

CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: A CONTRIBUIÇÃO DA QUICK MASSAGEM NA MELHORA DO ESTRESSE

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: FISIOTERAPIA

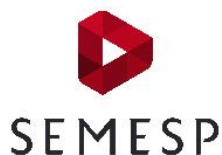
INSTITUIÇÃO: FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS

AUTOR(ES): TAÍS CHAVES FERNANDES, ANA CRISTINA FREITAS, RAYSA MARTINS LEONEL

ORIENTADOR(ES): ANDRÉIA DIAS

COLABORADOR(ES): MARISTELA RIBEIRO DA SILVA

Realização:



Apoio:



A CONTRIBUIÇÃO DA QUICK MASSAGE NA MELHORA DO ESTRESSE

RESUMO

O estresse tem sido um grande vilão para a sociedade atual, sendo colocado como fator agravante à saúde das pessoas, trazendo muitas vezes tensão, irritação, exaustão física e mental. Assim a busca por métodos de relaxamento nunca foi tão necessária. O artigo do qual abordaremos trata-se da *quick massagem*. Tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a contribuição desta técnica na melhora do estresse. Diante das pesquisas constataram-se resultados positivos da *quick massagem* no alívio do estresse.

INTRODUÇÃO

A vida moderna e a falta de tempo para resolver situações do cotidiano, causam alguns problemas tais como bloqueio criativo, irritabilidade emocional, depressão, crises de pânico, queda do sistema imunológico, déficit de atenção, ansiedade, dores de cabeça e pelo corpo e uma série de doenças psicossomáticas. (NORA, RODRIGO; 2015.)

Em função do mundo estressante ao qual nos encontramos, o índice de pessoas que procuram por práticas associadas à melhora da saúde, qualidade de vida, bem estar físico e mental estão aumentando exponencialmente (DINIZ; OLIVEIRA, 2006).

A quick massage é também chamada de massagem sentada ou massagem rápida. Essa técnica utiliza uma cadeira específica capaz de suportar o peso corpóreo de forma adequada e confortável, facilitando a aplicação da massagem por um profissional qualificado. Sua atuação se dá nas regiões cervical, torácica, lombar, ombros e membros superiores e, desta forma, oferece ótimos resultados terapêuticos no alívio de dores e desconfortos. O tempo ideal para essa massagem varia entre 15 e 20 minutos (MORETTI; LIMA, 2010).

Dentre os benefícios da quick massage podemos citar o alívio da dor, de desconfortos e tensão muscular, ativação da circulação sanguínea e linfática, redução da ansiedade e irritação, proporciona estado de bem-estar e conforto,

melhora o humor, aumento da concentração e motivação e promove relaxamento (MORETTI; LIMA, 2010).

No estresse, essa massagem irá beneficiar na melhora do cansaço físico e mental, proporcionando relaxamento muscular, bom humor e alívio de tensões. Assim a qualidade de vida estará próxima aos padrões desejados.

OBJETIVO

Verificar a contribuição da *quick massagem* na melhora do estresse.

METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que de acordo com Vieira e Hossne (2001), consiste em um resumo de literatura especializada sobre um tema específico, dando visão abrangente de achados relevantes.

Portanto utilizamos as bases de dados do portal SCIELO (Scientific Librany Online), Revistas Científicas e Google Acadêmico no período de janeiro a agosto de 2015.

DESENVOLVIMENTO

Através de pesquisas encontramos materiais sobre o tema proposto, onde a princípio foi realizado a leitura para verificar os dados e conteúdos em foco e de grande relevância para o corpo do artigo. Com o material selecionado, analisamos e ordenamos as informações para justificar a relação entre os dados obtidos e a solução para o problema em questão.

RESULTADOS PRELIMINARES

Segundo Neuman (2012) alguns estudos mostram que a massagem contribui para o aumento da acuidade mental e diminui o estresse.

Em (LIPP, 2007), a respeito da avaliação qualitativa, observouse que 80% das voluntárias relataram sensação de relaxamento, confirmando assim, ser a *quick massage* eficaz como terapia antiestresse. Este resultado pode ser explicado pelo fato mencionado por Cassar (2001), que afirma que a massoterapia é benéfica, pois melhora o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático, reduzindo os níveis do cortisol, hormônio este considerado um marcador fisiológico de estresse.

Desse modo o alívio da tensão por meio da massagem está relacionado à promoção de relaxamento. À medida que a massagem promove relaxamento, também ajuda a reduzir a ansiedade e tensão, isso ocorre porque o relaxamento precisa de um desligamento psicológico da ansiedade e da tensão (DOMENICO, WOOD 1998).

Constatou-se neste estudo que a quick massage é uma técnica que contribui efetivamente no relaxamento e na melhora do estresse.

FONTES CONSULTADAS

Braz, Ana Carolina de Athayde Raymund, et al. **Quick Massage como Tratamento Complementar da Hipertensão Arterial Sistêmica em Mulheres**. Saúde e Pesquisa 7.2 (2014).

CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. São Paulo: Manole, 2001.

Domenico, G., Wood, E. C. **Técnicas de Massagem de Beard**. 4º Ed. Editora Manole – São Paulo: 1998.

LIPP, M. E. N. **Controle do estresse e hipertensão arterial sistêmica**. Rev Bras Hipertens, v. 14, n. 2, p. 89–93, 2007.

MORETTI, A; LIMA, V. **Massagem no Ambiente do Trabalho**. 1º.Ed. São Paulo: Phorte, 2010.

Nora, R. M. **Quick Massage e o Estresse no Ambiente de Trabalho**,2009. Disponível em: < <http://shiatsu-nora-massoterapia.blogspot.com.br/2009/07/quick-massage-e-o-estresse-no-ambiente.html>> .Acesso em: 09 de mar. de 2015.

VIEIRA, S., HOSSNE, W. S. **Metodologia Científica para a Área de saúde**. 5º. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.