



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo Relato de Experiência Relato de Caso

EXPLANAR INFORMAÇÕES NA ÁREA DA ESTÉTICA E COSMÉTICA SOBRE REDUÇÃO DO ESTRESSE COM O AUXÍLIO DA CRISTALTERAPIA

AUTOR PRINCIPAL: Luísa Giovana Villani Dal Forno.

CO-AUTORES: Beatriz Pasqualli.

ORIENTADOR: Cristiane schütz.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO

O aumento nos níveis de estresse, principalmente nas mulheres, é decorrente das mudanças que ocorreram no mundo do trabalho, a partir da revolução industrial. O sexo feminino hoje desempenha várias atividades em diversos setores do mercado, além de também cuidar da casa, filhos e familiares. Esta dupla jornada facilita o desenvolvimento do estresse em muitas mulheres. Devido a isso, estudos já identificaram o quanto esta dupla jornada interfere no desenvolvimento das atividades diárias. Assim, cada vez mais as mulheres estão buscando terapias alternativas, como por exemplo, a cristalterapia. Este trabalho busca descrever os benefícios da aplicação da técnica de cristalterapia para fins de redução dos níveis de estresse em mulheres na faixa produtiva, com influência do trabalho e das atividades domésticas.

Comprovar a efetividade de uma terapia convencional com uso dos cristais.

DESENVOLVIMENTO:

Os centros espiralados de energia, ou Chákras (como conhecido na prática de Yoga) são rodas de luz, centros de energia sutis que interagem com o corpo físico. (MERCIER,



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



2010). São sete os principais existentes no corpo humano (além de muitos outros secundários). Eles interagem o tempo todo com as glândulas endócrinas e com o sistema linfático do corpo, conseguindo introduzir boas energias e eliminando a energia não desejada. Para entender melhor, os Chákras assemelham-se aos órgãos do corpo, porém, são os órgãos do campo de energia luminoso. Os sete principais são ligados à espinha dorsal. Representam um esquema do corpo, pois guardam informações de dores passadas, traumas e, se não forem bem tratados, respondem através da saúde física e mental de um ser humano. Por isso, é de extrema importância cuidá-los como cuidamos de nossa saúde física. (MERCIER, 2010)

A primeira etapa da pesquisa envolveu a confecção de entrevistas, tendo embasamento científico. As perguntas elaboradas investigavam os pontos que mais estressavam as mulheres, o grau de estresse e o que influenciava o mesmo. Além de serem questionadas sobre a terapia em si ou se já conheciam, foram também indagadas se acreditavam nos chákras e o que esperavam com as sessões da cristalterapia.

Após a confecção das fichas, a terapia fora realizada com quatro mulheres em faixa etária produtiva, de diferentes idades e profissões, com o intuito de reduzir o estresse. Foram aplicados cristais em cima dos sete centros espiralados de energia, aplicados durante quinze minutos. As participantes do estudo foram acompanhadas por três semanas, sendo que, em cada nova sessão, elas respondiam novo questionário, onde as perguntas envolviam as mudanças no estresse após o começo da terapia, a disposição ao fazer atividades diárias, (onde antes eram motivações para desencadear crises de estresse) se gostou do modo de realização da terapia e se pagaria por ela.

Após o encerramento das sessões, as fichas foram analisadas e os resultados foram positivos, na maioria dos casos ocorreu um aumento ou ajuste na energia dos chákras para que eles ficassem no devido equilíbrio. Conseqüentemente, conseguiram reduzir significativamente os níveis de estresse, além de melhorarem a disposição para realizar suas atividades diárias, promovendo às participantes do estudo uma melhor qualidade de vida, bem-estar e conseguindo identificar razões desencadeadoras de estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com base nos resultados, é possível identificar a eficácia da utilização dos cristais para melhorias na qualidade de vida e redução do estresse. Recomenda-se esta terapia não só para mulheres em faixa etária produtiva bem como para todas as pessoas que sentirem necessidade independente do sexo, idade e atividade profissional.



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



REFERÊNCIAS

SANTOS, T. S. Condição feminina: dupla jornada de trabalho. Disponível em: [<https://www.partes.com.br/2012/10/08/a-condicao-feminina-dupla-jornada-de-trabalho/>] [15/05/2019]

Lages, S. R. C; Detoni, C; Sarmento, S. C. O preço da emancipação feminina uma reflexão sobre o estresse gerado pela dupla jornada de trabalho. Disponível em: [<http://portal.estacio.br/media/4396/8-o-preco-emancipacao-feminina-reflexao-sobre-estresse-gerado-dupla-jornada-trabalho.pdf>] [15/05/2019]

FERNANDES, A. L. O alinhamento dos chakras com cristais. Disponível em: [<http://www.wemystic.com.br/artigos/o-alinhamento-dos-chakras-com-cristais/>]. [15/05/2019]

MERCIER, P. A Bíblia dos Chakras: O guia definitivo de trabalho com os chakras. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2010

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação. SOMENTE TRABALHOS DE PESQUISA

ANEXOS

Aqui poderá ser apresentada **somente UMA página com anexos** (figuras e/ou tabelas), se necessário.