

ALÍVIO DE DORES MUSCULARES E DOS SINTOMAS DE ESTRESSE UTILIZANDO A TÉCNICA DE MASSAGEM COM CONCHAS

NUNES, L. F. *; NUNES, S. H. **; KUPLICH, M. M. D. *
*PROFESSORAS PESQUISADORAS DO CURSO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA – ULBRA/CANOAS ** ACADÊMICA DO CURSO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA – ULBRA/CANOAS
*Contato: ll_fr@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O estresse acomete grande parte da população, indivíduos de diversas posições sociais: empregados, desempregados, estudantes, pessoas atarefadas e não atarefadas. Pode resultar de pressão excessiva, tédio ou falta de rumo (SIMMONS, 2000). O homem moderno sem dúvida é a máquina mais importante dentro de um sistema de produção e serviço. Sabendo que passa grande parte do tempo útil no ambiente de trabalho, se faz necessário que melhorias sejam implantadas para que o ofício transcorra em um clima de satisfação mútua, evitando o estresse e demais consequências negativas. O estresse causado no dia a dia ocasiona fatores negativos para o corpo e a mente, geralmente identificado como: mudança de comportamento, tristeza, ansiedade, irritabilidade, ansiedade, nervosismo, dores musculares, insônia, cansaço, fadiga entre os sintomas (LIMA, 2011). Conforme Atkinson (2000), os efeitos crônicos do estresse nos atingem tão lentamente que muitas pessoas não percebem as mudanças que estão ocorrendo. Acredita-se que 70% das doenças sejam associadas ao estresse físico, mental e emocional. Estudos indicam que diversas fontes de estresse no trabalho provêm de fatores como instabilidade e medo de perder o emprego, alta demanda de trabalho e falta de controle dos mesmos (GLINA; ROCHA, 2003). Oliniski e Lacerda (2006) afirmam que também os locais com altos níveis de poluição sonora, visual e do ar ambiente, além do espaço físico inadequado para efetuar o ofício também são fatores causadores do estresse. Posturas inadequadas do corpo, movimento e a utilização generalizada do computador, representam causas importantes do aumento de lesões musculares (BUENO; VIANA, 2010). Segundo Catalano e Hardin (2004) a dor miofascial é uma das principais causas de procura por atendimento médico. O músculo torna-se tenso, rígido e com restrição de movimentos, muitas vezes são oriundas de posturas associadas ao local de trabalho (SATO, 2001). A massoterapia é um tratamento realizado através de técnicas manuais, que aplicadas da forma correta aliviam as dores e as tensões, melhorando a qualidade de vida de quem recebe o tratamento com frequência (VILELA, 2006). Conforme Clay e Pounds (2008), as pessoas que procuram os serviços de massagens, geralmente sofrem de dores musculares, cansaço físico, ansiedade, preocupação, e principalmente de estresse. As técnicas básicas da massagem com conchas derivam de movimentos ondulares, como as ondas do mar. Os movimentos são realizados com auxílio de um kit de conchas próprias para massagem, composto por um par da concha *Cypraea tigris*, e um par da concha *Zidona* ou também conhecida como bicuda, entre outras de tamanho aproximadamente entre 6 e 11 cm. Encaixam-se perfeitamente as mãos e por serem lisas facilitam o deslizamento do produto no corpo do paciente. Essa técnica utiliza um óleo vegetal deslizante, para auxiliar o contato da concha com a pele do cliente (HOLZMANN, 2012). É uma técnica inovadora e diferenciada, originária da Alemanha, somadas as técnicas manuais de drenagem linfática, pode ser aplicada em todos os tratamentos faciais e corporais. As conchas utilizadas no procedimento são selecionadas de acordo com as necessidades de cada movimento e o resultado desejado. As conchas brilhantes e lisas proporcionam um sensorial agradável na pele, permitindo um excelente aproveitamento das propriedades dos princípios ativos, além de promover relaxamento profundo. Como são utilizadas em pares, devem ter a mesma forma e tamanho para que a massagem seja uniforme (POSSER, 2011).

OBJETIVOS

Os objetivos da pesquisa foram avaliar a sensação de estresse, a localização e a intensidade da dor muscular da amostra antes e após três sessões de massagem relaxante com conchas, no período de uma semana, de bancários de uma agência de Porto Alegre/RS.

METODOLOGIA

A população do presente estudo foi composta pelos funcionários do Banco do Brasil, agência Passo da Areia em Porto Alegre/RS. Todos os 20 funcionários do estabelecimento foram selecionados para amostra desse estudo. A amostra foi composta por cinco homens e quinze mulheres, com idade entre 24 e 34 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos de forma aleatória em dois grupos: Grupo Controle (GC) e Grupo Teste (GT). O GC apenas realizou a avaliação inicial e final dessa pesquisa (nos mesmos moldes), com intervalo de uma semana. O GT realizou, além das avaliações inicial e final, três sessões de massagem corporal relaxante com conchas. Na avaliação inicial e final foi aplicado um questionário avaliativo, onde constaram dados de identificação da amostra e Sintomas do estresse, proposto por Glina e Rocha (2003), outro para avaliar a Localização das dores musculares, proposto por Bueno e Vianna (2010), e a escala de análise análogo visual de dor (EVA), para avaliação da dor. Para facilitar o deslizamento das conchas, utilizou-se um óleo de semente de uva, da marca Maquel®. A amostra recebeu três sessões de massagem na mesma semana. O tempo de cada sessão foi de aproximadamente uma hora, incluindo o tempo utilizado para a preparação e acomodação do voluntário. Os horários das sessões foram marcados de acordo com a disponibilidade da amostra. A massagem contou com a utilização de conchas do tipo *Cypraea tigris* e *Zidona* adquiridos em loja especializada (Figura 1), aplicadas na seqüência de massagem conforme Holzmann (2012).

Figura 1 – Conchas de massagem *Cypraea tigris* e *Zidona*



RESULTADOS

Todos os participantes da amostra concluíam o estudo. As dores na avaliação inicial do GC foram localizadas na região torácica e cervical (100%), lombar (70%), na parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros superiores (30%). Na avaliação final a amostra relatou os mesmos resultados da avaliação inicial. As dores na avaliação inicial no GT foram localizadas na região torácica e cervical (100%), lombar (80%), parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior

dos membros inferiores (20%), parte anterior dos membros superiores (40%). Na avaliação final, alguns valores modificaram. A amostra relatou dores localizadas na região torácica e cervical (60%), lombar (50%), parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros inferiores (20%), parte anterior dos membros superiores (20%). Os trabalhadores bancários passam longos períodos sentados com posturas inadequadas e estáticas, realizando movimentos repetitivos e contínuos, de fato isso tudo contribui para as alterações identificadas nos questionários aplicados durante essa pesquisa. Bueno e Viana (2010) afirmaram que LER/DORT não estão apenas relacionadas ao esforço repetitivo, mas estão sobre influência considerável do estresse e da qualidade de vida no trabalho. Em relação aos Sintomas de estresse do GT e GC do presente estudo, os resultados Iniciais e finais estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1 – Resultados iniciais e finais dos sintomas de estresse dos Grupos Teste e Grupo Controle

Sintomas do estresse	GT		GC	
	Avaliação Inicial Sim (%)	Avaliação Final Sim (%)	Avaliação Inicial Sim (%)	Avaliação Final Sim (%)
Não conseguir desligar-se ou relaxar	30%	30%	50%	30%
Cansaço	100%	40%	100%	40%
Dificuldade de sono	60%	40%	50%	40%
Irritabilidade	60%	40%	40%	40%
Tensão	100%	50%	100%	50%
Choro fácil	40%	20%	40%	20%
Desesperança	20%	20%	20%	20%
Insônia	40%	30%	30%	30%
Suar sem esforço e sem calor	30%	30%	30%	30%
Infeliz	10%	10%	0%	10%
Tontura/náuseas	30%	30%	30%	30%
Indigestão	20%	20%	40%	20%
Deprimido	20%	20%	30%	20%
Sentir-se encurralado	0%	0%	0%	0%
Falta de apetite	0%	0%	0%	0%
Dificuldade de concentração	50%	40%	50%	40%
Palpitação	40%	40%	30%	40%
Falta de entusiasmo	30%	30%	30%	30%

GT: Grupo Teste; GC: Grupo Controle

Observando os resultados finais do GT verifica-se que os itens cansaço e tensão, que acometiam 100% da amostra modificaram para 40% e 50% respectivamente. Os sintomas dificuldade de sono e irritabilidade, com 60% de acometimento da amostra no pré teste, caíram para 40% após as três sessões propostas de massagem com conchas. O sintoma dificuldade de concentração, que acometia 50% da amostra, caiu para 40% na avaliação final. Alguns itens mantiveram-se inalterados no GT, como desesperança (20%), suar sem esforço ou calor (30%), infeliz (10%), tontura/náuseas (30%), indigestão (20%), deprimido (20%), sentir-se encurralado (0%), falta de apetite (0%), palpitação (30%) e falta de entusiasmo (30%). Já o GC não apresentou modificações na mensuração final nesse aspecto. Em relação a EVA, o quadro 1 evidencia os resultados iniciais e finais do GC e GT.

Quadro 1 – Resultados iniciais e finais da EVA dos Grupos Teste e Grupo Controle

Grupo	NÍVEL DE DOR	LEVE			MODERADA			INTENSA				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GC	Inicial				1	2		1	4	2		
	Final				1	2		1	4	2		
GT	Inicial				1	2	2	2	2	1		
	Final	1		2	4		3					

Os resultados descritos no Quadro 1 demonstram a redução do nível de dor do período pré tratamento em relação ao pós tratamento do GT, onde 30% da amostra se encontrava no nível de dor intensa, e 0% no nível leve de dor na avaliação inicial. Após as três sessões de massagem propostas por esse estudo, observou-se redução da dor intensa para 0% da amostra e elevação do percentual de dor considerada leve (30%). Nos dias atuais a massoterapia tem sido considerada entre os profissionais da saúde uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse, das dores, do cansaço físico e mental, por ser uma técnica não invasiva que atua proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, tendo como resposta uma melhora na respiração, nas cargas emocionais, na nutrição dos tecidos (SEUBERT; VERONESE, 2008; DOMÊNICO; WOOD, 2008). A massoterapia é um tratamento realizado através de técnicas de massagem, que quando aplicado corretamente consegue-se diminuir consideravelmente os sintomas causados pelas dores musculares e o estresse, melhorando a qualidade de vida de quem recebe a técnica citada. As técnicas da massagem atuam na prevenção de doenças típicas no ambiente de trabalho causada por movimentos repetitivos, e outras como tendinites, dores musculares, ciatálgias, fadigas e estresse, podendo trazer melhorias no sistema digestivo, respiratório, circulação sanguínea (LIMA, 2011).

CONCLUSÃO

A massagem com conchas executada três vezes na semana atuou de forma a auxiliar na redução de sintomas de estresse e dor muscular da amostra. Os resultados da pesquisa sugerem a continuidade deste programa de massagem relaxante com conchas no local de trabalho.

BIBLIOGRAFIA

ATKINSON, M. A arte da massagem indiana. Barueri: Manole, 2000; BUENO, F. F.; VIANA, F. B. Ginástica laboral: avaliação de dores localizadas nos colaboradores de uma empresa do teleatendimento. *EFDesportes.com, Revista digital*. Buenos Aires, a. 15, n. 150, p. 2-10, nov/2010; CATALANO, E. M.; HARDIN, K. N. Dores crônicas: um guia para tratar e prevenir. São Paulo: Summus, 2004; CLAY, J. H.; POUNDS, D. M. *Massoterapia clínica*. Integrando anatomia e tratamento. Barueri: Manole, 2008; DOMÊNICO, G.; WOOD, E. *Técnicas de massagem de Beard*. 5 ed. brasileira. São Paulo: Manole, 2008; GLINA, M. D. R.; ROCHA, L. E. Especificidades do trabalho, prevalência da dor muscular e de sintomas de estresse em estagiários do setor de cobrança de um banco internacional. *Ver. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, v. 14, n. 1, p. 10-8, jan./abr., 2003; HOLZMANN, R. *Massagem com conchas: rosto e corpo*. DVD. São Paulo: Belazani, 2012; LIMA, M. M. *Massoterapia, ações que maximizam a qualidade de vida no trabalho*, 2011. 44p. Monografia apresentada como pré-requisito para conclusão de Curso de Bacharel em Administração na modalidade à distância, Universidade de Brasília, Manaus, 2011; OLINSKI, R. S.; LACERDA, M. R. Guiando o cuidador no ambiente de trabalho: uma proposta de ação. *Rev Bras Ergon*, v. 59, n. 1, p. 103-4, jan-fev 2006; POSSER, L. L. *SPA: A química de uma jornada*. Porto Alegre: Besourobox, 2011; SATO, L. LER: objeto e pretexto para construção trabalho e saúde. *Docenas de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.17, n.1, p.147-52, 2001; SEUBERT, F.; VERONESE, L. A. *Massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas*. In: *Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil: Látino-América*, VIII, II, 2008. Curitiba. Disponível em: <http://www.centrorechiario.com.br/arquivos/Anais%202008/Fabian%20e%20Liane.pdf>. Acesso em: 27 nov 2012; SIMMONS, R. *Estresse: esclarecendo suas dúvidas*. São Paulo: Agora, 2000; VILELA, D. A. Uma visão sobre reflexologia. *V Simposio de Educação do Sudoeste Goiano*, Educação Brasília: Análise das mudanças recentes. Campus Jataí/UFES – Jataí Goiania, 06 a 11 de novembro de 2006.