

RESUMO

#44 Quick massagem para redução de níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida: estudo piloto

Quick massage for reducing stress levels and improving quality of life: pilot study

Introdução: Níveis de estresse elevados podem acarretar distúrbios psicológicos, musculoesqueléticos, químicos e biológicos que acabam interferindo na qualidade de vida pessoal e profissional do trabalhador¹. Estudos sobre benefícios da massagem têm sido realizados²⁻³, entretanto poucos são os que avaliam a *Quick* Massagem. **Objetivos:** Avaliar a aplicabilidade do protocolo de *Quick* massagem, tempo de atendimento e número de sessões, para redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida de pacientes ambulatoriais em um Instituto de Práticas Complementares em São Paulo. **Método:** Estudo Piloto para ensaio clínico randomizado realizado em um Instituto em São Paulo, com 55 participantes divididos em dois grupos (massagem e controle sem intervenção) para aqueles com pontuação entre 40 a 120 pontos na Lista de Sintomas de Stress (LSS). Foram avaliados antes e após 8 sessões, duas vezes por semana, por um mês. O projeto foi aprovado pelo CEP da EEUSP. **Resultados:** Os participantes apresentaram níveis altos de estresse (>60 pontos), idade média de 37,5 anos e foram homogeneamente distribuídos ($p>0,05$). Encontrou-se diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos segundo teste t para amostras independentes para os níveis de estresse ($p<0,05$), com 40% de redução e índice d de Cohen de 1,7 correspondente a “muito grande efeito”; para o domínio físico de qualidade de vida, a massagem conseguiu um aumento de 11%, d de Cohen de 0,57 correspondente a “médio efeito”; no domínio mental, a massagem atingiu 52% de aumento, com índice d de 1,6, correspondente a “grande efeito”. **Conclusão:** A *Quick* massagem foi efetiva para a redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida nos domínios físico e mental. Oito sessões, duas vezes por semana, por um mês, foram suficientes para atingir os efeitos esperados. Sugere-se que mais estudos sejam realizados, com análise amostral prévia e avaliação de marca-



Deborah Midori Sato¹

Leonice Fumiko Sato Kurebayashi^{1,2}

Talita Pavarini Borges de Souza^{1,3}

Gisele Kuba^{1,2}

Ana Lucia Lopes Giaponesi^{1,2}

Ruth Natalia Teresa Turrini¹

¹Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

²Instituto de Terapia Integrada e Oriental (ITIO), São Paulo, SP, Brasil.

³Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

E-mail: deborah_sato@hotmail.com

dores fisiológicos do estresse, para que os resultados sejam confirmados e possam ser estendidos para outras populações. **Implicações para a prática clínica:** A *Quick* massagem oferece, como prática não

farmacológica, a vantagem de ser rápida e realizável no local de trabalho, facilitando sua implementação na assistência à saúde para a redução de estresse e melhoria de qualidade de vida do trabalhador.

Palavras-chave: Massagem. Estresse. Qualidade de vida. Protocolo.

REFERÊNCIAS

1. Barreto BMF, Silva RP, Camacho ACLF, Oliveira BGRB, Valente, GSC. A interferência do estresse no trabalhador de enfermagem no ambiente hospitalar e sua relação como fator de risco para a ocorrência de câncer. *Rev Pesqui Cuid Fundam* [online]. 2016;8(2):4154-67.
2. Borges TP, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem: massagem versus dor. *Rev Esc Enferm. USP* [online]. 2014;48(4):670-76.
3. National Center for Complementary and Integrative Therapy. *Massage Therapy for Health Purposes*, 2016 [Acesso em: 3 Set 2018]. Disponível em: <https://nccih.nih.gov/health/massage/massageintroduction.htm#hed2>