



Marcos da Silva Matos

12/0069393

Trabalho de Conclusão de Curso
Efeitos da Massagem Rápida no Estresse de
Praticantes de Atividade Física

BRASÍLIA - DF

2016

Efeitos da Massagem Rápida no Estresse em Praticantes de Atividade Física

Por

Marcos da Silva Matos

Pesquisa apresentada à
Faculdade de Educação Física da
Universidade de Brasília, como
requisito parcial para obtenção
do Título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. José Celi Neto

BRASÍLIA - DF

2016

AGRADECIMENTOS

Ao longo de toda a minha formação, várias foram as pessoas que me ajudaram de alguma forma, sendo assim, agradeço:

Primeiramente, a Deus, sem minha fé e Suas providencias, nada disso seria possível.

À minha família, por me incentivarem, me ajudarem da maneira que foi possível.

À D. Nagila, mãe de um amigo de infância, que me incentivou a fazer a matrícula nas vagas remanescentes do primeiro semestre de 2012.

Aos voluntários da pesquisa, que sempre terão minha gratidão, por contribuírem com esse novo desafio e tornarem ele possível.

Aqueles que me ajudaram a aplicar essa pesquisa, Camila Paiva, Ana Carolina Bet e Thiago Ferrer, assim como à Leticia Erna, participante do Projeto de Pesquisa em Massagem Laboral.

Ao meu orientador, Professor José Celi Neto, por me aceitar como orientando e por toda confiança depositada.

À Larisse, uma grande amiga que fiz durante minha formação, que me ajudou em diversos momentos, principalmente dentro da decisão desse TCC.

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho aos meus pais,
(Domingas e Edgar) e ao meu irmão, (Mateus).*

SUMÁRIO

RESUMO	7
INTRODUÇÃO.....	8
Objetivo	9
MATERIAIS E MÉTODOS	10
RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	18
ANEXO A.....	20
ANEXO B.....	22

RESUMO

A massagem é uma grande aliada na medicina oriental e, apesar de usada como auxiliar no meio esportivo e estético, sua maior difusão vem sendo como método de relaxamento, há vários anos, porém com poucos estudos científicos para comprovar ou negar a sua eficácia. O estresse é tratado com medicamentos que levam o corpo a um estado de relaxamento agindo no sistema nervoso. Assim estabelecemos avaliar a massagem relaxante com objetivo de verificar se há diminuição do estresse de jovens entre 21 e 30 anos praticantes de atividade física. Foram selecionados de trinta e dois (32) sujeitos, homens, entre dezoito e trinta anos, sem lesões recentes, avaliados previamente com um questionário de percepção subjetiva do estresse e separados em grupo experimental e grupo controle, submetidos a seis semanas de intervenção caracterizada por manobras de massagem com ênfase no relaxamento. Foram reavaliados mais duas vezes ao longo das seis semanas com o mesmo questionário. Os resultados foram comparados entre os grupos e, no grupo intervenção, houve comparação entre pré e pós intervenção. As intervenções de massagem se mostraram efetivas na diminuição dos valores médios de estresse do grupo experimental (pré: $32,94 \pm 9,88$ e pós: $26,47 \pm 5,68$), reduzindo também os níveis de estresse de quatro sujeitos de alto para médio. A massagem rápida se mostrou benéfica quanto a diminuição dos níveis de estresse, como vários artigos com resultados positivos quanto ao uso de massagem em casos de dores e relaxamento.

Palavras-chave: massagem rápida e estresse.

INTRODUÇÃO

A massagem é uma das formas mais antigas de manobras com aplicação sobre tecidos moles no controle da dor. Instintivamente esfrega-se os locais doloridos ou acaricia-se uns aos outros promovendo a calma (ASLANI, 1998). Foi descrita primeiramente na China durante o segundo século a.C e logo após na Índia e no Egito (FIELD, 1998). A referência mais antiga está contida no *Nei Ching*, um texto médico chinês escrito num período anterior a 1500 a.C. (CASSAR, 2001).

Ao longo dos anos a massagem foi difundida no mundo ganhando estilos diferentes de acordo com o regionalismo. Hoje temos variadas técnicas. Dentre as mais conhecidas o *Shiatsu*, a *Shantala*, a Massagem Suéca, a Drenagem Linfática, a Quiropraxia e a Massagem Desportiva, cada uma com suas particularidades e sequências de manobras. A massoterapia é o domínio de várias dessas técnicas e a utilização das mesmas com fins terapêuticos.

As compressões, fricções, trações, amassamentos e os alisamentos realizados na prática da massagem causam efeitos mecânicos e fisiológicos no corpo. Entre esses efeitos encontram-se as melhorias nos receptores sensoriais, diluição e melhora na fluidez sanguínea, diminuição da rigidez e aumento da flexibilidade muscular, dispersão de ácido lático acumulado nos tecidos corporais, entre outros (NESSI, 2000)

No ocidente, após se popularizar, a massagem passou a ser considerada uma prática alternativa à medicina, assim como a fitoterapia e homeopatia, entre outras técnicas derivadas e vindas das regiões orientais. Nesse trabalho, define-se prática alternativa como aquelas que assumem lugar diferente da medicina tradicional. A massagem se encaixa no mercado dentro do setor de serviços, o qual em 2014 apresentou um crescimento de 11% (ABIHPEC, 2015)

Outro uso constante da massagem é como alívio do estresse diário. Apesar dos efeitos da massagem ainda serem questionados 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 (DE ABREU, 2012; PERNAMBUCO, 2003; BARBOSA, 2011)

O estresse tem sido um grande vilão deste século, e vem ganhando mais notoriedade graças a reportagens, programas dedicados a explicar suas causas e consequências, e remédios que visam amenizar ou acabar com seus sintomas. A vida agitada, a pressão do trabalho, a impaciência no trânsito, a intolerância, o preconceito e outras situações cada vez mais cotidianas na atualidade podem ser consideradas causadoras ou agravantes do estresse. A palavra estresse é derivada do latim popularmente usada durante o século XVII para representar “adversidade” ou “aflição” (EDIÇÃO, 2013).

Em fins do século XVIII, seu uso evoluiu para denotar “força”, “pressão” ou “esforço”, exercida, primeiramente, pela própria pessoa, seu organismo e mente (ROSSI, 1994). Os efeitos do estresse são tanto físicos quanto psicológicos e apresentam fases e respostas diferentes em cada uma delas, sendo elas a fase de alarme ou alerta, a fase da resistência a fase de esgotamento ou exaustão (LIPP, 1996), cada uma com sua particularidade e seu agravamento do quadro de estresse, indo do mais baixo ao mais alto respectivamente.

A massagem rápida, ou *quick massage*, teve início no final da década de 80 com o pesquisador David Palmer, criador de um protocolo de massagem que pudesse ser executado em uma cadeira e do primeiro modelo de cadeira que poderia ser utilizado nesse tipo de massagem (KAPTCHUK, 1998). Na área de esportes também é comum que o estresse esteja ligado, principalmente ao alto rendimento, onde o desequilíbrio entre estresse e recuperação pode levar a uma queda temporária no rendimento dos atletas ou o afastamento permanente (MOREIRA, 2009). Alguns estudos envolvendo recuperação fisiológica e psicológica sugerem o uso da massagem na recuperação psicológica (HEMMINGS, 2000; CALDER, 1990).

Assim questiona-se se a prática de massagem rápida influenciaria a no estresse de jovens praticantes de atividade física.

Objetivo

Verificar como um protocolo de massagem rápida atua no estresse (auto avaliado) de praticantes regulares de atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi um quase experimental com grupo controle. A amostra foi composta por um grupo de trinta e duas pessoas, sendo onze desses alunos da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (FEF – UnB), homens, entre 21 e 30 anos, preferencialmente que já estagiem ou trabalhem.

Os critérios de inclusão foram ser maior de 21 anos, não ser provável formando (no caso dos alunos da FEF – UnB), ser praticante de exercícios físicos regularmente, não possuir doenças crônicas, não ter se lesionado nas duas semanas anteriores às intervenções e não possuir patologias cardíacas. Os critérios de exclusão foram se lesionar durante a pesquisa, fazer uso de esteroides anabolizantes ou qualquer alterador de hormônios durante a pesquisa e faltar a duas sessões na mesma semana. Mulheres não foram consideradas para a pesquisa pelo fato de, durante o ciclo menstrual, sofrerem alterações humorais decorrentes dos hormônios secretados pelo corpo durante esse período (MACARDLE, 1998).

Os sujeitos selecionados foram submetidos primeiramente a um questionário para avaliação da percepção do estresse bem como a assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido, desenvolvido pelo Instituto para o Avanço da Ciência “Max Planck” (Alemanha) e pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. O mesmo consiste em vinte perguntas sobre situações cotidianas com respostas numeradas entre zero e três. Ao final do questionário, os pontos são somados e, baseado nessa soma, o indivíduo é encaixado em uma categoria de estresse: de zero a vinte pontos, baixo estresse; de vinte e um a quarenta pontos, médio estresse; de quarenta e um a sessenta pontos, alto estresse. A intervenção foi baseada em protocolos de massagem rápida com foco no relaxamento.

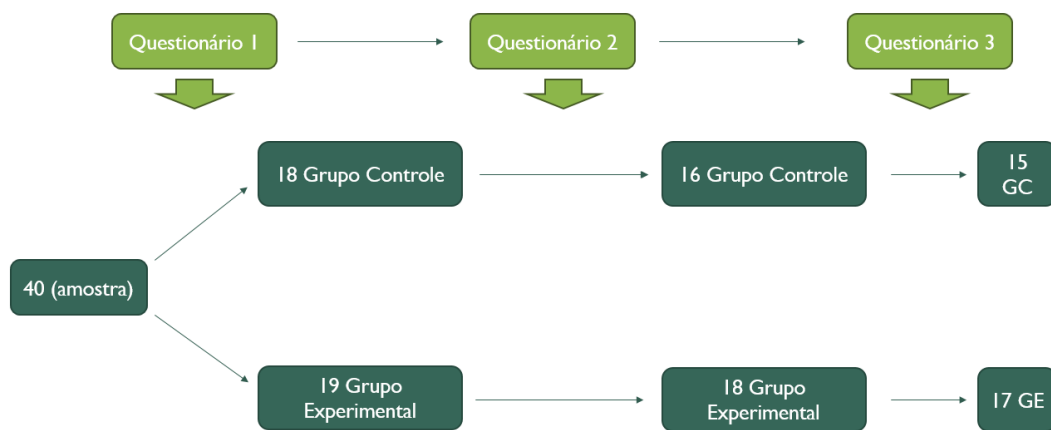
A pesquisa teve início com entrevista direcionada aos grupos interessados, verificando a disponibilidade e aceitação. O período aproximado foi de seis semanas, perfazendo um total de 12 (doze) sessões de massagem rápida, aplicadas duas vezes por semana em cada sujeito. Ao longo dessas seis semanas, o questionário foi aplicado três vezes, na primeira semana, na terceira semana e na última semana das intervenções para ambos os grupos, experimental e controle.

O grupo controle foi orientado a manter suas atividades naturalmente, sem se privar de nenhum evento que já fizesse parte da rotina dos mesmos. Para o grupo experimental as sessões de massagem ocorreram em ambiente comum (espaço de vivência da FEF) na própria faculdade ou em local de trabalho as sessões de massagens rápida foram realizadas em cadeira ergonômica padrão do projeto de massagem rápida tendo duração não inferior a 15 (quinze) minutos e não superior a 20 (vinte) minutos cada. Sendo utilizado protocolo de massagem rápida relaxante proposto pelo aluno e corrigido pelo professor orientador da disciplina na FEF.

Antes da intervenção, os indivíduos foram informados sobre todos os procedimentos da pesquisa, qual o intuito da mesma e qual a finalidade dos dados, bom como puderam tirar quaisquer dúvidas. Após isso, foram submetidos ao questionário de avaliação do estresse, composto por vinte perguntas. O somatório dos pontos foi disponibilizado apenas para os pesquisadores.

Os dados obtidos a partir dos questionários foram comparados levando em conta os níveis de estresse obtidos antes e após as intervenções comparando o grupo controle e o grupo experimental e o antes e o depois do grupo intervenção, avaliando as suas variações nos níveis de estresse. A análise estatística constituiu na estimação da média, do desvio padrão e significância através do Teste t de Student. Também foi estabelecida a diferença absoluta e percentual entre o pré-teste e o pós-teste do grupo experimental e entre o experimental e o grupo de controle. O programa utilizado para as análises foi o Minitab® 17.3.1.

Figura 1. Organograma do desenvolvimento do estudo.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo controle possuía quinze sujeitos e o grupo experimental possuía dezessete sujeitos, média de idade de 22,7 anos para o grupo controle e de 23 anos para o grupo experimental, sendo apenas dois fumantes entre todos os sujeitos e os dois sendo do grupo controle. Dentro do grupo controle, cinco pessoas não puderam continuar por faltarem a duas sessões na mesma semana, no grupo experimental duas pessoas foram excluídas por não poderem responder aos questionários da segunda avaliação. Os sujeitos que foram frequentes apresentaram boa adesão a pesquisa, sendo que o menos assíduo dentre os sujeitos do grupo experimental faltou apenas a quatro sessões, nenhuma delas foi consecutiva. Baseado na avaliação própria do questionário, os níveis de estresse encontrados na média dos dois grupos na primeira avaliação indicavam cuidado, sendo o nível intermediário.

Tabela 1. Distribuição dos sujeitos dentro dos grupos controle e experimental e dados do questionário da semana 1.

Grupo	N	Idade (média ± DP)	Questionário (média ± DP)
Controle	15	22,733 ± 3,262	32,67 ± 7,57
Experimental	17	23 ± 2,806	32,94 ± 9,88

O grupo experimental apresentou maior número de sujeitos com estresse em nível alto, ao mesmo tempo que também apresentava maior número de sujeitos com estresse em nível baixo. O grupo controle apresentou maioria dos sujeitos em nível médio.

Tabela 2. Níveis de estresse nos grupos controle e experimental

Nível de estresse	Grupo Controle (n)	Grupo Experimental (n)
Baixo	1	2
Médio	11	11
Alto	3	4
Total	15	17

A segunda coleta, realizada na semana 3, ou seja, duas semanas após a primeira coleta, apresentou uma redução nos valores médios do nível de estresse do grupo experimental, enquanto que o grupo controle se manteve com um valor bastante próximo do anterior. A frequência do grupo experimental também foi medida, até o momento dessa coleta, foram seis sessões para dezessete sujeitos, totalizando cento e duas sessões nas quais houveram cinco faltas.

Tabela 3. Níveis de estresse do grupo controle e experimental nas semanas 3 e 6.

Grupos	Semana 3		Semana 6	
	Média ± DP	Δ %	Média ± DP	Δ %
Controle	31,13 ± 5,66	---	33,6 ± 5,01	---
Experimental	29,65 ± 6,92	95,09%	26,47 ± 5,68	91,17%

A terceira e última coleta foi realizada após duas semanas da segunda coleta, ou seja, semana 6. Novamente, os dados coletados apresentaram diferença entre os dois grupos, com uma nova queda nos níveis de estresse do grupo experimental em relação ao grupo controle. A frequência novamente foi verificada, foram duzentas e quatro sessões ao todo e dezessete faltas ao todo.

Ao longo das seis semanas de intervenção, o grupo experimental demonstrou um decréscimo nos valores médios em comparação com o grupo controle, entretanto, os valores médios do grupo ainda continuaram situados dentro da zona estabelecida como de estresse médio pelo questionário utilizado.

Os resultados apresentados nas reduções não mostram apenas as reduções médias do nível de estresse, mostram uma migração de categorias, mais evidente no grupo experimental, em que o número de indivíduos classificados como estresse alto na primeira avaliação foi reduzido a zero, enquanto o número de indivíduos classificados como estresse baixo, dobrou. Entretanto, os resultados do teste t de Student não apresentaram valores de **p** significativos.

Tabela 4. Frequência absoluta e relativa nos grupos categorizadas pelo nível de estresse no pré e pós teste.

Nível de estresse	GC Pré	GC Pós	GE Pré	GE Pós
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Baixo	1 (6,66%)	1 (6,66%)	2 (11,76%)	4 (23,52%)
Médio	11 (73,33%)	12 (80,00%)	11 (64,70%)	13 (76,47%)
Alto	3 (20,00%)	2 (13,33%)	4 (23,52%)	0 (0%)

Tabela 5. Valores de p para as médias das 3 coletas.

Grupo	Semana 1	Semana 3	Semana 6
Controle	32,67	31,13	33,6
Experimental	32,94	29,65	26,47
p	0,93	0,509	0,001

Desse modo, pode-se afirmar que a massagem colaborou de modo positivo para a redução dos níveis de estresse do grupo experimental, apresentando diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$). Os sintomas do estresse nem sempre são apenas físicos e apenas psicológicos, pois existem vários tipos diferentes de estresse: o estresse físico; o estresse psíquico; o estresse por sobrecarga; o estresse por monotonia; o estresse crônico e o estresse agudo (RIO, 1995).

A massagem como toque terapêutico diminui a ansiedade, acalma as emoções quando aplicada sobre o sistema nervoso autônomo, facilita a circulação de retorno e ajuda a aliviar os efeitos do estresse como a hipertensão, úlceras, indigestão, doenças infecciosas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão (MONTAGU, 1988; PISANI, 1985; LEDUC, 2007; DOUGANS, 1996). Sabendo disso e da influência psicológica no pleno funcionamento do corpo humano, as reduções nas médias de estresse se tornam mais significativas de forma qualitativa.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a massagem relaxante pode ser uma auxiliar num tratamento antiestresse, porém não pode ser aplicada sozinha como meio paliativo. Além da tensão muscular, principal foco da massagem relaxante, o estresse pode ser combatido melhorando aspectos alimentares, se organizando melhor em relação ao trabalho ou a formação acadêmica, aumentando e/ou melhorando a qualidade do tempo de lazer.

A massagem relaxante se encaixaria de forma aceitável, no sentido de amenizar as preocupações diárias, contribuindo para que o corpo fique mais suscetível ao controle eficaz de suas funções vitais.

Na pesquisa realizada foi possível detectar para este grupo que a massagem rápida agiu de forma benéfica, contribuindo para diminuir os sintomas auto percebidos do estresse de acordo com o questionário aplicado e apresentando uma baixa no número de sujeitos em nível alto de estresse, apesar de não ter alterado o nível médio de estresse do grupo experimental.

Mais trabalhos poderiam ser desenvolvidos, levando em consideração também o esporte de alto rendimento e doenças crônicas que envolvam o sistema musculoesquelético bem como aplicação em mulheres e a utilização de outros estilos de massagens.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ASLANI, Marilyn. **Massagem passo a passo**. 1998.

FIELD, Tiffany M. **Massage therapy effects**. American Psychologist. 1998.

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

NESSI, André. **Massagem antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem estar**. São Paulo: Phorte, 2000. (Apud Gian & Teh)

EDIÇÃO, Terra. PR Disponível em:< <http://migre.me/gFolk>> Sintomas decorrentes do estresse formam o mal do século, diz OMS. **Acessado em**, v. 21, n. 05, 2013.

Associação Brasileira de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC) - <https://www.abihpec.org.br/2015/04/setor-de-higiene-e-beleza-cresce-11-em-2014/> (publicado dia 08/04/2015; visitado dia 02/06/2016)

DE ABREU, Miguel Fernandes; DE SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica FAEMA**. 2012.

PERNAMBUCO, Carlos Soares et al. **A inferência do shiatsu na distribuição de potência das ondas alfas no córtex cerebral em mulheres adultas**. 2003.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de controlar o estresse**. Record, 1994.

LIPP, Marilda Novaes; ROCHA, João Carlos. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: um guia de tratamento para o hipertenso**. Papirus, 1996.

KAPTCHUK, Ted J.; EISENBERG, David M. Chiropractic: origins, controversies, and contributions. **Archives of Internal Medicine**. 1998.

MOREIRA, Alexandre; CAVAZZONI, Pedro Bataglioli. Monitorando o treinamento através do Wisconsin upper respiratory symptom survey-21 e daily analysis of life demands in athletes nas versões em língua Portuguesa-DOI: 10.4025/reveducfis.v20i1.5289. **Journal of Physical Education**. 2009.

HEMMINGS, Brian et al. Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. **British journal of sports medicine**. 2000.

CALDER, A. Restoration and Regeneration as Essential Components within Training Programs. **Excel**. 1990.

MCARDLE, W. D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e performance humana. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e performance humana**, 1998.

RIO, Rodrigo Pires. **O fascínio do stress**. Belo Horizonte: Del Rey, 1995.

MONTAGU, Ashley. **Tocar: o significado humano da pele**. Grupo Editorial Summus, 1988.

PISANI, Elaine Maria et al. **Psicologia geral**. Caxias do Sul: Vozes, 1985.

LEDUC, Albert; LEDUC, Olivier. **Drenagem linfática: teoria e prática**. Manole, 2007.

DOUGANS, Inge; ELLIS, Suzanne. **Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia**. Presses Université Laval, 1996.

BARBOSA, Karina Crepaldi et al. Efeitos da shantala na interação entre mãe e criança com síndrome de down. **Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, v. 21, n. 2, p. 356-361, 2011.

ANEXO A – Questionário de avaliação de estresse.

VOCÊ ESTÁ ESTRESSADO?

Nome: _____ Sexo: (M) (F)

Idade: _____ Ocupação: _____ Setor: _____

Fumante: (S) (N)

Leia as afirmações abaixo, analise sua situação de vida no momento e faça um “X” no número que melhor corresponder à sua resposta, obedecendo aos seguintes critérios:

(0) Não

(1) Pouco

(2) Bastante

(3) Totalmente

- | | |
|--|---|
| 1) Vivo sob pressão o tempo todo.
(0) (1) (2) (3) | 8) Tenho muitas ambições.
(0) (1) (2) (3) |
| 2) Comparando-me com outras pessoas com as mesmas obrigações e o mesmo estilo de vida que eu, levanto-me mais cedo do que elas.
(0) (1) (2) (3) | 9) Sobrecarrego-me freqüentemente.
(0) (1) (2) (3) |
| 3) Fico aborrecido(a) quando meu companheiro(a) me deixa esperando por longo tempo.
(0) (1) (2) (3) | 10) Quando alguém está explicando algo e não sabe como prosseguir, interrompo e ajudo.
(0) (1) (2) (3) |
| 4) Quando os outros são vagarosos, prefiro fazer eu mesmo o trabalho.
(0) (1) (2) (3) | 11) Irrito-me quando pessoas preguiçosas atrasam o trabalho.
(0) (1) (2) (3) |
| 5) Levo muito a sério minhas obrigações
(0) (1) (2) (3) | 12) Aborreço-me quando tenho que esperar num escritório, médico, correio ou loja.
(0) (1) (2) (3) |
| 6) Algumas tarefas de minha vida me sobrecarregam muito.
(0) (1) (2) (3) | 13) Tenho constantemente o sentimento de que o tempo voa.
(0) (1) (2) (3) |
| 7) A sobrecarga me deixa nervoso(a).
(0) (1) (2) (3) | 14) No trabalho faço coisas com mais precisão que os outros.
(0) (1) (2) (3) |

15) Estou sempre com pressa, quando tenho que fazer algo.

(0) (1) (2) (3)

16) Enquanto todas as tarefas não estiverem cumpridas, não consigo relaxar adequadamente.

(0) (1) (2) (3)

17) Ao fazer as mesmas tarefas que os outros, produzo mais.

(0) (1) (2) (3)

18) Fico sempre tenso, quando tenho muitas coisas para fazer ao mesmo tempo.

(0) (1) (2) (3)

19) Sempre faço questão de realizar minhas obrigações o mais depressa possível.

(0) (1) (2) (3)

20) Mesmo nas horas de lazer e férias, penso nas tarefas que ainda tenho a cumprir.

(0) (1) (2) (3)

RESULTADO DO TESTE ESTRESSE

Após responder ao questionário, some os números correspondentes às suas respostas e veja em que situação você se enquadra:

Até 20 pontos: o nível de estresse é baixo e está dentro da normalidade.

De 21 a 40 pontos: o nível de estresse é médio. Cuidado! É hora de repensar as atitudes e o modo de vida.

Mais de 41 pontos: o nível de estresse é alto de perigoso. Seu estado é propício para o aparecimento de doenças. É hora de dar uma virada na vida.

Este questionário foi desenvolvido pelo Instituto para Avanço da Ciência Mar Planck” (Alemanha) e pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Responsável; Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos.

ANEXO B – Protocolo de Massagem

Protocolo de massagem.

Equilíbrio Térmico: posicionar as mãos sobre as costas do paciente com intuito de equilibrar as temperaturas entre os mesmos.

Deslizamento Suave: manobra superficial semelhante a acariciar a pele, ajudando no exame dos tecidos em termos de sensibilidade, tônus muscular e possíveis edemas.

Amassamento do Trapézio: compressão com eminências ténar e hipoténar das mãos no trapézio descendente, levantando e afastando o tecido muscular de sua estrutura, manobra característica da massagem.

Fricção Hipoténar: técnica utilizada em tecidos superficiais e profundos, utilizando dedos, polegar ou outras partes da mão, geralmente utiliza-se uma das mãos.

Deslizamento em Prece: manobra com as bordas externas e palma das mãos visando aumentar a circulação e o alongamento das fibras dos músculos dorsais, feita seguindo a direção medial-externa (começando pela região vertebral seguindo para as costelas).

Deslizamento com Antebraço: também semelhante nos objetivos com as outras manobras de massagem, porém utilizando o antebraço para aplicação da pressão e aplicando um pouco mais de força buscando os tecidos mais profundos.

Passo de Ganso (Palma da Mão): deslizamento promovido com os polegares na palma das mãos.

Vibração do Braço: segurando o braço ao longo do corpo, em direção ao solo, vibrando-o com objetivo de remover a tensão e promover uma liberação muscular.

Movimentos Circulares do Pescoço: fricção circular feita na região cervical.

Fricção da Orelha/Couro Cabeludo: a fricção nessas regiões tem como objetivo aumentar a circulação sanguínea, sendo regiões de menor atenção durante a massagem.

Pontos de Pressão Paravertebrais: também podendo ser executada como fricção. Nessa região, a manobra pode ser aplicada ao longo das fibras ou entre elas.

Percussão: também chamada de tapotamentos, produz aumento da circulação na pele e estimulam os terminais nervosos aumentando o tônus muscular.

Deslizamento Suave: idem ao segundo item.