

RESUMO

#20 Massagem laboral (*quick massage*) na promoção da saúde: estudo quali-quantitativo

Labor massage (quick massage) in health promotion: qualitative-quantitative study

Introdução: A *Quick Massage* é uma técnica de massagem realizada numa cadeira especialmente projetada na qual o paciente fica posicionado confortavelmente, permitindo que o massagista possa trabalhar de maneira fácil e com ótimos resultados a região dos ombros, membros superiores e região dorsal. É uma técnica de relaxamento que traz inúmeros benefícios físicos, biológicos e psicológicos. Hoje, o stress, a tensão e as pressões externas, são fatores que contribuem cada vez mais para que ocorra o aparecimento de doenças provocadas pelo desgaste físico e mental. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) as dores musculoesqueléticas crônicas, em geral, atingem 30% da população mundial, sendo o stress uma das principais causas. A técnica *quick massage* vem sendo utilizada já há algum tempo e sua procura tem se intensificado atualmente, preconizando uma sensação de bem-estar e relaxamento. **Objetivos:** O presente estudo teve por objetivo relatar os efeitos imediatos da massagem laboral (*quick massage*) em relação a queixas osteomusculares dos pacientes voluntários e seus possíveis efeitos. **Métodos:** Estudantes do curso técnico em massoterapia atenderam voluntários para receberem por livre espontânea vontade a massagem laboral, realizada na cadeira de *Quick Massage* durante 20 minutos. No total compareceram 50 pessoas, os quais responderam um questionário de avaliação e, nos casos que apresentavam queixas osteomusculares foi utilizado o modelo por regiões numeradas, no qual foi assinalado o grau de dor aferido pela escala visual analógica (EVA) antes e após o recebimento da massagem. Para a massagem foram utilizadas cadeiras de *Quick Massage*, ajustadas conforme a estatura de cada participante respeitando a postura, ergonomia e conforto. Todas as cadeiras foram devidamente higienizadas com álcool 70% e papel descartável, a assepsia foi realizada na frente de cada voluntário antes de se sentarem,



Giovana Giongo de Oliveira¹

Evelise Dias Antunes¹

Geslaine Janaína Bueno dos Santos¹

¹ Instituto Federal do Paraná,
Curitiba, PR, Brasil.

E-mail: giovanagiongo@live.com

logo após a avaliação. **Resultados:** Ao total, dos 50 voluntários atendidos, obteve-se uma perda amostral de 6 avaliações, devido a fichas incompletas, resultando em 44 avaliações para amostra. Do total de participantes, 50% (n=22) nunca haviam recebido massagem laboral, 66% (n=29) era do gênero feminino, e 34% (n=15) era do gênero masculino. Obteve-se uma média de idade de 35,6 anos (dp±15,7). Os voluntários encontravam-se na faixa etária de 9 a 68 anos. Em relação à dor, 55% (n=24) relataram algum tipo de dor, enquanto os outros 45% (n=20) não relataram nenhum tipo de dor. Aos que relataram dor, obteve-se uma média na escala EVA de 5,4 (± 1,8) antes de receber a massagem, e logo após a massagem obteve-se uma média 1,1 (± 1,3). As regiões de maior queixa foram: coluna cervical 13%

(n=7); ombro direito em região dorsal 15% (n=8); ombro esquerdo em região dorsal 11% (n=6); e região lombar lado direito e esquerdo, com igualdade 16% (n=9); e as demais regiões foram relatadas dores em menos de 5%. **Conclusão:** O estudo indica que de acordo com a literatura, a massagem pode ser uma ferramenta benéfica para saúde da população com implicações para a prática clínica no alívio da dor e na promoção da saúde, resultando em um bem-estar satisfatório para os participantes que receberam a massagem. Alguns relatos após o atendimento foram: “Eu havia entrado com uma dor 8 e estou saindo com uma dor 0, a massagem foi maravilhosa, como é bom depois de um dia de trabalho”; “Estava com dor no ombro antes da massagem, agora estou me sentindo relaxada”.

Palavras-chave: Massagem. Promoção da Saúde. Dor Musculoesquelética.

REFERÊNCIAS

1. Margolis RB, Tait RC, Krause SJ. A rating system for use with patient pain drawings. *Pain*. 1986; 24 (1): 57-65.
2. Bost N, Wallis M. The effectiveness of a 15 minute weekly massage in reducing physical and psychological stress in nurses. *Aust J Adv Nurs*. 2006; 23(4):28-33.
3. Field T, Ironson G, Scafidi F, Nawrocki T, Goncalves A, Burman I, Pickens J, Fox N, Schanberg S, Kuhn C. Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *Int J Neurosci*. 1996; 86(3-4):197-205.