

# Estudo da confecção e disseminação de e-book para diagnóstico de distúrbios psicoemocionais e auto tratamento por terapia integrativa

Ana Vitória Giaretta MARQUES, Mariana Lima da Costa VALENTE, Simone KREVE,  
André Luís BOTELHO, Andréa Cândido DOS REIS

Alterações no bem-estar físico, mental e social acarretam um decréscimo significativo na qualidade de vida, e podem gerar transtornos de ansiedade, dificuldade em manter o sono e dores na região orofacial. As terapias integrativas complementam os avanços da medicina convencional, além de considerar questões emocionais e familiares do paciente, como ansiedade, depressão envolvidas no tratamento. O objetivo deste estudo foi desenvolver um material informativo (e-book e folders), a fim de levar conhecimento à população acerca do diagnóstico de distúrbios psicoemocionais (ansiedade, distúrbio do sono e DTM), e informações sobre auto tratamento pela técnica de acupressão. No e-book desenvolvido, a técnica de acupressão sugerida preconizou a realização de batidas delicadas em determinados pontos de acupuntura no rosto e na parte superior do corpo com as pontas dos dedos, capazes de criar um equilíbrio e ativar os meridianos do corpo. Recomendou-se a concentração na causa do problema e a repetição de palavras de auto aceitação, como “vou melhorar”, “tudo vai dar certo” em um local adequado (escuro e silencioso) e em uma posição confortável para relaxar. O material foi divulgado em plataformas digitais, cujo alcance foi além do território nacional, sendo eles, o Jornal da Universidade de São Paulo, o site da página da FORP – USP, o site da revista REVIDE, os programas de televisão da TV Cultura, TV Thathi e TV Globo, em palestras online pelo Instagram e Facebook, e no Instagram do Núcleo Integrado de Pesquisa e Inovação Científica (NINPI) da FORP-USP. A confecção e divulgação desse material contribuiu para informar a população sobre sintomas comuns à sociedade atual, como ansiedade, distúrbios do sono e disfunções temporomandibulares, além de oferecer informações sobre uma técnica de auto tratamento viável e de fácil realização.

**DESCRITORES:** Acupressão; ansiedade; síndrome da disfunção da articulação temporomandibular.