

FISIOTERAPIA MUSCULAR-ESQUELÉTICA: massagem terapêutica

Muscle Physiotherapy-Skeletal: Therapeutic Massage

Maria Eduarda Mota Sousa¹, Micaela Caroline Souza Maia de Almeida¹, Sarah Cristina Rocha de Souza¹,
Ronaldo da Silva Cruz².

RESUMO

A massagem terapêutica é uma técnica de relaxamento com propósitos terapêuticos. Quando desenvolvidas pelos profissionais de saúde, as técnicas de massagem poderão promover uma melhora geral na qualidade de vida nos pacientes e, aliadas à medicina tradicional, figurarem como alternativas importantes ao tratamento de doenças, ou ainda, colaborarem para o aumento de um conforto geral, em processos patológicos agudos e crônicos. Trazendo benefícios clínicos para os portadores de diversas doenças, como exemplo, as condições clínicas causadas pelo estresse e excesso de trabalho, tão comum nos dias atuais. Nosso objetivo nesse artigo foi mostrar os motivos pelo os quais os pacientes optam pela massagem, o conceito de técnicas da massagem, além de mostrar que essa técnica só deve ser desenvolvida por profissionais capacitados na área, identificar os hormônios estimulados através da massagem. Para o desenvolvimento desse trabalho, utilizou se a revisão bibliográfica.

Palavras-chave: Fisioterapia Muscular; Esquelética; Massagem Terapêutica.

ABSTRACT

Therapeutic massage is a relaxation technique with therapeutic purposes. When developed by health professionals, massage techniques can promote a general improvement in the quality of life of patients and, together with traditional medicine, appear as important alternatives to the treatment of diseases, or even collaborate to increase general comfort, in acute and chronic pathological processes. Bringing clinical benefits for people with various diseases, for example, the clinical conditions caused by stress and overwork, so common nowadays. Our objective in this article was to show the reasons why patients choose massage, the concept of massage techniques, in addition to showing that this technique should only be developed by trained professionals in the area, to identify the hormones stimulated through massage. For the development of this work, a bibliographic review was used.

Keywords: Muscle Physiotherapy; Skeletal; Therapeutic massage.

1 INTRODUÇÃO

A massagem terapêutica provoca o aumento de suplemento no sangue e de oxigênio às áreas massageadas, condicionando o seu aquecimento e o conseqüente alívio da dor e redução de contraturas musculares. Além destes efeitos diretos sobre as áreas intervencionadas. Proporciona indiretamente uma diminuição do estresse melhorando situações de ansiedade e de depressão e provocando relaxamento.

Consiste principalmente na manipulação manual de tecidos moles do corpo, membros e articulações, porém sua principal função é a de obter resultados na recuperação de músculos que sofreram lesões, envolvendo muitas vezes somente o local específico que foi afetada e necessita de tratamento, ela não pode ser praticada por qualquer pessoa. As manobras têm o objetivo de melhorar a circulação sanguínea, reduzir os níveis de estresse e até mesmo beneficiar a saúde mental e prevenir doenças.

Uma vez conhecidas e indicadas pelos profissionais de saúde, as técnicas de massagem poderão promover uma melhora na vida dos pacientes e, aliadas à medicina tradicional, figurarem como alternativas importantes ao tratamento de doenças patológico agudo e crônico. Assim, a pergunta central dessa pesquisa foi: Seria possível melhorar a sintomatologia dos pacientes através da aplicação de massagem terapêutica?

¹ Acadêmicas de Fisioterapia

² Professor no curso de Fisioterapia, Fisioterapeuta, Mestre em Ciências da Saúde.

A tensão muscular constringe a sua circulação – massagem terapêutica ajuda a liberar aqueles músculos cronicamente tensos e apertados para aumentar o fluxo sanguíneo e ajudar a liberar toxinas fora de seu corpo.

Desta forma, buscamos relacionar as causas que levam o paciente a procurar a massagem. E que esses pacientes relatam como seu benefício. ainda relacionou quais os hormônios são produzidos pela massagem, relacionando com a diminuição do estresse.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A massagem terapêutica produz inúmeros benefícios, sendo capaz de proporcionar bem-estar físico e mental aos pacientes que a utilizam continuamente (CANÇADO, 2017).

Estudos neurocientíficos apontam para os benefícios do contato entre a pele do paciente, o maior órgão do corpo humano, com a pele do massagista, enquanto as mãos deslizam sobre o corpo do outro e desencadeiam transformações em todo o organismo, trazendo bem-estar físico e mental (CEZIMBRA, 2009).

Além da relação afetiva, o toque permite uma investigação tecidual importante realizada pelo massoterapeuta que, ao tocar o paciente, poderá identificar possíveis lesões na epiderme, como: verrugas irregulares, psoríases, herpes-zoster entre outras disfunções da pele que precisarão de maior investigação médica (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

O relaxamento oferecido pela Massagem Terapêutica auxilia na diminuição da atividade simpática contribuindo para menor intensidade da vasoconstrição das paredes das artérias e, portanto, para a redução da resistência do fluxo sanguíneo (OLNEY, 2005; SIQUEIRA, 2006).

Existem diversos tipos de massagem, que atuam de diferentes formas para proporcionar os benefícios desejados, conforme os objetivos do paciente ou a indicação clínica para a recuperação ou tratamento de patologias pré-existentes (CANÇADO, 2017).

De acordo com Carvalho e Almeida (2018), a massagem libera processos químicos no organismo, capazes de reestabelecer a imunidade natural humana, a partir da restauração do humor, reequilibra as funções vitais, que podem desencadear estágios de dor física e mental. Cabe afirmar que cada organismo humano reage de diferentes formas às manipulações musculoesqueléticas, desencadeando processos e produção de substâncias que podem atuar na recuperação, no bem-estar físico e mental, com reflexos positivos na saúde do paciente (KIT, 2008).

O efeito da massagem consiste em produzir através do estiramento e compressão dos tecidos excitáveis e não excitáveis, uma resposta imediata aos estímulos mecânicos, aumentando o fluxo linfático e sanguíneo, auxiliando no catabolismo e metabolismo celular, proporcionando alívio da dor, da ansiedade e da tensão, para que haja uma diminuição dos impulsos corticais que transita pelos motores medulares (OLIVEIRA, 2016).

A Massagem Terapêutica é uma estratégia simples que pode gerar tranquilidade, sensação de contato e envolvimento, além de facilitar o relaxamento. O toque é uma forma de comunicação emocional, já que a necessidade de contato físico é instintiva e fisiológica (OLNEY, 2005; GUYTON, 2002). Diante disso, Goats (1994) descreve que a massagem profunda aumenta o fluxo sanguíneo e diminui a pressão arterial (sistólica e diastólica), sugerindo que a massagem melhora a circulação nas artérias, reduzindo a resistência do fluxo sanguíneo e proporcionando redução da PA.

Técnicas de massagem terapêutica são capazes de atuar como suplemento de ajuda à terapia medicamentosa, reduzindo dosagens e a duração do uso de fármacos. O uso da massagem para a ansiedade e depressão pode ser benéfica em conjunção com um protocolo de tratamento multidisciplinar (Fritz, 2001).

A massagem regularia esses níveis bioquímicos, melhorando os sintomas de ansiedade e diminuindo os traços depressivos (Fritz, 2001).

Atualmente a massoterapia agrupa técnicas tradicionais e contemporâneas, cujos métodos não invasivos, são aplicados para identificar e tratar doenças que desequilibram o bem-estar físico e mental de pacientes, ao passo que interferem significativamente no sistema imunológico destes (CARVALHO;

ALMEIDA, 2018).

As massagens podem ser subdivididas em diversos tipos, dentre estas, com maior destaque: (a) a desportiva, utilizada por fisioterapeutas com a finalidade de recuperação de lesões musculares; (b) a relaxante, que promove o relaxamento físico e mental dos pacientes, visando o alívio do estresse provocado pelo dia a dia; (c) a estética, que busca dar alívio para as dores e expressões faciais, ajudando, inclusive, no rejuvenescimento, sendo utilizada também para o tratamento da celulite, das estrias e da gordura localizada, à medida em que auxilia no combate à retenção de líquidos; (d) a terapêutica, usada para proporcionar alívio das dores musculares e ligamentos, além de auxiliar a cura de certas doenças (LEDUC; LEDUC, 2000).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo trata de uma revisão de literatura, e os procedimentos técnicos foi utilizada a pesquisa bibliográfica. Foram consultadas as bases de dados para seleção dos artigos: via o acesso *on line* A Scientific Electronic Library Online (SciELO), por meio dos agrupadores de bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), foram consultados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), da BVS, no idioma português e publicados no período de 1985 á 2018.

As palavras chaves foram Massagem, Massoterapia, Terapêutica. A pesquisa bibliográfica contou com artigos originais, artigos de revisão, jornais, teses e dissertações. Foram selecionadas as leituras para elaboração desse artigo procedeu-se a leitura de reconhecimento do material bibliográfico, leitura exploratória, leitura seletiva, leitura reflexiva e crítica e leitura interpretativa, das quais foram selecionados 12 artigos para essa revisão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De forma específica os benefícios da massagem são:

- a) **Reabsorve edemas:** segundo Leduc (2000, p.2) facilita a circulação de retorno onde esta se encontrar lenta ou estagnada e ainda segundo Jacquemay (2000, p.21) reabsorve diversas toxinas e reativa a circulação de proteínas do meio intersticial.
- b) **Libera endorfinas:** DOUGANS (2001 p. 44), o toque estimula o cérebro a produção de endorfinas pela glândula pituitária.
- c) **Reduz a estafa:** de acordo com DOUGANS (2001, p. 41) ajuda a aliviar os efeitos do estresse como a hipertensão, úlceras, indigestão, doenças infecciosas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão.
- d) **Imunidade:** a estimulação da pele produz ativação dos linfócitos T no organismo segundo MONTAGU (1998, p.195)
- e) **Calmante:** de acordo com o mesmo autor, MONTAGU (1998, p.382) o toque terapêutico diminui a ansiedade aguda em pacientes hospitalizados em procedimentos pós-cirúrgicos; e PISANI (1985 p.110).
- f) **Circulação:** Downen (2003) refere que com a ativação da circulação e o aumento do fluxo sanguíneo produz mais glóbulos vermelhos que aportam o oxigênio para os músculos, desencadeando uma sensação de bem-estar.

Segundo Veiga (2007) os seus benefícios são a eliminação de toxinas, o relaxamento muscular, o aumento da flexibilidade, a promoção do sistema imunitário e a redução da dor.

A massagem terapêutica é experiência dada através do tato, que nos ajuda a colher informação e ainda a conseguir descontrair e aliviar os sintomas (Rumpler & Schutt, 1993).

De acordo Fritz (2000), a massagem é uma arte científica, é um sistema de valorização de deslizamentos, fricção, vibração, percussão, amassamento, estiramento, compressão com movimentos passivos e ativos, sendo a massagem terapêutica um sistema corporal que influencia a função mental mediante a conexão corporal/mente e procura uma relação entre o profissional e o doente.

Segundo Roxo (2003) a massagem é um tipo de toque e deve ser encarada como uma técnica holística, através da utilização de movimentos de mãos, como por exemplo, o amassar, a percussão, a fricção e o afago. Veiga (2007) complementa mencionando que a massagem é uma terapêutica simples, que consiste em utilizar o toque, a pressão e a fricção para relaxar o corpo e que são aplicadas sobre a pele.

A massagem terapêutica é considerada uma arte e é imprescindível uma relação entre duas pessoas (quem e quem é massajado). É uma recuperação física e psíquica com transmissão de sentimentos profundos, intuição e atenção (González-Iglesias 2009). O autor Munford (2010) referencia que a massagem terapêutica é uma forma complexa e agradável de promover uma experiência sensível, que consiste na arte do toque para estimular a pessoa de forma integral.

Para Cassileth e Vickers (2004) a massagem terapêutica melhora os sentimentos de bem-estar geral, de autoestima e é utilizada para promover a comunicação e as relações. Almeida e Duarte (2000) referem que esta intervenção pode ser preventiva, curativa, de reabilitação, de relaxamento, de conforto e de alívio da tensão muscular local.

Lewis (2003) acrescentam que a massagem terapêutica pode aliviar a dor, melhorar a circulação, os padrões de sono e aumenta o relaxamento, sendo um cuidado de enfermagem eficaz para minimizar a ansiedade e a percepção da dor. Runnig, Shreffler-Grant e Andrews (2008) reforçam que os doentes que utilizam estas intervenções apresentam níveis de ansiedade e de dor mais baixos, tendo mais controle sobre as decisões de tratamento.

A massagem terapêutica deve ser considerada como uma parte fundamental na prestação de cuidados dos profissionais de saúde (Domenino & Wood, 1998), pois como refere Downey et al. (2009), a massagem terapêutica tem benefícios sobre o alívio do sistema nervoso, permite a recuperação física e psíquica em simultâneo, ajuda a tomar consciência das tensões e a melhorar a comunicação.

Quanto à massagem terapêutica das costas, para além de relaxar a coluna vertebral, tem efeitos benéficos para a respiração, rins, fígado, intestino e estômago (González-Iglesias et al., 2009) sendo uma experiência benéfica para o alívio do stress e diminuição da tensão muscular (Veiga, 2007).

Para Veiga (2007) os músculos relaxam, o sistema linfático purifica-se, a circulação sanguínea melhora e o sistema digestivo aumenta a sua eficácia. Muitos problemas musculares são minimizados pelo aumento da circulação, ou seja, quando o músculo está tenso, as fibras musculares unem-se, diminuindo a circulação. A massagem terapêutica, nestes casos atuará na promoção da circulação sanguínea, eliminação de toxinas e resíduos que provocam sensações dolorosas.

A massagem terapêutica dos pés tem efeitos benéficos nos casos de problemas circulatórios dos membros inferiores e a nível do abdómen e tórax estimula a circulação sanguínea e linfática dos membros inferiores, relaxa o diafragma, acalmando as pessoas em ansiedade e stress (González-Iglesias et al., 2009)

O objetivo primordial da massagem terapêutica é o alívio da dor, estimulação, tonificação muscular, bem-estar total e satisfação mental (Veiga, 2007).

Para González-Iglesias (2009) acrescentam que a massagem tem efeito benéfico na dor de costas, cefaleias, distúrbios digestivos, pois estimula a biliar, e conseqüentemente o trânsito intestinal, contraturas, atrofias musculares, entorses, tendinites, distensões e luxações, alivia a dor no reumatismo, ansiedade e nervosismo.

Segundo Kumar (2011) esta intervenção melhora a circulação, a dor através da estimulação das terminações nervosas, ajuda na drenagem linfática e promove relaxamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A massagem terapêutica é uma técnica milenar que vem sendo utilizada desde os primórdios da civilização, onde se perceberam que a prática é utilizada para promover bem estar e relaxamento do corpo para aqueles que a utilizam. São inúmeras as técnicas existentes já desenvolvidas a milhares de anos, muitas são usadas ainda hoje e outras evoluíram para atender às necessidades da vida moderna e de melhoria da qualidade

de vida das pessoas.

As pessoas podem usar a massagem terapêutica como um tratamento autônomo. Algumas pessoas, como atletas, Corretores de Imóveis, trabalhadores de escritório, recebem massagem terapêutica regular para se manter em boa condição física.

Pois os benefícios promovidos pelas diferentes técnicas vão muito além do relaxamento, pois melhora o funcionamento de todo o corpo, melhorando os funcionamentos dos órgãos e musculares. Os efeitos psicológicos são vistos como o relaxamento da mente e do corpo, o estímulo da atividade física, o estímulo sexual, alívio de dores, alívio do estresse e da tensão, e sensação geral de bem-estar.

Pessoas de todas as idades podem se beneficiar de massagem terapêutica quando é realizada por um terapeuta de massagem competente e totalmente qualificado, massagem também é adequado para pessoas com deficiência.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M., & Duarte, S. (2000). **Massagem dorsal de bem-estar e de conforto**. Referêcia, 5(1), 75-8.
- BERTOJA, Vanessa Gomes. TOKARS, Eunice. **Os benefícios da massagem relaxante**. tcconline.utp. p.8. 2017.
- CANÇADO, J. Do-in: **a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos**. 50 ed. Ground, 2017. 320 p.
- CASSILETH, B., & Vickers, A. (2004). Massage therapy for symptom control: Outcome study at a major cancer center. **Journal of Pain and Symptom Management**, 28(3), 244-9
- CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 12, n. 40, 2018
- CEZIMBRA, M. **Bem-Estar na Palma das Mãos: a cultura da massagem do oriente ao ocidente**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009. 160 p.
- COSTA, Fernando Souza. Acupuntura No Tratamento Da Fibromialgia: Revisão da Literatura. **Revista Visão Universitária**, v. 1, n. 1, 2017.
- DOMENICO, G., & Wood, E. (1998). **Técnicas de massagem de Beard** (4ª ed.). São Paulo: Manole.
- DOUGANS, I ; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia**. 10ªed. São Paulo: Cultrix, 2001.
- DOWEN, B. (2003). **Massagem: Terapia de contacto para relaxamento**. Lisboa: Editorial Estampa.
- DOWNEY, L., Diehr, P., Standish, L., Patrick, D., Fisher, D., Congdon, S., & Lafferty, W. (2009). **Might massage pr guided meditation "means to a better end"?**. Primary outcomes from an efficacy trial with patients at the end of life. *Journal of Palliative Care*, 25(2), 100-8.
- FRITZ, S. (2000). **Fundamentos da Massagem Terapêutica**. São Paulo: Manole.
- GOATS GC. **Massage - the scientific basis of an ancient art: Part 2. Physiological and therapeutic effects**. *Br J Sports Med*. 28(3):153-156, 1994.

GOMES, Cid Ferreira. **Técnicas clássicas e modernas de massoterapia**. 2010.

GONZÁLEZ-IGLESIAS, J., Fernández-de-las-Peñas, C., Cleland, J., Albuquerque-Sendín, F., Palomeque-del-Cerro, L., & Méndez-Sánchez, R. (2009). **Inclusion of thoracic spine thrust manipulation into an electro-therapy/thermal program for the management of patients with acute mechanical neck pain: a randomized clinical trial**. *Manual Therapy*, 14(3), 306-13.

GUYTON A. **Tratado de Fisiologia Médica**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

JACQUEMAY, D. A Drenagem-vitalidade. **A drenagem linfática associada à energética chinesa**. São Paulo: Manole, 2000.

KIT, W. K. Chi kung (QIGONG): **para a saúde e a vitalidade**. 3 ed. Brasil: Pensamento, 2008. 114 p.

KUMAR, S. (2011). Utilization of brief pain inventory as an assessment tool for pain in patients with cancer: a focused review. **Indian Journal of Palliative Care**, 17(2), 108-15.

LEWIS, C., Vedia, A., Reuer, B., Schwan, R., & Tourin, C. (2003). **Integrating complementary and alternative medicine (CAM) into standard hospice and palliative care**. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 20(3), 221-8.

LEDUC, O ; LEDUC, A. **Drenagem Linfática Teoria e Prática**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2000.

MEGUZZI, P. Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora na Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia. **Revista Brasileira Terapia e Saúde**, pp. 66-67, 2011.

MONTAGU, A. **Tocar – o significado Humano da pele**. 5ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

MUNFORD, S. (2010). **A Bíblia da Massagem**. São Paulo: Pensamento.

OLNEY CM. **The effect of Therapeutic Back Massage in Hipertensive Persons: A Preliminary Study**. *Biological Research for Nursing*. 7(2):98-105, 2005.

OLIVEIRA, Geovanna Canello de et al. A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas. **Revista Eletrônica Belezain.com.br**, pp. 4-5, 2016.

PINTO, R. F. S. et al. A massoterapia como estratégia de tratamento na redução do quadro algico e dos níveis de estresse observados em indivíduos residentes na Zona Oeste do Rio de Janeiro. **Ciência Atual-Revista científica multidisciplinar das Faculdades São José**, v. 4, n. 2, (2014) pp.02-19.

PISANI, E. **Psicologia Geral**. 5ª ed. Porto Alegre: Vozes, 1985.

ROXO, J. (2003). **O toque – inserir para cuidar**. In: **Terapias naturais na prática de enfermagem**. Formasau, 91-118.

RUMPLER, B., & Schutt, K. (1993). **Guia prático das massagens**. Lisboa: Presença.

SOUSA, M. E. M. et al. *Fisioterapia muscular-esquelética: massagem terapêutica*.

RUNNING, A., Shreffler-Grant, J., & Andrews, W. (2008). **A Survey of Hospices Use of Complementary Therapy. Journal of Hospice and Palliative Nursing**, 10(5), 304-12.

SIQUEIRA HP. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. **Revista PIBIC**. 3(2):10-14, 2006.

VALE, Julianna do. CARVALHO, Valéria Conceição Passos de. UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Efeitos da Massagem Clássica na Constipação Intestinal e sua Relação Quanto à Qualidade de Vida. **Rev Bras Terap. e Saúde**, 5(2):7-13, 2015.

VEIGA, P. (2007). **Os benefícios das massagens**. Sintra: Editores Impala.