

## **TERAPIA ATRAVÉS DA MASSAGEM: MASSOTERAPIA NO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE AMARGOSA/BA**

**Jucelma Brito dos Santos<sup>22</sup>**  
**Jean Adriano Barros da Silva<sup>23</sup>**

### **RESUMO**

Nossa pesquisa tem como objetivo mostrar os benefícios da massoterapia, isto é, da terapia através da massagem para aos usuários do Centro de Atenção Psicossocial - CAPS Pássaro Livre, localizado na cidade de Amargosa/BA. Desse modo, dialogaremos com teóricos da área de massoterapia e relataremos um ano de experiência de inclusão da massoterapia para o relaxamento dos usuários da Instituição. As atividades de massoterapia foram realizadas através do Programa de Extensão e Pesquisa Balaio de Gato - UFRB/CFP (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/ Centro de Formação de Professores) financiada pelo PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica). Dessa maneira, levaremos em consideração a experiência obtida no referido Programa, mostrando como a Iniciação Científica proporciona aos bolsistas pesquisar cientificamente temas que contribuem em âmbitos acadêmicos e sociais, tais como o aprimoramento de estudos e benefícios para a comunidade envolvida com a pesquisa. Nesse sentido, nossa pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo descritiva e exploratória de cunho qualitativo. Ou seja, a verificação de nossos estudos realizados na prática desempenha papel de grande importância para construção do conhecimento e de uma educação de qualidade.

**Palavras-chave:** Massagem, toque, benefícios.

### **ABSTRACT**

Our research aims to show the benefits of massage therapy, ie therapy through massage for users of the Psychosocial Care Center - CAPS Free Bird, located in Amargosa / BA. Thereby question with theorists massage therapy area and report a year of inclusion of massage therapy experience for relaxation of the users of the institution. The massage

---

<sup>22</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura em Pedagogia – UFRB/CFP, bolsista PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e Tecnológica) do Projeto de Extensão e Pesquisa Balaio de Gato. jucelmabsantos@hotmail.com

<sup>23</sup> Professor Assistente, Pró-reitor de Extensão da UFRB, pesquisador do Centro de Formação de Professores, UFRB. Possui graduação na licenciatura em educação física pela Universidade Federal da Bahia (2001), Especialista em Educação Física Escolar (2003), Mestre de Capoeira, Mestre em Educação pela Universidade Federal da Bahia (2008). Doutorando pela Universidade do Minho em Portugal, autor de livros nas áreas de Cultura e Educação, Coordenador do Grupo de Pesquisa GUETO/UFRB e Colaborador do Programa de Extensão Balaio de Gato - UFRB. Atualmente é vice-presidente - cargo não remunerado da Associação Cultural Grupo Unido Para Educação e Trabalhos de Orientação.

therapy of activities were carried out through the Outreach Program and Research Balaio Cat - UFRB / CFP (Recôncavo Federal University of Bahia / Teacher Training Center) funded by PIBIC (Institutional Scholarship Program for Scientific Initiation). In this way, we will take into account the experience gained in the Program, showing how the Scientific Initiation scholarship provides scientifically research themes that contribute to academic and social environments, such as the improvement of studies and benefits for the community involved with the research. In this sense, our research it is a descriptive and exploratory study of qualitative nature. In the verification of our studies in practice plays a role of great importance to the construction of knowledge and quality education.

**Keywords:** Massage, touch, benefits.

### **Introdução**

A palavra *massagem* é de origem grega *masso* que significa amassar, originou-se em Roma, China, Índia e Grécia, povos que deixaram contribuições para a civilização, pois, segundo Cassar (2001) o histórico da massagem é composto por uma vasta literatura. “Sendo tanto uma arte quanto uma ciência, sua evolução continuará enquanto continuar sendo explorada e pesquisada por estudantes e profissionais” (CASSAR, 2001, p. 32). Desde a pré-história a massagem fazia-se presente no cotidiano de diversos povos. Sendo que cada cultura tinha seu modo particular de aplicação da técnica. Assim “As grandes civilizações da idade antiga, como a egípcia, persa e japonesa descreveram o uso da massagem associada a banhos com ervas” (ABREU; SOUZA; FAGUNDES, 2012, p. 3). Tais técnicas usadas com fins terapêuticos têm como um dos seus benefícios o relaxamento (além de vários outros benefícios) que por sua vez é de fundamental importância no bem-estar e na qualidade de vida do ser humano. Na Idade Moderna, com avanço científico, pode-se compreender melhor tais benefícios e ampliar as técnicas que contribuiu no reconhecimento internacional e na massagem atual. Um dos responsáveis foi Pehr Henrik Ling, criador da massagem sueca. “As raízes da massoterapia moderna são atribuídas a Peter Henry Ling, que, já em 1913, fundou em Estocolmo o Instituto Central Ginástico de Estocolmo, sendo ele próprio o diretor” (ARAÚJO, 2013, p. 26).

Pensando nos benefícios da massagem para o ser humano, como por exemplo, o relaxamento, a presente pesquisa tem como objetivo mostrar os benefícios da massoterapia, isto é, da terapia através da massagem para aos usuários do Centro de Atenção Psicossocial - CAPS Pássaro Livre, localizado na cidade de Amargosa/BA. Desse modo, dialogaremos com teóricos da área de massoterapia e relataremos um ano de experiência de inclusão da massoterapia para o relaxamento dos usuários da Instituição. As atividades de massoterapia foram realizadas através do Programa de

Extensão e Pesquisa Balaio de Gato - UFRB/CFP (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/ Centro de Formação de Professores) financiada pelo PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica). Dessa maneira, levaremos em consideração a experiência obtida no referido Programa, mostrando como a Iniciação Científica proporciona aos bolsistas pesquisar cientificamente temas que contribuem em âmbitos acadêmicos e sociais, tais como aprimoramento de estudos e benefícios para a comunidade envolvida com a pesquisa.

O Programa de Extensão e Pesquisa Balaio de Gato há cinco anos desenvolve trabalhos que contribui na inserção social, elevação da autoestima e na saúde global (mental e física) dos usuários dos CAPS Pássaro Livre, através de atividades lúdicas como a capoeira, o futebol, alongamento, dinâmicas e massoterapia (a última atividade foi incluída em 2014; o projeto iniciou em 2010). A massoterapia só foi implantada devido às discussões entre o orientador do Programa com os bolsistas sobre os benefícios do toque da massagem no corpo humano. Por também notarmos que a Instituição (CAPS) no momento não trabalha diretamente com o toque, o toque direto proporcionado pela massagem. Resolvemos nos debruçar nos teóricos que tratam do tema e com base nos estudos feitos, concordamos que a massagem poderia contribuir no tratamento dos usuários, devido a sua potencialização no relaxamento físico e mental.

A partir dessas considerações, uma questão que surge e que interessa a pesquisa é esta: Quais benefícios à massoterapia, terapia através da massagem, proporcionarão para a qualidade de vida dos usuários do CAPS Pássaro Livre da cidade Amargosa/BA?

Afirmamos que a massoterapia proporcionará momentos de relaxamento aos usuários do CAPS Pássaro Livre, pois o toque desperta sentimentos. O toque proposto pela massagem relaxante desperta emoções positivas e minimiza as emoções negativas combatendo o estresse. Sabemos que nós seres humanos carregamos bagagens de sentimentos tanto ruins quanto bons, os sentimentos ruins como, por exemplo, o trauma, medo, tristeza, ansiedade, entre outros, afetam não só o psicológico, mas também o físico, fazendo com que os músculos do corpo fiquem rígidos, além também das doenças crônicas que afeta na qualidade de vida, tornando as pessoas estressadas. As pessoas com problemas psíquicos se tornam ainda mais vulneráveis aos efeitos dos sentimentos ruins. Segundo Seubert e Veronese (2008, p. 2):

A terapia através da massagem pode auxiliar o trabalho do psicoterapeuta, na eliminação ou amenização de diversos estados

mentais, como: a depressão, ansiedade, angústia e a insônia. Muitas doenças como a obesidade e a bronquite quando analisadas pela teoria corporal podem ser entendidas devido à história pessoal de cada um, na falta ou mau contato com o outro, nos primeiros meses ou anos de vida, e que através da massoterapia podem, de alguma forma, suprir a pessoa desta “falta”.

As atividades propostas pelo CAPS Pássaro Livre contribuem na inserção social dos usuários, a massoterapia na rotina dos mesmos, ajudaram a ter momentos relaxantes através da autopercepção. “A autopercepção pode ser compreendida pela capacidade do indivíduo em centrar sua atenção sobre seu corpo e suas emoções, gerando consciência de si mesmo” (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2011, p. 2). A consciência de si mesmo ajuda a desfazer a visão deturpada que o indivíduo pode ter de si, resultado do olhar preconceituoso do outro. A autopercepção estimulada através do relaxamento pode então ajudar na inserção social, pois lhe dará confiança e elevará a autoestima.

Através da massagem o terapeuta leva a pessoa a ampliar sua percepção sobre as regiões do seu corpo, aguçando sua concentração e proporcionando relaxamento. Este por sua vez, proporciona a pessoa uma sensação de bem-estar, e de harmonia íntima (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2011, p. 4).

Segundo Araújo (2013, p. 29):

A massagem terapêutica além de efeito calmante relaxante e de proporcionar apoio emocional, exerce influência sobre os diversos processos orgânicos através de efeitos mecânicos, neurais, químicos e fisiológicos. Há uma conexão de forma contínua e ininterrupta estabelecida entre a pele e o encéfalo, sendo que este é o responsável por diversas sensações que são desencadeadas por hormônios endógenos que são carregados para a corrente sanguínea.

Dentro desta perspectiva justifica-se a importância da massoterapia para contribuir na qualidade de vida dos usuários do CAPS Pássaro Livre através do relaxamento proporcionado pelo toque. Portanto, a presente pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória e de cunho qualitativo. Ou seja, a verificação de nossos estudos na prática desempenha papel de grande importância para construção do conhecimento.

## **1. Massoterapia: mãos que tocam; corpo que sente.**

A massoterapia complementa as outras atividades realizadas pelo CAPS para o tratamento dos usuários. Uma maneira alternativa, não medicamentosa e natural que contribui na promoção da saúde global (física e mental). A maioria das pessoas que escolhem ser tratadas pela Terapia Alternativa, ou Medicina Alternativa, por causa dos benefícios que elas trazem. Alguns exemplos de Terapia Alternativa são: acupuntura, fitoterapia, ioga, massagens, entre outras. “Estas terapias, que são complementares visam mostrar ao sujeito que ele pode voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável em nível físico e mental e mais consciente na sua vida” (SEUBERT e VERONESE, 2008, p. 4). Nesse sentido que o Ministério da Saúde tendo como base a Portaria N° 971, De 03 De Maio De 2006, aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.

Considerando que a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem estimulando o uso da Medicina Tradicional/Medicina Complementar/Alternativa nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental modernas e que em seu documento “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005” preconiza o desenvolvimento de políticas observando os requisitos de segurança, eficácia, qualidade, uso racional e acesso (Portaria N° 971, de 03 De Maio De 2006).

Oferecer a Medicina Alternativa gratuitamente para complementar a Medicina Tradicional no SUS (Sistema Único de Saúde) é uma excelente iniciativa, pois, as Terapias não tratam apenas da doença, mas do paciente de maneira global. Seu tratamento é menos invasivo, o paciente consome menos remédios, relaxa o corpo como um todo, controla o estresse do dia a dia, diminui dores no corpo, permite mais disposição para tarefas diárias, colabora para o controle emocional, ajuda na prevenção de doenças e proporciona a consciência corporal. Araújo (2013, p. 32) discute que:

[...] o movimento de medicina alternativa é uma proposta que está fora do modelo biomédico, da medicina especializada e tecnológica. Propõe uma revolução científica, que na prática possibilitaria o surgimento de uma ciência mais humana, ecológica e integradora. Através deste movimento seria possível emergir um novo paradigma que superaria o positivismo cartesiano e newtoniano.

### **1.1.O toque**

A arte de fazer massagem não é exclusividade dos profissionais de saúde como o fisioterapeuta e massoterapeuta, todos que desejam usufruir dos benefícios dessa arte,

aprendendo algumas técnicas de massagens podem dar no outro e pode se autoaplicar. Estudos comprovam que as mães devem dar massagens em seus bebês, pois o toque da mãe ajuda do desenvolvimento do filho. A massagem é uma arte, a arte do toque que explora o corpo e desperta sensações agradáveis, induzindo a atenção para si e para o outro. Ser tocado pelo outro de maneira “carinhosa” se torna uma demonstração de cuidado e atenção. Pessoas com algum problema mental correm o risco de sofrer com a discriminação da sociedade que os exclui, desviando o olhar e conseqüentemente evitando o contato físico com os mesmos. Isso leva também que o próprio sujeito discriminado se exclua, evitando ambientes públicos, não interagindo socialmente. Reyes (2011, p.1) afirma que:

As pessoas deficientes por não serem vistas pela sociedade como “normais”, muitas vezes são dela excluídas e, conseqüentemente sem acesso à educação, lazer, vida social. Assim, tendem a se fecharem no ambiente familiar, que, frequentemente, também, é um lugar de exclusão.

Assim, a experiência do toque oferecido pela massagem, pode contribuir na elevação da autoestima, na relação interpessoal e supri de alguma forma o toque ausente do outro. A consciência corporal que o toque proporciona ao paciente é significativa no tratamento de pessoas que sofrem com doenças mentais, pois ajudam na percepção do outro e de si como parte integrante de um todo. Segundo Nóbrega (2008 apud PONTY 1945/1994), o Todo (mundo, objeto, sujeito, o outro...) está no fenômeno do corpo (o corpo todo, não o corpo fragmentado) *aprendente*. O entendimento desse fenômeno parte do movimento do corpo para perceber. A experiência através dos sentidos, obtida pelo corpo na percepção, na aprendizagem atribui significados ao mundo. Levando ao corpo que vive o mundo a viver seu corpo no mesmo momento fenomenológico (a corporeidade vivida), ou seja, o corpo ativo na interação com o mundo e na incorporação do mundo, para o conhecimento de si, do outro e do meio. Entende-se que o mundo faz parte do ser. Compreender o mundo é compreender a si e compreender o outro, usando-se das diversas perspectivas adquiridas nessa vivência com o Todo. O ser humano se constitui como sujeito a partir das relações com o outro, nas percepções e nas avaliações, não só no ato de verbal, mas não verbal, os gestos, o toque. O corpo assim, só é corpo quando está em movimento, quando sente. Para perceber o outro, primeiro sente o outro.

Braunstein, Braz e Pivetta (2011, p. 2), discutem que o toque bem aplicado desperta no paciente a atenção para os benefícios que a massagem oferece e estimula a autopercepção. A autopercepção faz com que o indivíduo se conheça, conheça suas emoções, seu corpo. “Esta, volta-se ao próprio indivíduo no momento em que ele está recebendo a massagem e por esse, e outros fatores, a massagem proporciona tranquilidade, diminui a ansiedade e propicia consciência corporal e emocional” (BRAUNSTEIN; BRAZ; PIVETTA, 2011, p. 1).

## **1.2. Benefícios da massagem terapêutica**

Além da autopercepção, as sensações agradáveis e a elevação da autoestima, a massagem terapêutica garantem outros efeitos benéficos, o combate com o estresse através do relaxamento é um deles. Sabemos que em nossa volta há sempre situações estressantes, como por exemplo, o trânsito. Estar estressado é um estado comum entre as pessoas. É correto afirmar que há pessoas menos e mais propícias a ficarem estressadas, as pessoas menos estressadas sabem controlar melhor suas emoções certamente não ficarão estressadas tão facilmente. Abreu, Souza e Fagundes (2012), afirmam que para o combate e prevenção do estresse, muitos profissionais da saúde reconhecem a massoterapia como uma excelente opção. Prevenir o estresse é prevenir os sintomas acarretados por ele como, por exemplo, dores musculares, cansaço físico/mental, preocupação, ansiedade, nervosismo, insônia e má digestão. Os mesmos autores definem estresse:

A definição de estresse é compreendida como uma resposta do organismo tanto na área física quanto psicológica causada por alterações psicofisiológicas atuando sobre o indivíduo quando este se depara com situações que lhe proporcionem medo, excitação, confusão, raiva ou até mesmo que lhe provoque muita tristeza esclarecem os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico (ABREU; SOUZA; FAGUNDES, 2012, p. 2).

A massoterapia previne o estresse e segundo Seubert e Veronese (2008), a massagem terapêutica auxiliando também na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas, sendo a mesma a mais eficaz entre as terapias. Numa visão holística, as terapias alternativas não separam o corpo do psíquico, assim, antes de iniciar as sessões de massagem, o massoterapeuta ou o responsável na aplicação da massagem devem fazer

o diagnóstico do paciente visando sua postura e expressões faciais. Uma boa avaliação inicia com a “INSPEÇÃO (verificação de vértebras rodadas ou deslocadas e postura como um todo incluindo respiração), PALPAÇÃO dos ossos deslocados (sub-luxados), órgãos internos tensionados, bem como todo o tônus muscular” (SEUBERT; VERONESE, 2008, p. 2). Às vezes a postura errada do indivíduo não corresponde a um problema físico, mas psíquico. O corpo e a mente respondem a estímulos de maneira conjunta. Como nos afirma Abreu, Souza e Fagundes (2012, p. 2):

O psiquismo, portanto, não é nada separado do corpo. Através da somatização podemos interpretar que toda não elaboração, ou seja, os traumas que o sujeito não conseguiu superar, poderão se tornar em feixes musculares enrijecidos, a couraça, descrita por Reich, que atua em nível psíquico e muscular.

Relatamos alguns dos muitos benefícios da massoterapia, benefícios que contribuem para qualidade de vida, ajuda na promoção de saúde para as pessoas que gozam de boa saúde e para aqueles que sofrem com problemas, sendo uma ótima opção para complementar tratamento.

## **2. A massoterapia no tratamento de pessoas com sofrimento mental**

Iremos fazer uma breve discussão sobre como a massoterapia ajuda no tratamento de pessoas com algum sofrimento mental, citando alguns exemplos. Tendo em vista que:

[...] a massagem sempre representou papel importante no tratamento de pessoas deficientes ou traumatizada durante muitos séculos, sendo considerados por alguns especialistas como uma das primeiras formas de “tratamento”, sendo mencionada nos primeiros registros médicos (ARAUJO, 2013 apud CESANA; KUPRIAN, 2004, p. 40).

Domingos e Braga (2014) discorrem em seu Artigo: *Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental*, sobre a intervenção da massagem com aromaterapia durante a internação psiquiátrica. Em uma unidade psiquiátrica de um hospital geral do estado de São Paulo, foram entrevistados 22 pacientes internados com diagnóstico de Transtorno de Personalidade, os quais foram submetidos a intervenções com a massagem com aromatizantes, tendo como objetivo compreender o significado da intervenção de

massagem com aromaterapia em saúde mental para o usuário durante a internação psiquiátrica. Verificou-se que os pacientes submetidos à massagem com aromas sentiram-se menos ansiosos, possibilitando o autoconhecimento que lhes ajudaram a enfrentar o transtorno mental, tais fatores ajudaram na melhoria no cuidado de enfermagem e no tratamento no período da internação (DOMINGOS; BRAGA, 2014, p. 583). Assim, a intervenção da massagem com aromaterapia contribuiu na:

[...] promoção de autoconhecimento, resultado que a torna uma ferramenta enriquecedora para as ações de Enfermagem ao usuário portador de transtornos mentais no ambiente da internação psiquiátrica em hospitais gerais, que devem estar centradas em propiciar ao usuário a possibilidade de reconhecer-se em seus atos (DOMINGOS; BRAGA, 2014, p.583 a 584).

No Centro de Convivência Arte de conviver veiculado ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Jataí/GO, também a massagem faz parte do tratamento de pessoas com algum sofrimento mental, no artigo intitulado: *A massoterapia na qualidade de vida e saúde mental dos participantes do Centro de Convivência Arte de Conviver de Jataí-Go*, autoria de Silva et al. (2012) relata a experiência. Tendo como objetivo da pesquisa proporcionar aos participantes do Centro de Convivência, os benefícios da massoterapia, para o relaxamento corpóreo, a fim de diminuir possíveis queixas. Tal pesquisa relata que os pacientes após a massagem se sentiram relaxados, com sonolência e aliviados da dor qual se queixavam. Silva et al. (2012, p 4), destacam algumas das declarações feitas pelos usuários do CAPS como: “foi muito bom, meu nervosismo até melhorou”; “na hora melhora tudo”; “fico esperando o dia da minha massagem”; “sinto falta da massagem”.

### 3. Método

O método da pesquisa é também do tipo pesquisa de campo, descritiva e exploratória. Segundo Gerhardt e Silveira (2009 apud FONSECA 2002, p. 37):

A pesquisa de campo caracteriza-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa ex-post-facto, pesquisa-ação, pesquisa participante, etc.)

A pesquisa ocorreu no CAPS Pássaro livre na cidade de Amargosa/BA, no período de um ano (de 01/08/2014 a 31/07/2015). Em 1999 se iniciou O Programa de Saúde Mental em Amargosa no Ambulatório de Saúde Mental, só em 2002 que foi inaugurado O CAPS (Centro de Atenção Psicossocial). Os usuários da Instituição que apelidaram o local de Pássaro Livre, assim o CAPS passou a ser chamado CAPS Pássaro Livre, o qual está instalado na antiga Santa Casa de Misericórdia, o CAPS possui cerca de cento e quinze usuários cadastrados com diferentes modalidades e níveis de sofrimento mental, como por exemplo, neuroses graves, psicoses, oligofrênias leves a moderadas, esquizofrenia e transtornos bipolares.

As atividades realizadas pela Instituição que colaboram para inserção dos seus usuários à sociedade são: acolhimento, atendimento individual, atendimento em grupo, palestras, atendimento de família, visitas domiciliares, oficinas profissionalizantes (artesanato com materiais reciclados, culinária), oficinas terapêuticas (violão, karaokê, relaxamento, comemoração dos aniversariantes do mês, participam anualmente de passeio para a Ilha de Itaparica e diversas apresentações culturais na cidade), assembleias, parcerias interinstitucionais e encaminhamentos.

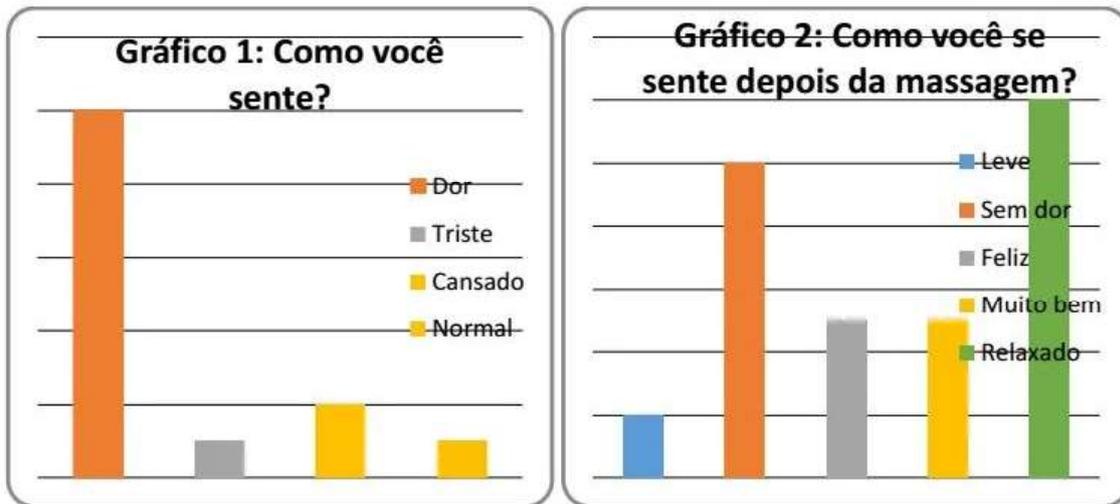
A pesquisa procedeu da seguinte forma: Depois da preparação teórica e prática da massoterapia fomos apresentar a coordenação da Instituição o Projeto de inserção da massagem nas atividades para contribuir no tratamento dos usuários. Com a aceitação e apoio da coordenação, reunimos os usuários para uma roda de conversa, onde discutimos a importância da massoterapia e perguntamos quem gostaria de se inscrever nas sessões. Dividimos os inscritos em dois grupos de acordo com o sexo, os quais recebiam a massagem duas vezes por semana, com duração de uma hora. No formulário de inscrição coletamos os dados do paciente e realizamos anamnese, com as questões: queixa principal, história doença atual, história patológica pregressa, história familiar e observações gerais. A partir das respostas que obtivemos com ajuda da coordenação e do psicólogo responsável pelo usuário, estabelecemos quais técnicas de massagem e qual parte do corpo deveríamos aplicar. Também aplicamos outro formulário antes e depois da massagem com as seguintes perguntas para os usuários: Você tem dor? Onde é sua dor? Como você classifica a sua dor? (leve, moderada ou forte) “Uma anamnese fornece ao terapeuta todas as informações relevantes sobre o paciente e ajuda a revelar qualquer condição crucial que possa ser uma contraindicação; também fornece uma estrutura para o tratamento” (CASSAR, 2001, p.32).

Participaram da pesquisa 12 usuários do CAPS do sexo masculino, os quais foram submetidos às sessões de massoterapia. A escolha de tais sujeitos do sexo masculino ocorreu devido ao seguinte: São 22 usuários inscritos na massoterapia, contando com quatro aplicadores da massagem, os aplicadores são bolsistas do Programa de Extensão e Pesquisa Balaio de Gato, os quais receberam curso preparatório prático e teórico. Assim, dividiu a turma em dois grupos, um grupo composto por 10 mulheres e um grupo composto por 12 homens, dois bolsistas ficaram responsável por um grupo. O grupo qual fiquei responsável foi o dos 12 homens, as sessões de massagem ocorreram duas vezes na semana com duração de 1h30min para cada usuário, atendendo dois por sessão, 3hs ao todo. Nos dias das sessões realizamos as observações, como instrumento de coleta de dados, utilizamos formulários com perguntas (já expostas anteriormente), foi aplicado mais outro formulário com duas perguntas feitas antes e depois da massagem: Como você se sente? Como você se sente depois da massagem?

Essas perguntas nos nortearam a discutir quais benefícios à massoterapia proporcionaria aos usuários. Os dados serão analisados através do método indutivo, tendo como objetivo a compreensão dos mesmos, os quais foram pré-analisados, codificados, categorizados e por último realizado a inferência. Apresentaremos os dados em formato de gráficos, os quais foram tabulados através do programa Microsoft Excel, categorizando as respostas dadas.

#### **4. Discussão: resultados propostos/alcançados**

De acordo com os dados de um ano obtidos por meio dos formulários e da observação feita constatamos que os usuários apontaram vários benefícios proporcionados pela massagem, como: relaxamento, bem-estar, alívio das dores, sentimentos bons, os quais minimizaram a ansiedade e angústia sofrida. Para melhor compreensão dos benefícios relatados, achamos pertinente analisarmos as respostas das duas perguntas feitas representadas nos gráficos.



O gráfico 1 mostra que antes da massagem dos 12 usuários, 10 deles, se queixaram de dores e 2 deles de cansaço (um usuário relatou estar sentindo dor e cansaço), 1 de tristeza e 1 que estava se sentindo normal. No gráfico 2, a pergunta feita depois da massagem os 12 entrevistados deram mais de uma resposta, assim todos se sentiram relaxados, 10 sem dores, 5 felizes, 5 se sentiam muito bem e 2 se sentiam mais leves.

As dores destacadas ficam localizadas no pescoço, cabeça, ombros, pernas e costas, deste modo à técnica de massagem aplicada e a parte do corpo a ser massageada, foi determinada para amenizar tais dores. Assim, a técnica utilizada foi o deslizamento sobre superfície da pele, pois segundo Abreu, Souza e Fagundes (2012 apud CASSAR, 2001; CLAY, 2008; DREEBEN, 2009):

Massagens leves, com movimentos lentos e rítmicos diminuem o tônus muscular, relaxando a musculatura de forma global, que será registrado pelo córtex cerebral que enviará informações ao cérebro que reduz o envio de estímulos motores para às fibras intrafusos do fuso muscular, diminuindo sua sensibilidade, resultando no rebaixamento das contrações reflexas extra fusas trazendo como consequência o relaxamento e o alívio de dores, acalmado o indivíduo.

Massagem no músculo enrijecido por traumas ajuda a pessoas na superação. Pontos do corpo que enrijecem, os chamados de seguimentos da couraça são: boca, olhos, pescoço, pélvis, alto do tórax, abdômen e diafragma. A percepção pelo paciente desses pontos, lhes permitem a entender que tipo de defesa guarda, podendo chegar à cura ou na minimização da couraça. O corpo com couraça se torna um corpo doente, sem energia vital, pois o sangue não circula de maneira a levar oxigênio e nutrientes, tendo como

consequência dor, tensão, aparência cansada e postura incorreta. Recebendo o toque da massagem a tensão reduz assim segundo Seubert e Veronese (2008):

[...] os músculos param de se contrair, os vasos sanguíneos relaxam, reduzindo as constrições vasculares, permitindo com que o sangue flua livremente, levando nutrientes e o oxigênio necessário a todos os órgãos e tecidos do corpo. Desta maneira também pode fluir melhor a energia pelo corpo, visto que as couraças as aprisionam. Quando mais relaxados os feixes musculares, maior circulação energética.

O alívio das dores relatada depois da massagem são frutos do relaxamento natural que a massagem oferece. As dores nas regiões indicadas pelos usuários na maioria das vezes são causadas pelo estresse, o relaxamento minimiza ou até acaba com as dores (se a causa for o estresse). Para Abreu, Souza e Fagundes (2012, p. 4):

A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios, trazendo alívio de dores, tensões nervosas, acalmando o indivíduo e baixando o nível de estresse.

A tristeza que um dos usuários sentia, depois da massagem foi substituída pela felicidade, isso nos leva a crer que o toque despertou sentimentos bons. Assim, depois da massagem, as palavras que representaram o sentimento dos usuários nos mostraram que a massagem não age apenas na dor física, mas no corpo como todo, de maneira holística, proporcionando bem-estar, contribuindo para qualidade de vida e no tratamento dos usuários.

Os usuários demonstraram contentamento em participar das sessões de massagem. Alguns dormiam quando recebiam a massagem e outros aproveitavam o momento para desabafar. Esses momentos ocorrem por causa da entrega dos usuários após a relação de confiança com o massagista (também o pesquisador, autor da presente pesquisa). No início das sessões alguns usuários não sentiam seguros para receberem o toque, devido às marcas socialmente sofridas, fazendo da pele uma couraça, mas devido aos acolhimentos antes de iniciar as sessões (e a confiança), os usuários “travados” relaxavam. Ao contrário desse fato, tinham aqueles usuários que buscavam o toque do outro no dia a dia e não encontravam, devido ao preconceito, a massagem assim, lhes proporcionavam o toque ausente e elevação da autoestima.

As observações feitas na entrada e saída da Instituição, participando de certo modo da rotina, o relaxamento sentido pelos usuários afetava o humor de todos, contribuindo para um clima calmo e agradável no ambiente.

A massagem acalma na maioria das vezes com a mesma eficácia dos remédios indicados para esse fim. Abreu, Souza e Fagundes (2012 apud NOGUEIRA, 2008, p. 4), “As técnicas massoterapêuticas envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos”.

### **Conclusão**

Entendemos que a massoterapia possibilitou bem-estar para os usuários do CAPS Pássaro Livre, através dos benefícios proporcionado pelo o toque, como o relaxamento, autopercepção e elevação da autoestima. Esses benefícios amenizaram os sintomas dos sofrimentos mentais, tais como: angústia, tristeza, isolamento social, ansiedade, nervosismo e dores crônicas. Contribuindo com os demais tratamentos oferecidos pela Instituição.

Nessa perspectiva, notamos a importância de nossos estudos sobre a massoterapia, de modo que, essa pesquisa e prática contribuem de forma enriquecedora para nossa experiência acadêmica e pessoal. Portanto, defendemos uma educação de qualidade que dialogue e promova práticas educativas beneficiando a aprendizagem e a pesquisa.

### **REFERÊNCIAS**

ABREU, Miguel Fernandes de; SOUZA, Telma Ferreira de; FAGUNDES, Diego Santos . **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico**. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, jan-jun, 2012. Disponível em: [www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/.../94](http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/.../94). Acesso em: 02 de jul. 2015.

ARAÚJO, Ednelha de Jesus. **Massagem como prática terapêutica auxiliar na assistência à saúde e cuidado integral de idosos**. Monografia apresentado ao Colegiado do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física. 2013. .

BRAUNSTEIN, Marcus Vinícius Gomes; BRAZ, Melissa Medeiros; PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto. **A fisiologia da massagem terapêutica**. Trabalho vinculado ao Grupo de Pesquisa Promoção da Saúde e Tecnologias aplicadas a Fisioterapia – UNIFRA. Disponível em: <http://www.unifra.br/eventos/forumfisio2011/Trabalhos/2246.pdf>. Acesso em: 04 de jul. 2015.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/09/livro-mario-paul-cassar-manual-de-massagem-terapeutica.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2015

ESTEBAN, Maria Paz Sandín. *Pesquisa Qualitativa em Educação: fundamentos e tradições*; tradução Miguel Cabrera. – Porto Alegre: AMGH, 2010.

GERHARDT, Tatiana Engel e SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa / [organizado por];** coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

REYES, Ana Carolina Rodriguez. **Deficiente mental e a Educação Física Adaptada** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Ano 16 - Nº 156 - Maio de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 04 jul. 2015.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas**. In: Encontro Paranaense, Congresso brasileiro, convenção Brasil/latino-américa, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 05 de jul. 2015.

DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. **Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental**. Acta Paul Enferm. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v27n6/1982-0194-ape-027-006-0579.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2015.

SILVA, Jéssica Alves, et al. **A Massoterapia na Qualidade de Vida e Saúde Mental dos Participantes do Centro de Convivência Arte de Conviver de Jataí-Go**. Disponível em: [https://serex2012.proec.ufg.br/up/399/o/JESSICA\\_ALVES\\_SILVA.pdf](https://serex2012.proec.ufg.br/up/399/o/JESSICA_ALVES_SILVA.pdf). Acesso em: 05 jul. 2015.