



MASSAGEM E DOR: UM ESTUDO RELACIONAL

José Adezilton Dantas Palitot (1); Andreia Marinho Barbosa (2); Cláudia Holanda Moreira (3)

(1) Universidade Estadual da Paraíba - adeziltonjdp@hotmail.com; (2) Universidade Federal da Paraíba – amb_yeshua@yahoo.com.br; (3) Universidade Estadual da Paraíba - clholanda@hotmail.com

Resumo: A massagem é uma arte milenar que promove a cura e melhora a autoestima e usa como ferramenta as mãos para o alívio da dor. A dor é vista como um fenômeno subjetivo e complexo que deve ser analisado em duas vertentes: a de quem a vive e outra de quem a tenta interpretar e cuidar, sendo percebida a partir de uma agressão imposta ao organismo, desencadeando respostas individuais que estão inerentes à experiência pessoal. A atenção do profissional de saúde torna-se relevante nesta intervenção reduzindo as tensões no ambiente de trabalho através da aplicação das técnicas de massagem. Sendo assim, o trabalho objetiva avaliar a eficácia da massagem com relação a dor na região paravertebral cervical de trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril de Campina Grande-PB. Trata-se de um estudo com caráter de intervenção com abordagem qualitativa. O universo desta pesquisa foi constituído de 30 trabalhadores. Foi utilizado um questionário de avaliação com perguntas objetivas para a descrição do perfil sociodemográfico e contendo a Escala Numérica de Dor (END). Os resultados evidenciaram que dos 30 trabalhadores, 20 eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino; a faixa etária 19-30 anos foi a maioria a participar e o nível educacional predominante foi o de trabalhadores bem instruídos (43,3%). Os dados obtidos nesta pesquisa evidenciaram que antes da intervenção, 56,7%, apontou de 7 a 10 na escala de dor e após a intervenção, 80% apontaram de 0 a 2. Pode-se concluir a eficácia da massagem em relação a dor com a comprovação da redução do quadro algíco de maneira significativa após a aplicação desta técnica.

Palavras-chave: Massagem; Dor; Fisioterapia.

Introdução

O mercado de trabalho impõe uma exigência de produção associada à qualidade e agilidade. O processo sócio histórico do capitalismo, a globalização, e a entrada de multinacionais são considerados fatores fundamentais das transformações no mundo do trabalho, atingindo todas as classes de profissionais. Diante disso, os setores do trabalho tiveram de se adaptar as novas exigências do mercado de trabalho (SILVER, 2005).

A globalização contemporânea e expansão do mercado capitalista tornam mais evidente a intensificação e cobrança diante dos serviços prestados e se aprofundam a partir de 1990; considerando-se que as realidades e problemas mundiais passam a pertencer à coletividade e as exigências são cada vez maiores pelo surgimento da competitividade. Já a análise do relacionamento entre o homem e o trabalho visa uma motivação, pois o trabalhador motivado produz mais e melhor, ao mesmo tempo em que apresenta menores riscos de lesão (OURIQUES, 2011).



De acordo com Coutinho (2009) o crescente desenvolvimento da tecnologia tem sido um dos fatores que corroboraram para o redesenho do mundo do trabalho, não apenas de forma quantitativa, mas, em especial, nas mudanças qualitativas da relação do homem com sua atividade laboral. Tais transformações podem ser exemplificadas por meio da diminuição da carga do esforço físico e do trabalho repetitivo ou da supressão de profissões.

Essa necessidade de inovações deve ser direcionada objetivando uma melhora na qualidade do trabalho desenvolvido pelos funcionários das pequenas e grandes empresas, os quais reclamam de desconfortos físicos, irritabilidade, dores pelo corpo, fazendo com que haja diminuição na produção e uma presença marcante de patologias relacionadas ao trabalho (GIULIANO, 2010).

Medidas de prevenção primária são necessárias para minimizar as posturas inadequadas, exposições biomecânicas excessivas, remodelamento dos postos e ferramentas de trabalho, e fornecimento de educação e treinamento aos trabalhadores com o intuito de maximizar a biomecânica e reduzir esforços excessivos durante as atividades ocupacionais (VIEIRA, 2010).

Nos dias atuais a massoterapia tem sido reconhecida entre os profissionais da Saúde como um excelente recurso na prevenção das dores, do cansaço físico e mental, considerada uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse. Por se tratar de um recurso manual não invasivo que atua proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, aliviando tensões e proporcionando bem estar físico e mental (SEUBERT; VERONESE, 2008).

A terapia alternativa massoterapia proporciona um meio de contrabalancear as tensões do trabalho, pois aqueles que recebem a aplicação desta técnica conseguem perceber a tensão que havia em seus músculos ou descobrem o quanto de sua energia é consumida pelo esforço físico. A massagem tem um valor considerável no condicionamento do corpo para a ação, relaxamento e cura nas ocasiões em que ocorrem as lesões; como também auxilia os músculos a retomar a sua capacidade original com maior rapidez do que o repouso, por melhorar a circulação e atuar na renovação dos produtos do catabolismo (ABREU; SOUZA; FAGUNDES, 2012).

As técnicas massoterapêuticas envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos (NOGUEIRA, 2008).



A massagem estimula os mecanorreceptores da pele do tipo “A” que tem rápida adaptação aos estímulos e respondem descarregando o potencial de ação levando a sensações de toque, vibração e cócegas ou tipo “B”, de lenta adaptação e, enquanto houver estímulo provocam sensação de pressão. Sendo que estes podem se apresentar como terminações livres, corpúsculos de Paccini, de Ruffini, de Meissner, órgão tendinoso de Golgi e o fuso muscular (FACHINI, 2009).

A manipulação sobre os tecidos diminui as tensões musculares, estimulando serotonina e histamina que são vasodilatadores, aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando os termorreceptores e alterando a permeabilidade da membrana; permitindo a absorção de nutrientes, hidratando as células e aumentando os níveis de oxigênio circulante. Movimentos lentos e rítmicos diminuem o tônus muscular, relaxando a musculatura de forma global, que será registrado pelo córtex cerebral que enviará informações ao cérebro que reduz o envio de estímulos motores para às fibras intra fusas do fuso muscular, diminuindo sua sensibilidade, resultando no rebaixamento das contrações reflexas extra fusas trazendo como consequência o relaxamento e o alívio de dores (CASSAR, 2001; CLAY, 2008; DREEBEN, 2009).

Para Hall e Brody (2007) a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, visto que está associada a um dano tecidual real ou potencial. Segundo Houssay e Cingolani (2004) múltiplas causas podem alterar a sensibilidade dolorosa, que podem seguir lesões do sistema nervoso central ou periférico.

A estimulação tátil-cinestésica, sobre a pele, estimula o sistema nervoso central e influencia os diferentes sistemas do organismo a trabalharem de forma harmônica. 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. Para Fogaça, Carvalho e Verreschi (2006), a maioria dos estudos realizados, utilizando a estimulação tátil-cinestésica, seja em humanos ou animais, evidencia a capacidade da pele em metabolizar, coordenar e organizar estímulos externos, procurando manter a homeostase interna e externa, demonstrando a interação entre sistema neuroendócrino e a pele.

A atenção do profissional de saúde torna-se relevante nesta intervenção reduzindo as tensões no ambiente de trabalho através da aplicação das técnicas de massagem. Sendo assim, esta pesquisa objetiva avaliar a eficácia da massagem com relação à dor em trabalhadores de uma unidade fabril de Campina Grande-PB, considerando a promoção de saúde e bem-estar social, aliviando as tensões e/ou eliminando dores na região paravertebral cervical.



Metodologia

A pesquisa tem um caráter de intervenção com abordagem qualitativa. Composta de 30 trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril de Campina Grande – PB, submetidos a um programa de massagem clássica. A amostra é não probabilística e do tipo intencional.

Utilizou-se um questionário de avaliação com perguntas objetivas para descrição do perfil sociodemográfico, contendo as variáveis: nome, idade e nível educacional, como também sobre a função, tempo de serviço, postura de trabalho e carga horária. Para análise da relação da aplicação da massagem para a redução da dor na região paravertebral da coluna cervical contendo a Escala Numérica de Dor (END), que analisa a intensidade de dor entre 0 e 10. Zero, seria a condição clínica “sem dor” e Dez, “dor insuportável” citada por Cailliet (1999) esta escala como um instrumento possibilita avaliar com menor subjetividade a dor.

Foi utilizado um protocolo de massagem clássica adaptado de Domenico e Wood (1998), com abrangência para a região paravertebral da coluna cervical.

A análise dos dados foi realizada através de planilhas construídas no Programa *Microsoft Excel*®, onde as medidas categóricas foram descritas em frequências absolutas e relativas.

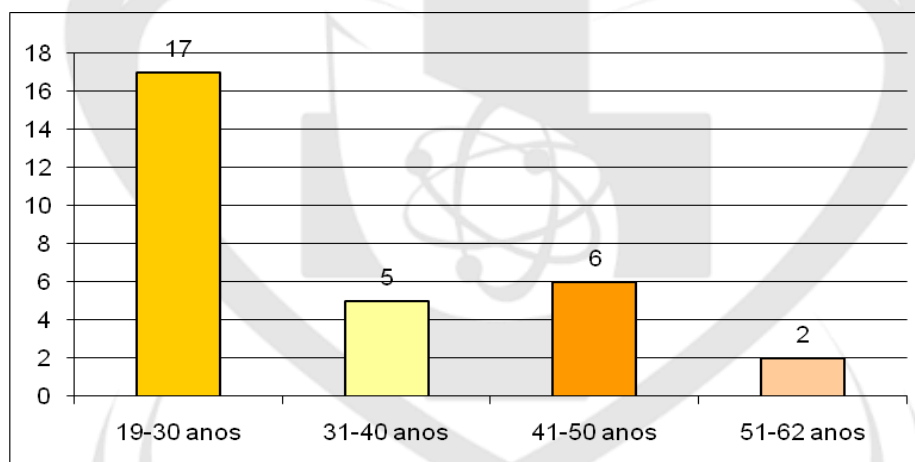


Resultados e Discussão

A amostra foi constituída por 30 trabalhadores, sendo 20 do sexo masculino (66,7%) e 10 do sexo feminino (33,3%).

Evidencia-se a faixa etária predominante de 19-30 anos de idade (56,7%) - gráfico 1 – apesar da incidência de dores na coluna afetar mais a população entre 25 e 45 anos de idade, portanto, atingindo o ser humano em um período de grande produtividade (KNOPLICH, 1983).

Gráfico 1. Faixa etária dos trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril em Campina Grande – PB.

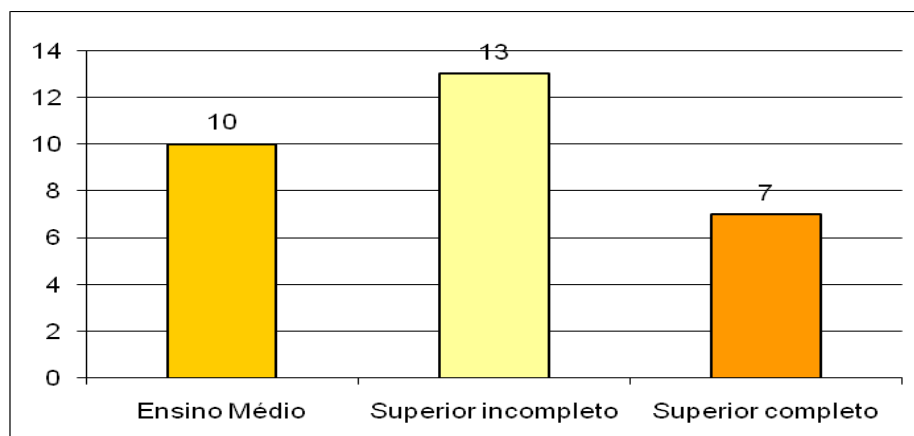


Fonte: Dados da pesquisa, 2008.

Existem estudos que registram a ocorrência da dor na coluna de forma crônica em trabalhadores na faixa de 12 a 15 anos de trabalho, bem como em trabalhadores na faixa etária de 45 a 60 anos de idade (CECIN et al, 1991).

Quanto ao nível educacional no gráfico 2 há predominância de trabalhadores bem instruídos (43,3%) isso favorece a sua conscientização quanto a postura visto a postura é uma questão individual, portanto não pode existir uma única postura ideal. Cabe a cada um tomar o corpo que tem e tirar o melhor partido dele, significando assim, uma atitude de conscientização corporal.

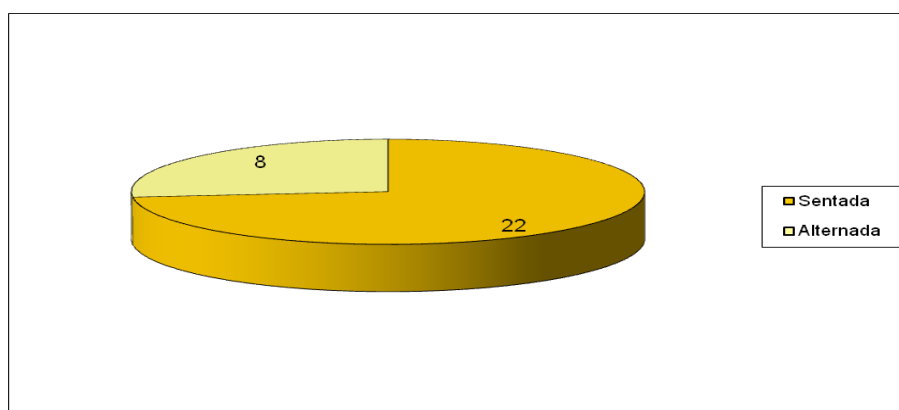
Gráfico 2. Nível educacional dos trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril em Campina Grande – PB.



Fonte: Dados da pesquisa, 2008.

A maioria das funções desenvolvidas pelos trabalhadores favorecem a adotarem a postura sentada como apresentado no gráfico 3, e nessa postura ocorre no trabalhador uma situação totalmente diferente da posição de pé, uma vez que a distribuição de pesos e compressões encontra-se totalmente modificada, a fim de minimizar essa alteração e busca-se uma distribuição ideal do peso na posição sentada, onde 50% do peso deve incidir sobre o quadrângulo do ísquio (base da bacia); 34% na região posterior das costas e 16% na planta dos pés (CÔTE; CASSIDY; CARROLL, 1998). Ainda neste contexto Santos et al. (2014) referem que o período prolongado de hábitos posturais inadequados, combinado ao uso assimétrico do corpo humano, em qualquer atividade social como trabalho, lazer e estudo podem ocasionar desequilíbrios do sistema neuromuscular e alterações posturais promovendo dores.

Gráfico 3. Posturas adotadas no ambiente de trabalho pelos trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril em Campina Grande – PB.

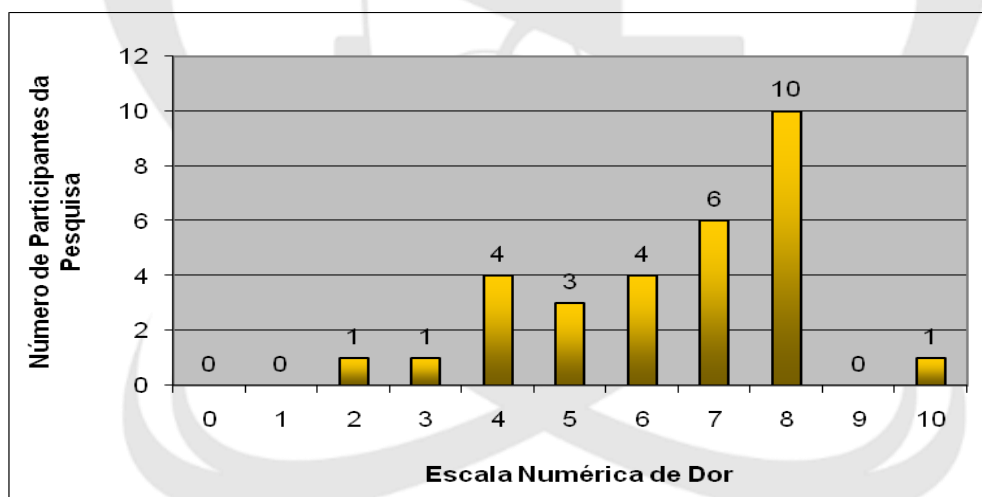


Fonte: Dados da pesquisa, 2008.

Para Knoplich (1983) a postura corporal ereta, dinâmica ou estática, é obtida através do equilíbrio entre as forças que agem no centro de gravidade, puxando o corpo para o chão, e a força dos músculos antigravitacionais que fazem esforço no sentido contrário. Os principais músculos antigravitacionais são os músculos extensores do pescoço, das costas e das pernas, estes contam com a ação de inúmeros outros músculos e com a ação especializada de reflexos para correção da postura, a exemplos dos reflexos de endireitamento ocular, de endireitamento corporal, reflexo de endireitamento da cabeça, reflexo de endireitamento do pescoço e reflexo labirinticos.

No gráfico 4 a Escala Numérica de Dor notifica entre 7 e 10 antes da massagem que correspondem a 56,7% do número total de trabalhadores.

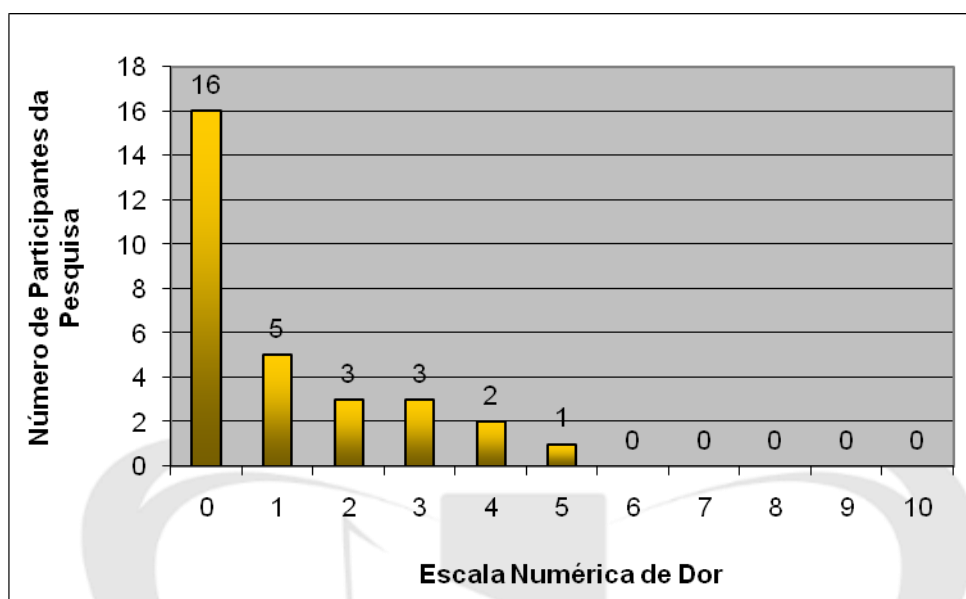
Gráfico 4. END antes da massagem dos trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril em Campina Grande – PB.



Fonte: Dados pesquisa, 2008.

Já no gráfico 5 a Escala Numérica de Dor notifica entre 0 e 2 que correspondem a 80% do número total de trabalhadores, confirmando a eficácia da massagem com relação a dor, pois segundo Domenico e Wood (1998) esta técnica atua removendo metabólitos que promoveriam o aumento do quadro algico, como também age no Portão da Dor, bloqueando ou inibindo a passagem do impulso doloroso.

Gráfico 5: END após a massagem dos trabalhadores do setor administrativo de uma unidade fabril de Campina Grande – PB.



Fonte: Dados pesquisa 2008

Neste gráfico acima fica comprovada a eficácia da massoterapia no alívio da dor. Segundo Davis (2006), os deslizamentos suaves da massagem estimulam o sistema parassimpático e induzem uma resposta de relaxamento generalizado ao mesmo tempo que melhoram a circulação dos líquidos e relaxam os próprios músculos.

Conclusões

Após a avaliação dos resultados obtidos pode-se concluir a eficácia da massagem em relação a dor com a comprovação da redução do quadro algico de maneira significativa após a aplicação desta técnica.

Então, surge a necessidade de instigar estudos randomizados que contemplem a intervenção da massagem e sua eficácia.



Referências

ABREU, M. F.; SOUZA, T. F. S.; FAGUNDES, D. S. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente.**, v. 3, n. 1, p. 101-5, 2012.

CAILLIET, R. **Dor: Mecanismos e tratamento.** 1 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999

CASSAR, M. **Manual de massagem terapêutica.** 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

CECIN, H. A.; MOLINAR, M. H. C.; LOPES, M. A. B.; MORICKOCHI, M.; FREIRE, M.; BICHUETTI, J. A. N. Dor lombar e trabalho. **Rev. Bras. Reumatologia**, Brasília, DF, v. 31, n. 2, p. 50-6, 1991.

CLAY, J. H.; POUNDS, D. M.- **Massoterapia clinica – integrando anatomia e tratamento**, Barueri, São Paulo, Manole, 2008.

COUTINHO, M. C. Sentidos do trabalho contemporâneo: as trajetórias identitárias como estratégia de investigação. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v.12, n. 2, p. 189-202, 2009.

Davis C. **Fisioterapia e Reabilitação: teorias complementares.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnicas de Massagem de Beard.** 4. ed. São Paulo: Manole, 1998.

DREEBEN, O. Mds- **Manual de sobrevivência para fisioterapia**, Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2009.

FACHINI, J. **Efeitos Neurofisiológicos da Massagem Terapêutica**, 2009. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/medicinaartigos>>. Acesso em: 13 de nov de 2011.

FOGAÇA, M. C.; CARVALHO, W. B.; VERRESCHI, I. T. N. Estimulação tátil-cinestésica: uma integração entre a pele e sistema endócrino? **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 3, p. 277-83, 2006.

GIULIANO, G. Tecnología, desarrollo y democracia: hacia outra artificialidad posible? **Scientiæ Zudia**, v. 6, n. 3, p. 371-377, 2010.

HALL, C.M.; BRODY, L. T. **Exercício terapêutico: na busca da função.** 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A., 2007.

HOUSSAY, A. B.; CINGOLANI, H. E. **Fisiologia Humana de Houssay.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna vertebral.** São Paulo : Ponamed, 1983.

NOGUEIRA, L.A.C. Neurofisiologia da Terapia Manual. **Rev. Fisiot. Bras.** V. 9 n 6 p. 414-421, 2008.



OURIQUES, H. R. **Evolução econômica do capitalismo contemporâneo**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2011.

SANTOS, A. M. C. D. et al. **Alterações Posturais da Coluna Vertebral em Indivíduos Jovens Universitários: Análise por Biofotogrametria Computadorizada**. 2014.

Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3447>>. Acesso em: 19 nov. 2014.

SEUBERT, F.; VERONESE, L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicologias In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil: Latino-América, VIII, II, 2008**. Curitiba ISBN – 978-85-8769-13-2). Disponível em:< <http://www.centroreichiano.com.br> >. Acesso em: 12/nov./2011.

SILVER, B. J. **Forças do trabalho: Movimento de trabalhadores e globalização desde 1870**. 1. ed. São Paulo: Editora Bom tempo, 2005.

VIEIRA, E.R. Prevenção e reabilitação de desordens músculo-esqueléticas relacionadas ao trabalho: uma visão integrada para promoção de saúde ocupacional. **ConScientiae Saúde.**, v.9, n.1, p. 131-7, 2010.

