



A MASSAGEM TERAPÊUTICA, SAÚDE E *COPING*

Cristina Raquel Batista Costeira *, **João Manuel Garcia do Nascimento Graveto ****

*Enfermeira no Instituto Português de Oncologia Francisco Gentil de Coimbra (IPOFG) /
Estudante de Doutoramento na Universidade da Estremadura – Coimbra.

Endereço: Pinheiro, 3350-096 Vila Nova de Poiares.

Telefone/telemóvel: (239) 421913 ou 914784499.

Email: tina_costeira@hotmail.com

**Enfermeiro, RN, MSc, PhD, Professor Adjunto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Endereço: Ladeira da Santiva, 151 A 3030 – 029 Coimbra.

Telemóvel: 969060466.

Email: jgraveto@esenfc.pt

RESUMO

O presente estudo tem como objectivo verificar a influência da Massagem Terapêutica em Indicadores de Saúde (sinais vitais; Saturação de Oxigénio), no sentido de compreender a sua eficácia como estratégia de *coping* . Para a sua concretização realizou-se um estudo de caso, em que se avaliou uma participante de 38 anos, seleccionada aleatoriamente entre 15 outras participantes de um lar perto da cidade de Coimbra - Portugal. Neste sentido, realizou-se uma sessão com duração de 45 minutos em que foram avaliados os Indicadores de Saúde antes e imediatamente após a sua aplicação. Foi utilizada a escala 23 QVS do Professor Doutor Vaz Serra no sentido de avaliar a vulnerabilidade, da voluntária, ao stress. Os resultados encontrados salientam que a aplicação de Massagem Terapêutica influenciou os resultados dos Indicadores de Saúde, apesar da participante não apresentar um valor que a classificasse como vulnerável ao stress. Segundo a opinião da participante a Massagem Terapêutica é uma estratégia adequada para aliviar o stress, e que seria pertinente a sua realização frequente, sendo a questão monetária uma dificuldade incontornável.

PALAVRAS-CHAVE: Massagem Terapêutica; Saúde; Stress; *Coping*; Indicadores de saúde;

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of Therapeutic Massage in Health indicators (vital signs, oxygen saturation) in order to understand its effectiveness as a *coping* strategy. For that reason it was made a clinic study, which evaluated a female participant of 38 years old, randomly selected among 15



A MASSAGEM TERAPÊUTICA, SAÚDE E *COPING*

other participants in a nursing home on the outskirts of Coimbra. It was made a session during 45 minutes, where were measured health indicators in two moments: before and after Massage application. We used 23 QVS scale from Teacher/ Doctor Vaz Serra to assess the stress vulnerability. The results emphasize that the application of Therapeutic Massage influenced the results of the Health Indicators, despite the participant does not display a value that classify her as a stress vulnerable person. In her opinion Therapeutic Massage is an appropriate strategy to relieve stress, but the price to pay for one Massage are prohibitive to make that practice it often.

KEY-WORDS: Therapeutic Massage; Health; Stress; *Coping*; Health Indicators;

INTRODUÇÃO

Actualmente, stress é um fenómeno que tem vindo a influenciar o comportamento e o desenvolvimento pessoal (Gomes, *et al*, 2006; Pocinho e Capelo, 2009). Este termo, para Taché e Selye (1978), é sem dúvida uma palavra do século XX, que continua a ser muito utilizada nos vários contextos diários, persiste em ganhar popularidade nos meios de informação e discutido em congressos e encontros científicos (Pereira, 2006). A sua interpretação é diferente de acordo com o contexto em que se insere (Esteves, Jacobs, Fernández, 2009).

Existem várias situações quotidianas que incrementam o stress nas pessoas, tais como situações do contexto de trabalho (processos de motivação; competição entre colegas; ambiente nas empresas; tipo de liderança), clima social, qualidade física do meio, aceleração dos ritmos quotidianos, organização dos tempos pessoais, o fenómeno do *crowding* (engarrafamentos urbanos diários, sobrepovoamentos) (Taché, Selye, 1978) tem contribuído para que a vulnerabilidade ao stress seja cada vez mais intensa. Segundo Jesus (2002; 2005), o stress pode constituir-se como um factor de desenvolvimento e promotor de sentimentos de eficácia pessoal (*eustress*), mas se o sujeito não for bem-sucedido ou se não possuir as competências adequadas para lidar com as exigências, surgem os sintomas de mal-estar (*distress*). Neste trabalho irá reflectir-se em especial nas situações de *Distress*, com consequências, patológicas, na saúde dos indivíduos.

No sentido de minimizar os riscos e situações patológicas induzidas pelo stress, tem surgido a preocupação do estudo dos resultados provocados pelas adopções das estratégias de *Coping*, para Pocinho e Capelo (2009) este termo define-se como o modo das pessoas lidarem com situações adversas indutoras de stress. Por esta razão, o estudo de estratégias de *Coping* são cada vez mais importantes na nossa sociedade actual, o que contribuiu para o desenvolvimento deste trabalho.

A Massagem Terapêutica é uma Terapia de Toque muito procurada actualmente e que, tem sido descrita como uma óptima estratégia de alívio de stress, depressão, mal-estar, ansiedade, estados de irritação e mau humor (Oliveira, 1989; Jacques, 1999; Rowen, 2003; Sousa, 2004, Silva, 2007), pelo que o seu uso como estratégia de *coping* poderá ser uma vantagem na promoção da saúde.

MÉTODOS (INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO)

No sentido de estudar a influência que a Massagem Terapêutica (MT) produz em Indicadores de Saúde (IS) realizou-se este ensaio, através de um estudo de caso. Procedeu-se a uma avaliação, dos seguintes, Indicadores de Saúde: Pressão Arterial; Frequência Cardíaca; Frequência Respiratória; Temperatura, Saturação de oxigénio. Também foram estudados neste trabalho, o Índice de Massa Corporal e a avaliação da vulnerabilidade ao stress, através da utilização da escala 23 QVS elaborada pelo Doutor Vaz Serra (2000). Trata-se de uma escala do tipo Likert constituída por 23 itens com cinco opções de resposta, que variam entre 0 (concordo em absoluto) e 5 (Discordo em absoluto). Para a



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

elaboração da escala de avaliação da vulnerabilidade ao stress, o professor Doutor Vaz Serra (2000) efectuou um estudo, em que utilizou uma amostra constituída por 368 indivíduos da população em geral, a escala inicial era constituída por 64 itens, tendo ficado posteriormente reduzida a 23, tendo sido excluídos 41 itens. O autor refere que para definir as sub-escalas constituintes do instrumento de avaliação, procedeu a uma análise factorial de componentes principais, seguida por uma rotação ortogonal do tipo *varimax*, tendo obtido uma solução de sete factores que explicam 57,5% da variância total, a que o autor denominou de “*perfeccionismo e intolerância à frustração*” (10,7% da variância), “*inibição e dependência funcional*” (10,5% da variância), “*carência de apoio social*” (7,6% da variância), “*condições de vida adversas*” (7,6% da variância), “*dramatização da existência*” (7,2% da variância), “*subjugação*” (7,2% da variância), e, por último a “*deprivação de afecto e rejeição*” (6,6% da variância).

Relativamente a indivíduos vulneráveis ou não vulneráveis ao stress, Professor Doutor Vaz Serra (2000) acrescenta que os indivíduos que ao preencherem uma escala 23 QVS obtenham um valor igual ou superior a 43 devem ser considerados vulneráveis ao stress. Nesta linha de pensamento, sempre que a utilização do instrumento de avaliação referido anteriormente for efectuado em condições de prevalência de doença semelhantes aquelas descritas pelo autor no estudo original, pode-se esperar que os indivíduos que obtenham uma pontuação superior a 43 no instrumento de avaliação tenham 40,1% de hipóteses de ser doentes, enquanto aqueles que obtenham um resultado inferior a 43 possuem 85,3% de hipóteses de efectivamente não serem doentes. A cotação dos sete factores acima descritos é obtida através do software Toolbook 8, programa de correcção automática da escala.

A avaliação dos IS excepto a vulnerabilidade ao stress foi realizada antes e imediatamente após a aplicação da MT. A aplicação da escala 23 QVS foi aplicada antes da aplicação da MT.

A sessão de aplicação de MT teve uma duração de 45 minutos sem interrupções. Foram utilizadas técnicas de deslizamento, percussão, amassamento, vibração, compressão, fricção.

A MT foi realizada num espaço de Massagens, equipado devidamente, com controlo da luminosidade e temperatura, o uso de música de fundo produzida pelo programa de computador *Nature sound therapy 3*, em que foi seleccionado a frequência de ondas *Alpha* a 8 Hz, e agrupou-se sons de pássaros, flautas nativas americanas e espaço de ambiente 1. Segundo a descrição do programa referido, as ondas citadas actuam ao nível da criatividade, visualização e incrementam o relaxamento. As ondas *alpha* são as ondas mais lentas, ao contrário das ondas *beta*. O estado de relaxamento encoraja a propagação da energia criativa e de uma sensação de bem-estar. As ondas *alpha* são ideais para a contemplação; resolução de problemas, visualizações, funcionando como “portão” para a nossa criatividade.

PARTICIPANTES

Foram colocados os nomes de 15 funcionárias de um lar de idosos dos arredores de Coimbra, num saco preto, e foi retirado um dos nomes. A participante seleccionada, aleatoriamente, foi uma senhora de 38 anos, que trabalha na área da geriatria acerca de dez anos. É casada e tem um filho de oito anos. Possui o 12º ano. Sofre de obstipação e faz laxantes (*becunnis*). Consome café quatro vezes por dia; fuma 5 cigarros por dia. Doente sem patologia psiquiátrica anterior. Não se considera uma pessoa stressada.

A participante apresenta um Índice de Massa Corporal = 23, 88 (2 c.d.);
 $(\text{peso} \div (\text{Altura})^2) \Leftrightarrow (68 \div (1.70)^2) = 23,88 (2 \text{ c.d.})$. De acordo com a classificação da WHO (2004) este valor corresponde ao peso normal.



A MASSAGEM TERAPÊUTICA, SAÚDE E *COPING*

RESULTADOS

Os resultados encontrados nos Indicadores de saúde nos momentos antes e imediatamente após encontram-se nas tabelas seguintes:

Antes da aplicação da MT	Imediatamente Depois da MT
Pressão Arterial: 135/76 mm/Hg	Pressão Arterial: 100/60 mm/Hg
Frequência Cardíaca: 80 bat/min	Frequência Cardíaca: 70 bat/min
Frequência Respiratória: 20 Ciclos/min	Frequência Respiratória: 17Ciclos/min
Temperatura: 36 °C	Temperatura: 35.8 °C
Saturação de O ₂ : 98 %	Saturação de O ₂ : 99 %

- Os valores encontrados para os IS apresentados na tabela acima evidenciam uma diminuição dos valores encontrados, exceção verificada para a saturação de O₂ periférico, em que se verifica um aumento do seu resultado.
- IMC=23,88 (2 c.d.)
- **RESULTADOS DA 23 QVS** – Total **33** uma vez que o resultado é inferior a 43 pode-se dizer que a participante é uma pessoa não vulnerável ao Stress

Os resultados desta escala segundo factores:

F1- Perfeccionismo e Intolerância à frustração – 2,082

F2- Inibição de dependência funcional – 0,434

F3- carência de apoio social – 0,120

F4- Condições de Vida adversas – 0,741

F5- Dramatização da existência – 3,465

F6- Subjugação – 2,396

F7- Deprivação de afecto e rejeição – 0,283

A participante refere, quando questionada sobre os efeitos da Massagem Terapêutica, que é uma estratégia adequada para aliviar o stress, e que a grande dificuldade na sua operacionalização frequente, se deve aos preços avultados que se realizam em Portugal, pela sua aplicação.

DISCUSSÃO/CONCLUSÃO

Os valores encontrados acima estão de acordo com autores como Sousa (2004) refere que a MT influencia o sistema cardíaco e respiratório, Rowen (2003) acrescenta que a MT provoca nos sistemas uma tendência à normalização do seu funcionamento. Neste estudo de caso verificou-se que os valores de IS sofrem alterações na comparação dos momentos antes e após aplicação da Massagem Terapêutica, este facto pode estar relacionado com o relaxamento induzido pelas técnicas terapêuticas da Massagem e pelo ambiente recriado. Relativamente à Vulnerabilidade ao stress, a participante não apresenta risco nesta avaliação. Os factores que apresentaram maior valor foram os relacionados com a dramatização da existência; subjugação e perfeccionismo e intolerância á frustração.

A MT poderá ser considerada uma estratégia de *coping* uma vez que produz um relaxamento físico, psíquico, emocional o que permite atenuar os efeitos provocados pelo stress. No presente estudo não foi possível verificar os reais efeitos da MT num indivíduo com vulnerabilidade ao stress.



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

BIBLIOGRAFIA

1. Esteves, M.L.; Jacobs, F.; Fernández, M.I.R. (2009). Gestão de Stress e Reiki – Nova abordagem Psicoterapêutica. *INFAD- Revista de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, nº1. ISSN: 0214-9877. pp:327-336.
2. Jesus, S. (2002). Perspectivas para o bem-estar docente: uma lição de síntese. Porto: ASA.
3. Jesus, S. (2005). Bem-estar docente: perspectivas para superar o mal-estar dos professores. In: Pinto, A. e Silva, A. (Coords.). *Stress e bem-estar*. Lisboa: Climepsi, p. 17-42.
4. Gomes, A. *et al.* (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre o stress, 'burnout' saúde física e satisfação profissional em professores do 3.º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, v. 19, n. 1, p. 67-93, 2006.
5. Jacques, L. M. (1999). *Massoterapia*. Rio de Janeiro: Instituto de Acupuntura do Rio de Janeiro.
6. Oliveira, F. B. (1989). *A cura pela massagem*. Porto Alegre: Mercado Aberto.
7. World Health Organization (WHO) (2004). BMI classification. [em linha]. [consult. 20 de Outubro 2009]. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.
8. Pereira, A. (2006). *Gestão do Stress e da qualidade de vida: Um guia para a acção*. Editora Monitor. 1ªed. Projectos e edições limitada. Abril. ISBN: 972-9413-65-7
9. Poucinho, M.; Capelo, M. (2009). Vulnerability to stress, coping strategies and self- efficiency among portuguese teachers. Vol 35, nº 2. São paulo. Maio/Agosto. ISBN 1517-9702.
10. Rowen, B. (2003). *Massagem: Terapia de contacto para Relaxamento*. Editorial Estampa, Lisboa. P.93. ISBN 972-33-1876-8.
11. Silva, J. (2007). O que a massagem pode fazer por si... [em linha]. [consult. 20 de Maio 2007]. Disponível em: <http://www.geocities.com/joaosilva112/index.htm>.
12. Sousa, Islândia (2004). *Medicina Alternativa nos Serviços Públicos de Saúde: A prática da Massagem na área programática: Município do Rio de Janeiro*. Mestrado em Saúde Publica: Planeamento e gestão de sistemas e Serviços de Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca
13. Taché, J.; Selye, H. (1978). On stress and coping Mechanisms. In Spielberger, Ch e Sarason, J. *Stress and Anxiety*. N.York. Hemisphere.
14. Vaz Serra, A. (2000). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: a 23QVS- "psiquiatria Clínica", 21 (4). 279-308.

Fecha de recepción: 8 febrero 2010
Fecha de admisión: 19 marzo 2010