

## **2253 - Relato de experiência: barras de access na promoção da saúde dos estudantes e trabalhadores de enfermagem**

Juciane Aparecida Furlan Inchauspe, Cecília Helena Glanzner

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Trata-se de projeto de extensão desenvolvido para a comunidade com o objetivo de realizar intervenções por meio dos recursos terapêuticos da técnica de barras de access nos estudantes e trabalhadores de enfermagem de Porto Alegre. Relatar a experiência do uso de barras de access como terapia complementar para a qualidade de vida do trabalhador e estudante de enfermagem. A atividade surgiu em decorrência da necessidade dos participantes em ter acesso às alternativas de cuidado para promover a qualidade de vida diante da pandemia do Sars-CoV-2, causador da COVID-19. Teve-se a proposta de promover conhecimento sobre algumas práticas integrativas e complementares, bem como de realizar sessões de barras de access, presencialmente, para os participantes. Para que essa atividade fosse concretizada, a mesma foi dividida em: divulgação, execução e avaliação. A divulgação da extensão consistiu na informação e captação de interessados através do uso das redes sociais e preenchimento de formulário do Google Forms. A sua execução compreendeu de 7 encontros realizados semanalmente, todos os Sábados pela manhã na plataforma do google meet, além de atendimentos individuais com duração de quarenta minutos pelas sextas-feiras à tarde. Cada semana foi dedicada a discussão dos temas: autocuidado à saúde, barras de access, reiki, acupuntura, aromaterapia e meditação. Nestes momentos também haviam diálogos a respeito de como as barras de access auxiliava no processo individual de enfrentamento às manifestações psicossomáticas, intensificadas devido à pandemia. Na etapa de avaliação, foi realizada um encontro extra, um mês após a finalização das 7 semanas estipuladas, para a avaliação do impacto das sessões de barras de access. Os resultados da avaliação demonstraram que o conhecimento de recursos terapêuticos de práticas integrativas e complementares para a saúde do trabalhador representa novas possibilidades de oferta de cuidado, partindo-se do pressuposto de olhar para as necessidades individuais de cada estudante e trabalhador. Oferecer recursos terapêuticos como opção de cuidado e autocuidado aos trabalhadores de saúde e comunidade acadêmica representa ampliar o cuidado à saúde e multiplicar as opções terapêuticas não convencionais, buscando trazer benefícios e qualidade de vida às pessoas atendidas. Descritores/Palavras chave: Terapias Complementares; Cuidado em Enfermagem; Terapias Mente-Corpo; Saúde do Trabalhador; consciência;