

**FISIO VITAE ESCOLA DE MASSOTERAPIA E TERAPIAS NATURAIS LTDA.
CURSO TÉCNICO EM MASSOTERAPIA**

Aryanne Virtuoso Amaral

O Estresse e os Benefícios da Massagem

Florianópolis

2009

**FISIO VITAE ESCOLA DE MASSOTERAPIA E TERAPIAS NATURAIS LTDA.
CURSO TÉCNICO EM MASSOTERAPIA**

Aryanne Virtuoso Amaral

O Estresse e os Benefícios da Massagem

Trabalho apresentado ao Curso Técnico de Massoterapia da Escola de Massoterapia e terapias Naturais Fisio Vitae Ltda em Florianópolis/SC, como parte dos requisitos para obtenção do título de Técnico em Massoterapia.

Prof. Alexandre Lopes da Silva, Ms – orientador

Prof. Joelson Fachini, Tec– co-orientador

Florianópolis 2009

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
1.INTRODUÇÃO.....	6
2.REVISÃO DE ANATOMIA E PATOLOGIA.....	8
2.1.REVISÃO DE ANATOMIA.....	8
2.1.1.MUSCULOS DA REGIÃO CERVICAL.....	8
2.1.2.CONTRATURAS MUSCULARES.....	8
2.1.3.CEFALEIAS CAUSADAS POR TENSÃO MUSCULAR.....	8
2.1.4.PROBLEMAS ESTOMACAIS.....	8
2.2.REVISÃO DE PATOLOGIA.....	9
2.2.1.ESTRESS.....	9
2.2.2.INSONIA.....	10
2.2.3.ANSIEDADE.....	11
2.3.REVISÃO DE TECNICA UTILIZADAS.....	12
2.3.1.AROMATERAPIA.....	12
2.3.2.MASSAGEM RELAXANTE.....	14
3.ESTUDO DE CASO.....	16
3.1.1.OS OLEOS ESSENCIAIS UTILIZADOS.....	16
3.1.2.OLEO VEGETAL UTILIZADO.....	16
4.PROTOCOLO.....	17
4.1.DESLIZAMENTOS.....	17
4.1.2.DESLIZAMENTOS.....	17
4.1.3.SUPERFICIAL.....	17
4.1.4.SUAVE.....	17
4.1.5.PROFUNDO.....	18
4.1.6.FRICÇÃO.....	18
4.1.7.ROLAMANTO.....	18
4.2.APLICAÇÃO DO PROTOCOLO.....	18
4.2.1.DECUBITO VENTRAL.....	18
4.2.1.1.MEMBROS INFERIORES.....	18

4.2.1.2.COSTAS.....	18
4.2.1.3.MEMBROS SUPERIORES.....	19
4.2.2.DECUBITO DORSAL.....	19
4.2.2.1.MEMBROS INFERIORES.....	19
4.2.2.2.MEMBROS SUPERIORES.....	20
4.2.2.3.TRONCO.....	20
4.2.2.4.REGIÃO CERVICAL.....	20
4.3.FACIAL.....	20
5.RESULTADO.....	21
CONCLUSÃO.....	22
BIBLIOGRAFIA.....	22

RESUMO

O estress está diretamente ligado ao modo de vida do indivíduo, ou seja, na vida moderna o estress está praticamente incorporado ao nosso dia a dia, causando inúmeros problemas e em alguns casos levando o indivíduo até a morte. A massagem é uma importante aliada no combate contra o stress, causando alívio imediato. E se combinada com outros tratamentos e mudança de estilo de vida, os seus benefícios são incomensuráveis. Vista como tratamento complementar a massagem pode ajudar o indivíduo e ter uma melhora na qualidade de vida, incluindo: melhoria na qualidade do sono, na produtividade profissional, na qualidade do relacionamento familiar entre tantos outros benefícios.

A massagem é uma terapia natural e milenar, que beneficia tanto a parte física quanto a emocional. Através de ações bastante específicas, a massagem relaxante oferece grande benefício, desde que seus objetivos e limites sejam bem definidos tanto para a profissional massoterapeuta quanto para o paciente.

Normalmente as pessoas ansiosas são "nervosas", apreensivas e têm dificuldades na concentração e de reflexão. Como sofrem de uma agitação e mal estar constante por vezes tem dificuldade em dormir ou têm um sono não reparador podendo ter sonhos e pesadelos ou um sono leve o que as leva a sentirem-se cansadas ou com pouca energia durante o dia e conseqüentemente se tornam improdutivas na sua atividade profissional.

1.INTRODUÇÃO

O estresse é um componente da vida moderna, que está cada vez mais presente no nosso dia a dia. As facilidades e a agitação da vida moderna, o trânsito, nossos anseios e pretensões, a instabilidade no emprego, a violência fazem com que recebamos constantemente doses diárias de stress.

O estresse tem efeito cumulativo no organismo humano e pode acometer o sistema imunológico. É também um fator de risco para inúmeras patologias que afligem a sociedade humana. O organismo reage ao estresse eliminando em excesso o hormônio corticóide e a adrenalina. Substâncias produzidas pelas glândulas supra-renais e são liberadas na corrente sanguínea.

Externamente o corpo vai mostrando a evolução deste desequilíbrio interno. O 1º reflexo é o cansaço físico e mental, depois surgem sutilmente às dores. O ponto de tensão do individuo determina o local da dor, as regiões mais problemáticas costumam ser os ombros, o pescoço e o tórax. Nestas regiões podem aparecer nódulos que são os resultados de acúmulo de tensões.

A massagem é uma terapia natural e milenar, que beneficia tanto a parte física quanto a emocional. Através de ações bastante específicas. A massagem relaxante oferece grande benefício, desde que seus objetivos e limites sejam bem definidos tanto para a profissional massoterapeuta quanto para o paciente. Pode ser aplicada como auxiliar em tratamentos de depressão, ansiedade, irritabilidade, perda de concentração, insônia, crises de pânico, pós-parto, depressão pós-luto, bulimia entre outros.

As pessoas com que sofrem de qualquer forma de stress: físico, mental ou emocional pode obter grandes benefícios através do toque. Algumas tendem a obter uma resposta mais rápida do que outras, porém, a sensação de bem-estar é comum a todos. A massagem é indicada para aliviar a tensão muscular e normalizar padrões rígidos de postura. O fator stress é um dos principais motivos que conduzem às pessoas a buscarem a massoterapia devido aos inúmeros desconfortos físicos e psíquicos que o mesmo desencadeia.

Aromaterapia é a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamentos terapêuticos. É uma das técnicas mais antigas da história de práticas de cura levando em consideração todos os aspectos e cuidados da: saúde do corpo, da saúde da mente e da saúde da alma. Ela utiliza somente óleos essenciais botânicos para a prevenção e tratamento auxiliar de sintomas físicos, estados emocionais e energéticos visando o bem-estar geral do ser humano e o meio no qual ele vive.

Sua aplicação exige conhecimento e pode ser feita através de massagens, banhos, inalações, cremes, loções, no ambiente com spray e aromatizadores elétricos, trazendo assim benefícios coletivos.

A aromaterapia é uma arte e ciência de fazer terapia, buscando manter ou resgatar a saúde através apenas do uso das propriedades terapêuticas provenientes dos óleos essenciais. Os óleos essenciais são as substâncias naturais presentes nas plantas, responsáveis pelos odores aromáticos que nela encontramos. Estão presentes nas flores, cascas, raízes, frutas e sementes. Quase sempre vegetais superiores. São extratos altamente concentrados, 100% puros, voláteis, e evaporam-se com facilidade em contato com o ar. Não dissolvem com a água, apenas dispersam-se, misturam-se com álcool, ceras e principalmente com óleos vegetais que servem como carreadores, nas misturas para as mais diversas aplicações.

Os óleos essenciais devem ser diluídos em outras substâncias, pois os mesmo não devem ser aplicados diretamente na pele devido a sua alta concentração de princípios ativos. O óleo vegetal é uma gordura obtida através das plantas, predominantemente, das sementes. Ele nos oferece os ácidos graxos essenciais que nosso corpo não pode sintetizar, assim como as vitaminas lipossolúveis. Além dos efeitos sobre a pele, os óleos essenciais agem também pelo olfato.

1. REVISÃO DE ANATOMIA E PATOLOGIA

2. 1. REVISÃO DE ANATOMIA

2. 1. 1. Músculos da Região Cervical

Os músculos da coluna cervical proporcionam a estabilização dinâmica, a mobilidade e a retroalimentação proprioceptiva essencial para nosso equilíbrio e controle postural fino. Na região lombo pélvica, a função essencial dos músculos e da fascia associada é promover a estabilidade para atividades de levantamento e transporte.

Os músculos da coluna cervical podem ser divididos em quatro grupos funcionais: superficial posterior, profundo posterior, superficial anterior e profundo anterior. O superficial posterior inclui o trapézio, o levantador da escápula e os esplênios do pescoço e da cabeça. O grupo profundo posterior engloba os longuíssimos do pescoço e da cabeça, os iliocostais do pescoço, os semi-espinhais do pescoço e da cabeça, os multífidos e os músculos suboccipitais. Os músculos superficiais anteriores incluem os músculos esternocleidomastoideo (ECM), os escalenos e os hióides. Os flexores profundos são os longos do pescoço e da cabeça.

2. 1. 2. Contraturas Musculares: Em geral, a contratura muscular desenvolve-se a partir de alterações posturais ou estresse psicológico e emocional.

Alterações posturais resultam na compressão das articulações de faceta e do disco, contribuindo para a dor no pescoço e as cefaléias.

2 1. 3. Cefaléias causadas por tensão muscular: De acordo com Kendall e cols., dois tipos de cefaléias estão associados a tensão muscular: a cefaléia occipital e a cefaléia tensional. A cefaléia occipital desenvolve-se a partir da contração sustentada do semi-espinhal da cabeça. O semi-espinhal da cabeça pode comprimir o nervo occipital maior provocando dor.

As cefaléias tensionais são causadas pela postura deficiente e pelo estresse emocional ou psicológico que conduz a tensão sustentada nos músculos cervicais posteriores. Os períodos de estresse aumentando elevam a tensão.

2.1.4. Problemas estomacais: Dores de estômago e má digestão costumam ser

encaradas como fatos normais, principalmente por homens. De fato, elas são simples, mas se recorrentes podem desencadear problemas sérios no corpo. O esôfago é um túnel de músculos que funciona como uma calha para o transporte da comida para o estômago. Em teoria, deve funcionar como via de mão única, mas alguns ácidos às vezes retornam e provocam a azia. Essa reviravolta pode ser causada por uma refeição exagerada, ou pelo hábito de deitar logo depois de comer. "E ela é muito comum: 20% da população têm azia uma vez por semana", diz o gastroenterologista Eduardo André. "Mas azia crônica pode ser sinal da doença de refluxo gastroesofágico (DRGE)", alerta. Essa síndrome ocorre quando a válvula que controla a entrada de comida no estômago pára de trabalhar adequadamente. O problema não tratado pode levar ao câncer.

2. 2. REVISÃO DE PATOLOGIA

2. 2. 1. Estress

A tensão manifesta-se de maneira mais acentuada nestas situações:

- Estresse mental: pressão no trabalho, preocupação com a própria segurança e dos familiares; exames, medos que bloqueiam a atividade mental, gerando a exaustão.
- Estresse emocional: rompimento de relacionamento e perdas de entes próximos. Casamento e início de relacionamento.
- Estresse físico: trabalho físico pesado; condução / direção de veículo por longo tempo e trabalhos doméstico.
- Estresse de origem química: ingestão excessiva de café, fumo, droga ; uso excessivo de remédios químicos (fatores que podem exaurir as forças, gerando o estresse físico).
- Estresse ambiental: persistente barulho de trânsito, fábricas e muitos outros como ambiente de trabalho muito movimentado, lojas lotadas, musica em alto volume, uso excessivo do telefone e ambientes com muitas pessoas falando ao mesmo tempo.

Sintomas mentais incluem:

- Irritabilidade falta de senso de humor, dificuldade em tomar decisões ou

concentração.

- Dificuldade em fazer o trabalho na ordem lógica. Sentimento de estar na defensiva o tempo todo; raiva interiorizada ou externa.
- Desinteresse em outras áreas da vida.

Sintomas físicos incluem:

- Insônia, sudoração excessiva, fadiga física (podendo chegar ao desmaio) ; falta de apetite, indigestão, constipação ou diarreia, dor de cabeça, cólicas, freqüentes espasmos musculares, eczema e alergia de pele; desinteresse sexual (perda da libido, impotência).
- O maior problema que pode ser desencadeado pelo estresse é o ataque cardíaco.
- O que os óleos essenciais nos oferecem é a prevenção das doenças, através do combate ao estresse; aprendemos a administrar nossas vidas de maneira mais relaxada e livre da tensão excessiva.

Potencialmente todos os óleos essenciais podem ajudar a combater o estresse, são usados em massagem e banhos, o que já é uma grande ajuda para aliviar a tensão; se utilizados, os óleos essenciais trazem benefícios ainda maiores, pois atuam mais eficazmente do que uma simples massagem ou apenas o banho. Alguns óleos essenciais trabalham particularmente bem, na condição de estresse.

2. 2. 2 Insônia

O sono ocorre em estágios clínicos e que cada um desses estágios realiza uma função específica, destinada a manter o corpo sadio. Apesar de os seres humanos poderem se adaptar a viver em temperaturas mais frias ou mais quentes, ou a viver com mais ou menos alimento, nós simplesmente não podemos nos adaptar a privação de sono. Trata-se de um processo tão vital que, sem o equilíbrio apropriado dos estágios do sono. As pessoas podem acabar com distúrbios que variam desde reflexos mais lentos e habilidades cognitivas reduzidas, a uma eficiência precária do sistema imune.

A relação circular entre saúde precária e sono precário é outro fator capaz de produzir complicações. Se as pessoas não se sentem bem e, conseqüentemente, não dormem bem, provavelmente elas continuarão não se sentindo bem porque não dormem bem. O sono ocorre em cinco fases ou estágios distintos.

São necessários cerca de 90 a 100 minutos para completar um ciclo do sono, embora o período de tempo gasto em cada estágio varie de acordo com a hora da noite. Insônia significa, literalmente, “falta de sono”. A insônia pode envolver dificuldade em adormecer, dificuldade em continuar dormindo ou dificuldade em dormir por um período de tempo suficiente para que o corpo possa atender o restante de suas necessidades. A insônia pode ser transitória, caso em ocorrer por menos de 4 semanas, ou crônica, caso a pessoa não consegue dormir na maioria das noites por mais de 1 mês.

A insônia transitória pode ser atribuída comumente a hábitos ou problemas ambientais. Alguns dos hábitos que podem contribuir para a “falta de sono” são: A cafeína ingerida próximo da hora de dormir, bebidas alcoólicas, alguns medicamentos (pílulas dietéticas, anti-histamínicos e antidepressivos), e o fumo de cigarros. As condições do ambiente também podem contribuir para a insônia. Um quarto por demais frio, quente, barulhento ou iluminado pode tornar difícil adormecer ou continuar dormindo.

Exercícios realizados em um período muito avançado do dia ou a ausência absoluta de qualquer tipo de exercício podem também tornar difícil adormecer. O estresse emocional constitui, evidentemente, um elemento significativo para a perda do sono. Ironicamente, quanto maior o período de tempo em que uma pessoa permanece na cama tentando dormir, menos a probabilidade de adormecer, o estresse de esperar pelo sono faz com que ele nunca chegue.

A insônia crônica é examinada habitualmente como um sinal de algum problema de ordem médica ou psicológico mais profundo. O hipertireoidismo, a fibromialgia, a depressão, a insuficiência renal, os problemas cardíacos ou a síndrome de fadiga crônica são possibilidades, quando uma pessoa não dorme bem por um longo período de tempo.

2.2.3 Ansiedade

A ansiedade é uma perturbação psíquica caracterizada por um estado quase constante e permanente de inquietação, preocupação, angústia, inquietude, desassossego, ansiedade, medo, etc. que provoca um mal estar e uma tensão constante. A pessoa está sempre numa tensão constante e com "medo de algo" que ela não conhece nem sabe definir. Ela sente-se inquietada e as situações à sua volta criam-lhe muitas vezes um mal estar que ela não consegue definir nem controlar.

Este estado de espírito altera negativamente a vida da pessoa e leva-a a afastar-se da realidade á sua volta, acabando muitas das vezes por prejudicar a sua vida e os seus relacionamentos. Mudança de emprego, de casa, casamento, etc. ou qualquer situação que implique mudança podem criar um estado de grande ansiedade e agitação na pessoa que sofre de ansiedade.

Sintomas

Por vezes a pessoa que sofre de ansiedade, sente uma necessidade de estar sempre a fazer coisas por forma a fugir do seu estado emocional para que se sinta melhor.

Normalmente as pessoas ansiosas são "nervosas", apreensivas e têm dificuldades na concentração e de reflexão.

Como sofrem de uma agitação e mal estar constante por vezes tem dificuldade em dormir ou têm um sono não reparador podendo ter sonhos e pesadelos ou um sono leve o que as leva a sentirem-se cansadas ou com pouca energia durante o dia.

Por vezes existem sensações corporais como excesso de transpiração, taquicardia, transtornos respiratórios, dores de estômago, más digestões, perturbações intestinais e outras alterações do sistema nervoso autónomo.

Algumas vezes este estado de espírito agrava outras situações como alergias, dermatites, e outras devido ao stress e ansiedade constantes.

2. 3 REVISÃO DE TÉCNICA UTILIZADAS

2. 3. 1 Aromaterapia

Aromaterapia é um ramo da osmologia que consiste no uso de tratamento baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo. Dos vegetais é extraída a essência a ser aplicada isoladamente ou em combinação com outros aromas, dependendo das enfermidades e do indivíduo.

É considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da fitoterapia e que é comumente usada em conjunto com esta.

É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística.

Aromaterapia é uma técnica milenar que utiliza o uso terapêutico do aroma das flores, frutas e outras partes da planta, extraíndo delas sua parte mais sutil, a ESSÊNCIA, que atua diretamente sobre a harmonia das três esferas do corpo humano: mental, físico e emocional. O olfato é o único sentido que tem ligação direta com o centro primitivo do cérebro, responsável pelas nossas emoções.

Quando cheiramos uma fragrância agradável, imediatamente há uma elevação espiritual, uma compensação emocional. O aroma predispõe ao sono, a atividade, ao repouso, criatividade, sensualidade, raciocínio etc.

Aromaterapia é feita com essências e óleos essenciais. A diferença entre eles é que as essências são produzidas sinteticamente em laboratório e os óleos essenciais são extraídos diretamente da natureza, possuem propriedades terapêuticas e possuem preços mais elevados devido sua alta concentração.

Os OE (óleos essenciais) constitui as partes voláteis da planta que se liberam mediante um processo de destilação a vapor das folhas, flores, madeiras, caules, cascas ou sementes. Os OE contêm vitaminas, hormônios, antibióticos e agem como anti-sépticos, estimulantes, calmantes, etc. Sua utilização pode ser feita pela ação direta em massagens, banhos, compressas, ou pela ação indireta, na aromatização de ambientes, vaporização e sauna. Também pode ser utilizado como repelente de inseto.

Existem dois tipos de OE: puros ou diluídos, o óleo puro, deve ser previamente diluído em óleos carreadores, antes de ser usado sobre a pele, pois caso contrario pode provocar alergias, dermatites ou até queimaduras na pele.

Os OE cítricos mancha a pele se houver exposição ao sol após seu uso (convém evitá-los). As gestantes, os hipertensos, crianças com menos de 2 anos e os epiléticos, devem consultar seu médico antes de utilizá-los.

Como agem: o OE tem grande capacidade de absorção pela pele e rapidamente penetram as suas diversas camadas até alcançar a circulação.

São completamente absorvidos pela pele num período que varia de 60 a 120 minutos, e sua ação é prolongada.

As moléculas aromáticas dispersas no ar, além de terem suas propriedades anti-sépticas, bactericidas, desodorizantes, ativam nosso centro olfativo, que agindo diretamente nos centros emocionais de uma forma sutil, afetam os sentidos e estados de espírito; relaxando ou revigorando, excitando ou acalmando, ajudando a afastar a depressão e o stress.

Um dos aspectos mais apreciados no uso da Aromaterapia é o fato de que ela dá a pessoa muito mais controle sobre sua vida. A saúde é evidentemente o maior bem, e os óleos essenciais dizem respeito, sobretudo à manutenção da saúde e do bem-estar, É exatamente por serem práticos e eficazes que as pessoas de todo o mundo apelam para eles nas horas de dificuldades ou para o puro deleite.

2. 3. 2 MASSAGEM RELAXANTE

O relaxamento, em si, possui um efeito terapêutico sobre a musculatura, sistema nervoso, digestório, circulatório, endócrino, refletindo sobre o estado emocional do indivíduo... assim como, o estado emocional reflete sobre todos os sistemas. Atividades de alongamentos, musicoterapia, yoga, dançam, leitura de livro possui fins relaxantes, porém, o meio mais procurado é a massagem.

Por sua eficácia a massagem relaxante garantiu seu destaque entre outras terapias complementares, demonstrando ser tanto uma arte quanto uma ciência.

Seu uso pode ser um auxiliar para tratamentos estéticos, terapêuticos ou psicológicos. O importante é que o profissional saiba definir seu papel no programa geral de tratamento, para evitar não ultrapassar seus limites.

A massagem RELAXANTE é imensamente benéfica, desde que seus objetivos e limites sejam bem definidos, tanto para o massoterapeuta quanto para o cliente. Pode ser aplicada como auxiliar em tratamentos de depressão, ansiedade, stress, irritabilidade, perda de concentração, insônia, crises de pânico, pós-parto, luto, bulimia, anorexia, Tensão Pré-Menstrual, entre outros.

Embora estes traumas tenham etiologias distintas, o objetivo da massagem relaxante é mais ou menos comum a todos.

As pessoas com qualquer forma de stress físico, mental ou emocional podem obter benefícios do toque. Algumas tendem a obter uma resposta mais rápida do que outras, porém a sensação de bem-estar é comum a todos. O relaxamento é essencial para combater muitos dos estados psíquicos e emocionais e a massagem é um dos melhores métodos para isso.

Além de transmitir uma mensagem imediata de carinho, aceitação e apoio, outro benefício do toque é diminuir a apreensão quanto ao futuro, por exemplo, em pacientes pré-cirúrgicos.

Nada melhor do que antes de uma cirurgia estética ou terapêutica (com autorização do médico responsável), a pessoa sentir-se confortável e relaxada.

Foi comprovado que a ansiedade é reduzida pelo toque da massagem em pacientes internados em unidades de tratamento intensivo. A tensão muscular com frequência é evidente nos quadros de ansiedade. Em alguns casos, a rigidez é usada inconscientemente como uma forma de “armadura corporal” ou “proteção” contra o mundo externo. Em estados recorrentes ou prolongados de ansiedade, a rigidez pode tornar-se crônica e característica da má postura. A tensão muscular pode agravar outros sintomas como cefaléia, dor, dificuldade para respirar, ataques de pânico e até favorecer o surgimento de bursites. A massagem é realizada para aliviar a tensão muscular e normalizar padrões rígidos de postura.

O fator stress é um dos principais motivos que trazem as pessoas à cabine de massagem, devidos aos inúmeros desconfortos físicos e psíquicos que o mesmo desencadeia. Um dos sinais de stress é a insônia, que causa aflição e leva a fadiga. O relaxamento induzido pela massagem freqüente, geralmente é seguido por sonolência e sono ininterrupto. As sensações de letargia e sonolência são indicativas de sucesso no tratamento. Um fato a salientar, é que a massagem não substitui os exercícios físicos, objetivando a recuperação da função ou aquisição de condicionamento físico. Entretanto, a massagem melhora a circulação do sangue e da linfa, neste aspecto é similar ao efeito do exercício. Em idosos, pode ser o substituto para algumas de suas atividades musculares (em casos especiais).

Alguns recursos são de ótimo auxílio para se obter os efeitos desejados de relaxamento da massagem, dentre eles merecem destaque a Aromaterapia,

Cromoterapia e música. Porém, existem várias literaturas que retratam as indicações e contra-indicações desses recursos. O uso indevido, tentativa de tratamento ou diagnóstico, por pessoas não capacitadas, podem causar danos à saúde. Recomenda-se sempre procurar orientação de um profissional qualificado.

3. ESTUDO DE CASO

Para esse estudo de caso, após análise de vários fatores foi escolhido um paciente do sexo masculino, pois o mesmo estava adequado ao estudo, que seria realizado em dez sessões de massagem relaxante com duração de 60 minutos, realizada duas vezes por semana por dez sessões.

DADOS DO PACIENTE: Paciente masculino 40 anos, brasileiro, casado, gerente de loja, sedentário.

QUADRO CLÍNICO: Dores de cabeça, dores muscular, irritabilidade, cansaço constante, insônia, ansiedade e problemas estomacais (gastrite e refluxo).

TRATAMENTO PROPOSTO: Massagem relaxante com Aromaterapia

3.1.1 Os óleos essenciais utilizados são:

- **Sálvia Esclarea**, que é um excelente óleo tranqüilizante ajudando a combater no estresse emocional, físico e mental.
- **Lavanda**, que é um relaxante antidepressivo. Alivia insônia, agitação, preocupação, estados de choque. Também trata dores de cabeça, enxaqueca, dor muscular, queimaduras, conjuntivite.
- **Camomila Romana**, auxilia no tratamento emocional, é um excelente calmante para tensão nervoso, estresse, síndrome do pânico, depressão, ataques de fúria, estados de raiva e frustração. Também por ser medicinal trata de dor muscular, reumatismo, dor de cabeça, enxaqueca, problemas digestivo e inflamações.
- **Laranja**, além de ser uma deliciosa fruta, também tem propriedades terapêuticas ajudando no combate ao estresse emocional, controle da ansiedade, estados depressivos também estimula o ânimo. Propriedades medicinais: carminativo reforça o sistema imunológico, problemas digestivos estimulam a circulação, combate a obesidade.

3 .1. 2. Óleo vegetal utilizado:

- **Semente de uva**, óleo de cor clara, com um quase imperceptível toque verde-amarelo. Aroma leve. Rico em tocoferol (vitamina E). Ideal para a recuperação cutânea.

Procedimentos:

As sessões de massagem foram realizadas em decúbito dorsal nos primeiros 30 minutos e em decúbito ventral por mais 30 minutos, finalizando e totalizando assim 1 hora de aplicação de massagem.

O procedimento de massagem foi realizado em todo corpo do paciente, incluindo a face e aplicada sempre no mesmo horário do dia (início da noite).

A aromaterapia com a sinergia com os seguintes óleos essenciais, 1 gota de Sálvia Esclareia, 2 gotas de Lavanda, 1 gota de Camomila Romana e 1 gota de Laranja com 20ml de óleo vegetal de semente de uva.

Foi usado um difusor elétrico (aromatizador de ambiente) com 2 gotas de óleo essencial de Laranja e 1 gota de óleo essencial de Camomila Romana.

O paciente em questão recebeu uma hora de massagem por dia, dois dias por semana, por cinco dias consecutivos (10 sessões).

Via de absorção: pele e olfato.

4. PROTOCOLO

Usei vários movimentos de Massagem Relaxante, onde trabalhei o corpo em um todo, inclusive a parte facial.

Farei uma breve descrição dos principais movimentos utilizados conforme a técnica ensinada na Escola Fisio Vitae.

4.1 DESLIZAMENTOS:

4. 1. 2 Deslizamentos podem ser feitos com as palmas ou os dorsos das mãos, com o antebraço ou os dedos;

4. 1. 3 Superficial:

Deve sempre ser aplicada ao iniciar a massagem e sempre após cada manobra, sendo um toque leve e suave, tem efeito calmante e é indicado nos casos de varizes.

4. 1. 4 Suave:

Tem quase o mesmo efeito do deslizamento superficial. É usado com o objetivo de preparar a musculatura para uma massagem mais profunda.

4. 1. 5 Profundo:

Provoca um escoamento mais rápido do sangue venoso e da linfa. Deve ser sempre em direção da circulação de retorno, é mais energético que o deslizamento suave e é utilizado para o aquecimento do local trabalhado.

4. 1 . 6 FRICÇÃO:

É uma espécie de deslizamento profundo, executado de modo energético e rápido, visando destruir os nódulos gordurosos e desfazer coágulos. Provoca grande aquecimento da região trabalhada, e é recomendado nos casos de obesidade e gorduras localizadas. **Fricções** visam aquecer a região, são feitas com as palmas das mãos.

4. 1. 7 ROLAMENTO:

É executado basicamente nos membros inferiores e superiores. Proporciona uma leve ativação e relaxamento do local. Deve ser aplicado na conclusão da massagem do membro inferior ou superior. **Rolamentos** movimentos com grande variedade e função, poderão ser feitos com o dorso dos dedos ou com a parte hipotênar da mão.

4. 2 Aplicação do Protocolo:

4. 2. 1 Decúbito ventral (barriga para baixo)

4. 2. 1. 1 Membros inferiores:

1. Deslizamento suave com a palma das mãos.
2. Deslizamento suave com o dorso dos dedos (rolo) na planta dos pés.
3. Deslizamento em “V” nos pés.
4. Deslizamento suave com polegares (passo de ganso) na planta dos pés
5. Fricção circular nas bordas dos pés.
6. Deslizamento suave com a palma da mão na perna.
7. Massagem em “C” nas panturrilhas e coxas.

8. Passo de Ganso.
9. Deslizamento rolo.
10. Flexionar a perna alongando a coxa.
11. Deslizamento suave.

4. 2. 1. 2 Costas

1. Deslizamento suave.
2. Passo de Ganso na região da lombar.
3. Movimentos em círculos na lombar e lateral da coluna.
4. Deslizamento em “X”.
5. Amassamento em “S” cervical e ombro.
6. Movimentos em círculos no pescoço.
7. Rolo em toda as costas (lateral da coluna).
8. Movimento em “x” (pequeno) entre as vértebras.
9. Deslizamento suave.

4. 2. 1. 3 Membros Superiores

1. Deslizamento suave.
2. Deslizamento em “V”.
3. Amassamento em “C”.
4. Deslizamento suave.

4. 2. 2 Decúbito Dorsal (barriga para cima)

4.2. 2. 1 Membros inferiores:

1. Deslizamento suave.
2. Fricção, tração e leve torção dos dedos.
3. Passo de Ganso dorso do pé.
4. Deslizamento.
5. Deslizamento em “V”.
6. Movimento em “8”.
7. Amassamento em “C”.
8. Deslizamento.
9. Sobreposição de mãos no dorso e planta do pé.

4. 2. 2. 2 Membros superiores

1. Deslizamento suave.
2. Fricção circular .
3. Deslizamento em “V”.
4. Passo de Ganso.
5. Fricção, tração e suave rotação dos dedos.
6. Rotação suave e firme do punho.
7. Deslizamento.
8. Sobreposição de mãos no dorso e palma da mão.

4. 2. 2. 3 Tronco

1. Movimento em “8” na lateral.
2. Amassamento em “S”.
3. Movimento do relógio.
4. Deslizamento em “X” na lateral.
5. Movimento circular na região do tórax.
6. Deslizamento.
7. Sobreposição de mãos no abdômen

4. 2. 2. 4 Região cervical

1. Deslizamento (pescoço para o lado).
2. Rolo (pescoço para o lado).
3. Passo de Ganso.
4. Círculos com os dedos.
5. Leve tração na cervical.
6. Alongamento do pescoço.

4. 3. Facial

1. Deslizamentos alternados, ascendentes, no pescoço.
2. Deslizamento em concha na papada.
3. Com os polegares realizar tesourinha (zig-zag), no queixo.
4. Movimento circular com a polpa dos dedos.

5. Suaves beliscões.
6. Tesourinha sobre toda a testa.
7. Zig-Zag na testa.
8. Sobreposição de mãos (aquecidas) sobre a papada, as laterais da face e os olhos.

5. RESULTADO

Observou-se como resultado do tratamento que o paciente já na 1ª sessão, mostrou um alívio significativo das dores musculares e dores de cabeça.

Após a 2ª sessão o paciente não queixava mais de dores constantes, relatou ter tido alívio no cansaço físico e nas dores pelo corpo

Nas respectivas 3ª e 4ª sessões, relatou ter sentido significativa melhora na irritabilidade e uma grande melhoria na qualidade do sono.

A partir das respectivas 5ª e 6ª sessões o paciente já não mais se queixava das diversas dores que vinham atormentando-o há muito tempo. Dores como: dor de cabeça, dor muscular, irritabilidade sem motivo aparente, insônia constante etc. já não mais o perturbava.

Com o ótimo resultado obtido com esse paciente que hoje se encontra mais aliviado, calmo, com boa qualidade de sono além de não ter tido mais problemas estomacal que o alto grau de estresse lhe ocasionava.

Após a 6ª sessão o paciente entrou em um processo de estabilização do seu quadro clínico, não mais sentido os sintomas apresentados no início do tratamento de massoterapia.

Assim sendo, da 7ª a 10ª foi usada para a manutenção do estado de equilíbrio do paciente.

CONCLUSÃO:

E concluindo, este trabalho visa dar informações sobre a impotência e a necessidade da massagem no estilo de vida moderna. Hoje sabemos que viver é algo de múltiplas facetas que inclui: nosso lado pessoal, familiar, profissional, social, religioso, etc.

Saber equilibrar todas estas facetas é o grande segredo a ser descoberto pelo homem moderno. Nós da área da massoterapia concluimos então que, a massagem e a mudança de estilo de vida, adequados e adaptados as atividades do indivíduo não é mais uma questão de querer ou não querer, ter tempo ou não ter.

É uma questão de sobrevivência. A OMS (Organização Mundial de Saúde) observa que 64% das pessoas infartadas têm o estilo de vida como um dos principais agravantes do quadro de infarto.

Difundir os benefícios da massagem no combate ao estress é hoje uma obrigação de todos os profissionais da área. Essa obrigação não se restringe só a qualidade da massagem oferecida, ela também está embutida no comportamento ético e profissional. Essa obrigação começa na formação do aluno e deve se estender em toda a sua vida profissional.

Bibliografia:

1. Werner, Ruth. Guia de Patologia para Massoterapeutas. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara,2005.
2. Vença o Stress. São Paulo: Nova Sampa Diretriz e Editora Ltda.
3. Tixa, Sérgio. Atlas de Anatomia Palpatória do Membro Inferior. São Paulo: Manole, 2000.
4. Tixa, Sérgio. Atlas de Anatomia Palpatória do Membro Superior. São Paulo: Manole, 2000.
5. Tierra, Michael. Terapia Biomagnética e Fitoterapia. São Paulo: Pensamento, 1997.
6. Oliveira, Ferdinando B. A Cura pela Massagem. Porto alegre: Mercado Aberto, 1989.
7. Nessi, André. Massagem Antiestresse: Uma abordagem teórica e prática para o bem-estar. São Paulo: Phorte, 2003.
8. Clay, James H. & Pounds, Davis M. Massoterapia Clínica: Integrando Anatomia e Tratamento. Barueri,SP: Manole,2003.
9. Felice, Walkiria. Massagem Relaxante – Coleção passo a passo. São Paulo: Melhoramentos, 2006.
- 10.Laszió, Fabian. Aromaterapia: Uma abordagem científica. Aromalândia Óleo Essenciais, 2006.