



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA
DEPARTAMENTO DE SAÚDE**

**MASSAGEM COMO PRÁTICA TERAPÊUTICA AUXILIAR NA
ASSISTÊNCIA À SAÚDE E CUIDADO INTEGRAL DE IDOSOS**

EDNELHA DE JESUS ARAÚJO

Feira de Santana, Bahia

2013

MASSAGEM COMO PRÁTICA TERAPÊUTICA AUXILIAR NA ASSISTÊNCIA À SAÚDE E CUIDADO INTEGRAL DE IDOSOS

EDNELHA DE JESUS ARAÚJO

Monografia apresentado ao Colegiado do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientação: Prof^a. Dr^a. Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni

Feira de Santana, Bahia

2013

EDNELHA DE JESUS ARAÚJO

MASSAGEM COMO PRÁTICA TERAPÊUTICA AUXILIAR NA
ASSISTÊNCIA À SAÚDE E CUIDADO INTEGRAL DE IDOSOS

Banca Examinadora

Prof^a. Dra. Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni
Presidente – Orientadora

Prof. Dr. Luiz Alberto Bastos de Almeida
Membro Titular; Mestre em Ciência da Motricidade Humana; Professor
Participante da Universidade Aberta à Terceira Idade/UEFS

Prof^a. Esp. Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos
Membro Titular; Especialista em Neuropsicologia; Terapeuta do CAPS III,
PMFS/SMS

Feira de Santana, Bahia

2013

Dedico o presente trabalho a todos que colaboraram direta e indiretamente para meu êxito, principalmente a minha querida e amada família.

Quanto mais vivo for o corpo, mais vívida será a sua percepção do mundo e mais ativa a sua resposta a ele. (...) O sentimento de identidade deriva de um sentimento de contato com o corpo. Para se conhecer, um indivíduo deve saber o que sente. Deve saber o que expressa o seu rosto, como ele se contém e como se move. Sem a consciência destes sentimentos e atitudes corporais, uma pessoa torna-se um misto de espírito desencarnado e de corpo sem alma (...)."

(Lowen, 197!

AGRADECIMENTOS

RESUMO

A massagem como prática terapêutica consiste num conjunto de manobras manuais aplicando-se toques ou força sob área muscular, que tem se difundido intensamente nos últimos anos entre indivíduos idosos como recurso não invasivo e não farmacológico no tratamento da dor muscular localizada e grande auxiliar na reabilitação motora. Integrada a um projeto terapêutico global, muitas vantagens podem lhe ser atribuídas como o baixíssimo impacto nas articulações; pouco risco de lesões; pouca necessidade do esforço muscular; redução da tensão e da ociosidade; auxiliar no aumento do grau de flexibilidade além da possibilidade de relaxamento. Também em seus aspectos subjetivos, é considerada uma atividade indicada para promover relaxamento, melhora da autoestima, bem-estar e conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida. A falta de maior fundamentação científica e relatos de experiências bem sucedidas para a ampla utilização das práticas massoterapêuticas associada ao preconceito com relação à massagem e outras terapias, demonstraram que ainda há uma lacuna a ser preenchida com estudos que ofereçam evidências suficientes para recomendar ou rejeitar a utilização das manobras e técnicas de massagem especialmente em idosos. Diante disso, baseando-se em referências bibliográficas e evocando a vivência pessoal, como suporte teórico, o presente trabalho trata de um estudo bibliográfico associado ao relato de experiências vividas com idosos submetidos a sessões de massagem durante o ano de 2012 (ex.: em Feiras de Saúde promovidas pelo PET Saúde da Família/UEFS e outras instituições). Os resultados mostram que quando integrado a um projeto terapêutico global a massagem traz redução da ansiedade e da tensão, produz relaxamento, melhora da autoestima. Some-se também experiência pessoal com o estabelecimento de momentos de diálogo e alegria entre o idoso e a terapeuta, reconhecendo-se que mente e corpo do paciente interagem, respondem, entrelaçam-se e se relacionam através de processos e movimentos energéticos que podem e devem ser estimulados positivamente. Ainda que esta pesquisa seja uma pequena contribuição para suprir a necessidade de mais conhecimento e valorização da massagem, espera-se que os conceitos, as experiências, observações, orientações e recomendações aqui expostos possam representar um referencial para futuros planejamentos terapêuticos globais envolvendo intervenções com atividades físicas com foco em massoterapia para idosos; e, ainda que possa gerar informações que possibilitem melhor assistência à população idosa e tomada de decisão em saúde pública.

Palavras-chave: Massagem; Idosos; Educação Física.

ABSTRACT

Massage as a therapeutic practice is a set of manual maneuvers by applying touches or strength under the muscular area, which has been intensely diffused in recent years among elderly and feature non-invasive and non-pharmacological treatment of localized muscle pain and great help in rehabilitation motor. Integrated into an overall treatment plan, many advantages can be attributed to him as the very low impact on joints; little risk of injury, need little muscular effort, stress reduction and idleness; assist in increasing the degree of flexibility and the possibility of relaxing . Also on subjective aspects, is considered a suitable activity to promote relaxation, improved self-esteem, well-being and consequently improving the quality of life. The lack of greater scientific basis and reports of successful experiences for the wide use of practices associated massoterapeutics prejudice regarding massage and other therapies, demonstrated that there is still a gap to be filled with studies which provide sufficient evidence to recommend or reject the use of massage techniques and maneuvers especially in the elderly. Therefore, based on references and evoking personal experience, theoretical support, this work is a bibliographical study associated with reported experiences with the elderly undergoing massage sessions during the year 2012 (ex in Health Fairs sponsored by Family Health PET/UEFS and other institutions). The results show that when integrated into a comprehensive treatment plan brings the massage reduced anxiety and tension, produces relaxation, improved self-esteem. Some also personal experience with the establishment of dialogue and moments of joy among the elderly and the therapist, recognizing that the patient's mind and body interact, meet, intertwine and relate through processes and energetic movements that can and should be positively encouraged. Although this study is a small contribution to meet the need for more knowledge and appreciation of massage, it is expected that the concepts, experiments, observations, guidelines and recommendations set forth herein may represent a benchmark for future planning therapeutic interventions involving global activities physical massage therapy focusing on older adults, and while it may generate information that enables better assistance to the elderly and decision making in public health.

Keywords: Massage; Elderly; Physical Education.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Quadro síntese sobre a produção científica publicada de 2003-2012 21
sobre massagem terapêutica e cuidado com os idosos

LISTA DE FIGURA

Figura 1 -

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ESF	Estratégia Saúde da Família
MT	Massagem Terapêutica
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PET Saúde	Programa de Educação Pelo Trabalho Para a Saúde
SNA	Sistema Nervoso Autônomo
SUS	Sistema Único de Saúde
UATI	Universidade Aberta à Terceira Idade
UEFS	Universidade Estadual de Feira de Santana
USF	Unidade Saúde da Família

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	
----------------------	--

2. JUSTIFICATIVA	
3. OBJETIVOS	
4. METODOLOGIA	
4.1 Tipo de Estudo	
4.2 Passos da Pesquisa	
4.2.1 Levantamento Bibliográfico	
4.3 Relato de Experiência	
4.4 Aspectos Éticos e Retorno Social da Pesquisa	
5. DESENVOLVIMENTO	
5.1 Histórico e Fundamentos da Massagem	
5.2 Fisiologia da Massagem	
5.3 Pesquisa com Massoterapia	
5.4 Aspectos Gerais dos Artigos Analisados	
5.5 Massoterapia para Idosos	
5.6 Massagem como prática em Educação Física	
5.7 Qualidade de Vida, Autoestima e Bem estar do Idoso	
5.8 Relato de Experiência	
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	
7 REFERÊNCIAS	
8 ANEXOS	

1 INTRODUÇÃO

Considerado o aumento da expectativa de vida da população mundial tornou-se evidente a preocupação em proporcionar melhor qualidade de vida para os idosos, visto que são eles os mais acometidos por doenças crônicas.

O envelhecimento é um processo que traz mudanças fisiológicas e psíquicas as quais a grande maioria dos seres humanos, se não morrerem jovens, serão submetidos. Em virtude destas mudanças torna-se cada vez mais frequente a procura de métodos alternativos que proporcionem ao idoso melhores condições de vida.

Isto porque a velhice sempre é vista como um período de decadência física e mental. Trata-se, porém, de um conceito equivocado, pois muitos cidadãos que chegam aos 65 anos, já que esta é a idade oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU) como limite entre fase adulta e velhice, ainda são completamente independentes e produtivos. Há decadência sim, mas da sociedade que perde, não dando valor ou criando espaços adequados para as necessidades dos idosos.

A população idosa em nosso país cresce a cada dia e com ela as dificuldades e as necessidades de adequar soluções eficientes, junto aos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna a vida de nossos idosos.

De acordo com a Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso, em seu artigo 3º, refere ser obrigação da família, da comunidade, da sociedade e poder público, assegurar ao idoso, com absoluta prioridade a efetivação do direito à vida, a saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

É possível notar que os idosos quando tem a oportunidade de participar de atividades que lhes proporcionem o alívio das tensões do cotidiano ou até mesmo um momento que eles possam ser ouvidos, falem um pouco de seus problemas pessoais, seus anseios demonstram grande alegria, eles aderem muito fácil ao plano terapêutico não medicamentoso com bom prognóstico.

O plano terapêutico não medicamentoso constitui um conjunto de estratégias de promoção da saúde, centrado da individualidade do ser, na trajetória do usuário, ou seja, personalizado. É produzido pela equipe de saúde e não apenas pelo médico onde é possível dividir as responsabilidades entre os profissionais busca-se alcançar mais rapidamente a recuperação da saúde do usuário. O entrosamento de diferentes profissionais com diferentes percepções da situação facilita a compreensão do todo, permitindo vislumbrar o sujeito na sua totalidade (SAAR e TREVIZAN, 2007).

Neste plano terapêutico, a Massagem pode ser incluída. Ela é uma prática terapêutica utilizada há muito tempo pela humanidade como forma de

tratamento não invasivo que proporciona sensação de bem estar físico e mental. Segundo Carvalho (2003) o processo terapêutico da massagem é uma forma instrumentalizada das atividades humanas com benefício ao bem-estar e da saúde das pessoas, pois passa a conhecer melhor seu corpo e através do toque ganhar mais qualidade de vida.

Através da troca dos diagnósticos entre a Massoterapia e a Psicoterapia – terapias que são complementares –, ambos podem trabalhar na flexibilização das coraças psíquica e muscular, não necessariamente quebrando-as, mas sim contribuindo com um trabalho de dentro para fora e de fora para dentro (SEUBERT e VERONESE, 2008)

A partir disso, a massagem terapêutica é só uma das várias portas a serem abertas para o idoso no intuito de que lhes sejam proporcionados a oportunidade de viver com mais alegria, vitalidade, tranquilidade e positividade.

Na busca para conhecer as contribuições da massagem para idosos surge o seguinte questionamento: quais as contribuições da massagem para idosos como forma de tratamento não invasivo?

Pode-se, então, adiantar que são inúmeros os benefícios da massagem para os idosos dentre eles podemos citar melhora da imunidade, aumento na liberação de endorfinas, alívio de sintomas como e enxaqueca, depressão, ansiedade, bronquite, entre outros, pois, ela produz efeitos positivos sobre o sistema nervoso, mioarticular, cardiopulmonar, linfático e muscular. Com estes ganhos fisiológicos é necessário também fortalecer os argumentos da incorporação das teorias espiritualistas na prática da massagem, questionando-se a hegemonia do modelo biomédico materialista.

Pode-se descrever este trabalho como uma revisão bibliográfica composta por explanação sobre, os aspectos históricos e fundamentos da massagem, sobre os efeitos fisiológicos da massagem, comentando sobre as influencias e os benefícios do toque manual, que são considerados mecânicos, químicos, neurais e fisiológicos, associada a um relato de experiência vivenciada com idosos. Também são reacionados pontos acerca da massagem para idosos enfatizando a importância que as práticas integrativas e complementares exercem no auxílio da melhoria da qualidade de vida do idoso.

Também é abordada a massagem como prática terapêutica em Educação Física, abordando a possibilidade deste profissional neste campo de atuação relacionando-o enquanto atividade física passiva à qualidade de vida, autoestima e ao bem estar do idoso. Seguem-se as considerações finais trazendo observações a partir da prática terapêutica com idosos e os eventuais benefícios.

Assim, a presente monografia tem por objetivo pesquisar a importância da massagem como prática terapêutica e como integrante de um plano terapêutico não invasivo, não medicamentoso, para reabilitação e melhoria da qualidade de vida de idosos, contribuindo para a popularização desse conhecimento na Educação Física, tendo em vista que é crescente a procura por métodos não convencionais no intuito de cuidar não só da patologia física, mas estabilizar a bioenergia do indivíduo idoso.

JUSTIFICATIVA

A massagem como prática terapêutica vem sendo empregada há quase meio século sendo cada vez mais aperfeiçoada pelo avanço da Fisiologia e Medicina.

As formas especializadas de massagem, como a Digipuntura, Shantala, Shiatsu e a Reflexologia já são bem conhecidas e esta última é praticada há mais de três mil anos na China. Nos dias atuais a massoterapia torna-se um recurso cada vez mais utilizado pelos profissionais de saúde como auxiliar no tratamento de patologias que acometem a população em virtude do ritmo acelerado de vida.

As pessoas buscam na massagem aliviar as tensões cotidianas, cansaço físico e mental dentre outros. Através do toque pode ser proporcionado relaxamento, pois, a massagem auxilia na liberação de hormônios que prolongam a sensação de bem estar psíquico e físico.

Pelo olhar espiritualista, o toque é um dos elementos essenciais em várias terapias, por atingir energias sutis que compõem o ser humano. Além de

proporcionar a troca de bioenergia produz uma série de reações que implicam no bem estar e na harmonização de quem recebe a massagem.

No que diz respeito à bioenergia, sua ação implica em reequilibrar o sistema nervoso via um envolvimento total e consciente do terapeuta no interesse compassivo em auxiliar as pessoas no processo de desbloqueio das “courageiras musculares” proporcionando sensações de bem estar e transformando as emoções negativas em positivas.

Sendo assim o terapeuta de práticas de cura não convencionais (também chamadas *complementares* ou ainda *alternativas*) pode ser considerado um integrante da equipe de saúde integral, num novo projeto terapêutico que inclui a dimensão emocional e espiritual do ser humano.

No Curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS, comecei meu trabalho em massoterapia desde 2011, quando obtive instrumentação científica e prática num curso específico de massagem. Desde então, tenho acompanhado as tendências nacionais e internacionais na busca de métodos e abordagens em massoterapia mais eficientes e sem efeitos negativos. Nesse caminho, passei por vários tipos de experiências com grupos populacionais diversificados. Tive oportunidade também de participar de cursos de aperfeiçoamento, aprendendo novas técnicas.

Entre outras experiências anteriores, em 2011, iniciei meu estágio no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET-Saúde da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Bahia. Durante este estágio, realizei algumas intervenções exitosas com massoterapia para idosos. Trabalhei com atividades de reabilitação, promoção da saúde e desenvolvimento da autoestima, especificamente dessa população.

Porém, percebi a falta de mais pesquisas sobre Massagem como prática terapêutica, especialmente voltada para Educação Física e que contemplasse um plano terapêutico global para a promoção da saúde do idoso. Esse somatório de fatores e experiências impulsionou minha decisão por esta linha de pesquisa que culminou com esta Monografia.

Sei que a visão da pesquisa e do conhecimento científico desenvolvida no Ocidente se vincula ao teste de hipóteses por metodologias rigidamente controladas, podendo envolver operações matemáticas. Entretanto, defendo que caminhos alternativos à rigidez matemática e positivista devem ser buscados, especialmente no que diz respeito à pesquisa social em saúde, visando valorizar relatos de experiências, intervenções, discussões, permitindo o conhecimento crítico da realidade.

Há também a emergência de novos conceitos sobre saúde integral no ambiente acadêmico, envolvendo a dimensão holística do ser, fora do paradigma materialista que tem dominado a Medicina até então. Algumas pesquisas mostram que 20% da população mundial se tratam com terapias holísticas e entre elas a massagem é a maior e a mais procurada destas terapias. Outras pesquisas indicam que só nos Estados Unidos o número de atendimentos com algum tipo de tratamento alternativo é maior do que os atendimentos hospitalares (BERGQVIST, 2013, <http://www.cursosmassagem.com.br/mercado-para-massagistas.php> acessado em 03 de julho de 2013).

Um estudo mais próximo de nossa realidade, um relato de experiências com oficinas envolvendo terapias alternativas (Reflexologia) no bairro do Calafate, em Salvador, Bahia, centrado em uma Organização de Mulheres, chamado “Coletivo de Mulheres do Calafate” mostrou em seus resultados que houve a ampliação do conhecimento sobre o corpo fortalecimento da auto-estima das usuárias, despertar da necessidade de romper com valores tradicionais de submissão e favorecimento de atitudes e reações mais afirmativas nas relações afetivas e sociais resultando em um processo de empoderamento que pôde conduzir à busca dos direitos de cidadania (HUBER e NUNES, 2005).

Percebo que publicações que objetivam socializar e compartilhar vivências/experiências resultantes de múltiplos contextos envolvendo Massagem têm sido bem recebidas e permitem troca de conhecimentos, especialmente no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET-Saúde e suas Mostras de Trabalhos. Como em Huber e Nunes (2005), a

experiência vivenciada deve ser aproveitada como fonte de conhecimento e desenvolvimento. E com estes propósitos creio que esta pesquisa se justifica.

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Pesquisar a importância da massagem terapêutica como tratamento não invasivo, não medicamentoso, na reabilitação da saúde e melhoria da qualidade de vida para idosos, contribuindo para a popularização desse conhecimento entre alunos e professores de Educação Física.

3.2 Específicos

Contribuir para o avanço nas pesquisas acerca da prática da Massoterapia na Terceira Idade, apresentando um referencial teórico para futuros planejamentos terapêuticos com atividades físicas;

Discutir, a partir das experiências vividas, a importância da massagem como prática terapêutica auxiliar ressaltando seus efeitos positivos em idosos, contribuindo para a conquista do bem estar, da autoestima e da qualidade de vida;

Fornecer elementos para subsidiar a discussão sobre a cientificidade e dimensão ética da massagem como prática auxiliar de cura e reabilitação.

4 METODOLOGIA

4.1. Tipo de Estudo

A pesquisa é um conjunto de ações que tem como finalidade produzir um novo conhecimento, num procedimento formal, com método de pensamento reflexivo para “reconhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais” (MARCONI; LAKATOS, 2006).

Sendo assim, este trabalho apresenta características de um estudo qualitativo, com base na revisão bibliográfica realizada em bases de dados eletrônicas, busca manual em periódicos brasileiros indexados ou não.

A pesquisa de caráter bibliográfico e documental pode ser definida segundo Marconi e Lakatos (2006) como:

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferência seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas (MARCONI; LAKATOS, 2006, p.185).

Para Caldas (1986, p. 15) a pesquisa bibliográfica representa a:

Coleta e armazenagem de dados de entrada para a revisão, processando-se mediante levantamento das publicações existentes sobre o assunto ou problema em estudo, seleção, leitura e fichamento das informações relevantes.

4.2 Passos da Pesquisa

4.2.1 Levantamento Bibliográfico

A revisão bibliográfica deste estudo foi feita a partir dos dados obtidos nos estudos realizados no Brasil publicados em língua portuguesa sobre o

tema nas bases de dados MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), PubMed, SCOPUS, LILACS (Literatura Latinoamericana em Ciências da Saúde), SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), BIREME. Também foi utilizado o acervo da Biblioteca Central Julieta Carteado, da Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia.

Os critérios de inclusão do material bibliográfico foram feitos em conformidade com o assunto proposto com preenchimento dos seguintes itens: ter como base de estudo “massagem” e “massagem para idosos”, tratar do problema preferencialmente no âmbito brasileiro, ter sido publicado em língua portuguesa e ter data de publicação mais antiga até 2000.

Foram utilizados os seguintes descritores, em idioma português e quando absolutamente necessário, sua correspondência em inglês ou espanhol, isolados ou combinados: “massagem”, “idosos”, “atividade física”, “autoestima”, “reabilitação”. Para restringir a busca por artigos sobre o tema ou que a coleta de dados foi conduzida no Brasil, nos descritores em língua portuguesa foram acrescentadas as palavras “Brasil” ou “brasileiros”.

As cópias eletrônicas dos artigos e demais referências foram gravados em CD e estes, assim aqueles obtidos via fotocópia estão disponíveis no Centro de Referência de Informática em Saúde (CRIS/DSAU) sob a guarda da pesquisadora responsável, Prof.^a Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni.

Na construção deste trabalho, alguns termos foram usados em preferência a outros. A exemplo, “Práticas terapêuticas” foi adotado para denominar as ações com o intuito de recuperar a saúde ou obter o alívio de algum distúrbio de saúde, conforme Souza e Lopes (2007). Neste estudo, as práticas terapêuticas foram classificadas em medicamentosas e não medicamentosas. Entre as não medicamentosas, foi incluída a Massagem, a qual pode ser agrupada junto a outras nas categorias: **alternativa profissional**, exercida por médicos, enfermeiros, professores de Educação Física e outros profissionais da saúde; **alternativa popular**, praticada por curandeiros, parteiras, médiuns, entre outros; **alternativa informal**, traduzindo o campo leigo, não-profissional e não-especializado representado por familiares, amigos e/ou vizinhos do idoso (SOUZA e LOPES, 2007) (adaptado).

Após selecionar os artigos que seriam incluídos nesta pesquisa seguiu-se a análise textual segundo recomendações de Moraes (2003), (adaptado):

1. **Desmontagem dos textos:** também denominado de processo de unitarização, o qual implica em examinar os materiais em seus detalhes, fragmentando-os para atingir unidades constituintes referentes aos fenômenos estudados;

2. **Estabelecimento de relações:** ou categorização, a qual implica em construir relações entre as unidades de base, combinando-as e classificando-as formando as categorias de análise;

3. **Captando o novo emergente:** mergulho na compreensão que se apresenta como produto de uma nova combinação dos conhecimentos construídos; criação de hipóteses explicativas a partir das informações contidas nos artigos conduzindo a uma compreensão melhor da realidade estudada.

Ao final da seleção, foi feito um quadro-síntese (Quadro 1, 25.) das principais referências com informações relevantes sobre o tema.

Adicionalmente ao levantamento bibliográfico também foi feito um relato de experiência baseado nas vivências pessoais da pesquisadora colaboradora, registradas em um de diário de bordo.

4.3 Relato de Experiência

O Relato de Experiência é um conjunto de informações sistematizadas a partir de experiências práticas vivenciadas acerca de determinado conteúdo aliado a levantamento bibliográfico relacionado a este. Logo serve para descrever dados obtidos através de experiências, investigações e/ou análises pessoais.

Ainda segundo Minayo, et al. (1994) uma escrita pode ser considerada Relato de Experiência quando,

...a interpretação aproximada da realidade. O relato coloca a fala em seu contexto para entendê-la a partir do seu interior e no campo da especificidade histórica e totalizante em que é produzida.

4.4 Aspectos Éticos e Retorno Social da Pesquisa

Apesar do presente trabalho não se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos diretamente, este foi conduzido observando-se a Resolução 196/96 do Ministério da Saúde no sentido de preservar o anonimato das pessoas, proteção à dignidade humana, veracidade das informações bibliográficas e retorno social. Para atendimento este último, após a defesa da monografia e aprovação pela Banca Examinadora, será feita uma palestra sobre o tema “Massagem como terapêutica auxiliar para o cuidado integral de Idosos” para idosos que participam das atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), sob responsabilidade das pesquisadoras e em acordo com a Coordenação da UATI.

5 DESENVOLVIMENTO

Histórico e fundamentos da Massagem Terapêutica

Para Cassar (2001) a prática da massagem vem desde os tempos pré-históricos, com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma. A massagem é uma prática milenar utilizada por vários povos no intuito de proporcionar o relaxamento máximo do indivíduo através do toque, além de auxiliar na melhora do equilíbrio. Para Cassar (2001) a prática da massagem vem desde os tempos pré-históricos, com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma.

Também pode ser definida como manipulação de tecidos moles do corpo humano com fins terapêuticos. Sendo assim, talvez a primeira forma instintiva do ser humano aliviar a dor, visto que a primeira ação feita após um trauma é massagear o local friccionando realizando compressão.

Veículo da massagem, o toque é uma linguagem universal, necessidade do homem desde que este tomou consciência de que tocar seu corpo, ser tocado e tocar o corpo do outro poderia desenvolver sensações agradáveis. Assim, tocar é uma das formas mais significativas de contato ou de expressar sentimentos para além da linguagem. Na massagem, o indivíduo expõe seu corpo, sua circulação energética, suas sensações corporais, suas emoções e muitas vezes verbaliza seus pensamentos.

Reconhecendo este imenso valor no toque, hoje, o Toque Terapêutico é uma técnica de cura e reabilitação usada em 80 países, através da imposição das mãos do terapeuta (prática milenar de cura), o qual sente o campo energético dos pacientes e, com isso, pode interferir no processo saúde-doença.

Foi descrito pioneiramente pela enfermeira Dolores Krieger em 1972, nos Estados Unidos, e por isso o Toque Terapêutico também é denominado Método Krieger-Kunz.

O toque tem múltiplas funções: pode servir para fazer notar a presença de alguém, para cumprimentar, chamar a atenção e confortar, enfim, toda vivência humana está intimamente associada ao toque como forma de comunicação (PACHECO; VIEGAS; ROSA, 2007 apud LOPES; SOARES; CÂMARA, 2009). Assim, o toque terapêutico no cuidado ao idoso é de suma importância para que estes sintam-se acolhidos diante das transformações que os acomete em cada fase da vida.

A massagem aparece na literatura desde tempos remotos, sendo a referência mais antiga a que aparece no *Nei Ching*, um texto médico chinês escrito antes de 1500 a.C.

Escritos posteriores sobre a massagem foram produzidos por Hipócrates no século V a.C. e Avicena e Ambrose Pare nos séculos X e XVI. O mais famoso livro sobre massagem, *The Book of Cong-Fou*, é medieval.

Em 300 a.C. foram encontrados registros de que civilizações da antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem estar. Mas os primeiros a reconhecer as propriedades curativas dessa técnica de friccionar o corpo foram os chineses, que assinam a literatura mais remota que se tem notícia: o texto médico *Nei Ching*, escrito em 2760 a.C. por Housang-Ti (http://www.satosp.com/historia_massagem.html).

A palavra *terapêutico* é definida como "de, ou, relacionado a tratamento ou cura de um distúrbio ou doença". Vem do grego *therapeutikos*, e, pode estar relacionado ao efeito do tratamento médico a (*therapeia*). Adicionalmente,

palavra *massagem* também tem origem grega *masso*, que significa "amassar" (CASSAR, 2001).

O pai da Medicina, Hipócrates (480 a.C.) usou o termo *anatripsis*, que significa "friccionar pressionando o tecido, sendo traduzido, posteriormente, para a palavra latina *frictio*, que significa "fricção" ou "esfregação". A utilização do termo foi usado até 1870 nos Estados Unidos. Já na Índia expressão para massagem era *shampoing*; na China, *Cong-Fou*, no Japão, *Ambouk*.

Mosengell, cirurgião alemão, pioneiro no estabelecimento dos fundamentos científicos da massagem, através de um experimento rápido e simples no qual injetou tinta nos joelhos de um coelho e praticou a massagem em apenas um deles. Depois de alguns dias, matou o coelho ao examinar os joelhos observou que aquele que não havia recebido a massagem possuía tinta, enquanto, o que havia recebido, nada tinha. Com isto, comprovou que a tinta havia passado para a circulação linfática, devido às manipulações realizadas no local em sentido centrípeto (BELZUNCE, 1959; URSOLINO, 2003).

As raízes da massoterapia moderna são atribuídas a Peter Henry Ling, que já em 1913 fundou em Estocolmo o Instituto Central Ginástico de Estocolmo, sendo ele próprio o diretor. Desse Instituto saíram terapeutas como Brauting, Liedbeck, Georgii, entre outros, que introduziram a massagem nos grandes centros do mundo, como Paris, Londres, Roma, Viena e Moscou (NOGUEIRA, 1981, p. 6, *apud* URSOLINO, 2003)

Atualmente há uma grande diversidade de nomes e variações da prática de massagem tanto no Oriente quanto no Ocidente. Nas culturas orientais, como a da China e do Japão, a técnica da massagem está vinculada à teoria da inter-relação homem e meio na busca do equilíbrio necessário a homeostase do ser humano. Quanto à cultura ocidental, a massoterapia é direcionada ao relaxando do corpo influenciando diretamente os sistemas linfático, osteo-muscular, nervoso, respiratório e circulatório. Logo a massagem é utilizada no intuito de auxiliar na melhora da qualidade de vida do indivíduo.

Para os orientais o fundamento é outro. A milenar Medicina Tradicional Chinesa caracteriza-se por um sistema médico integral, voltado para a espiritualidade e que tem como fundamento a teoria do Yin-Yang ou seja, divisão do mundo em duas forças ou princípios duais fundamentais, em opostos complementares. Esta prática de cura trabalha no sentido de obter meios de equilibrar essa dualidade (MINISTERIO DA SAÚDE, 2006). Busca-se reestabelecer o equilíbrio do fluxo de energia (chamada para os seres vivos “bioenergia”), essencial para o bem estar físico, psíquico e emocional do ser humano. Na literatura chinesa esta energia denomina-se **chi** e é composta por duas energias opostas e complementares chamadas de *yin* e *yang* que quando equilibradas tem como consequência o *tao*. O **tao** é a harmonia necessária para a existência da vida, e por conseguinte, é a energia que promove a homeostase.

A bioenergia é distribuída para o organismo através dos meridianos, que são similares a canais, formando uma verdadeira rede em dupla de meridiano (pares, um de cada lado do corpo) que respondem energeticamente por um órgão ou um sistema. Nestes meridianos estão localizados pontos, também usados para shiatsu e acupuntura, que são pequenas regiões de maior sensibilidade sobre as quais o terapeuta trabalha.

Se a energia do meridiano está bloqueada ou flui de maneira inadequada, estes pontos tornam-se doloridos ao toque e surgem as patologias. É preciso que a energia percorra os meridianos de modo apropriado e equilibrado, garantindo uma saúde perfeita, sem barreiras ou bloqueios (ABRÃO, 2003 *apud* NERO, 2009). Caso isto não aconteça, surgem os problemas de saúde, e neste sentido, saúde passa a ter outra origem: bloqueio energético, campo totalmente desconhecido da Medicina Ocidental e seu modelo materialista.

No que diz respeito a tratamento de patologias, a massagem tem que ser uma terapia de aplicação específica, ou seja, tem que ir além do relaxamento e da liberação das tensões do cotidiano, “dissolvendo” as couraças.

Boyesen (*apud* SAMSON, 2012) postula o conceito das três couraças humanas:

a muscular, apresentada por Reich, onde os músculos estriados do corpo estabelecem um padrão de enrijecimento ou flacidez crônicos impedindo o indivíduo de manter um contato flexível com os meios interno e externo; a couraça tissular, significando o acúmulo de toxinas não metabolizadas nos tecidos da derme, o que impede a livre circulação energética; a visceral, ou seja, a gradual perda da capacidade de realização da psicoperistalse por parte dos intestinos.

Neste caso, a massagem terapêutica deve ser usada frequentemente associada a outros tratamentos da medicina tradicional no intuito de enfatizar as respostas do indivíduo as intervenções perante as determinadas patologias.

Para tanto é preciso conhecer a Fisiologia da massagem.

5.2 Fisiologia da massagem

A pele é um dos órgãos de suma importância para o estreitamento das relações humanas, pois é através do tato que somos capazes a experimentar sensações e experiências únicas com o meio externo. Segundo Braunstein, Braz e Pivetta (2011), o tato guarda sua essência na atenção que o indivíduo volta para a experiência de ser tocado e a forma como ele se relaciona com essa sensação.

Desse modo, o toque proporciona sensações que podem ser tanto agradáveis ou não e a repercussão disso se dá de modo integrativo pelos sistemas orgânicos. Essa relação entre pele, tato, e sistema fisiológico pode ser explicada pela origem dos tecidos. Ambos os sistemas, epitelial e nervoso, formam-se de diferenciações celulares do ectoderma. Este pode ser compreendido com uma superfície composta de células que envolvem todo o corpo embrionário. Isso explica a complexidade funcional da pele e sua capacidade como órgão modulador de estímulos ao centro hipotalâmico-hipofisário-adrenal.

Segundo Monezi (2009) as técnicas de relaxamento estão relacionadas com a respiração, o tato, o contato, com o movimento consciente, com a flexibilidade e com a propriocepção. Podem-se destacar alguns benefícios de atividades de relaxamento relacionados aos idosos, tais como: melhora da saúde óssea com conseqüente redução no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas

associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento, contribuindo, assim, para um estilo de vida independente e saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida. Estudos ainda indicam que as técnicas de relaxamento em idosos produzem sensações de alívio, relaxamento, vitalidade, tranquilidade, diminuição do nervosismo e tensões musculares, especialmente na região dorsal.

A massagem terapêutica além de efeito calmante relaxante e de proporcionar apoio emocional, exerce influência sobre os diversos processos orgânicos através de efeitos mecânicos, neurais, químicos e fisiológicos. Há uma conexão de forma contínua e ininterrupta estabelecida entre a pele e o encéfalo, sendo que este é o responsável por diversas sensações que são desencadeadas por hormônios endógenos que são carreados para a corrente sanguínea.

A conexão entre a manipulação do tecido mole e a função orgânica está estreitamente relacionada com o suprimento neural na pele e músculos. Essas conexões representam a inervação dos tecidos periféricos pelos nervos da coluna. Em muitos casos, os ramos dos nervos da coluna inervam tecidos e órgãos do corpo, por exemplo, os músculos. Como consequência dessa associação, a disfunção de um órgão pode ser refletida na pele e músculos que partilham o mesmo nervo espinhal que o órgão (SCHLIACK, 1978 *apud* CASSAR, 2001 *apud* NERO, 2009).

O efeito mais freqüente da massagem é a sensação geral de bem estar, que se manifesta pela atividade autônoma. O relaxamento conquistado com a massagem tem um efeito indireto sobre o sistema nervoso autônomo (SNA) e, em particular, sobre a divisão parassimpática. O relaxamento profundo supostamente aumenta a estimulação parassimpática, e parece que, quanto mais relaxado o indivíduo torna-se durante e após a massagem, maior é a estimulação. Um centro primário nesse circuito complexo é o hipotálamo, que controla a maior parte do sistema nervoso autônomo e o integra ao sistema endócrino. O hipotálamo faz parte do sistema límbico e responde aos impulsos recebidos de neurônios sensoriais viscerais e somáticos. Ele também responde a emoções internas como medo, ansiedade, expectativa e relaxamento (CASSAR, 2001).

Compreende-se que estímulos táteis se dão por diferentes intensidades de pressões sobre a pele, estimulando receptores nervosos cutâneos. Este estímulo converte-se em reações eletroquímicas de comunicação nervosa e é conduzido ao corno posterior da medula, de onde parte ao hipotálamo e posteriormente ao giro pós central do córtex. As fibras do tato são mais mielinizadas do que as outras fibras nervosas e por isso chamadas de fibras grossas. Isso faz com que o estímulo tátil chegue mais rápido ao corno posterior da medula inibindo as fibras finas, que são responsáveis por conduzir o estímulo doloroso. A partir do estímulo ao hipotálamo, há a liberação de endorfinas e encefálicas que têm efeito semelhante a morfina que atuam sobre a dor e geram a sensação de prazer. O hipotálamo, assim como o sistema límbico, é o sistema mediador de emoções e regulador das funções viscerais. Nesse sentido, a massagem pode atuar sobre o sistema autônomo e desencadear respostas que são contrárias as do nervosismo estresse e ansiedade (BRAUNSTEIN, BRAZ, PIVETTA, 2011).

Quanto aos efeitos mecânicos da massagem pode-se inferir que os movimentos de tração, estiramento, pressão e fricção propicia uma gama de sensações. A pressão comprime os tecidos moles e distorce as redes de receptores nas terminações nervosas. O estiramento aplica tensão nos tecidos moles e distorce os plexos dos receptores nas terminações nervosas. Ao aumentar os lumens dos vasos sanguíneos e espaços dos vasos linfáticos, estas duas forças afetam a circulação capilar, venosa, arterial e linfática.

Os efeitos mecânicos serão desencadeados pelos mecanorreceptores presentes na pele, que detectam deformações mecânicas na pele. Os receptores estimulados na aplicação da massagem são: as terminações nervosas livres, o corpúsculo de Paccini, o corpúsculo de Meissner, o órgão terminal de Ruffini, o órgão tendinoso de Golgi e o fuso neuromuscular. De um modo geral, os estímulos específicos recebidos por cada um dos receptores anteriormente citados, levarão a uma alteração do potencial da membrana, modificando a permeabilidade da mesma, permitindo uma difusão mais ou menos rápida de íons mediante a da membrana (NERO, 2009)

A massagem é uma prática que requer consciência do que se está tocando. Desse modo, depreende-se que a aplicação da massagem terapêutica requer noções básicas de anatomia e fisiologia por parte do terapeuta, assim como conceitos de variação de pressão aplicada sobre a pele, posicionamento e direção de deslizamento, região de estímulo e ritmo. Nesta perspectiva, a consciência das potencialidades da massagem, possibilita ao terapeuta a capacidade de explorar as diferentes técnicas que permeiam o desenvolvimento dessa arte (BRAUNSTEIN, BRAZ, PIVETTA, 2011).

Pesquisas com massoterapia

Neste estudo, foram analisados ao todo 15 artigos científicos, em língua portuguesa, sendo eles publicados em revistas eletrônicas. Estes artigos foram publicados entre 2002 e 2012, e, se não totalmente, de alguma maneira estão relacionados com práticas terapêuticas envolvendo massagem e seus benefícios para idoso.

5.4 Aspectos Gerais dos Artigos Analisados

Os estudos analisados constam no quadro síntese (Quadro 1) e estes foram bem claros na descrição do seu desenho metodológico (objetivos, forma de intervenção e resultados), bem como, o benefício obtido relacionado à massagem.

Muitos dos artigos foram gestados num ambiente de promoção da saúde dentro do que preconiza o Sistema Único de Saúde (SUS), ou seja, a integração entre a medicina preventiva e curativa e dos serviços públicos e privados no intuito de atender a população de forma adequada afim de solucionar seus eventuais problemas de saúde, partindo dos princípios de igualdade e universalidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem discutindo e apontando os potenciais da Medicina Alternativa, defendendo que a sua implantação nos

serviços de saúde e que isso contribuiria para satisfazer as necessidades sanitárias, aumentaria a oferta de serviços, e, induziria a uma maior cooperação entre os profissionais do sistema oficial e profissionais da medicina alternativa.

O documento *Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005* sinaliza a necessidade dos governos ampliarem o estudo para implantação e revalorização das práticas alternativas em seus sistemas de saúde oficiais (OMS, 2002).

Para Queiroz (2000), o movimento de medicina alternativa é uma proposta que está fora do modelo biomédico, da medicina especializada e tecnológica. Propõe uma revolução científica, que na prática possibilitaria o surgimento de uma ciência mais humana, ecológica e integradora. Através deste movimento seria possível emergir um novo paradigma que superaria o positivismo cartesiano e newtoniano. Ou seja, o estabelecimento definitivo do paradigma Espiritualista com todos os seus milenares conhecimentos sobre o Espírito e a Bioenergia.

A Portaria nº 971/2006 do Ministério da Saúde é o um marco inicial para utilização destas terapias não convencionais como Medicina Tradicional Chinesa, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social no SUS, contemplando assim um número maior de beneficiados junto à população mais carente do país (BRASIL, 2006). Outras terapias como a Iridologia também estão sendo estudadas para sua aplicação em tratamentos de saúde com finalidade terapêutica atuando de maneira complementar aos demais tratamentos de saúde no SUS.

Quadro 1. Quadro-síntese da produção científica publicada no Brasil sobre a massagem como prática terapêutica e o cuidado com idosos, 2003-2012.

Referências	Resumo	Resultado	Autor	Ano
Enfrentamento de Violências Relações de Gênero: A contribuição da massagem terapêutica – uma experiência no meio popular.	Relata o efeito da introdução de uma prática terapêutica alternativa, a reflexoterapia (massagem terapêutica dos pés), em um grupo de mulheres do meio popular de uma comunidade periférica da cidade de Salvador, Bahia	A ampliação do conhecimento sobre o corpo fortalece a auto-estima, desperta para a necessidade de romper com valores tradicionais de submissão e favorece atitudes e reações mais afirmativas nas relações afetivas e sociais das mulheres que praticam e se beneficiam com as massagens. Resulta em um processo de empoderamento que conduz à busca dos direitos de cidadania nos espaços públicos e políticos.	Luiza Huber e Monica Nunes	2002
O Que Está Sendo Aprendido a Respeito da Dor na Universidade de Londrina?	Verificar os conhecimentos adquiridos acerca da dor pelos alunos da área de saúde da UEL, utilizando técnicas como aplicação de calor, frio e massagem como medidas alternativas para dor.	Pela análise percebe-se que os acadêmicos apresentam adequados conceitos sobre a fisiopatologia e avaliação da dor, porém com conceitos errôneos sobre terapêuticas de dor e com mitos sobre o uso de opióides.	Talita Woitas Sereza; Mara Solange Gomes Dellaroza.	2003

<p>Medicina Alternativa nos serviços públicos de Saúde: A prática da massagem na área programática 3.1 no Município do Rio de Janeiro</p>	<p>Analisar a prática de massagem nos serviços públicos da saúde na área programática 3.1 do Rio de Janeiro. Através de uma abordagem qualitativa foi acompanhada a prática de massagem em quatro serviços de saúde: um hospital, uma policlínica e dois postos de assistência médica.</p>	<p>No tocante à prática de massagem, foi percebido que existe um descompasso entre a teoria em que se fundamenta o programa de medicina alternativa e a prática no cotidiano dos serviços. Os benefícios relatados pelos usuários são expressivos, isto significa que de alguma maneira a massagem está sendo positiva para sua saúde.</p>	<p>Islândia Maria Carvalho de Sousa</p>	<p>2004</p>
<p>A Relação Interpessoal com o Idoso Asilado Através da Massagem de Conforto.</p>	<p>Verificar a utilização da massagem para o estabelecimento do relacionamento interpessoal com idosos.</p>	<p>Foi possível perceber que as idosas moradoras do asilo em questão reconhecem a importância da utilização da massagem como forma de aproximação para o estabelecimento de uma relação interpessoal (pessoa-pessoa) positiva e terapêutica.</p>	<p>Neria Veanne Souza Silva</p>	<p>2004</p>
<p>Atividades de Relaxamento para Pessoas na Meia e Terceira Idades</p>	<p>Objetivou-se verificar as influências das atividades de relaxamento sobre a tensão e dores musculares de 20 adultos entre a meia e terceira idade.</p>	<p><i>A maioria dos participantes sentiu mudanças imediatas nas dores e tensões da região cervical, lombar e nas articulações dos joelhos. As sensações de peso, dormência, formigamento, músculos contraídos e fadiga muscular tiveram uma</i></p>	<p>E.K. Siviero; A. R. Freitas; J. L. Justino; M. J. Carvalho.</p>	<p>2006</p>

		<i>diminuição significativa. Portanto, atividades de relaxamento conseguem dissolver e diminuir as tensões e dores musculares, acumuladas no dia-a-dia, melhorando a qualidade de vida de pessoas na meia e terceira idade.</i>		
A Importância da massagem relaxante para o bem estar da mulher idosa	Enfatizar e comprovar a importância da massagem e os benefícios que ela pode trazer para a mulher idosa.	O toque proporciona conforto e aumento da auto estima, demonstrando o quanto a massagem é importante para seu bem estar e sua auto estima. Considerando-se tais benefícios, conclui-se que a massagem relaxante pode auxiliar mesmo que temporariamente, ao bem estar da mulher idosa.	Rafaela Pinotti, Raquel Casagranda, Fabiane Deel Antônio	2006
A Massagem Terapêutica Auxiliando na Prevenção e Tratamento das doenças físicas e psicologias	Evidenciar os benefícios da massoterapia na prevenção e tratamento de doenças, promovendo alívio de dores e doenças psicossomáticas segundo a visão reichiana		Fabiano Seubert; Liane Veronese	2008
Transtornos mentais comuns e o uso de práticas de medicina complementar e alternativa – estudo de Base populacional	Verificar a prevalência do transtorno mental comum (TMC) na população da cidade de Montes Claros, MG, e a existência de associação entre os fatores socioeconômicos e a utilização de pratica integrativas complementares/medicina	O TMC e muito frequente na população de Montes Claros. As variáveis: escolaridade, nível econômico, idade e sexo, bem como a procura por homeopatia e benzedeiros estiveram associados ao TMC.	Joao Felício Rodrigues Neto; Maria Fernanda Santos Figueiredo, Anderson Antônio de Silveira Faria	2008

	complementar e alternativa (PIC/MCA0 com o TMC..			
O Acompanhamento terapêutico do envelhecer pela medicina alternativa e complementar: Mais um caminho para a qualidade de vida?	Busca e utilização da medicina alternativa e complementar pela população idosa, como mais um recurso para obtenção de melhores padrões de qualidade de vida	Baseada em dados descritos pela literatura, de que as práticas da MAC podem ser consideradas como um caminho para a qualidade de vida, principalmente, um recurso de acompanhamento terapêutico aos processos próprios do envelhecer e aos idosos, já que devido ao avanço da idade, estes sofrem muitas alterações biopsicossociais que podem ser trabalhadas, de diversas maneiras, através da utilização destas técnicas que devem ser continuamente investigadas	Monezi, R; Bueno, KQ	2009
Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico.	Apresentar os benefícios do toque como ferramenta eficaz para promoção do bem-estar em idosos e valorizar o toque no tratamento geriátrico e gerontológico.	Os estudos analisados revelaram que o toque tem se mostrado uma ferramenta eficaz no tratamento de idosos, principalmente, naqueles que apresentam síndromes demências como Alzheimer, e ainda, nas patologias como o câncer e outras.	Renata Francioni Lopes, Mirian Sales Soare*, Lincon Féres de Sá, Vilma Duarte Câmara.	2009
Efeito das técnicas manuais de massagem sobre o nível de estresse percebido de indivíduos idosos	analisar os efeitos das técnicas manuais de massagem sobre o nível de estresse percebido de indivíduos idosos	Os resultados indicam que dos 14 indivíduos massageados, 78,57% tiveram uma redução do nível de estresse, 14,29%	Dário da Silva Monte Nero	2009

		apresentaram um aumento no nível de estresse e apenas 7,14% não mostraram alteração alguma. Contudo a massagem utilizada demonstrou eficiência sobre a redução da pontuação do nível de estresse percebido dos indivíduos idosos pesquisados. Não existindo assim uma alteração significativa na frequência cardíaca após a aplicação das massagens e também nas pressões arteriais, sistólica e diastólica, não tendo dessa forma uma comprovação de um determinado benefício, através da massagem, em relação ao sistema circulatório		
Os Benefícios da Massagem na 3° idade	A massagem é só uma das várias portas a serem abertas pelo idoso para continuar a viver com mais alegria, tranquilidade e positividade; só precisam da oportunidade de abri-las!	NÃO É ARTIGO	Katia Kioki	2010
A Massagem Terapêutica em idosos não comunicantes com doença terminal.	A massagem terapêutica como tratamento complementar da isioterapia convencional, mostrou-se eficaz no alívio da dor em idosos não comunicantes com doença terminal, revelando-se como uma alternativa não farmacológica no tratamento da dor neste tipo de doentes.	Entre as avaliações inicial e final do estudo foi observada uma redução significativa da intensidade da dor, tanto no grupo experimental ($p < 0,001$) como no grupo de controle ($p < 0,001$). Esta redução foi contudo mais significativa no grupo experimental do que na	Cândida Nunes Casimiro Marques	2010

		do grupo de controlo ($p < 0,001$).		
Os efeitos da massagem sobre estresse físico e psicológico.	Esclarecer os efeitos fisiológicos da massoterapia sobre organismo e o mecanismo da ação sobre o estresse..	Conclui-se que a massoterapia exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse	Miguel de Abreu, Telma de Souza, Diego Fagundes.	2012
Terapias Complementares: Um projeto de Extensão	Relata a experiência de implantação e implementação de um projeto de extensão com utilização de terapias complementares e integrativas junto à comunidade de uma universidade pública no interior da Bahia	Em relação à massoterapia para Idosos da UATI, durante o período de agosto a dezembro de 2011 foram atendidos 28 idosos matriculados na UATI e realizadas 151 sessões de massoterapia por acadêmicos do curso de enfermagem que atuaram como bolsistas voluntários do projeto. Todos os idosos atendidos referiram uma sensação de bem estar após as sessões de massoterapia e grande interesse em realizar nova sessão	Indiara Campos Lima; Rodrigo Almeida Bastos.	2012
Efeitos de Vivências de Automassagem em idosos institucionalizados	Analisar os efeitos de vivências de automassagem em um grupo de idosos institucionalizados	As falas dos idosos mostraram que a automassagem gerou imagens de bons momentos de suas vidas: lembranças da infância, do companheiro, da praia. Promoveu também sensações de aquecimento corporal e bem-estar. Portanto, percebe-se a importância de vivências de automassagem para o idoso, visto que, é um meio para a estimulação de bem estar e prazer em sua	Clécia Ribeiro; Pierre da Silva Mileyde Guedes, Fabiana Lima, Sandra da Costa.	2012

		vida		
--	--	------	--	--

5.3 Massoterapia para Idosos

As práticas complementares integrativas exercem uma grande importância no que diz respeito ao cuidado de idosos, visto que na terceira idade a procura de métodos alternativos para o alívio das tensões do cotidiano vem crescendo vertiginosamente.

Uma parte da população busca recursos de terapias corporais no intuito de estimular o condicionamento físico como Tai chi chuan, qualidade de vida e meditação como Yoga e a autopercepção como a massagem. Isso significa a possibilidade de melhorar a saúde, a autoestima e o “nível” de felicidade de milhões de pessoas. O que todo ser humano deseja e busca é cuidar-se para manter a saúde, não só física, mas também emocional, mental e espiritual, especialmente no grupo populacional dos idosos.

A necessidade do toque é fundamental para que haja a construção de vínculo comunicativo que proporcione ao idoso expressar seus sentimentos, anseio e preocupações. São variados os benefícios da massagem terapêutica para idosos, e, através de suas manobras o toque desempenha várias funções benéficas ao organismo, além de propiciar bem estar psíquico, auxiliar na melhora da circulação sanguínea, diminuição considerável da rigidez muscular e no controle de inflamações que acometem as articulações, induzindo também para a atenção ao próprio corpo e ser, como é chamado pelos orientais de consciência.

Tomando isso como base, podemos constatar que a massagem como recurso alternativo é de suma importância para trabalhos de consciência corporal, autoconhecimento e de auto-organização. Segundo Cesana e Kuprian (2004) a massagem sempre representou papel importante no tratamento de pessoas deficientes ou traumatizada durante muitos séculos, sendo considerados por alguns especialistas como uma das primeiras formas de “tratamento”, sendo mencionada nos primeiros registros médicos.

Assim, a cada dia mais as pessoas, em especial os idosos, tomam consciência de que o estilo de vida é fator primordial para o corpo funcionar bem, fato este comprovado por centenas de pesquisas científicas. Paralelamente, ganha força uma nova definição do que seja saúde: não mais a simples ausência de doenças, nem um estado geral de bem estar, que engloba o plano físico, psicológico, mental e espiritual. Mas, modernamente, saúde pode ser relacionada com qualidade de vida, tendo em vista a preservação da massagem terapêutica aliada a prática regular da atividade física, que segundo Matsudo e Matsudo (1992) reinteram a indicação da atividade física enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida.

Uma das principais preocupações no que diz respeito ao processo envelhecimento é como este acontece ou seja, a qualidade de vida que o indivíduo dispõe para envelhecer com dignidade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativa, padrões e preocupações.

No grupo populacional dos idosos acompanham variadas mudanças nos comportamentos metabólicos, antropométricos e neuromuscular da aptidão física, comprometendo, no caso, a independência funcional, assim como, sua qualidade de vida, ou seja, sua saúde (DI PIETRO, 1991; FIATARONE; EVANS, 1994).

Assim, as capacidades físicas, as modificações anátomo-fisiológicas, as alterações psicossociais e cognitivas, são regredidas ao decorrer do processo de envelhecimento (PIRES et al., 2002; BARBOSA, 2001; BONACHELA, 1994; KRASEVEC; GRIMES, 2002; POWERS; HOWLEY, 2000). Além do mais, essas alterações podem ocasionar várias patologias físicas e psíquicas.

Pires et al. (2002, p.1) consideram que,

A velhice sempre é vista como um período de decadência física e mental. É um conceito equivocado, pois muitos cidadãos que chegam aos 65 anos, já que esta é a idade oficializada pela Organização das Nações Unidas, como limite entre fase adulta e velhice, ainda são completamente independentes e produtivos. Acreditamos na decadência sim, mas da sociedade que perde, não dando valor ou criando espaços adequados para as necessidades de

nossos velhos. A população idosa, em nosso país, cresce a cada dia e com ela as dificuldades e as necessidades de adequar soluções eficientes, junto aos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna a vida de nossos idosos.

A população de idosos se constitui num grupo diversificado em função de diversos fatores (culturais, emocionais, psicológicos, história médica, experiência de vida, entre outros) e, por isso, requer maior atenção porque à medida que as pessoas envelhecem, alguns comportamentos se modificam e as atividades que promovem a saúde tendem a diminuir, contribuindo para o isolamento social, a depressão, o sedentarismo e a diminuição geral da qualidade de vida. Observa-se, assim, grande correlação no que diz respeito à saúde e ao grau de atividade (PICKLES; COMPOTNA; SIMPSON, 1998).

Segundo Lopes, Soares, Sá e Câmara (2009) há idosos que, mediante a realidade social ainda pouco estimulante, vêm buscando alternativas, como as terapias que utilizam o toque, incluindo massagens, técnicas de relaxamento, entre outras.

A pele constitui uma fronteira por onde passa maior parte das relações entre cada ser e seu ambiente físico, biológico e afetivo. A importância do toque se deve por conseguir transpor esta barreira no intuito de auxiliar na melhora dessas relações e conseqüentemente na qualidade de vida da pessoa idosa que traz consigo experiências adquiridas no decorrer de sua existência, que podem desencadear bloqueios psíquicos levando-os ao desenvolvimento de doenças de ordem emocional.

O toque pode ser uma ferramenta poderosa e eficaz ao alcance de todos os profissionais de saúde (GALA; TELLES; SILVA, 2003). Entretanto, deve ter sua utilização direcionada e baseada em parâmetros como compromisso, ética profissional e metodologia, somados a sentimentos humanitários de afetividade e solidariedade, que podem e devem ser estimulados em todos os que atuam com os idosos na área de saúde. Assim, a criação de espaços intra e extra-hospitalares para realização de dinâmicas de grupo, terapias alternativas que utilizem o toque e grupos de pesquisa sobre o toque e sua relação com o processo de envelhecimento são recursos que podem auxiliar os profissionais menos familiarizados com o

contexto humanístico a desenvolver as habilidades afetivas, sendo muito útil à prática médica global e aos multiprofissionais que atuam no campo da geriatria e gerontologia (LOPES, SOARES, SÁ e CÂMARA 2009).

Os benefícios da massagem relaxante são vários, onde destaca-se relaxamento muscular, diminuição da dor, maior circulação sanguínea e linfática, maior nutrição dos tecidos assim como beneficia os padrões do sono, maior maleabilidade articular, diminuição do estresse, da ansiedade e ainda a atenção individualizada que leva a maior disposição (PINATTI, CASAGRANDA, ANTONIO, SD).

Tendo em vista dados relacionados acima vale salientar a importância da massagem na terceira idade no sentido de tratamento não invasivo que proporciona além de benefícios a vinculados à saúde e qualidade de vida oferece apoio emocional que influencia diretamente no estado de espírito de idosos, podendo assim ser associada a tratamentos da medicina tradicional.

5.4 Massagem como prática terapêutica em Educação Física

Levando-se em consideração o campo de atuação da Educação Física no que diz respeito à cultura corporal (de movimento) e à formação integral do indivíduo, surge uma questão sobre a importância da massagem para a formação desses profissionais, já que estudos comprovam que a massagem pode contribuir para a melhoria da flexibilidade, da circulação sanguínea, da qualidade de movimentos, além de aliviar dores e de proporcionar o relaxamento muscular, podendo constituir um instrumento de grande valia nas diversas áreas de atuação do profissional de Educação Física (CESANA, DRIGO, NETO E LORENZETTO, 2004)

Entretanto, com a Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, ficam claramente expostas às competências desse profissional, como se segue:

Art. 3º – Compete ao profissional de educação física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de

auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividade física e do desporto.

Como se pode observar, a lei não faz menção explícita a nenhum recurso terapêutico como competência profissional da Educação Física. Entretanto, na Resolução nº 46/2002, que dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física, suas respectivas competências e seus campos de atuação, consta que “o profissional de educação física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – ginásticas, [...] reabilitação, ergonomia, *relaxamento corporal*, *ioga*, massagem, exercícios compensatórios”. Isso leva à reflexão sobre a necessidade de implementar disciplinas que dêem subsídios para os profissionais de Educação Física que desejarem trabalhar com esse tipo de intervenção.

Os idosos são cada vez mais numerosos, motivando a criação de ações e políticas públicas específicas para este grupo populacional, desenvolvidas obviamente por equipe multiprofissional, onde também se insere o profissional de Educação Física.

Segundo Marques (1999), Faro Jr. et al. (1996) e ACSM (2006), o programa de exercícios para idosos deve proporcionar benefícios em relação às capacidades motoras que apoiam a realização das atividades do dia-a-dia, melhorando, assim, a capacidade de trabalho e lazer e protelando ou evitando o declínio do estado funcional, tornando, assim, os idosos mais aptos e independentes nas suas ações.

Para os profissionais de Educação Física, trabalhar com esse grupo específico é extremamente gratificante e prazeroso, pois as conquistas são imensas, especialmente em se tratando de terapias corporais alternativas. Na busca do bem estar e da saúde, diversos exercícios técnicas são combinados através de movimentos dinâmicos pelo toque para melhoria da sensação de bem estar físico e mental.

A ansiedade, o estresse e a irritação são minimizados quando se fala em massagem na terceira idade durante as sessões é possível observar que o idoso aproveita cada momento para libertar-se das preocupações. Além destes, outros

benefícios também são evidenciados, como: melhora do equilíbrio, relax corporal, aumento do nível de atividade física espontânea, melhora da estética corporal e forte auxiliar na diminuição da depressão.

Porém, dados apresentados por Lorenzetto et al. (2002), obtidos em cursos de especialização na área pedagógico-terapêutica, mostram que apenas 1 entre 20 fisioterapeutas e 6 entre 24 terapeutas ocupacionais receberam orientações acadêmicas sobre massagem, e que no campo da Educação Física a situação é ainda pior, pois, apesar da importância que a prática da massagem pode representar para esses profissionais, esta muitas vezes é vista como um tabu, sendo poucas as universidades que se preocupam em viabilizar seu conhecimento nos cursos de graduação em Educação Física. Pode-se atribuir a isso o fato de tão poucos profissionais da área se preocuparem em instrumentalizar tais técnicas, visando à melhoria das condições físicas e mentais de seus alunos ou atletas, e conseqüentemente a melhoria de seu trabalho (CESANA, DRIGO, NETO E LORENZETTO, 2004).

A massoterapia é uma das varias opções a ser explorada pelo profissional de Educação Física no sentido de ampliar sua formação acadêmica e proporcionar a seus clientes, sejam eles idosos ou de outro grupo social o equilíbrio emocional, físico e psíquico necessários a uma vida saudável.

5.5 Qualidade de vida, autoestima e bem-estar do Idoso

A importância que se dá aos estudos de autoestima é de certa forma necessária nos dias atuais, propiciando a possível obtenção de vida salutar, tão almejada e necessária às pessoas, podendo contribuir para a melhoria da qualidade de vida. A autoestima aliada à qualidade de vida resulta no bem estar, tão essencial à vida.

A atividade física aliada a recursos alternativos holísticos é um fator importante na qualidade de vida do idoso. No entanto, deve-se ter uma atenção especial ao tipo de exercício a ser realizado com este grupo específico tendo conhecimento da sua capacidade física, estado do seu organismo e da opção de cada um. Por essa razão, dois fatores são preponderantes na escolha da atividade física: primeiro, o idoso precisa identificar qual a sua capacidade funcional nas atividades do dia-a-dia, como subir as escadas de um ônibus, carregar panelas de pressão, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno, por exemplo; segundo, o conforto e a disposição para a prática.

De acordo com Pacheco (2002), muitos idosos apresentam sintomas de estresse e depressão. Enfermidades crônicas incapacitantes que surgem com o avanço da idade constituem fatores de risco para a depressão. Sentimentos de perda, frustração, anseios de vida não realizados, perda progressiva do companheiro, de amigos, laços afetivos, incapacidade do trabalho, são fatores que comprometem a qualidade de vida e predispõem o idoso desenvolver depressão (VERONESE, 2010).

A prática regular de exercícios físicos aliada às práticas terapêuticas não convencionais são de suma importância na manutenção do bem estar físico e mental além de possibilitar momentos de descontração, interação e socialização. Por isso, para envelhecer com saúde, é preciso um processo social e político, não somente incluindo ações direcionadas ao fortalecimento das capacidades e habilidades dos indivíduos, mas também ações direcionadas a mudanças das condições sociais, ambientais e econômicas para manutenção da saúde. Dessa forma, a promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias e, no máximo, no ambiente das culturas da comunidade em que se encontram.

A massoterapia (que é a terapia através da massagem) contribui para expressão das emoções reprimidas e liberação da energia aprisionada no corpo através do toque terapêutico, atuando pela via verbal e não verbal. Permite a pessoa perceber as sensações de dor pela tensão instalada nas partes do corpo, o que gera

surpresa ao paciente quando sente a intensidade da dor e da falta de consciência sobre esta intensidade ao toque (VERONESE, 2010).

Segundo Silva (2004) a comunicação representa muito mais do que se pode prever, pois a importância que se dá ao que o idoso é essencial para propiciar um ambiente onde ele se sinta útil, amado e capaz de estabelecer relações de confiança com o terapeuta a fim de enfatizar os benefícios da massagem.

É fundamental que se associem cuidados alternativos como as massagens, acupuntura, yoga, exercícios relaxantes; recursos terapêuticos como os alongamentos; a eletro, termo e hidroterapia; e também suporte emocional na identificação e cuidado de outras causas relacionais. Segundo Costa (2001), o relaxamento se faz necessário para a recuperação das reservas energéticas e por um melhor aumento da capacidade de desempenho (SIVIERO, FREITAS, JUSTINO E CARVALHO, 2006).

Apesar dos efeitos da massoterapia ainda ser questionado no meio científico, podem ser encontradas na literatura muitas evidências da eficácia dessa prática com relatos de profissionais com conhecimento teórico prático das respostas neurofisiológicas no organismo humano. A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios, trazendo alívio de dores, tensões nervosas, acalmando o indivíduo e baixando o nível de estresse. Conclui-se que a massoterapia exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse (ABREU, SOUZA E FAGUNDES, 2012).

A massagem pode atuar no resgate da autoestima dos idosos, pois ao serem tocados estes são impelidos a liberar sentimentos reprimidos, sentindo-se acolhidos e capazes de desempenhar atividades que julgavam não poder praticar nesta fase da vida. Estes ganhos exercem grande influência na forma com que eles passam a ver as situações do cotidiano. Eles passam a sentir-se útil com vontade de viver novas sensações, de ampliar sua socialização tanto no âmbito familiar quanto socialmente.

5.6 Relato de Experiência

Falar de massagem é falar do Curso de Educação Física, pois foi através deste que tive a oportunidade de ampliar meus conhecimentos acerca da massoterapia.

Em 2008, iniciei minha graduação no curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual de Feira de Santana. No ambiente acadêmico foi possível ampliar meus conhecimentos acerca da cultura corporal do movimento, o que fez aumentar meu amor pela profissão que escolhi.

No quarto período tive a oportunidade de desenvolver um projeto de intervenção com alguns colegas em espaço de acolhimento a idosos na cidade de Feira de Santana. Foi uma experiência maravilhosa, aprendi muito com eles e pude de alguma forma levar um pouco de carinho e atenção através da ludicidade.

A partir desse contato com idosos percebi o quanto eles necessitam de atenção e acolhimento, pois a maioria deles, com as mudanças que chegam ao envelhecer, acabam perdendo o contato com a família e amigos. Isso os torna solitários e carentes, propícios a desenvolver doenças como depressão e estresse que influenciam diretamente na qualidade de vida.

Desde então passei a buscar métodos alternativos no intuito de auxiliar na melhoria da qualidade de vida de idosos. Surgiu a oportunidade de fazer o curso de massagem *quick*, massagem rápida geralmente ofertada em empresas no intuito de melhorar o desempenho dos trabalhadores. A partir dessa experiência passei a participar de feiras de saúde em bairros de Feira de Santana e na cidade de Riachão do Jacuípe aplicando manobras de massagem em idosos e algumas vezes direcionada ao público em geral.

Para melhor atender as demandas da população nestes eventos passei a pesquisar na literatura científica material acerca da massagem e seus benefícios e fazer outros cursos para aperfeiçoar minhas habilidades.

Em 2011 teve início meu estágio como bolsista do PET-Saúde da Família (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde) da Universidade Estadual de

Feira de Santana, tendo a chance de desenvolver juntamente com uma equipe multidisciplinar ações voltadas para a saúde dos usuários do SUS.

A participação em um programa de extensão do porte do PET-Saúde é essencial para uma formação de qualidade, sendo que os graduandos participantes podem vivenciar precocemente a realidade das ações desenvolvidas no nível da Atenção Básica no SUS, o que lhes permitem ter uma visão diferenciada quanto às reais necessidades da população propiciando melhorias no atendimento. Isto conseqüentemente se refletirá em uma mudança no perfil profissional direcionando-o para o contexto da humanização, do acolhimento.

Durante estágio na Unidade Saúde da Família (USF), tive a possibilidade de desenvolver ações voltadas ao bem estar físico e mental de idosos com utilização da massoterapia e do incentivo à prática regular de atividade física. Não havia projeto terapêutico estabelecido e sim apenas por demanda espontânea. Na maioria dos eventos organizados na USF, era disposto um espaço antiestresse, onde idosos e a população em geral recebiam massagem.

Quanto aos locais onde as manobras de massagem eram aplicadas, em geral a estrutura das USF não dispunham de espaços adequados com maca ou cadeiras específicas para massagem. Então, eram colocadas cadeiras comuns em salas ou embaixo de alguma árvore. Mesmo sem estrutura ideal o objetivo sempre foi proporcionar aos idosos um ambiente acolhedor e confortável onde eles pudessem relaxar e liberta-se mesmo que por alguns momentos de suas tensões.

Observei durante a aplicação da massagem que os idosos são bem receptivos à práticas que lhes proporcionem momentos de acolhimento e lazer. Eles geralmente chegavam queixando-se de alguma dor ou estresse relacionado a contratempos com a família. Na realidade, eu percebia que eles só querem ser respeitados e ouvidos, precisavam de alguma forma expressar sua opinião, sentir-se útil perante a família e a comunidade.

Assim que eles chegavam aos espaços antiestresse, era feita uma anamnese para saber o que lhes incomodava naquele momento. Só então se iniciava a massagem com manobras de deslizamento, amassamento, pressão, pinçamento e fricção.

As manobras mencionadas acima eram aplicadas na região do trapézio, na musculatura paravertebral, ombro, membros superiores e inferiores (quando havia maca), cabeça, pescoço, região auricular e face.

Ao término da sessão de massagem o idoso era questionado quanto ao seu estado atual. Estes então respondiam estarem muito bem, relaxados, como se o peso do mundo estivesse sido retirado de suas costas. Diziam sentirem-se mais leves e isso era perceptível através da fisionomia deles. Alguns idosos relataram o alívio de cefaléia após a sessão o que reforça o poder terapêutico da massagem.

O mais gratificante era ouvir deles a pergunta sobre quando seria a próxima sessão e receber aquele abraço cheio de carinho e espontaneidade. Isso só foi possível devido à mudança quanto à integração dessas práticas e pelo fato da medicina complementar estar ganhando espaço no âmbito do SUS no intuito de auxiliar na melhoria da qualidade de vida de seus usuários.

Porém, pelas deficiências ainda existentes na Atenção Básica, estas ações foram pontuais, sem um plano terapêutico e monitoramento. Não haviam sessões planejadas ou observação da evolução dos usuários a cada encontro. Da mesma forma não houve acompanhamento das condições corporais e psíquicas pré e pós intervenções com massagens associado ao trabalho clínico, como redução de medicação anti-hipertensiva e antidepressivos. Mesmo com estas deficiências, diante da experiência vivenciada é de suma importância salientar a produção e a disseminação de saberes relevantes das terapias alternativas para a atenção básica, propiciando um maior envolvimento entre ensino-serviço-comunidade.

Desde os anos 70 – tendência marcada pela Conferência de Alma Ata – que a OMS vem dando especial atenção a procedimentos terapêuticos diferentes dos

convencionais que possibilitem a superação do modelo medicalizado de atenção à saúde. Estes procedimentos vão desde homeopatia, acupuntura, até orações e imposição de mãos (SIQUEIRA, 2007).

Na minha percepção, a Educação Física enquanto campo de conhecimento e área de intervenção vem conquistando seu espaço na Saúde Coletiva não só pelas evidências que apóiam os benefícios dos exercícios físicos, mas pela dedicação e competência de seus profissionais. Vem também se atualizando e interagindo com outros saberes, em especial aqueles ligados às terapias alternativas.

O ser humano não é somente vísceras, ossos e músculos. “É psicossomático” no dizer de Bombana (2009). Essa constatação, a meu ver, requer da Educação Física o reconhecimento de outro campo de atuação que não é só a “cultura corporal do movimento”, mas a dimensão espiritual do ser.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi relevante e oportuno o desenvolvimento desta pesquisa por trazer dados da literatura e relatar, do ponto de vista de uma terapeuta, os benefícios da massagem terapêutica. As informações descritas no relato corroboram com os dados encontrados na literatura científica e permite que defendamos a implantação de práticas alternativas no SUS em Feira de Santana.

A busca por métodos terapêuticos alternativos tornou-se uma das principais alternativas para cura e reabilitação, pois já se prevê o esgotamento do paradigma biomédico materialista de atenção que não responde mais às necessidades de saúde de uma população que é doente em todos os sentidos: do corpo, da mente e do espírito.

Brennan (2006) sugere duas abordagens que utilizam a energia contida no universo para efetivar a cura: *a cura interior*, em que a saúde é conquistada através do equilíbrio entre todos os níveis, sejam físicos, emocionais, mentais ou espirituais; a segunda, *a cura exterior*, utiliza métodos de aplicação de energia, entre elas, o passe e/ou imposição das mãos, a massagem terapêutica.

Associados, seus efeitos são inestimáveis e por isso massagem não deve ser aplicada isoladamente: deve fazer parte de um plano terapêutico contínuo e monitorado passo a passo, com consciência, sem pressa e com acolhimento, com toque terapêutico de forma amistosa, calorosa, evitando-se o toque puramente mecânico. Decorre de seus princípios a necessidade de uma avaliação do campo energético do paciente (bioenergia). Essa é a visão quântica da intervenção. Neste sentido, o papel do terapeuta é ajudar o paciente dentro de plano terapêutico abrangente e multiprofissional.

Assim, sugiro que as intervenções com massagens na Atenção Básica sejam realizadas mediante estabelecimento de um espaço adequado e dentro de um plano terapêutico monitorado e de acordo com o a necessidade de cada idoso, baseado nos preceitos da Análise Bioenergética e seus recursos técnicos.

Necessário que haja um prontuário de avaliação física onde sejam anotados os relatos dos participantes. O trabalho deve estar em função da faixa etária, ou seja, pelos objetivos comuns.

No decorrer das sessões à medida que o trabalho progrida devem ser feitas avaliações corporais nos idosos e informar sobre as dores que sentiam no corpo e as mudanças do estado de espírito. Falas individuais devem ser encorajadas.

A abertura de espaços de fala constitui importante estratégia que viabiliza discussões sobre o modelo de atenção, trazendo para a análise e conhecimento coletivo o grau de satisfação com as atividades promovidas pela equipe de saúde da USF, efetivando direitos e a humanização do processo de cuidado.

Através da utilização do toque como ferramenta para atender o idoso em sua totalidade integrando corpo, mente e espírito foi possível perceber que o objetivo deste trabalho foi alcançado. Tendo em vista que através da massagem terapêutica o sofrimento seja de ordem física ou emocional tende a ser percebido, tratado ou minimizado, esta prática deve ser implantada no SUS, no sentido de que o idoso passa a conhecer seu corpo, suas possibilidades e capacidades e assim se permite estabelecer relacionamentos interpessoais melhorando significativamente sua qualidade de vida.

O processo de envelhecimento traz para o idoso uma série de mudanças fisiológicas e psíquicas que influenciam direta e indiretamente seu estilo de vida, dificultando, muitas vezes, a realização de tarefas simples do cotidiano e de lazer, tornando-os propensos à quedas e ao desenvolvimento de doenças que acometem a população atual devido ao ritmo exacerbados do sistema vigente.

Dentre as patologias mais frequentes pode-se citar depressão e estresse que culminam em uma série de manifestações no corpo físico. Uma vez que partindo do pressuposto que a medicina chinesa preconiza que o mundo é dividido em duas forças opostas relacionadas à espiritualidade, Yin-Yang ou seja, para se obter a saúde integral é necessário o equilíbrio entre esta dualidade energética.

A partir das práticas corporais envolvendo a massoterapia com idosos nota-se que estes ao receber a massagem os idosos apresentam um estado de bem

estar psíquico que se reflete no físico propiciando assim o alívio de dores através do desbloqueio de energias concentradas em determinados pontos da musculatura devido às tensões. A melhoria geral ocorre devido ao relaxamento proporcionado pelo toque terapêutico que traz consigo uma forma de acolhimento e apoio emocional.

7 REFERÊNCIAS

ABREU, M. Fernandes;SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2012**

BARBOSA, J.H.P Educação física em programas de saúde. In Curso de extensão universitária Educação Física na Saúde, 2001.

BOMBANA, J.A. Emoções que afetam a saúde. São Paulo Escala Revista Viva Saúde, n.o. 71, março 2009

BONACHELA,V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

BRENNAN, B. A. Mãos de luz. Tradução de Octavio Mendes Cajado. 21. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

CAMATTA, Marcio Wagner. Ações voltadas para a saúde mental na estratégia da saúde da família: intenções e expectativas da equipe e usuários e familiares, Porto Alegre, 2010.

CARVALHO, Lúgia Maria de Godoy. A Atividade Lúdica no Processo Terapêutico.In: MARCELINNO, Nelson Carvalho. Lúdico,Educação e Educação Física. 2º Edição.ljuí:Unijuí, 2003

CANDEIAS, Márcia Neves Inácio.Efeitos de um Programa da Actividade de Física, na Aptica Física e Qualidade de Vida de Idosos Institucionalizados e não institucionalizados.Universidade do Porto, Faculdade do Porto.2006.

CASSAR, Mario Paul. **Manual de massagem terapêutica**: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta, São Paulo: Manole, 2001.

CESANA,Juliana;DRIGO,Alexandre Jonatta; NETO,Samuel de Souza; LORENZETTO,Luiz Alberto. Massagem e Educação Física: Perspectivas Curriculares.Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte- 2004,3(3):89-97.

DWYER, Gregory Byron; DAVIS, Shala E. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

ESTATUTO DO IDOSO – Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. São Paulo

GATTI, Bernardete A. (2004). Estudos quantitativos em Educação. Educação e Pesquisa. São Paulo, v.30, n.1, p.11-30, jan./abr.

HUBER, L. e NUNES, M. Enfrentamento de Violência nas relações de gênero: a contribuição da massagem terapêutica . uma experiência no meiopopular. O público e o privado - Nº6 - Julho/Dezembro – 2005

KQ, Bueno; Monezi, R. O Acompanhamento Terapêutico do Envelhecer pela medicina alternativa e complementar: Mais um caminho para a qualidade de vida?III Congresso Ibero- americano de Psicogerontologia: Subjetividade, cultura e Poder. PUC-SP.

KRASEVEC, J.A.; GRIMES, D.C. Hidroginástica um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico. São Paulo: Hemus, 2002

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Mariana de Andrade. Fundamentos da metodologia científica. 4 ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2001.

LOPES Renata Francioni, SOARE Mirian Sales *, SÁ Lincon Féres , CÂMARA Vilma Duarte. Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. RBCEH, Passo Fundo, v. 6, . 2009

LIMA, Indiara Campos; BASTOS, Rodrigo Almeida; KAIPPER, Mávis Dill; SANTOS, Célia Maria C dos4 FILGUEIRAS, Jeancarlo5. Terapias Complementares: Um projeto de Extensão. UEFS, Feira de Santana, 2012

MARQUES, J.; PEREIRA, N. Hidroginástica: exercícios comentados: cinesiologia aplicada à hidroginástica. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1999.

MARQUES, Cândida Nunes Casimiro. A Massagem Terapêutica em idosos não comunicantes com doença terminal. Tese de mestrado, Cuidados Paliativos, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 2011

MATSUDO, S. M., MATSUDO, VICTOR K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 6 ed. São Paulo: Hecitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 1994.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MONEZI, R; Bueno, KQ. O Acompanhamento terapêutico do envelhecer pela medicina alternativa e complementar: Mais um caminho para a qualidade de vida? III Congresso Ibero-Americano de Psicologia, 2009.

NOVAIS, Raquel Gomes. A Importância da Hidroginástica na Promoção da Qualidade de vida em Idosos. Cooperativa do Fitness. BH.MG 1999.

NETO, J. F. Rodrigues; FIGUEIREDO, M. F. Santos, FARIA A. A de Silveira. Transtornos Mentais Comuns e o uso de Práticas de Medicina Complementar e Alternativa – Estudo de Base Populacional, Minas Gerais, 2008.

NERO , Dário da Silva Monte. Efeito das técnicas manuais de massagem sobre o nível de estresse percebido de indivíduos idosos. UEFS, Feira de Sntana, 2009

PIRES, T.S.; NOGUEIRA, J.L.; RODRIGUES, A.; AMORIM, M.G.; OLIVEIRA, A.F. A recreação na terceira idade. www.cdof.com.br 07.03.2002

PICKLES,CCC. A Eletroterapia explicada- Princípios e Prática 1º Edição São Paulo. 1998

POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO – Declaração Nacional dos Direitos Humanos – Programa Nacional de Direitos Humanos. Imprensa Nacional; 1998.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3ed. São Paulo: Manole, 2000

RIBEIRO, Clécia; GUEDES, Pierre da Silva Mileyde, LIMA, Fabiana, COSTA, Sandra. Efeitos de Vivências de Automassagem em idosos institucionalizados. João Pessoa/PB, 2012

SAAR e TREVISAN, 2007. PAPÉIS PROFISSIONAIS DE UMA EQUIPE DE SAÚDE: VISÃO DE SEUS INTEGRANTES Rev Latino-am Enfermagem 2007 janeiro-fevereiro; 15(1). Disp. em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n1/pt_v15n1a16.pdf. Acesso em abril 2013.

SAMSON, A. 2012. Psicoterapia e Massagem. Reflexões sobre a relação cliente – terapeuta. Revista Reichiana no.5, 1996, pág: 25 a 43. Comissão de Produção de Textos do IBPB-jan/2012.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE, Liane. A Massagem Terapêutica auxiliando na prevenção e Tratamento das Doenças Físicas e Psicológicas. Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro Convenção Brasil/Latino-América, XII, VII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

SERZA, T. W.; DELLAROZA. M.S. Gomes: O Que Está Sendo Aprendido a Respeito da Dor na Universidade de Londrina? Londrina, 2003.

SIQUEIRA, V.L. 2007. RAZÃO E FÉ: Estudo do grupo de oração como prática complementar na promoção à saúde. Diss. Dissertação de Mestrado em Enfermagem, UFRN. Natal, 2007.

SILVA, N. V. SOUZA. A Relação Interpessoal com o Idoso Asilado Através da Massagem de Conforto. UFB, Salvador, 2004.

SIVIERO E.K.; FREITAS A. R.; JUSTINO J. L.; CARVALHO M. J. Atividades de Relaxamento para Pessoas na Meia e Terceira Idades, 2006

SOUSA I.M. CARVALHO: Medicina Alternativa nos serviços públicos de Saúde: A prática da massagem na área programática 3.1 no Município do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004

VERONESE, Liane. A Massagem como agente Facilitador da Expressão das Emoções Encouraçadas . Curitiba, 2010.

URSULINO, Carolina Maccagnani Campos. A massagem e suas - aplicações no desporto, campinas, 2003.

8 ANEXOS