A MASSOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DOS PARTICIPANTES DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA ARTE DE CONVIVER DE JATAÍ-GO.

SILVA, Jéssica Alves; **MACHADO**, Euller Cunha Figueiredo[1], **VALENTE,** Priscila Alves[2;] **ALMEIDA,** Cláudia Silva de[3]; **VILELA**, Daisy de Araújo[4]; **SOUZA**, Ana Lúcia Rezende[4].

Palavras-chave: Massagem, Transtornos mentais, Relaxamento.

INTRODUÇÃO

Devido atividade cotidiana de rotina excessiva, stress, sedentarismo entre outros, cresce o numero de pessoas, que com o passar dos anos apresentam certo sofrimento mental, seja por incapacidade, limitações e até mesmo deficiência, e esta parcela da população, pode estar excluída da sociedade em que vive. Alguns estudos epidemiológicos apontam que milhões de pessoas sofrem algum tipo de doença mental e há um aumento progressivo nesse número, principalmente nos países em desenvolvimento" (MARAGNO et al, 2006). O termo saúde mental descreve a ausência de doença mental ou o nível de qualidade de vida cognitiva emocional do indivíduo, e inclui a sua capacidade de apreciar a vida e procurar equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica (NEGRÃO E LICÍNIO, 1999). Os transtornos mentais, segundo *AAMR (Associação Americana de Deficiência Mental)* pode ser definido como "funcionamento intelectual significativamente inferior à média, acompanhado de limitações significativas no funcionamento adaptativo em pelo menos duas das seguintes áreas de habilidades: comunicação, auto-cuidados, vida doméstica, habilidades sociais, relacionamento interpessoal, uso de recursos comunitários, auto-suficiência, habilidades acadêmicas, trabalho, lazer, saúde e segurança". Entre os transtornos apresentados, o mais encontrado entre os pacientes está a depressão, que *Segundo a Organização Mundial da Saúde*, "em 2020 será a segunda moléstia que mais roubará tempo de vida útil da população. Perderá apenas para as doenças do coração". A Depressão é, essencialmente, uma doença que se manifesta por Episódios Depressivos recorrentes e cada episódio geralmente dura de alguns meses a alguns anos, com um período

normal entre eles. Em cerca de 20% dos casos, porém, a Depressão segue um curso crônico e sem remissão (OMS). Estudos comprovam que as causas desta doença se baseiam na predisposição genética associada aos fatores ambientais, ou seja, há uma forte influência do meio em que vivem. Entre os sintomas habituais relatados nestes pacientes está a dor, gerada pelos hábitos de vida e a carga emocional presente, sendo que, as dores comumente estão acompanhadas de tensões musculares frequentes. Dentre os tratamentos, além de fármacos e o tratamento psicológico, outras alternativas estão sendo utilizadas, entre elas a massoterapia. O tratamento através da massagem, a massoterapia, proporciona o relaxamento corporal, o alívio de dores por tensão, espasmo e retrações conseqüentes da idade, além dos outros benefícios. A massagem é uma prática de fricção, compressão e mobilização dos tecidos do corpo, podendo ser praticada em áreas localizadas ou em todo corpo, dependendo do tratamento. “O toque como método de cura parece ter inúmeras origens culturais e é provável que a massagem tenha começado quando habitantes das cavernas esfregavam suas contusões. “(FRITZ, 2001 p. 12). A massoterapia possui inúmeros benefícios e efeitos sobre o corpo, não apenas para tratamento como também na estimulação de tecidos, circulação sanguínea e drenagem da linfa para os linfonodos. Além destes efeitos, existem os benefícios psíquicos, pois um “simples toque” para o paciente pode ser o bastante para aqueles que necessitam de atenção, ou sofrem de transtornos. “Os benefícios das técnicas são simplesmente o resultado de efeitos fisiológicos básicos desencadeados pelo estímulo tátil “(FRITZ, 2001, p. 151). Estes efeitos fisiológicos ocorrem em vários sistemas do organismo. Entre eles estão o sistema nervoso e endócrino, cada um respondendo de acordo com o estímulo. No sistema nervoso a resposta ocorre através dos receptores sensorias táteis, resultando em mudança dos impulsos motores, regulando a homeostase e a liberação de neurotransmissores. Já no sistema endócrino a massagem influencia substâncias químicas como a Epinefrina/ Adrenalina e a Norepinefrina/ Noradrenalina, as quais são substâncias responsáveis na ativação, excitação e alerta em geral, nos comportamentos e funções de excitação simpática. Em geral as técnicas de massagem são: effleurage ou deslizamento, que pode ser superficial e/ou profundo; massagem de drenagem linfática; técnica de compressão, percussão, fricção, vibração e

agitação, e trabalho corporal. Sobre as indicações da massagem deverá ser feita análise de acordo com a patologia, e ou queixa do paciente, para então o terapeuta estabelecer a técnica apropriada, e avaliar os benefícios da mesma sobre o tratamento. Como todo procedimento terapêutico, a massoterapia possui suas contra-indicações, que deverão ser avaliadas durante anamnese com o paciente, afim de obter informações importantes acerca do mesmo, e evitar possíveis conseqüências. Em geral, a aplicação da massagem é indicada para: estimulação tátil, alívio de dores, espasticidade, circulação local, relaxamento muscular, entre outros.

OBJETIVO

Proporcionar aos participantes do Centro de Convivência, os benefícios da massoterapia, para o relaxamento corpóreo, a fim de diminuir possíveis queixas.

METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência, do Projeto Saudando a vida com saúde mental e atividade física, que tem como público alvo os participantes do Centro de Convivência Arte de Conviver, o qual é vinculado ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Jataí - GO, sendo um local que proporciona uma reintegração dos que sofrem de isolamento social e sofrem de algum transtorno mental. O local oferece trabalhos manuais, atividades de lazer, além da troca de experiências entre os indivíduos. Com o projeto em andamento, foi inserida a massoterapia, realizada por acadêmicos do curso de Fisioterapia e enfermagem do Campus Jataí da Universidade Federal de Goiás. As sessões eram oferecidas em dois dias por semana, com aproximadamente uma hora de duração, sendo atendidos, em média dois pacientes por dia. A massagem era realizada em macas, e dependendo da área e a pele do paciente utilizávamos material deslizante. No início a técnica era deslizamento superficial em extremidades (mãos e pés) visando o relaxamento, e após todos os pacientes passarem por este primeiro toque, continuamos a massagem, trabalhando em áreas com dores musculares, passando por deslizamento superficial e profundo, buscando um melhor resultado e maior benefício ao paciente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os pacientes atendidos tinham idade entre 50 e 74 anos aproximadamente, sendo maioria do sexo feminino, casadas e com baixa escolaridade. Cerca de

80% deles apresentavam algum tipo de dor, sendo os locais mais comuns em ombros e na coluna lombar. Iniciamos com o deslizamento superficial nestas áreas com movimentos circulares, a favor das fibras musculares, e aos poucos percebíamos diminuição da tensão, o que proporcionava alívio e relaxamento muscular. No inicio da massagem, devido a dor ou até mesmo, a não experiência com o toque, muitos tinham certo receio e dificuldade de se "entregarem" à massagem. Mas, após as primeiras sessões, visando o cuidado de um contato com toque mais leve, liberando a área massageada, era nítido a sensação de relaxamento muscular, pois alguns pacientes dormiam profundamente. Após as sessões, as pacientes apontavam sonolência, alívio de dor e sensação calmante que a massagem proporcionava, com alguns relatos como: "foi muito bom, meu nervosismo até melhorou"; "na hora melhora tudo"; "fico esperando o dia da minha massagem"; "sinto falta da massagem".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditando nos benefícios da massagem como método terapêutico, que alivia sintomas e pode auxiliar no tratamento dos problemas psíquicos, no período de desenvolvimento do projeto foi notável como a massoterapia influenciou na melhoria do bem estar-físico e psicológico destas pacientes, podendo então contribuir para a melhoria na sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL - MINISTERIO DA SAÚDE. Sistema Único de Saúde (SUS): Princípios e conquistas. Brasília: Mistério da Saúde, 2000.

Ballone GJ - Deficiência Mental - in. PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2007.Acesso em: 27/03/2012

CASSAR, Mario-paul. Manual de massagem terapêutica. 1 ed., Barueri: Manole. 2001, p. 20

MORAGNO, Luciana et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em populações atendidas pelo Programa Saúde da Família (QUALIS) no Município

de São Paulo, Brasil. Caderno de Saúde Publica, Rio de Janeiro, p.1639- 1648, 2006.

Moretti FA, Caro LG - Terapias complementares no tratamento da depressão: acupuntura, exercício físico terapêutico, massoterapia e relaxamento - in. PsiqWeb, internet, disponível em www.psiqweb.med.br/, 2006. Acesso em: 25/03/2012

NEGRÃO, A. B; LICINIO, J. - Saúde mental na próxima década. Revista USP, 43: 60-9, 1999.

PSIQ WEB disponível em: http://www.psiqweb.med.br/site/area=NO/LerNoticia&idNoticia=56 Acesso em: 17/04/2012.

PORTAL DO MINISTERIO DA SAÚDE disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=29797&janela Acesso em: 25/04/2012.

Moretti FA, Caro LG - Terapias complementares no tratamento da depressão: acupuntura, exercício físico terapêutico, massoterapia e relaxamento - in. PsiqWeb, internet, disponível em www.psiqweb.med.br/, 2006. Acesso em: 25/03/2012

1 Acadêmicos do Curso de Fisioterapia do Campus Jataí/UFG;
Euller Cunha Figueiredo Machado- euller_cunha@hotmail.com
Jéssica Alves Silva- jehaalves@gmail.com
2 Acadêmica do Curso de Enfermagem do Campus Jataí/UFG;
Priscila Alves Valente-priscila_valente27@hotmail.com
3 Acadêmica do Curso de Educação Física do Campus Jataí/UFG;
Cláudia Silva de Almeida- claudiagyn_88@hotmail.com
4 Docentes do Campus Jataí/UFG.
Ana Lúcia Rezende Souza- alrezendes@bol.com.br
Daisy de Araújo Vilela- daisy.vilela@yahoo.com.br