

MASSAGEM TERAPÊUTICA, RELAXAMENTO CORPORAL E SEUS BENEFÍCIOS

Dayane Lazaro Cordeiro¹; Graciela Junqueira de Abreu^{2,5}; Deigilam Cestari Esteves^{3,5}; Maria Dovaneide de Souza^{4,5*}

¹ Graduanda em Tecnologia em Estética e Cosmética, Faculdades Integradas de Três Lagoas - FITL/AEMS; ² Mestre em Fisioterapia – UNICID; ³ Mestre em Meio Ambiente e Desenvolvimento – UNOESTE; ⁴ Mestre em Ciências da Educação – UTCD; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: dovaneide@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão literária sobre a massagem terapêutica, destacando seu relaxamento corporal e seus benefícios. A literatura pesquisada evidenciou que a massagem terapêutica é arte científica e o sistema de avaliar e aplicar manualmente e sistematicamente uma técnica ao tecido mole superficial da pele, músculos, tendões, ligamentos e fâscias, bem como as estruturas que estão dentro do tecido superficial, no meio da mão, do pé, do joelho, do braço, do cotovelo e do antebraço. A técnica manual envolve aplicação sistemática de toque, alisamento (euffleurage), fricção, vibração, percussão, amassamento, alongamento, compreensão ou ativos e passivos de articulação dentro de âmbito normal de movimento fisiológico. Também estão incluídas aplicações agregadas externas, de água, de calor e de frio, a fim de manter uma boa condição física e saúde pela normalização e melhora do tônus muscular, promovendo o relaxamento, estimulando a circulação e produzindo efeitos terapêuticos sobre os sistemas respiratórios e nervoso, além das interações entre todos o sistema do corpo. Esses efeitos pretendidos são realizados por meio de conexões fisiológicas e psicológicas. Partindo do pressuposto buscou-se apropriar dessas informações por meio de pesquisa bibliográfica através de livros, artigos entre outros que apontam a definição da massagem terapêutica, os tratamentos, benefícios, indicações e contraindicações dessa massagem.

PALAVRAS-CHAVE: benefícios; massagem terapêutica; relaxamento corporal.

1 INTRODUÇÃO

A busca incessante pela melhoria do bem-estar, relaxamento corporal está cada vez mais presente no mundo contemporâneo. De acordo com Cassar (2001), é extremamente visível a importância da massagem terapêutica para o tratamento de anomalias musculares. Para isso existe a necessidade de uma boa qualificação curricular do profissional que pretende atuar na área. Tendo em vista esses fatores surge-se a relevância para realização dessa pesquisa intitulada: "Massagem terapêutica, relaxamento corporal e seus benefícios", por ser um dos procedimentos mais eficazes no alívio de dores, promovendo

reabilitações musculares juntamente com o tratamento de condições patológicas.

Dentre inúmeros motivos que causam anomalias musculares, no século XXI o estresse provocado pelo excesso de atividades diárias vem se tornando um dos problemas mais agressivos, absorvendo grande parte da saúde física e psíquica, e assim reflete principalmente na musculatura corporal, gerando dores, desconfortos e indisposição. Nesse caso a massagem terapêutica tem como objetivo melhorar tais sintomas pelo fato de liberar a rigidez nas articulações e nos músculos, substituindo por vezes o consumo frequente de medicamentos (FRITZ, 2002).

O trabalho tem como objetivo

descrever os benefícios da massagem terapêutica. Trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando-se livros e artigos impressos e digitais, como também, os e-books e revistas eletrônicas que apontam conteúdos sobre o tema. As palavras-chaves utilizadas foram benefícios, massagem terapêutica, relaxamento corporal. Os documentos destacados foram datados entre 1998-2020. Alguns documentos estão desimpedidos para acesso nas plataformas de pesquisa tanto Scielo, como também no Google Acadêmico e no Portal da CAPES.

2 MASSAGEM TERAPÊUTICA

Assim como as diversas massagens conhecidas, no âmbito terapêutico a massagem também consiste nas várias formas de toque para atingir um resultado específico, esse tipo de toque pode ser considerado como toque técnico. A massagem terapêutica trata-se de técnicas manuais e são fisiologicamente específicas e bem definidas, tendo como modo de aplicação puxar, esfregar, pressionar ou tocar, contendo nesses movimentos, a velocidade e a profundidade da pressão (lenta, rítmica ou rápida). Ainda vale ressaltar a intensidade do toque que por sua vez pode ser leve profundo ou a combinação dos dois. A parte do corpo do profissional usada para aplicar as técnicas são dedos, braços, antebraços ou joelhos. A velocidade com que cada movimento de massagem é realizado depende da função específica de cada movimento. Na maioria dos casos os movimentos de massagens são realizados de forma relativamente lenta, embora em alguns casos como a cutilada e a palmada, sejam efetuados com bastante rapidez (FRITZ, 2002).

Ainda por Fritz (2002), as técnicas da massagem são fundamentais para o objetivo desejado dentro dos métodos terapêuticos. Os resultados se tornam surpreendentes ao obter a reabilitação dos músculos e os efeitos fisiológicos. Busca-

se com esse trabalho, se apropriar das informações apresentadas, através de pesquisas bibliográficas realizada por meio de estudos tendo como referência.

3 TRATAMENTO COM MASSAGEM TERAPÊUTICA

Um dos tratamentos bastante comum é o tratamento de lesões, na Grécia aproximadamente 300 a. C já se usava esse recurso para aliviar dores e fadigas musculares. De acordo com e-books e revistas eletrônicas na Grã-Bretanha a massagem terapêutica também era usada por um grupo de socorristas, com intuito de aliviar dores de soldados que se feriam durante a primeira guerra mundial. O tratamento por massagem pode ser realizado para muitas finalidades diferentes. A massagem pode ser um tratamento geral para todo o corpo, por meio de qualquer número de combinações dos movimentos; por outro lado pode ser escolhidas técnicas de massagem que consiga um efeito especial em uma estrutura específica (BROW, 2001).

Com o deslocamento no estado do tecido tratado pode haver necessidade de alterar a duração do tratamento. Tendo em mente que a massagem é um meio para atingir uma finalidade, a duração do tratamento poderá ser reduzida gradualmente, à medida que sua aplicação for obtendo os resultados desejados (DOMENICO; WOOD, 1998).

4 INDICAÇÕES DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

O profissional de massagem, como parte de uma equipe de tratamento de saúde, pode contribuir com valiosa terapia manual em vários estados de dor, usando manipulação direta no tecido provocando estimulação reflexa do sistema nervoso e da circulação, realçando o efeito da massagem terapêutica na melhoria de algumas variáveis que geram desconforto, nomeadamente o humor deprimido,

desconforto físico e emocional, haja visto que infere primordialmente no bem-estar físico podendo gerar resultados instantâneos até na qualidade do sono. (PEREIRA, 2015).

Além disso, segundo Seubert e Veronese (2008), a massoterapia pode ser acrescentada como melhoras na condição de saúde e vida e auxílio nos tratamentos corporais, se as duas forem trabalhadas juntas, (psicoterapeuta e massoterapeuta). Por meio da troca da investigação, as duas terapias podem ser trabalhadas na flexibilização das couraças, psíquica e muscular, não precisamente quebrando-as, mas sim dando maleabilidade às mesmas, contribuindo com um trabalho de dentro para fora e de fora para dentro. As terapias apontadas, que são suplementares tem a intenção de mostrar ao indivíduo que ele pode voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável em nível físico e mental e mais consciente na sua vida.

5 CONTRAINDICAÇÕES DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

Pereira (2015) aponta a contraindicação é qualquer problema que torne um tratamento específico, impróprio ou indesejável, ou quando existem advertências concernentes ao tratamento e é necessária uma supervisão. Para o autor, não se espera que o profissional de massagem diagnostique algum problema, mas ele deve tomar ciência do estado específico do cliente, ouvindo um histórico completo e concluindo uma avaliação física.

Ainda, Pereira (2015) esclarece que o profissional de massagem deve ser capaz de reconhecer indicações e contraindicações baseadas nessa informação. Uma das contraindicações mais importantes para relatar se trata de lesões e traumas na coluna vertebral, que pode ser muito perigoso dependendo da gravidade, a medula espinhal é a conexão entre o cérebro e o corpo e ela não se recupera, inclusive tratamentos terapêuticos

não pode reconstitui-la.

Dessa forma, movimentos de massagem na área pode gerar dores, desconfortos e por fim, resultados contrários ao que se espera, dessa forma não é aconselhável a massagem terapêutica, mais sim alternativas de tratamentos médicos (PEREIRA, 2015).

6 PÚBLICO-ALVO DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

Observa-se que as pessoas que procura a massagem terapêutica encontram-se sentindo algum tipo de dor. As dores podem ser encontradas ou espalhadas, insignificantes ou mais intensa, agudas ou crônicas, de origem somática ou visceral. Vários sintomas são percebidos no indivíduo que apresenta algum tipo de dor: vasodilatação ou palidez cutânea, sudorese, expressão facial de desconforto, agitação psicomotora, hiperidrose, hiperemia, entre outros (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Ainda, Seubert e Veronese (2008) esclarece que muitas pessoas pedem ajuda porque estão estressadas, cansadas, com má digestão, com enxaqueca, com gastrite, intestino preso ou sem energia vital. Esta manifestação pode ter ocorrido por fator psicológico ou não. Porém acredita-se que dores originadas por doenças de origem genética, traumatológica ou neurológica gerem alterações emocionais. Tem como objetivo as massagens oferecidas, como melhorar a saúde e o bem-estar geral, aumentar a capacidade e comportamento atlético, dissipando dores, aperfeiçoar a condição do sono, etc.

A massagem terapêutica é uma junção com tratamento médico e dentro desse tópico segundo Fritz (2002), abrange várias massagens a ser consideradas importantes para "populações especiais" tais como: pessoas com traumas de abuso, atletas, crianças, dentre elas, massagens no seio, indivíduos doentes cronicamente, fisicamente e mulheres grávidas.

Segundo Seubert e Veronese (2008), uma maneira de se acessar um trauma é através do toque em um dos sete segmentos de couraça espalhados no corpo (olhos, boca, pescoço, alto do tórax, diafragma, abdômen e pélvis) que através da massagem psíquica de conscientização (massagem focalizando o indivíduo para suas sensações corporais através de uma breve indução), ou através da própria expressão de fala do paciente, pode fazê-lo tomar consciência do tipo de defesa que guarda naquela região e relaxar.

É responsabilidade do profissional de massagem a importância de aprender a lidar com a situação de cada cliente, deixando o cliente a vontade, calmo, em um ambiente agradável.

Sendo assim fica evidente que a massagem é uma habilidade que necessita de um vasto conhecimento técnico-científico somente a adequação de técnica não é suficiente para atingir o objetivo da terapêutica. Conhecer a anatomia, patologia e fisiologia humana é fundamental (FRITZ, 2002).

7 BENEFÍCIOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

Busca-se nesse artigo ao que aponta Montagu (1998), onde esclarece que em geral, os privilégios concedidos pela massagem terapêutica são muitos, principalmente na melhora da percepção e sensibilidade do corpo, também aumenta a compreensão corporal, tornando mais confiável e sensação de tranquilidade, como também a diminuição da ansiedade e carência emocional. De forma aproximada a massagem terapêutica atua na imunidade pois a estimulação da pele produz a ativação dos linfócitos T no organismo (MONTAGU, 1998).

A massagem supracita também realiza efeito calmante, pois o toque terapêutico melhora a sensação ansiedade alta (MONTAGU, 1998) e quando se atua no sistema nervoso autônomo, acalmam-se

as emoções (PISANI et al., 1985).

A massagem terapêutica facilita a circulação de retorno sanguíneo e linfático, se caso estiver lenta ou estagnada (LEDUC; LEDUC, 2000), reabsorve diversas toxinas e reativa a circulação de proteínas do meio intersticial (JACKEMAY, 2000) e libera endorfinas, pois o toque estimula o cérebro a produção de endorfinas pela glândula pituitária (DOUGANS; ELLIS, 2001).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as informações expostas, pode-se considerar que a massagem terapêutica tem uma grande influência na saúde muscular, visto que, reabilita as funções dos músculos, revitalizando os efeitos fisiológicos.

Porém, é necessário salientar a importância da qualificação do profissional que atua na área desde os cuidados preliminares (saúde e higienização das mãos) até as qualificações necessárias, como um bom protocolo de atendimento que proporcione ao profissional condições de identificar lesões com o intuito de evitar posteriormente problemas mais graves através da realização indevida de movimentos. Dessa forma é necessário que o profissional tenha conhecimento das lesões e fraturas que o cliente possua (se caso existir).

Uma ficha técnica é essencial nessas situações, como a ficha de anamnese, possibilitando uma análise superficial a princípio, sendo de suma importância na identificação de fraturas e lesões. Lembrando-se que é fundamental o uso de equipamentos com qualidade e precisão, revisados e higienizados para um atendimento confortável e seguro, observa-se ainda a importância de produtos eficazes, contendo todos os ativos necessários para um bom desenvolvimento do tratamento, visando obter excelentes resultados.

Em caso de o cliente possuir algum problema que se refira as contra-

indicações, ou até mesmo se o profissional através de uma análise prévia, notar algum risco em realizar a massagem, é indispensável que o cliente consulte a um médico, visando obter um diagnóstico exato, na intenção de evitar efeitos contrários na realização da massagem, como dores, mal-estar e até lesões de teor mais grave.

De acordo com o material pesquisado é possível afirmar que a massagem terapêutica tem como benefício o relaxamento corporal, além da fomentação do tratamento, tem como recurso uma terapia eficaz para melhorias de dores e prevenção de doenças. Além disso, a massagem torna as pessoas mais saudáveis, melhorando suas tensões, respiração e cargas emocionais, bem como no sustento dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática e ainda diversos benefícios físicos e emocionais.

REFERÊNCIAS

- BROW, D. W. Massagem terapêutica e introdução prática. São Paulo, Editora Manole, 1ª ed. 2001.
- CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica. Editora Manole, São Paulo, 2001.
- DOMENICO, G. de; WOOD, E. C. Técnicas de massagem de Beard. São Paulo. Editora Manole, 4ª ed., 1998.
- DOUGANS, I.; ELLIS, S. Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia. 10ª edição. São Paulo:2001.
- FRITZ, S. Fundamentos da massagem terapêutica. Editora Manole 2ª ed., Barueri, 2002.
- JACQUEMAY, D. A Drenagem-vitalidade. A drenagem linfática associada à energética chinesa, Editora Manole, São Paulo, 2000.
- LEDUC, O; LEDUC, A. Drenagem Linfática Teoria e Prática. Editora Manole 2ª ed., São Paulo, 2000.
- MONTAGU, A. Tocar – o significado humano da pele. 5ª ed. São Paulo: Summus 1988.
- PEREIRA, F. M. S. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental no. spe2 Porto, fev. 2015.
- PISANI, E. et al. Psicologia Geral. Editora: Vozes/Educs 5ª ed., Porto Alegre, 1985.
- SEUBERT, F.; VERONESE; L. 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, 2008.