MAGALHÃES

O comportamento de uma pessoa ao estresse está relacionado a conflitos de origem externa ou interna ao indivíduo. Os externos tem relação com questões pessoais de uma determinada pessoa. A mesma pode estar com problemas familiares ou em relacionamentos em geral, problemas financeiros, tensões associadas a mudanças rústicas do cotidiano, problemas de saúde física ou até mesmo psicológica. Já os de origem interna, estão voltados para seus valores, suas inseguranças, a sua maneira de ver as pessoas e de relacionar e sua percepção do mundo ao seu redor. O encerramento do ensino médio, vestibular, ingresso à faculdade, a pressão da família e da sociedade, tornam esse período marcado por ansiedades, pela busca do "eu", pela perda da vida infantil e entrada na vida adulta, contribuem para o estresse nos adolescentes. Os sintomas do estresse são tensão, perda de memória, irritabilidade, sonolência e perda de concentração. A Ventosaterapia pode ser uma grande aliada no tratamento contra o estresse, é uma técnica milenar e seu poder terapêutico conquistou várias civilizações o que fez com que a terapia evoluísse cada vez mais. Consiste na colocação de ventosas que podem ser feitas de diversos materiais como bambu, vidro ou plástico que variam de tamanho de acordo com o método terapêutico proposto. Fazendo sucção e gerando pressão negativa e são dispostas nos músculos dando mais emoliência aos tecidos, promovendo trocas gasosas, relaxamento físico e mental, aliviando dores musculares e os sintomas do estresse. Possui diversos métodos de aplicação e pode ser combinada com outras terapias como a Massoterapia. O objetivo do nosso projeto é oferecer aos alunos do 3º ano do Colégio de Aplicação de Três Corações - MG, a Ventosaterapia como tratamento para aliviar os sintomas do estresse e acompanhar os progressos realizados através dos tratamentos propostos.

Palavras-chave: Adolescência,, vestibular, ventosaterapia..