

ABORDAGEM INTEGRATIVA: USO DE TRILHA SENSITIVA

VITÓRIA PERES TREPTOW¹; JOSUÉ BARBOSA SOUSA²; HELENA DOS SANTOS CARDOSO³; ÂNGELA ROBERTA ALVES LIMA⁴; ELIANA BUSS⁵ E RITA MARIA HECK⁶.

¹*Universidade Federal de Pelotas 1 – vitoria_treptow@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – jojo.23.sousa@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – helenasantosc1234@gmail.com*

⁴*Prefeitura Municipal de Pelotas e Universidade Federal de Pelotas – angelarobertalima@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – busseliana@yahoo.com.br*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - rmheckpillon@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

A enfermagem tem buscado diferentes formas e ofertar um cuidado que respeite e acolha as diferenças, ao mesmo tempo, que permita desenvolver ações que visem um cuidado integral, não apenas centrado em doenças ou condições crônicas, mas que contemple as necessidades de bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos. Nessa perspectiva tem incorporado no seu cotidiano instrumentos que possibilitem romper as barreiras do cuidado centrado na biomedicina.

Dentre esses instrumentos destaca-se a Trilha Sensitiva usada para sensibilizar as pessoas, por meio da estimulação dos sentidos. O seu uso depende da forma a qual é montada e o meio em que está inserida. (PASQUELLO & MELO, 2007).

Nesse trabalho utilizou-se a trilha sensitiva para despertar nos sujeitos, motivações para a autoatenção. Por autoatenção, entende-se toda atividade básica do processo saúde, enfermidade e atenção, realizada pelos grupos sociais, desenvolvidas a partir dos próprios sujeitos e grupos de forma autônoma. Podendo estar contemplada em outras formas sistemas de cuidado (MENÉNDEZ, 2003).

O objetivo, desse resumo é relatar a vivência da trilha sensitiva realizada pelo Grupo de Pesquisa de pesquisa Saúde Rural e Sustentabilidade da Faculdade de Enfermagem (FEn) na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), com trabalhadores da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) Clima Temperado.

2. METODOLOGIA

A trilha foi elaborada com o objetivo de proporcionar aos participantes do evento 27º Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT) e 18º Semana de Qualidade de Vida no Trabalho (SQVT), que tinha como tema: "Mente Sã e Corpo São", um momento de relaxamento e reflexão sobre o Autoatenção. Organizou-se a mesma em uma sala previamente preparada, em um percurso de cerca de 8 metros, percorrida em um tempo médio de 13 minutos. Essa trilha foi realizada no turno da tarde como uma oficina no evento que ocorreu entre 13 a 15 de agosto, contou com a colaboração de 2 alunos de pós-graduação e 3 de graduação.

Participaram 18 pessoas que foram convidadas a percorrer individualmente a trilha. Antes de adentrar a mesma tinham os olhos vendados e era solicitado que retirasse os calçados, sendo conduzidos por um membro do projeto pela trilha.

Ao fundo ouvia-se um áudio que remetia a meditação e relaxamento, utilizado para despertar nos participantes a sensibilidade. Ao começarem a trilha ouviam o áudio que enfatizava a vivência “num mundo diferente” de autopercepção e reconhecimento, “onde tudo se torna novo. O belo não pode ser visto, apenas sentido”. O áudio terminava com a seguinte frase “Desfrute desse momento, sinta o som, o cheiro, o toque, altere seus sentidos, para ver além do que seus olhos permitem. A cada nova sensação permita-se perceber as sutis diferenças”. Enquanto ouviam sons naturais, eram entregues plantas para tocar, cheirar, além de nozes pecan e água saborizada para degustação. Os diferentes sentidos aguçados na trilha remetiam a sensações agradáveis, em alguns momentos de estranheza, visto que estavam relacionadas a formação histórica de cada indivíduo, sendo que as desagradáveis não causavam dor ou outro trauma físico.

Os participantes percebiam sensações agradáveis no início e no final da trilha minimizando qualquer receio, também foi enfatizado que seria necessário adivinhar aquilo que tocavam, cheiravam ou degustavam. No encerramento da Trilha foi dito a cada um dos participantes que deveriam prestar muita atenção, pois encontrariam a parte mais bela e importante da trilha, nesse momento, eles estavam diante de um espelho, e ali se retirava a venda de seus olhos e este se deparava com sua imagem refletida no espelho, com frases motivacionais, que buscavam valorização individual. A seguir foi dado um tempo para que cada um pudesse se olhar, viver suas emoções, e então recebiam um abraço do membro que o conduziu.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao início de cada imersão os participantes mostravam receio, mesmo que curiosos, por não saberem o que aconteceria por estarem vendados. Durante o percurso, diante de cada objeto, expressavam suas sensações da atividade, alguns se emocionaram, demonstrando sentimentos de estranheza, felicidade, nostalgia. Esses sentimentos, foram despertados pelo aglomerado de sensações positivas ou negativas, anteriormente vivenciados, que foram relembradas com os estímulos recebidos. Todos ao final da trilha demonstraram ter gostado da atividade, alguns compartilhavam com outros participantes, que aguardavam para percorrem a trilha, a experiência e os motivavam a participarem.

Percebeu-se que profissional deve manter uma conduta ética perante tal situação, a entrega do paciente é vital para o desenvolvimento de um vínculo. Além disso, devesse respeitar os direitos e a individualidade de cada um. Cuidando do mesmo como um todo, não somente a patologia que possui, conhecendo seu contexto de inserção (NASCIMENTO, 2015).

4. CONCLUSÕES

Esta é uma atividade que pode ser realizada para diversos fins educacionais e de promoção de saúde, visto que trabalha com competências intrínsecas em cada indivíduo. Por seu potencial, transformador ou modulador de emoções e sentimentos que influenciam no auto percepção do processo de saúde e doença.

Para o profissional de enfermagem, a importância de realizar essa ação é de orientar o autocuidado para grupos de qualquer idade, pensando em levar saúde para toda à população adscrita em seu território de atuação.

Como estudante de enfermagem essa atividade causou emoções positivas sobre a confiança, a resiliência e a entrega do outro a atividade, notando se que as pessoas tendem a confiar em profissionais da área de saúde, deixando-se ser conduzidas de olhos vendados, em um ambiente misterioso por um profissional desconhecido, por reconhecê-lo como cuidador e por possuir um saber exclusivo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PASQUALETTO, A; MELO, L. E. Trila Sensitiva no Memorial do Cerrado da Universidade Católica de Goiás. **Remea - Revista Eletrônica Do Mestrado Em Educação Ambiental**. v.18, p.1-11, 2007.

MENÉNDEZ, E. L. Modelos de atención de los padecimientos: de exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.18, n.1, p. 185-207, 2003.

NASCIMENTO, M. G; COSTA, T. R. S; COSTA, M. J. B; LIMA, K. A. S; ROCHA, T. M. P; SANTOS. J.C. Dimensões éticas envolvidas no cuidado de enfermagem:uma revisão de literatura. **VEREDAS - Revista eletrônica de ciências**. v.8, n.2, p.120-130, 2015.