

Benefícios do escalda-pés combinado com aromaterapia, musicoterapia e fitoterapia na promoção de saúde mental dos acadêmicos de enfermagem

Benefits of footbaths combined with aromatherapy, music therapy and phytotherapy in promoting the mental health of nursing undergraduates

Beneficios del baño de pies combinado con aromaterapia, musicoterapia y fitoterapia en la promoción de la salud mental de los estudiantes de enfermería

 **Leonarda Carneiro Rocha Bezerra¹**

 **Danielle Victor Fernandes²**

 **Maria do Socorro Trindade Morais³**

 **Suellen Duarte de Oliveira Matos⁴**

^{1,2,3}Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil.

⁴Faculdades Nova Esperança. João Pessoa (PB), Brasil.

Editor de Seção

 Thaís Araújo da Silva

Submissão: 23/04/2024

Aceito: 01/12/2024

Autor Correspondente

Nome: Leonarda Carneiro Rocha Bezerra
E-mail: leonardarocha@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: evidenciar os benefícios do escalda-pés combinado com aromaterapia, musicoterapia e fitoterapia na promoção de saúde mental dos acadêmicos de enfermagem. **Método:** pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa, realizada virtualmente durante a pandemia de COVID-19. A amostra foi composta por 13 discentes do último período de enfermagem de uma faculdade privada em João Pessoa - PB. O contato ocorreu via WhatsApp e ligações telefônicas. As técnicas foram praticadas durante duas semanas consecutivas (12 dias no total). **Resultados:** amostra predominantemente feminina, com idade entre 20 a 49 anos. A maioria das acadêmicas estava matriculada no turno da manhã. Os dados geraram três categorias temáticas embasadas à luz da Medicina Tradicional Chinesa, com enfoque na técnica do escalda-pés juntamente com as PICS: "Apreensão das mudanças quanto aos aspectos da saúde mental segundo a Medicina Tradicional Chinesa"; "Melhoria da saúde mental com o uso da técnica do escalda-pés na visão da Medicina Tradicional Chinesa para promoção da saúde"; e "Olhando e refletindo sobre os sentimentos aflorados durante o autocuidado". **Conclusão:** as técnicas utilizadas contribuíram para a promoção da saúde mental entre acadêmicos de enfermagem.

Descritores: *Terapias Complementares; Medicina Tradicional Chinesa; Saúde Mental; Estudantes de Enfermagem; Autocuidado.*

ABSTRACT

Objective: to highlight the benefits of footbaths combined with aromatherapy, music therapy and phytotherapy in promoting the mental health of nursing undergraduates. **Method:** descriptive research, with a qualitative approach, carried out virtually during the COVID-19 pandemic. The sample consisted of 13 nursing students in their final term at a private college in João Pessoa - PB. Contact was made via WhatsApp and phone calls. The techniques were applied for two consecutive weeks (12 days in total). **Results:** the sample was predominantly female, aged between 20 and 49. Most of the students were enrolled in the morning shift. The data generated three thematic categories based on the Chinese Traditional Medicine, with a focus on the footbath technique along with ICHPs: "Apprehension of changes in aspects of mental health according to the Chinese Traditional Medicine"; "Improvement of mental health with the use of the footbath technique in the view of the Chinese Traditional Medicine for health promotion"; and "Looking at and reflecting on the feelings aroused during self-care". **Conclusion:** the techniques used contributed to the promotion of mental health among nursing students.

Descriptors: *Complementary Therapies; Chinese Traditional Medicine; Mental Health; Nursing Student Care.*

RESUMEN

Objetivo: evidenciar los beneficios del baño de pies combinado con aromaterapia, musicoterapia y fitoterapia en la promoción de la salud mental de los estudiantes de enfermería. **Método:** investigación descriptiva, con enfoque cualitativo, realizada de forma virtual durante la pandemia de COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 13 estudiantes del último semestre de enfermería de una universidad privada en João Pessoa - PB. El contacto se realizó a través de WhatsApp y llamadas telefónicas. Las técnicas fueron practicadas durante dos semanas consecutivas (12 días en total). **Resultados:** muestra predominantemente femenina, con edades entre 20 y 49 años. La mayoría de las estudiantes estaba matriculada en el turno de la mañana. Los datos generaron tres categorías temáticas basadas en la Medicina Tradicional China, con enfoque en la técnica del baño de pies junto con las PICS: "Apreciación de los cambios en los aspectos de la salud mental según la Medicina Tradicional China"; "Mejora de la salud mental con el uso de la técnica del baño de pies desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China para la promoción de la salud"; y "Mirando y reflexionando sobre los sentimientos aflorados durante el autocuidado". **Conclusión:** las técnicas utilizadas contribuyeron a la promoción de la salud mental entre los estudiantes de enfermería.

Descriptores: *Terapias Complementarias; Medicina Tradicional China; Salud Mental; Estudiantes de Enfermería; Autocuidado.*

Como citar este artigo:

Bezerra LCR, Fernandes DV, Morais MST, Matis SDO. Benefícios do escalda-pés combinado com aromaterapia, musicoterapia e fitoterapia na promoção de saúde mental dos acadêmicos de Enfermagem. Rev. enferm. UFPE on line. 2025;19(1):e262628. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2025.262628>

Introdução

Os acadêmicos passam por diversas transformações no cenário estudantil devido às mudanças na rotina diária. A adaptação faz parte de uma trajetória individual e coletiva de cada estudante, uma vez que as transformações podem ser intensas e, quando não orientadas, poderão refletir no desgaste físico, mental e social.¹

Na grande maioria das vezes, os graduandos são acometidos pelo estresse, que ocasiona agressões orgânicas capazes de desequilibrar o mecanismo interno, propiciando reações emocionais frente a qualquer situação desconfortável. Em razão disso, as necessidades de responder a todas as expectativas estudantis desencadeiam níveis aumentados de estresse psicológico, levando ao surgimento de outros problemas, como ansiedade, depressão, insônia, exaustão emocional, sentimentos negativos e suicidas, bem como mudanças no estilo de vida e nos relacionamentos socioafetivos.²

Nesse cenário, esse público, ao longo da formação, desenvolverá algum distúrbio psicológico e emocional maior que a prevalência na população geral e em adultos jovens não estudantes, que equivale de 10% a 20%, evidenciando a magnitude desse problema para os acadêmicos.³

Destaca-se nessa questão que os problemas de ordem psicossomática podem ser tratados de diversas maneiras, desde a introdução de psicofármacos, que geralmente causam efeitos adversos e não elaboram a causa do problema, a cuidados de maneira complementar e integral.⁴ Nesse sentido, práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) e outras técnicas não convencionais dentro de outras culturas têm papel fundamental na medida em que enxergam o ser humano em sua totalidade, buscando, a partir de recursos naturais, ativar o próprio corpo no processo de cura.⁵⁻⁸

Entre as diversas terapias disponíveis, destaca-se o escalda-pés, incorporado dentro da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que consiste na imersão dos pés em água morna para restabelecer o equilíbrio energético do organismo a partir dos meridianos, podendo ser utilizado juntamente com as PICS para potencializar os efeitos.⁹

Os meridianos, segundo a MTC, são canais de energia que interligam a superfície do corpo aos órgãos internos. Dessa forma, os pés contêm meridianos e pontos fundamentais para o fluxo de energia vital. Sendo assim, o escalda-pés ajuda a distribuir a energia Yang nos pés, que são considerados uma extremidade fria e de energia Yin para o restante do corpo, estabelecendo um equilíbrio energético.¹⁰

Outrossim, algumas PICS que podem ser utilizadas em conjunto são a aromaterapia com a aplicação de óleos essenciais, oferecendo abordagens para lidar com questões mentais, promovendo bem-estar e aliviando tensões; a musicoterapia, utilizando

frequências em 432 *hertz*, visando a acalmar a mente; e as ervas medicinais empregadas com propriedades tranquilizadoras, ansiolíticas, e na qualidade do sono.⁶⁻⁸

Diante dos problemas elencados envolvendo os acadêmicos pesquisados, a oferta de estratégias terapêuticas por meio de abordagens integrativas poderá amenizar essas questões e distúrbios, sendo de baixo custo em comparação aos tratamentos convencionais, utilizando métodos naturais e não farmacológicos, podendo ser alternativos ou complementares, com efeitos holísticos e integrais, numa perspectiva preventiva, de tratamento e promotora de saúde mental capaz de minimizar os problemas decorrentes do sofrimento psicológico.

Diante do exposto, objetiva-se evidenciar os benefícios do escalda-pés combinado com aromaterapia, musicoterapia e fitoterapia na promoção de saúde mental dos acadêmicos de Enfermagem.

Método

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa.¹¹ Neste estudo, a população se constituiu por discentes do oitavo período do curso de Bacharelado em Enfermagem de uma faculdade privada em João Pessoa - Paraíba, compondo 41 acadêmicos nos turnos da manhã e da noite. Todavia, participaram da intervenção oito alunos do turno da manhã e cinco alunos do turno da noite de acordo com o aceite por conveniência, perfazendo um total de 13 discentes do último ano do curso de Enfermagem na amostra.

O estudo foi desenvolvido virtualmente por meio de um grupo no *WhatsApp* e pelo contato telefônico com os participantes. Foram realizadas duas ligações telefônicas de aproximadamente cinco a oito minutos de duração: a primeira após 6 dias do início da prática do escalda-pés juntamente com as PICS (uso de óleos essenciais, de ervas e da música), e a segunda com 12 dias.

Foram considerados como critérios de inclusão o discente estar devidamente matriculado no último ano do curso de Enfermagem, possuir um aparelho telefônico com um aplicativo de mensagens instantâneas, e ter mais de 18 anos.

A coleta de dados realizada em setembro de 2021 iniciou com o contato com a coordenação do curso de graduação em Enfermagem da instituição de pesquisa para solicitação dos e-mails e contatos dos discentes conluíntes. De posse desses dados, houve um contato prévio com os mesmos de forma virtual devido ao momento pandêmico da COVID-19, que impediu que a prática fosse realizada presencialmente, informando-os sobre a pretensão da pesquisa e o modo da coleta de dados.

Apresentaram-se a proposta e os objetivos da intervenção a fim de solicitar autorização para realizá-la, bem como a definição das datas e horários mais apropriados para participação dos estudantes. A realização da técnica de escalda-pés com as PICS foi praticada durante duas semanas consecutivas conforme a disponibilidade do discente, totalizando 12 dias ao final.

A prática foi recomendada para ser realizada preferencialmente nos horários entre 19h00 e 22h00, pois, na visão da MTC, esse horário está relacionado ao ciclo biológico do pericárdio (coração), momento ideal para relaxar e induzir o sono. Para tanto, os estudantes tiveram que preencher a lista de horários em que executaram a técnica para melhor acompanhamento das sessões pelos pesquisadores.

Por conseguinte, foram disponibilizados os *kits* aos discentes para a realização da técnica de escalda-pés, que consiste na imersão dos pés em água morna, juntos com sais, óleo essencial e ervas medicinais. Foi também enviado a eles um *link* (<https://www.youtube.com/watch?v=blyCJdgcMnk&t=40s> ®) com uma *playlist* de músicas na frequência de 432 *hertz* (Hz) por ser uma afinação que proporciona equilíbrio entre o corpo e a mente, além de estabelecer calma, suavidade e harmonia ao escutar.

Cada *kit* continha os seguintes materiais: 2 xícaras de sal marinho; 4 gotas de óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) diluído em 30 ml de óleo vegetal semente de uva, adicionada 1 colher de sopa dessa diluição e 1 colher de chá de ervas (camomila e erva-doce) (Figura 1).



Figura 1 - *Kit* para realização do escalda pés. João Pessoa (PB), Brasil, 2021.

A técnica foi realizada de acordo com as instruções descritas no Quadro 1.

Quadro 1 - Instruções para a realização da prática. João Pessoa (PB), Brasil, 2021.

Passo 1	Dirija-se a um lugar da casa que seja tranquilo.
Passo 2	Desligue a televisão e se desconecte das redes sociais.
Passo 3	Separe um recipiente em que os pés possam permanecer totalmente imersos na água.
Passo 4	Deverá evitar recipiente de plástico; os de madeira são os mais indicados. Na falta do recipiente de madeira, utilize o recipiente que você tem em sua casa.
Passo 5	Separe uma toalha para secar os pés.
Passo 6	Coloque água no volume que cubra seus tornozelos.
Passo 7	A temperatura da água deve ser aquecida/morna de forma que você consiga manter seus pés imersos nela.
Passo 8	Após a inserção da água no recipiente, adicionar o <i>kit</i> que lhe foi fornecido.
Passo 9	Clique na lista de reprodução de música disponibilizada na rede de mensagem.
Passo 10	Permaneça de 15 a 20 minutos com os pés na água ou até sentir que a água esfriou.
Passo 11	Retire os pés e seque-os bem.
Passo 12	Despreze a água com todos os ingredientes.

A pesquisadora enviou um lembrete na rede de mensagem para cada participante 1 (uma) hora antes do horário marcado e após o término da sessão para averiguar a adesão à prática. Os participantes realizaram o registro fotográfico e encaminharam via aplicativo de mensagens no final de cada prática (Figura 2).

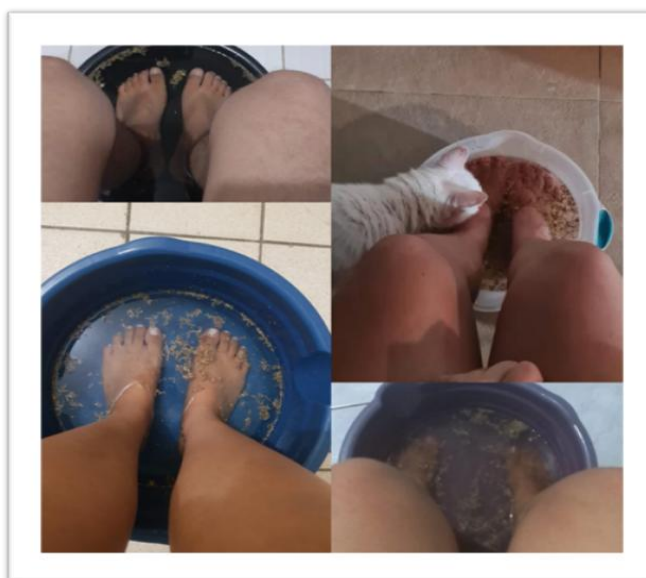


Figura 2 - Registro fotográfico da realização do escalda-pés juntamente com as PICS. João Pessoa (PB), Brasil, 2021.

Ao final do 12º dia da técnica do escalda-pés com as PICS, os pesquisadores entraram em contato por meio de ligações telefônicas para investigar se houve alguma dificuldade na adesão à técnica e a percepção dos discentes quanto às questões: “O que você percebeu durante a realização da prática?”; “Quais sentimentos foram aflorados?”; e “Sentiu ou percebeu alguma mudança após a realização da prática nos aspectos mentais?”.

As respostas deram origem a 3 categorias a partir do resgate de fundamentos, práticas e definições da MTC com base na técnica do escalda-pés: “Apreensão das mudanças quanto aos aspectos da saúde mental segundo a MTC”; “Melhoria da saúde mental com o uso da técnica do escalda-pés na visão da MTC para promoção da saúde”; e “Olhando e refletindo sobre os sentimentos aflorados durante o autocuidado”.

Enfatiza-se que o tempo das ligações foi de aproximadamente cinco a oito minutos; para o registro das falas dos participantes, utilizou-se o gravador de áudio telefônico.

Para análise dos dados, as falas do 6º e do 12º dias de intervenção foram transcritas para o programa *Word* e codificadas segundo número de participação (estud_01 a estud_13), produzindo um *corpus* textual no qual foram realizadas várias leituras e refinamentos a fim de obter melhor compreensão semântica das falas.

Para análise textual do *corpus*, utilizou-se a Classificação Hierárquica Descendente (CHD), que permite uma análise lexográfica do texto, distribuindo-o por classes e frequências de evocação das palavras de acordo com a categorização do conjunto de segmentos de textos.⁶ A posteriori, os dados foram importados para o *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ).

Para análise estatística das informações conforme a CHD, foi realizada a exploração dos segmentos de texto de acordo com os respectivos vocabulários, dividindo-os em frequências de repetições de palavras e criando-se as classes segundo os segmentos dos textos.¹²

A partir do processamento do material empírico após a intervenção, verificou-se que o *corpus* que compôs as 13 falas gerou 36 Unidades de Contexto Elementar (UCEs) correspondentes aos segmentos de texto consoantes ao tamanho do *corpus*.

Considera-se um bom aproveitamento de UCE o índice de 75% ou mais. A CHD reteve 28 UCEs com aproveitamento de 80,56%, gerando classes de respostas sobre os questionamentos realizados na etapa da intervenção a partir das palavras que formaram cada classe conforme os valores do teste qui-quadrado (χ^2) (Quadro 2).

Quadro 2 - Descrição do corpus pelo *software* IRAMUTEQ. João Pessoa (PB), Brasil, 2021.

Número de textos	13
Número de segmentos de texto	36
Número de formas	401
Número de ocorrências	1188
Número de lemas	304
Número de formas ativas	254
Número de formas adicionais	46
Número de formas ativas de frequência	$\geq 3:67$
Média de ocorrências por segmento	33.000000
Número de classes	7
366 seguimentos classificados em 310	80,56%

Os dados foram importados para o *software* IRAMUTEQ e analisados por meio da técnica de Análise do Conteúdo proposta por Bardin, em três etapas: 1) pré-análise, na qual, após o agrupamento e organização das ideias, dá-se a leitura flutuante, a determinação dos objetivos e hipóteses, e a preparação do material; 2) exploração do material para realizar a codificação e categorização dos conteúdos; e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação das informações colhidas para a análise.¹³

Para construção das categorias referentes à intervenção e pós-intervenção, foi necessário interpretar os dados gerados pela CHD de acordo com as classes e os segmentos de texto, permitindo assim a ligação dos dados da coleta da via de contato telefônico e dos questionamentos do roteiro de pesquisa.

Quanto aos aspectos éticos, o estudo obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, sob protocolo nº 4.983.482.

Resultados

Dos 13 participantes, 8 eram do turno da manhã e 5 do turno da noite, com variação de idade entre 21 e 38 anos, predomínio da faixa etária de 20 a 25 anos, com prevalência de 21 anos, e sexo feminino.

Para melhor compreensão dos resultados, elaborou-se um dendrograma a partir do phylograma fornecido pelo IRAMUTEQ. Destaca-se que esse *corpus* foi gerado no momento da intervenção após o 12º dia de aplicação da técnica do escalda-pés com as PICS pelos discentes. Constituíram-se 13 conjuntos de textos fragmentados em 36 segmentos, com aproveitamento de 29 segmentos de texto. Para apresentação das classes

e listas de palavras, foram analisadas as frequências (f) e ocorrências geradas a partir do teste qui-quadrado (χ^2) (Figura 3).

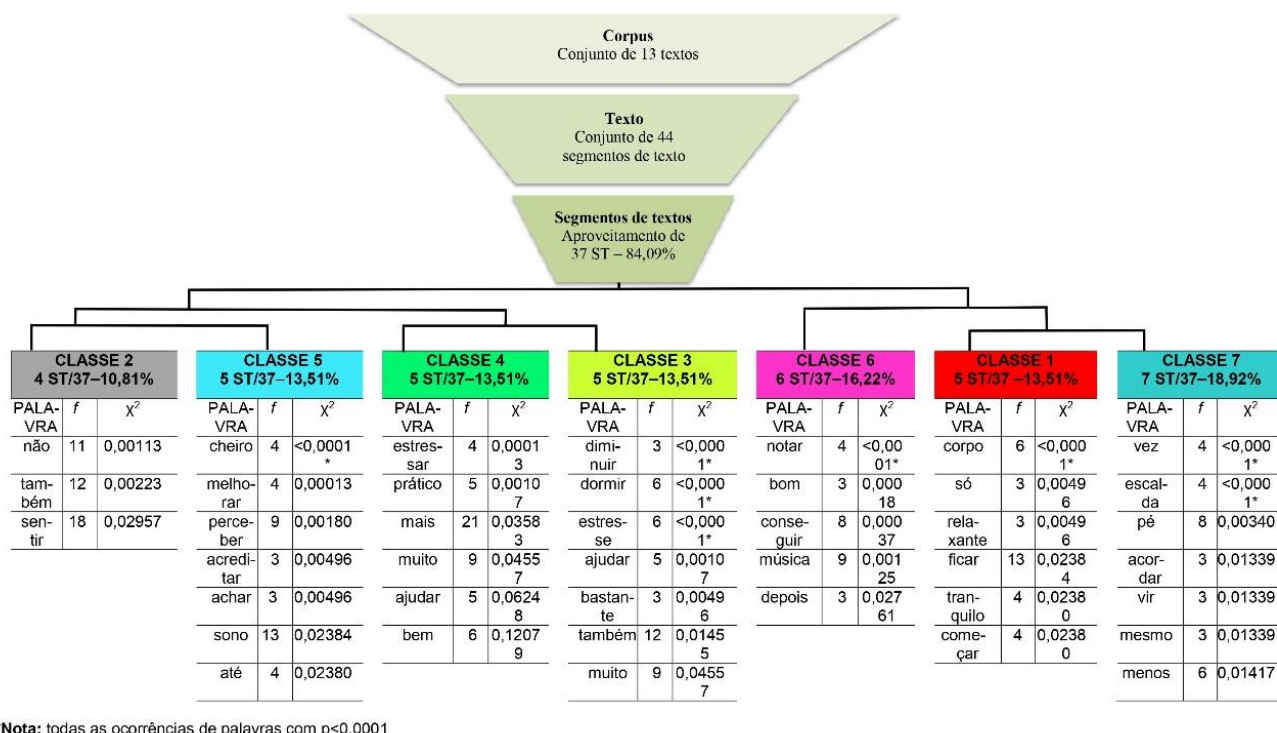


Figura 3 - Dendrograma do tipo Phylograma referente à distribuição das palavras segundo a Classificação Hierárquica Descendente. João Pessoa (PB), Brasil, 2024.

Discussão

As classes 1, 3 e 6, compostas pelas palavras “sono”, “corpo”, “melhor”, “dormir”, “noite”, “descansar”, “então”, “estressar”, “melhorar”, “relação”, e “porque”, subsidiaram a criação da **Categoria 1: “Apreensão das mudanças quanto aos aspectos da saúde mental segundo a MTC”**. Os discursos incluídos na categoria foram:

“A qualidade do sono melhorou bastante, a concentração, tranquilidade, leveza, calma, alegria, bom humor, mais tranquilidade, concentração, diminuição das crises de ansiedade e depressão.” estud_05

“O que eu percebi de mais evidente foi a facilidade de pegar no sono, e um sono com menos interrupções de noite, eu acordava menos de madrugada. [...] e mais tranquilidade, porque à noite eu chegava cansada e mesmo cansada com o corpo agitado, eu conseguia dar uma tranquilizada e pensar melhor nas coisas que estavam pendentes, o raciocínio ficava mais claro.” estud_10

“Eu percebi o corpo mais relaxado a partir dos pés e depois o resto do corpo, e uma sensação boa, a mente descansada, eu senti bastante sono, só aquela musiquinha, eu ficava relaxada e então, dava sono. [...] Quando acordo sinto que dormi melhor, como se fosse um sono mais profundo, e em relação aos aspectos mentais, estou conseguindo controlar mais as emoções quando se trata a ansiedade, só essa questão do sono que eu percebi que estou dormindo melhor.” estud_13

“Percebi que realmente ajuda a melhorar as emoções, eu estava muito estressada sem conseguir dormir, e meu sono também melhorou, então foi muito proveitoso em relação a isso, e uma coisa que eu achei muito interessante foi que meus tornozelos desincharam bastante. [...] Melhorou a comunicação aqui em casa porque estou menos estressada, então eu consigo levar com maior suavidade a relação familiar.”
estud_06

A grande maioria da população apresenta a síndrome energética de deficiência de Yang Qi (energia vital), deficiência de Yin ou de sangue, seja de natureza aguda ou crônica. Além do diagnóstico energético, outras características são comuns, como as extremidades frias, o desânimo, a falta de energia, a dificuldade de concentração, o sono de má qualidade, a péssima alimentação, e a má respiração, sintomas da humanidade moderna que podem ser sentidos a médio e longo prazo.⁹

De acordo com a MTC, baseada no equilíbrio da polaridade Yin e Yang, o escalda-pés é uma prática milenar que auxilia a distribuir a energia Yang de cima (cabeça) para a extremidade fria, para a energia Yin de baixo (pés). Esse equilíbrio energético com o uso do escalda-pés pode ajudar quando se está com esgotamento mental, estressado, com fadiga física ou mental, sendo um excelente recurso terapêutico para o alívio de dores de cabeça, cansaço, tensões musculares, preocupações, mente inquieta, insônia, irritabilidade, impaciência, problemas respiratórios, e depressão.¹⁰

A técnica do escalda-pés objetiva favorecer um aumento da circulação sanguínea e energética, diminuir edemas, controlar a ansiedade e a insônia, fazendo com que haja equilíbrio dos meridianos (fígado, baço, pâncreas, bexiga, rim, estômago, e vesícula biliar) que irá aquecer os pés e tornozelos.⁵

O sono saudável e reparador é importante para manter o equilíbrio físico, mental e emocional. Com o descanso do organismo durante o período do sono, são realizados alguns mecanismos como a limpeza das toxinas acumuladas durante o dia, a estruturação e conservação da memória, a melhora no funcionamento cerebral, e o fortalecimento do sistema imunológico que ajuda na prevenção de diversas doenças. Quando há insônia, inversamente, pode-se propiciar o aparecimento de doenças mentais como ansiedade, problemas de peso, e doenças cardiovasculares.¹⁴

Em razão disso, é imprescindível realizar a higiene do sono, ou seja, mudar os hábitos diários para uma melhor qualidade do sono. Deve-se manter uma alimentação leve e balanceada e praticar exercícios. Deve-se, também, evitar o consumo de álcool, substâncias com cafeína, comidas em excesso, e a realização de exercícios físicos em horários próximos ao de dormir. É importante deixar o ambiente com menos luminosidade,

sem extremos de temperatura e sem estímulos sonoros e, se possível, realizar alguma das técnicas integrativas para ter um sono mais saudável.¹⁵

Na sequência, a **Categoria 2, “Melhoria da saúde mental com o uso da técnica do escalda-pés na visão da MTC para promoção da saúde”**, foi estruturada com base nas palavras das classes 2 e 7: “pé”, “também”, “prático”, “diminuir”, “estresse”, “relaxamento” e “ansiedade”.

Destacam-se como alocações dos discentes para organização da categoria:

“Associeei com a prática do escalda-pés, porque mesmo cansada eu não adormecia rápido, e eu também estou tão tranquila que tenho até pensado antes de me irritar e falar tudo que vem à cabeça.” estud_01

“Durante a prática, eu continuei sentindo o alívio instantâneo, principalmente quando minhas pernas estavam doendo por passar muito tempo em pé, tive também sensação de relaxamento, e em questão do sono, melhorou bastante, trouxe tranquilidade e calma.” estud_12

“Mais relaxamento, a respiração melhor, o cheiro é maravilhoso, a pessoa fica tão relaxada na hora que não sabe nem o que está sentindo, tanto diminuiu a tensão que fiquei mais calma e tranquila, alívio da ansiedade, do estresse e mais calma.” estud_02

“Tranquilidade para dormir, estava difícil, melhorou meu sono e diminuiu meu estresse e ansiedade.” estud_04

Um dos principais fatores etiológicos da ansiedade é o estresse emocional.¹⁶ No entanto, as emoções excessivas desencadeadas durante a vida como preocupação, medo, alegria, choque, culpa, vergonha, ou excesso de pensamento podem gerar alguma estagnação de Qi (energia). Ao longo do tempo, o Qi estagnado pode gerar calor e, caso não haja um cuidado com a saúde, esse pode lesar o sangue e Yin, causando o estado de deficiência. O calor pode agitar a mente, provocando ansiedade. A deficiência de sangue e de Yin privam a mente de sua "morada" e também geram ansiedade.¹⁰

Quanto ao uso da MTC na promoção da saúde, observa-se que óleos essenciais, ervas medicinais e música são intervenções que visam ao relaxamento na tentativa de aliviar fatores estressantes. Essas técnicas, atreladas ao escalda-pés, podem proporcionar uma revitalização do organismo, equilibrando a distribuição do calor e das energias, favorecendo a circulação sanguínea e das células de defesa, diminuindo a atividade cerebral junto à congestão de pensamentos negativos e promovendo a saúde física, mental e espiritual.⁸

A técnica do escalda-pés, na medicina chinesa, é considerada uma prática de autocuidado. Quando os pés são imergidos na água, são produzidos mais do que efeitos

locais, pois a descida do Yang para a parte inferior proporciona o alívio de sintomas de ansiedade e agitação.⁵

Estudo observou a redução de estresse nos estudantes de graduação com a utilização do óleo essencial de lavanda e de bergamota.⁶ Outro estudo, também com estudantes, realizado com musicoterapia, reduziu o estresse, a ansiedade, e a insônia, sendo esses efeitos promotores de saúde mental.⁷

De acordo com as classes 4 e 5, as palavras de maior ocorrência foram “parar”, “pensar”, “principalmente”, “sim”, “saber”, “bem”, “sentimento”, e “resolver”. Tais palavras deram origem à construção da **Categoria 3, “Olhando e refletindo sobre os sentimentos aflorados durante o autocuidado”**, destacadas nas falas a seguir:

“Tranquilidade e paz basicamente foram as maiores mudanças, principalmente em relação a raciocinar, pensar nas questões, como resolver no dia a dia, parar e pensar sem agir pelo impulso.” estud_10

“Foram a paz, tranquilidade e felicidade, eu senti que fiquei bem menos estressada e nervosa, me ajudou a dormir melhor e parei de ter tantos pesadelos como antes.” estud_12

“Senti bem-estar, me trouxe tranquilidade, relaxamento, e diminuiu o meu estresse; sentimento de paz, durante o processo a gente se desliga um pouco do mundo e reflete mais sobre as coisas da vida, momentos de reflexão.” estud_04

A saúde mental está inteiramente envolvida com a capacidade de o indivíduo perceber suas habilidades em um completo estado de bem-estar. A conservação da saúde mental influencia, assim, diversos fatores existenciais, sejam eles comportamentais, emocionais, psicológicos, espirituais e físicos. Portanto, qualquer experiência negativa e/ou a vulnerabilidade do cotidiano podem influenciar diretamente na saúde mental caso o indivíduo não consiga lidar com essas situações desgastadas.¹⁷

Portanto, é importante gerenciar esses aspectos que afetam a saúde mental, pois a preservação emocional e psicológica permite que outras funções orgânicas funcionem em perfeito estado, além de contribuir para a vida do indivíduo na totalidade, favorecendo o desenvolvimento de suas habilidades, competências e interações coletivas e permitindo uma boa organização do pensamento, ideias e emoções, elevando assim a qualidade de vida.¹⁸

O gerenciamento das emoções é uma prática de autocuidado, pois o processo de conhecimento de si eleva o grau de resolução de problemas. Quando se é afetado por uma determinada situação comprometedora, precisa-se achar mecanismos de fuga para melhor convivência, resolutividade e prosseguimento. Por isso, é fundamental o autoconhecimento

para abafar ou sair dessas situações, tendo momentos mais satisfatórios e felizes na vida diária.¹⁹

Portanto, reconhecer as habilidades e potencialidades permite que se viva melhor e mais tranquilamente, pois é necessária a autoaceitação com um olhar mais humano, acolhedor e grato, sem julgamentos com o seu próprio ser, tendo inteira autonomia e independência para tomar decisões com mais segurança, equilibrar a inteligência emocional e definir melhor objetivos e metas, desenvolvendo então uma boa saúde física e mental.

Em suma, os benefícios alcançados na amostra participativa trouxeram diversas contribuições para a enfermagem, tendo em vista que as práticas integrativas e complementares são opções terapêuticas de baixo custo quando comparadas aos tratamentos tradicionais, e de fácil acesso, podendo ser implementadas em qualquer nível da assistência de enfermagem, contribuindo de forma holística e integral para a saúde física, mental, espiritual e energética dos indivíduos.

Como limitação do estudo, destaca-se a amostra reduzida, embora tenham sido contatados todos os acadêmicos do último período do curso de Enfermagem. Tal fato pode ter ocorrido considerando a intervenção, devido ao contexto pandêmico, ter sido realizada virtualmente.

Conclusão

O esalda-pés, juntamente com as práticas integrativas e complementares utilizadas, foram estratégias que contribuíram para a promoção da saúde mental entre os acadêmicos de Enfermagem, com melhora na concentração, no bem-estar, no sono reparador, no relaxamento, bem como na diminuição do estresse e da irritabilidade dos pesquisados.

A experiência da prática do esalda-pés juntamente com as PICS reforçou a autonomia dos participantes. Mesmo que as instruções não tenham sido presenciais, eles cumpriram, de forma independente, os critérios da pesquisa, tornando-os elementos participativos no cuidado/aprendizagem. Espera-se que no futuro esses estudantes possam aplicar na assistência de enfermagem as práticas experimentadas no presente estudo, contribuindo para melhoria da saúde da população assistida.

Contribuições dos autores

Concepção do estudo: Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos. **Coleta de dados:**

Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos. **Análise e interpretação dos dados:** Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos. **Redação do manuscrito:** Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos. **Revisão crítica do manuscrito:** Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos. **Aprovação da versão final do texto:** Leonarda Carneiro Rocha Bezerra, Danielle Victor Fernandes, Maria do Socorro Trindade Moraes, Suellen Duarte de Oliveira Matos.

Conflito de interesse

Os autores declararam que não há conflito de interesse.

Referências

1. Penha JRL, Oliveira CC, Mendes AVS. University student mental health: integrative review. *Journal Health NPEPS* [Internet]. June 2020 [cited 2023 Dec 01];5(1):369-95. Available from: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>
2. Xing Li RN, Wen Song MSN, Jia-Yi Zhang MSN, Chang Lu MSN, Ya-Xi Wang MSN, Yan-Xue Zheng MSN *et al.* Factors associated with mental health of graduate nursing students in China. *Medicine* [Internet]. Jan 2021 [cited 2023 Nov 05];100(3):e24247. DOI: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000024247>
3. Rodrigues DS, Cruz DMC, Nascimento JS, Cid MFB. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional* [Internet]. July 2022 [cited 2023 Sept 03];30:e3305. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao252833051>
4. Boaretto JP, Silva MZ, Martins EAP. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. *Temas em Educação e Saúde* [Internet]. Sept 2020 [cited 2023 Oct 10];16(esp.1):296-310. DOI: <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14309>
5. Aguir FS, Toniasso E, Pagno AR, Cargnin MB, Madalóz RJ. Escalda-pés e os benefícios à saúde no processo de cuidado de enfermagem. *Salão do Conhecimento UNIJUÍ* [Internet]. Oct 2020 [cited 2023 Feb 28];6(6). Available from: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/18363>
6. Camargo IM, Carvalho DK. Efficacy of aromatherapy in the reduction of stress in university students. *RUNA - Repositório Universitário da Ânima - UNISUL* [Internet]. 2019 [cited 2023 Sept 03]. Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/2a6edfbb-5027-4264-9184-b2b0a214f8d8>
7. Silva L da SOS, Nazaré ENON, Pires MPCP, Vasconcelos NVSV, Aragão HL, França SS. A música como estratégia de promoção de saúde mental entre estudantes universitários. *Saúde em Redes* [Internet]. May 2019 [cited 2023 Nov 20];5(3):329-41. DOI: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n3p329-341>

8. Nascimento A, Prade ACK. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. 2 ed. Recife: ObservaPICS; 2020.
9. Auteroche B, Navailh P. Medicina Chinesa: Diagnóstico Diferencial. 1 ed. São Paulo: Andrei; 1996.
10. Cooper JC. Yin & Yang, a harmonia taoísta dos opostos. 1 ed. São Paulo: Martins Fontes; 1981.
11. Patias ND, Von Hohendorff J. Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. *Psicologia Em Estudo* [Internet]. Nov 2019 [cited 2023 Dec 18];24: e43536. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.43536>
12. Sousa YSO, Gondim SMG, Carias IA, Batista JS, Machado KCM. O uso do software Iramuteq na análise de dados de entrevistas. *Pesquisas e Práticas Psicossociais* [Internet]. Juny 2020 [cited 2023 Dec 30];15(2):1-19. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082020000200015&lng=pt&nrm=iso
13. Sousa JR, Santos SCM. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa. *Pesquisa e Debate em Educação* [Internet]. Dec 2020 [cited 2023 Dec 30];10(2):1396-416. DOI: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>
14. Carone CM de M, Silva BDP, Rodrigues LT, Tavares P de S, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Publica* [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 15];36(3):e00074919. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
15. Araújo MFS, Lopes X de F de M, Azevedo CVM, Dantas D de S, Souza JC. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. *Revista Brasileira de Educação Médica* [Internet]. 2021 [citado 08 set 2023];45(2). DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>
16. Malheiros PC, Vanderlei AD, Brum EHM. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Educação Médica* [Internet]. 2023 [cited 2023 Sept 10];47(1):e025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>
17. Nogueira ZR, Favareto APA, Arana ARA. Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de covid-19. *Psicologia USP* [Internet]. 2022 [cited 2023 Dec 07];33:e220012. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220012>
18. Alcântara VP, Vieira CAL, Alves SV. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. Jan 2022 [cited 2023 Sept 06];27(1):351-61. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>
19. Barbosa NS, Costa APC, Ribeiro AA de A, Rocha EP, Ribeiro PV de S, Fernandes MA. Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da covid-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme* [Internet]. Juny 2023 [cited 2023 Dec 03];97(2):e023116. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717>