



ATIVIDADE PRÁTICA

ELETROTERMOFOTOTERAPIA



OBJETIVOS

A proposta desta atividade prática está amparada nos seguintes objetivos:

- Conhecer e praticar técnicas relacionadas à eletrotermofototerapia.
- Associar a teoria com a aplicação prática de terapias integrativas e complementares.
- Conhecer a aplicação clínica das técnicas propostas.

RECURSOS

Computador com acesso à internet e ao ambiente virtual.

PROCEDIMENTOS PRÁTICOS

Atividade proposta 01

Utilização das pedras quentes para massagem terapêutica

Procedimentos para a realização da atividade

As terapias integrativas e complementares visam a busca do equilíbrio corpóreo, psicológico e social, por meio de práticas naturais, não invasivas e que não proporcionam efeitos colaterais prejudiciais à saúde humana. Uma dessas práticas é a utilização das pedras quentes na massagem terapêutica, que associa movimentos de deslizamento com as propriedades das pedras (temperatura e compressão); proporcionando sensação de bem-estar, redução do estresse, analgesia, relaxamento e melhora da circulação local. Geralmente são utilizadas pedras vulcânicas, onde o potencial enérgico é preservado. Vamos aplicar essa técnica?

- 1) Neste procedimento você irá utilizar as pedras quentes para a realização da massagem terapêutica.
- 2) Você utilizará o laboratório virtual **ALGETEC**:
- 3) Clique em: **Estética**
- 4) Clique em: **Pedras Quentes**
- 5) Materiais Necessários:
 - Maca com lençóis brancos
 - Óleo de massagem

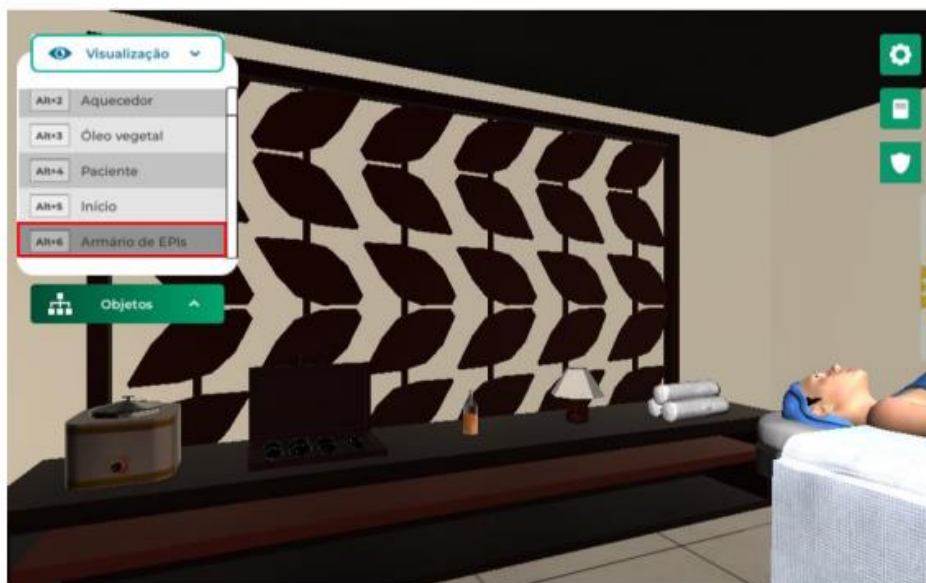
- Pedras para massagem
- Aquecedor

6) Clique em: **Apresentação**. Neste momento você encontrará os objetivos desta atividade, capacidades atingidas, aplicação dos conceitos estudados, equipamentos de segurança individual a serem utilizados e características do ambiente da prática.

7) Clique em: **Sumário Teórico**. Aqui encontrará toda a fundamentação teórica dessa prática.

8) Procedimentos a serem realizados:

- **Colocar os EPI's localizados no Armário de EPIS:** Acesse a câmera "Armário de EPIS", clicando com o botão esquerdo do mouse sobre o menu lateral esquerdo, como na figura abaixo.

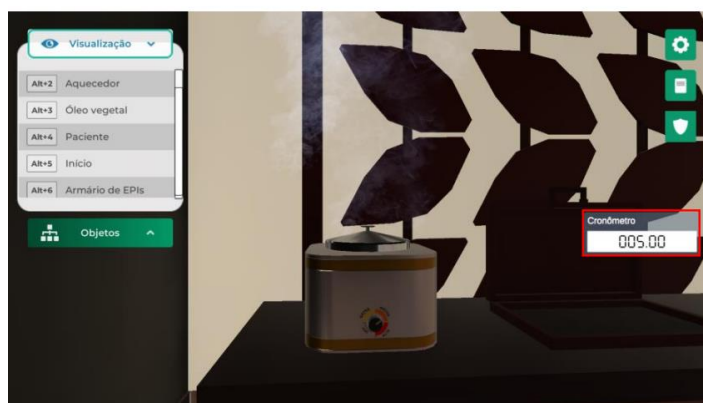


Para abrir o armário, clique com oFF1133 botão esquerdo do mouse sobre as portas e agora selecione os EPI's desejados para este experimento (jaleco, touca e máscara). Após selecionar, os EPIS aparecerão no comando "EPI", para exibí-los, clique com o botão esquerdo do mouse.

- **Aquecer as pedras no aquecedo no nível de aquecimento desejado:** Para aquecer as pedras, acesse a câmera "Pedras", clicando com o botão esquerdo do mouse sobre o menu lateral esquerdo, como na figura abaixo. Posicione as pedras no aquecedor, clicando com o botão direito do mouse sobre as pedras e selecionando a opção "colocar pedras no aquecedor".



Após inserir as pedras no aquecedor, acesse a câmera “Aquecedor”, clicando com o botão esquerdo do mouse sobre o menu lateral esquerdo para que o processo de aquecimento seja iniciado. Selecione a opção aquecimento “Média” e em seguida, clique em “Aquecer”. Um cronômetro aparecerá, indicando o tempo ideal de aquecimento das pedras, como na figura abaixo. Após a conclusão do aquecimento, as pedras, serão levadas ao paciente automaticamente.



- **Coletar o óleo de massagem:** Para coletar o óleo para a realização da massagem, acesse a câmera “óleo vegetal”, clicando com o botão esquerdo do mouse sobre o menu lateral esquerdo. Colete o óleo de massagem, clique com o botão direito do mouse sobre o paciente e selecione a opção “Passar óleo de massagem”. O óleo vegetal será coletado para iniciar a massagem. Em seguida, acesse a câmera “Paciente” no menu lateral à esquerda.

- **Posicionar as pedras quentes nos pontos chakras:** Para iniciar a massagem no paciente, clique com o botão esquerdo do mouse sobre a opção “Começar massagem” e observe o primeiro chakra apresentado, como no exemplo da figura abaixo.



Prossiga para o próximo chakra, clicando com o botão esquerdo do mouse sobre a opção “Próximo”.

- **Iniciar a massagem:** Após observar todos os pontos de chakra, inicie a massagem, clicando com o botão esquerdo do mouse sobre a opção “Começar a Massagem”. Observe atentamente os movimentos realizados durante a massagem. Ao concluir a mesma, você visualizará uma mensagem de conclusão do procedimento.

Esse passo a passo você também encontra clicando no Roteiro no laboratório ALGETEC e para fixação dos seus conhecimentos, realize também as atividades de pré e pós teste.

Atividade proposta 02

Aplicação de Hipertermoterapia

Procedimentos para a realização da atividade

A aplicação de calor é uma estratégia utilizada há milhares de anos, principalmente quando direcionadas pra tratamento de lesões crônicas caracterizadas por dor, redução da mobilidade corporal e tensão muscular. A aplicação de temperaturas elevadas em diferentes locais do corpo humano pode proporcionar relaxamento muscular (aumento da flexibilidade, redução da tensão, melhora da mobilidade), analgesia, aumento da circulação local. Existem diversas maneiras de aplicação de calor terapêutico como: bolsa térmica natural (caroço de açaí, algodão orgânico, sementes especiais); bolsa para água quente; bolsa térmica em gel. Para este uso é necessário que o profissional esteja atento à temperatura do recurso escolhido para aplicação do calor, proteção da pele do paciente/cliente (toalha), tempo de aplicação, avaliação constante do local.



- 1) Neste procedimento você irá aplicar recursos térmicos que promovem aquecimento de tecidos.
- 2) Você utilizará o laboratório virtual **ALGETEC**:
- 3) Clique em: **Eletrotermofototerapia**
- 4) Clique em: **Hipertermoterapia**
- 5) Materiais Necessários:
 - Maca
 - Carrinho auxiliar
 - Toalha
 - Bolsa de água térmica
 - Papel toalha
 - Aquecedor
- 6) Clique em: **Apresentação**. Neste momento você encontrará os objetivos desta atividade, capacidades atingidas, aplicação dos conceitos estudados, equipamentos de segurança individual a serem utilizados e características do ambiente da prática.
- 7) Clique em: **Sumário Teórico**. Aqui encontrará toda a fundamentação teórica dessa prática.
- 8) Procedimentos a serem realizados:
 - **Colocar os EPI's localizados no Armário de EPIS**: Acesse a câmera "Armário de EPIS" e para este procedimento será necessário apenas a utilização do jaleco.

 - **Aplicação da bolsa de água térmica**: coloque a bolsa de água térmica no aquecedor e aqueça por 5 minutos, para isso clique com o botão da esquerda do mouse sobre a bolsa, em seguida clique na temperatura médica para o aquecedor. Em seguida, cubra o paciente com a toalha e aplique a bolsa de água quente sobre a toalha, verificando sempre a coloração da pele durante os primeiros 5 minutos e caso não haja nenhuma reação inesperada (considerando que espera-se que a região se apresente hiperemiada), mantenha por mais 15 minutos. Após a finalização, utilize o papel toalha para secar a paciente (clique no papel toalha sob o carrinho auxiliar). Procedimento concluído.

Esse passo a passo você também encontra clicando no Roteiro no laboratório ALGETEC e para fixação dos seus conhecimentos, realize também as atividades de pré e pós teste.



Atividade proposta 03

Aplicação de Hipotermoterapia

Procedimentos para a realização da atividade

A utilização de aplicação de baixas temperaturas para tratamentos em saúde também é amplamente conhecida e difundida, uma vez que o frio proporciona redução de sinais inflamatórios, analgesia, redução de edema, redução da temperatura local, redução de hematomas e de lesões musculares. O frio pode ser aplicado através de bolsas em gel, bolsa para gelo ou até mesmo a colocação de gelo em sacos plásticos. Suas indicações de aplicação variam de acordo com o objetivo, sendo pra redução/prevenção de edema em lesões e pós operatórios, assim como em recuperação de musculatura após atividade física intensa, evitando o processo inflamatório decorrente do estímulo, proporcionando melhor cicatrização das microlesões. É também utilizada para estímulo sensório-motor em indivíduos com redução de movimentos, como por exemplo, na paralisia facial. Que tal então, realizar essa prática?

- 1) Neste procedimento você irá aplicar recursos térmicos que promovem resfriamento de tecidos.
- 2) Você utilizará o laboratório virtual **ALGETEC**:
- 3) Clique em: **Eletrotermofototerapia**
- 4) Clique em: **Hipotermoterapia**
- 5) Materiais Necessários:
 - Maca
 - Carrinho auxiliar
 - Toalha
 - Cubos de gelo
- 6) Clique em: **Apresentação**. Neste momento você encontrará os objetivos desta atividade, capacidades atingidas, aplicação dos conceitos estudados, equipamentos de segurança individual a serem utilizados e características do ambiente da prática.
- 7) Clique em: **Sumário Teórico**. Aqui encontrará toda a fundamentação teórica dessa prática.
- 8) Procedimentos a serem realizados:
 - **Colocar os EPI's localizados no Armário de EPIS**: Acesse a câmera "Armário de EPIs" e para este procedimento será necessário apenas a utilização do jaleco.



- **Hipotermoterapia:** clique nos cubos de gelo, utilizando como proteção para segurá-lo, uma toalha. Neste procedimento, vamos supor que iremos tratar com a técnica de crioterapia um paciente com paralisia facial e utilizaremos esse recurso para estímulo da região. Realizar uma massagem na região com duração em média de 10 minutos.

Esse passo a passo você também encontra clicando no Roteiro no laboratório ALGETEC e para fixação dos seus conhecimentos, realize também as atividades de pré e pós teste.

Atividade proposta 04

Utilização de Laser e LED

Procedimentos para a realização da atividade

A aplicação de Laser/LED nas terapias complementares tem crescido muito dentro das práticas em saúde, desde a estética, fisioterapia, odontologia e também psicologia. A utilização da fototerapia com abordagem terapêutica deve sim ser considerada como uma prática complementar. Sabe-se que as propriedades variam de acordo com a colocação da luz como, por exemplo: a luz azul proporciona propriedade bactericida, reduz a atividade de glândulas sebáceas e atua na degradação da melatonina. Já a luz âmbar é capaz de reduzir edema local, reduzir hiperemia e aumentar síntese de colágeno. A luz vermelha é tem a capacidade de bioestimulação, redução de atividade inflamatória local, melhora da tonificação cutânea e promove produção de colágeno e elastina. A infravermelha possui ação analgésica, antiinflamatória e aumenta a produção de colágeno e elastina. Agora é o momento de aplicar, vamos lá?

- 1) Neste procedimento você irá aplicar recursos como Laser e Led que promovem reparação de tecidos, redução da dor, inflamação local e também como terapia alternativa em algumas aplicações estéticas.
- 2) Você utilizará o laboratório virtual **ALGETEC**:
- 3) Clique em: **Eletrotermofototerapia**
- 4) Clique em: **Laser e LED**
- 5) Materiais Necessários:
 - Maca
 - Carrinho auxiliar
 - Aparelho Laser Pulse com Caneta



6) Clique em: **Apresentação**. Neste momento você encontrará os objetivos desta atividade, capacidades atingidas, aplicação dos conceitos estudados, equipamentos de segurança individual a serem utilizados e características do ambiente da prática.

7) Clique em: **Sumário Teórico**. Aqui encontrará toda a fundamentação teórica dessa prática.

8) Procedimentos a serem realizados:

- **Colocar os EPI's localizados no Armário de EPIS:** Acesse a câmera "Armário de EPIs" e para este procedimento será necessário apenas a utilização do jaleco.

- **Aplicação do Laser:** Ligue o aparelho LaserPulse clicando no botão START, selecione o modo pulsado e ajuste a densidade energética para $4\text{J}/\text{cm}^2$ na configuração do aparelho. Inicie o procedimento pressionando a caneta, mantenha por 4 minutos. Após a aplicação do laser, desligue o equipamento apertando o botão STOP.

Esse passo a passo você também encontra clicando no Roteiro no laboratório ALGETEC e para fixação dos seus conhecimentos, realize também as atividades de pré e pós teste.

Neste link você terá acesso a um vídeo em que a docente trará as informações a respeito do uso da Algetec.

<https://mdstrm.com/embed/62c3747efcad11082576facd>

Checklist

Principais etapas para a completude da atividade prática:

- Leitura de todo o material disponível em cada atividade proposta
- Realização das atividades propostas
- Visualização do vídeo complementar disponível

RESULTADO

Entrega de um relatório que contemple todas as etapas da atividade prática realizada, trazendo a relação da teoria e da prática.

