



## SAÚDE

### MASSOTERAPIA PARA A TERCEIRA IDADE\*

#### PALAVRAS-CHAVES:

Massagem Relaxante.  
Idoso.  
PICS.  
Bem-Estar.

**SALOMÃO, L do C.A.<sup>1</sup>, SILVA, R.C.L. da.<sup>1</sup>, AZEVEDO, J.F.<sup>1</sup>, SILVA, L.L. da.<sup>2</sup> & GUTIÉRREZ, I.E.M. de.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Discente de Enfermagem, Departamento de Saúde- UEFS, Bolsista PIBEX.

<sup>2</sup>Discente de Enfermagem, Departamento de Saúde - UEFS. Voluntária Extensão.

<sup>3</sup>Professora Orientadora, Departamento de Saúde - UEFS.

\*Programa de Extensão Terapias não Convencionais (TnC) e Você (RESOLUÇÃO CONSEPE n. 72/2013)

#### Introdução

A expectativa de vida da população brasileira vem cada vez mais aumentando, o último Censo Demográfico realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2018, indicou 79,9 anos para mulheres e 72,8 anos para homens. Atualmente o Brasil tem 28 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, representando um percentual de 13% da população, e segundo projeções do IBGE esse percentual dobrará nas próximas décadas (IBGE, 2018).

No cenário atual de avanços na Saúde Pública, o envelhecimento populacional é inevitável, e traz consigo preocupações diversas, com o bem-estar do indivíduo, a saúde e seus direitos no geral (BELASCO; OKUNO, 2019). Com a chegada da terceira idade, o corpo humano sofre constantes mudanças fisiológicas que podem fragilizar a saúde e o bem-estar da pessoa idosa, tornando necessário algumas intervenções, visando proporcionar um envelhecimento sadio e livre de dependência.

Sabe-se que envelhecer perpassa por constantes transformações, as quais

repercutem no bem-estar físico, psíquico e social, e que há certa repulsa e dificuldade para a pessoa se adaptar às mudanças (MINAYO; FIRMO, 2019). Esses fatores podem ser responsáveis por distanciar a pessoa idosa de políticas públicas que promovam seus direitos institucionais, favorecendo assim o envelhecimento precário e desassistido (MONTEIRO, 2019). Levando em conta que a saúde é direito de todos e dever do estado, em 2006, o SUS incorporou aos seus métodos de cuidados as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) (BRASIL, 2015), que detém de métodos não convencionais popularmente conhecidos e menos invasivos que os métodos convencionais de cuidados à saúde.

A massagem relaxante é uma PIC que se emprega movimentos firmes e suaves sobre o corpo para promover alívio das dores musculares, do estresse (devido à liberação de hormônios como a serotonina e a ocitocina), bem como melhora na circulação sanguínea, disposição, humor, dentre outros benefícios (BRASIL, 2018). Trata-se de uma terapia milenar, cuja prática é realizada a 1500 a.C pelos chineses e tornou-se mundialmente conhecida por seus efeitos terapêuticos durante a Idade Média ao ser disseminada por gregos, romanos, indianos e japoneses (CASSAR, 2001).

O ato de empregar técnicas de massagem sob segmentos musculares do corpo promove manifestações de origem não apenas

fisiológica, mas também de ordem psíquica, química e mecânica sob o indivíduo. Além dos demais benefícios, a massoterapia pode reduzir ou atrasar alguns efeitos comuns da terceira idade, como déficit de locomoção e capacidade física diminuída (NESSI, 2018). Sendo assim, o Programa de Extensão Terapias não Convencionais (TnC) e Você da UEFS (RESOLUÇÃO CONSEPE nº 72/2013) reconhece a importância de ofertar massoterapia aos idosos cadastrados do Programa de Extensão Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) (RESOLUÇÃO CONSEPE nº 13/1992).

## **Materiais e Métodos**

As sessões de massoterapia ocorreram uma vez por semana no Laboratório de Enfermagem (LABENF), para um total de 64 idosos cadastrados na oficina de Massagem relaxante da UATI em 2019. As massagens ocorreram em macas, com auxílio de instrumentos massageadores e música relaxante, cada sessão com uma duração média de 30 minutos. Eram feitos o controle de sinais vitais, como pressão arterial e contagem do pulso, também eram mensurados o nível de dor e estresse antes e após cada sessão para registro nos formulários de acompanhamento. Havendo uma média de quatro discentes por turno nos atendimentos.

## Resultados e Discussões

Pode-se observar que os idosos que procuravam as sessões de massoterapia praticavam outras atividades de recreação na Universidade e relacionavam a massoterapia com momento de lazer, descanso e relaxamento, também foi possível identificar alguns hipertensos que faziam uso contínuo de anti-hipertensivos e permaneciam com a pressão arterial descontrolada, necessitando das devidas orientações quanto ao estilo de vida saudável, benefícios das PICS e a importância de fazer acompanhamento com equipe multiprofissional de saúde, inclusive geriatras.

A massagem proporcionou aos idosos cuidados alternativos com a saúde e permitiu que eles fossem assistidos semanalmente, mudassem alguns hábitos que estavam impactando negativamente na saúde e prevenindo futuros danos à mesma. Foi observado por meio dos relatos dos idosos e de dados de formulários que os benefícios obtidos condiziam com o que estava previsto nas literaturas consultadas que falavam em aumento da circulação sanguínea, alívio de dores musculares e estresse, melhoras do humor, dentre outros, mas também pudemos notar que para o idoso se trata também de um momento de terapia, onde se sentem à vontade para relatar suas angústias e sentirem-se acolhidos pelos discentes que os atendem.

## Considerações Finais

A prática da massagem para a comunidade acadêmica ajuda a desmistificar a busca pela massagem como sendo algo supérfluo, luxuoso, meramente estético ou apenas para classes sociais altas e atletas, já que a massagem pode ser ofertada no SUS para seus usuários. Ações como as práticas de massoterapia são importantes para a terceira idade, pois atuam na promoção da saúde e prevenção de doenças variadas. A massoterapia proporcionou saúde ao idoso em seu âmbito físico, biológico e psíquico, auxiliando a amenizar os efeitos do envelhecimento e favorecendo bem-estar, dessa forma, quanto mais a população e profissionais estiverem cientes de seus benefícios, maior visibilidade terão as PICS frente aos profissionais inseridos no SUS e nas instituições de ensino.

## Referências

BELASCO, A.G.S; OKUNO, M.F.P. Realidade e desafios para o envelhecimento. **Rev. Bras. Enferm.** Brasília, v. 72, n.2, p. 1-2, dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2019-72suppl201>. Acesso em: 16 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://bvsm.sau.gov.br/bvs/p>

[publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf&ved=2ahUKEwjCtP2s5lvtAhWhHLkGHdMDxcQFjAAegQIEhAC&usg=AOvVawoiQ8RUMybQCJ\\_bK5xjn52](https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/). Acesso em: 16 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. 1.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossariotematico.pdf&ved=2ahUKEwjEp6is5YvtAhW5lLkGHd41AtwQFjABegQIEBAB&usg=AOvVaw1qgpXOm31eDhQODAetqbOg>. Acesso em: 16 nov. 2020.

CASSAR, M.P. **Manual de Massagem Terapêutica**. 1.ed. São Paulo: Editora Manole, 2001, 670p. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/09/livro-mario-paul-cassar-manual-de-massagem-terapeutica.pdf&ved=2ahUKEwjhzthM3ovtAhXMhrkGHZg9A3kQFjAHegQIERAB&usg=AOvVaw2JhsT6eeupaF8I8rnXDMLu&cshid=1605690589387>. Acesso em: 16 nov. 2020.

IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da população do Brasil e das Unidades da Federação, 2018**. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em: 16 nov. 2020.

MINAYO, M.C.S; FIRMO, J.O.A. Longevidade: bônus ou ônus? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1-4, Jan. 2019 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/141381232018241.31212018>. Acesso em: 16 nov. 2020.

MONTEIRO, S.A.S. **Políticas de Envelhecimento Populacional**. 1. ed. Ponta Grossa: Editora Atena, 2019, 171p. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.atenaeditora.com.br/wp-content/uploads/2019/02/e.book-Pol%25C3%25ADticas-de-EnvelhecimentoPopulacional.pdf&ved=2ahUKEwje4Pmvo4jtAhXh17kGHTGcBVMQFjABegQIFBAB&usg=AOvVaw2M7Ok1nXE8PApYdjoPSAw7>. Acesso em: 16 nov. 2020.

NESSI, A. **O “toque” na vida do idoso – A massagem gerontológica como uma proposta inovadora para o bem-estar**. Tese (Mestrado em Gerontologia)–Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, p.187. 2018. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/21423/2/Andr%C3%A9%20Leonardo%20da%20Silva%20Nessi.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2020.