

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

MASSAGEM TERAPEUTICA¹ MESSAGE THERAPY

Camila Maciel², Ariadne Rodrigues Fontella³, Lais Amaral⁴, Cristiane Giacomolli⁵

¹ PROJETO DE PESQUISA NO CURSO DE ESTETICA E COSMETICA DA UNIJUI

² Estudante do Curso de Estética e Cosmetica. Unijuí Dcvida; E-mail:camilamaciel88@outlook.com

³ Estudante do Curso de Estética e Cosmetica. Unijuí campus Centro Dcvida; E-mail:fontellaariadne@gmail.com

⁴ Estudante do Curso de Estética e Cosmetica. Unijuí campus Centro Dcvida; E-mail:laisamaral@hotmail.com

⁵ Professora Orientadora do Curso de Estética e Cosmetica. Unijuí campus Centro Dcvida; E-mail:cgiacomolli@edu.com.br

1 Introdução

Conforme ensinam Seubert e Veronese (2010), a massagem como recurso terapêutico vem conquistando um importante espaço na busca por melhor qualidade de vida. A proposta da massagem terapêutica é a de, além, de tornar o indivíduo consciente do seu corpo, da sua respiração, das suas tensões, e das suas cargas emocionais, melhorar a nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática além de outros benefícios físicos e emocionais.

Definindo, a massagem terapêutica é uma variedade de técnicas constituída por um conjunto de manipulações que atua tanto sobre a pele como nos tecidos moles, aplicada com motivações terapêuticas (MANDIM, 2011). Quem geralmente busca por massagem terapêutica encontra-se com algum tipo de dor, que podem ser localizadas ou generalizadas, superficiais ou profundas, agudas ou crônicas, de origem somática ou visceral.

São percebidos vários sintomas no indivíduo que apresenta algum tipo de dor: sudorese, vasodilatação ou palidez cutânea, expressão facial de desconforto, hiperidrose, hiperemia, agitação psicomotora, entre outros. Muitas pessoas pedem ajuda porque estão estressadas, cansadas, com má digestão, com enxaqueca, com gastrite, intestino preso ou sem energia vital. Muitos desses fatores são gerados por fator psicológico. (SEUBERT e VERONESE, 2010).

Portanto entende-se que Massoterapia pode ser definida como a aplicação de diversas técnicas manuais com vista a proporcionar o alívio do estresse através da mobilização de várias estruturas que estimulam o organismo promovendo analgesia, diminuindo edemas e melhorando a funcionalidade do organismo como um todo (SKILLGATE et al.,2010)

Nesse sentido, esse estudo tem o objetivo de fazer refletir sobre a importância da massagem terapêutica como recurso para auxiliar pacientes com dores de diversas origens, buscando bem-

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

estar e melhoria na qualidade de vida.

2. Metodologia

O trabalho foi desenvolvido através de pesquisa bibliográfica, intencionando reconstruir teorias e conceitos, conhecer e ampliar a discussão em torno do tema Massagem Terapêutica. A pesquisa bibliográfica, de acordo com Pádua (2000, p.52) “é fundamentada nos conhecimentos de biblioteconomia, documentação e bibliografia sua finalidade é colocar o pesquisador em contato com o que já se produziu e registrou a respeito do seu tema de pesquisa”.

Sendo assim, a pesquisa bibliográfica desenvolvida teve como fonte de estudo e análise, materiais disponíveis, constituídos especialmente de livros e artigos científicos. São referenciais teóricos, que na contemporaneidade, vem orientando pesquisadores a respeito do trabalho com pesquisa. É fundamental reconhecer que os livros, indiscutivelmente, constituem fontes bibliográficas distintas.

3. Resultados e Discussões

A importância das técnicas massoterapêuticas é reconhecida, pois, envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos (NOGUEIRA, 2008).

Braunstein, Braz e Pivetta (2013) esclarecem que a massagem é uma experiência sensível, que consiste na arte do toque e na forma como essa habilidade explora o corpo humano. É uma forma complexa e envolventemente agradável, de se estimular o indivíduo de forma integral. Desse modo, aplica-se manobras que variam em sutileza, e a diversidade das técnicas que se desenvolvem ao longo do tempo apenas aprimoram a relação do ser humano com essa capacidade em se colocar em contato com o corpo e com a alma e que se quer explorar na terapia. O termo terapia origina-se de cura e a massagem explora essa busca, também através da autopercepção e das sensações que o toque evoca.

Discorrendo sobre o psiquismo, Braunstein, Braz e Pivetta (2013, apud. MUNFORD 2010, p.13) afirmam que a massagem tem efeito calmante e relaxante. Sendo que o uso da massagem está estreitamente relacionado à cura meditativa e psicológica, visto que, proporciona “às pessoas que tiveram alguma experiência negativa, [...] a oportunidade de um toque positivo”.

Portanto, a massagem pode ser compreendida como um meio acolhedor de comunicação intensa não verbal, “é uma maneira de compartilhar e se comunicar em nível profundo” (BRAUNSTEIN, BRAZ e PIVETTA (2013, p.13), gerando cuidado e confiança.

Mandim, (2011) diz que existem diversas técnicas de massagem terapêutica: effleurage, petrissage, compressão, vibração e percussão. A técnica effleurage divide-se em deslizamento

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

superficial (toque ao de leve, eficaz na indução do relaxamento) e deslizamento profundo (aplica-se um pouco mais de pressão); a técnica petrissage através do amassamento (apreensão de um grupo muscular sendo estes erguidos e retorcidos) ou rolamento da pele (rolar a pele e o tecido subcutâneo sobre as estruturas mais profundas); a compressão (de um modo rítmico, com o punho ou as palmas da mão); a percussão (visa estimular os tecidos de uma forma direta e reflexa através de três tipos - palmada, cutilada e socamento); a vibração (usada na cinesioterapia respiratória e também como estimulante sobre o tecido muscular, uma vez que pode estimular o reflexo de estiramento)

Posto isto, a massagem terapêutica ganha ênfase ao proporcionar conforto, sendo uma mais valia para o equilíbrio interno e harmonia essencial do indivíduo. O intuito máximo do enfermeiro na prestação de cuidados ao doente com dor é a procura do conforto da pessoa e promoção de qualidade de vida (MANDIM, 2011).

4. Conclusões

A Massagem Terapêutica colabora muito com a qualidade de vidas pessoas, com alívio as dores, relaxamento muscular e mesmo momentos de relax.

Os mecanismos de massagens são variados e é importante que o profissional se mantenha atualizado para poder proporcionar um tratamento de qualidade que satisfaça o cliente proporcionando a sua melhora.

Uma boa massagem requer profissionalismo, eficiência e interação com o paciente. É considerado uma experiência muito sensível, que consiste na arte do toque e na forma como essa habilidade explora o corpo humano. É uma forma complexa e agradável de se estimular o indivíduo de forma integral.

5. Palavras -chave: Interação; Relaxamento; Profissionalismo; Bem-estar

6. Referências Bibliográficas

BRAUNSTEIN, Marcus Vinícius Gomes, BRAZ, Melissa Medeiros, PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto. A Fisiologia da Massagem Terapêutica. (2013). **Disponível em:** <http://unifra.br/eventos/forumfisio2011/Trabalhos/2246.pdf>. Acesso 14/06/2017.

FRITZ, Sandy - **Fundamentos da massagem terapêutica**. São Paulo: Editora Manole. 2002. In: MANDIM, Marta de Sá Moreira. **A massagem terapêutica: uma mais valia na abordagem da pessoa com dor com cancro do pulmão. (2011)**. Curso de Mestrado em Enfermagem. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/15716>. Acesso 14/06/2017.

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

MANDIM, Marta de Sá Moreira. **A massagem terapêutica: uma mais valia na abordagem da pessoa com dor com cancro do pulmão. (2011).** Curso de Mestrado em Enfermagem. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/15716>. Acesso 15/06/2017.

MUNFORD S. A Bíblia da Massagem. São Paulo: Pensamento, 2010. In: BRAUNSTEIN, Marcus Vinícius Gomes, BRAZ, Melissa Medeiros, PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto. A Fisiologia da Massagem Terapêutica. (2013). **Disponível em:** <http://unifra.br/eventos/forumfisio2011/Trabalhos/2246.pdf>.

NOGUEIRA. L.A.C. Neurofisiologia da Terapia Manual. **Rev. Fisiot. Bras.** V. 9 n 6 p. 414-421, 2008.

PÁDUA, Elisabete M. Marchesini. **Metodologia da Pesquisa:** abordagem teórico-prática. 6. ed. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2000.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso 14/06/2017.

SKILLGATE, E. et al., The long-term effects of naprapathic manual therapy on back and neck pain-Results from a pragmatic randomized, 2010. Disponível em: In: ABREU, Miguel Fernandes de, SOUZA, Telma Ferreira de, FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico; **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 3(1):101-105, jan-jun, 2012.** Acesso 15/06/2017.