**USO DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES COMO COADJUVANTE NA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL**

Ana Paula Moreira Furtado (1); Sayuri Jucá Gonçalves (1); Pedro Pinheiro de Queiroz Neto (2); Edla Romão Facanha (3); Glaucineide Pereira da Silva (4); Josenilda Malveira de Cavalcanti (5)

*Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza (FAMETRO) – anapaulafurtado133@gmail.com*

**INTRODUÇÃO:** O stress é uma reação comum do organismo frente a dificuldades do cotidiano, o qual pode ser minimizado através de programas de atendimento com o objetivo de promoção da saúde (CONTATORE, 2015). Nesse âmbito, a utilização de terapias complementares é interessante, principalmente pelo baixo custo, menos efeitos colaterais e acessibilidade. A musicoterapia, aromoterapia e terapia manual são práticas que contribuem para o bem-estar de pessoas sobrecarregadas, agindo sobre aspectos neurocognitivos, emocionais e psíquicos, proporcionando sensação de conforto na redução de níveis de ansiedade e stress (OLIVEIRA, 2014). **METODOLOGIA**: O presente estudo relata uma experiência vivenciada por acadêmicos do curso de Fisioterapia, através de atendimentos para alunos e funcionários da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza distribuídos em dois grupos de 30 pessoas, (GA e GB) visando a redução do stress e das dores por tensões musculares, cujos parâmetros foram avaliados a partir de um instrumento denominado mapa do desconforto corporal e EVA para a dor, aplicado imediatamente antes e após os atendimentos para comparação dos resultados. Os grupos GA e GB foram submetidos a terapia manual por 15 min sendo, GA com a associação de musicoterapia e a aromoterapia e GB apenas a terapia manual. **RESULTADOS:** A preparação do ambiente do GA aromatizado com óleo essencial de lavanda e sonorizado com músicas relaxantes, proporcionou uma redução de 98% da dor e stress, contra 80% de GB, cujos resultados foram analisados através da comparação dos dados obtidos no formulário aplicado. Segundo o relado das pessoas de GA, durante o procedimento o relaxamento do stress foi imediato, a música e o aroma intensificaram a ação da terapia manual no alívio das dores na região cervical e lombar proporcionando bem-estar. **CONCLUSÃO**: A experiência vivenciada através das práticas integrativas, contribuiu para o relaxamento e alívio de dores dos participantes, mostrando eficácia na prevenção e tratamento do stress, além de ter contribuído para maior interação e aproximação de acadêmicos com a realidade de estudantes e trabalhadores.

**Palavras chaves**: aromoterapia, musicoterapia, terapia manual e terapias complementares.

**REFERÊNCIAS:** CONTATORE, O.A. at al. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à saúde. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, RJ. 2015; 20 (10): 3263-3327.

LYRA, C.S; NAKAI, L.S; MARQUES, A.P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, SP. 2010; 17 (1): 13-17.

OLIVEIRA, M.F. at al. Musicoterapia como Ferramenta Terapêutica no Setor da Saúde: Uma Revisão Sistemática. **Rev da Universaidade Vale do Rio Verde**, Curitiba, PR. 2014; 12 (2): 871-878.

PAGANINI, T.; FLORES e SILVA, Y. O uso da aromaterapia no combate ao estresse. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, SC. 2014; 18 (1): 43-49.