

ESCOLA TÉCNICA DE MASSOTERAPIA FISIO VITAE

CURSO TÉCNICO DE MASSOTERAPIA

JUCELY ELIAS FERREIRA DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA PEDIÁTRICA

Florianópolis - SC

2009.

ESCOLA TÉCNICA DE MASSOTERAPIA FISIO VITAE

CURSO TÉCNICO DE MASSOTERAPIA

JUCELY ELIAS FERREIRA DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA PEDIÁTRICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso técnico de massoterapia da Escola Técnica de Massoterapia Fisio Vitae.
Professor: Joelson Fachini

Florianópolis- SC

2009.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
2.1 OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM PEDIÁTRICA	7
2.2 ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E EFEITOS DA MASSOTERAPIA	8
2.2.1. Alívio Da Dor	8
2.2.2 Estimulação Sensorial	9
2.2.3 Relaxamento muscular e liberação de restrição nos músculos e tecido conjuntivo	10
2.2.4 Melhora na circulação sanguínea	10
2.2.5 Melhora no sistema imunológico	11
2.2.6 Melhora da função respiratória e relaxamento	11
2.3 A MASSAGEM E OS EFEITOS EMOCIONAIS.....	12
2.4 FATORES DE ESTRESSE NA VIDA DA CRIANÇA MODERNA.....	13
2.5 EFEITOS DO ESTRESSE SOBRE O COMPORTAMENTO INFANTIL.....	15
2.6 RESPOSTA FÍSICA DAS CRIANÇAS AO ESTRESSE.....	16
2.7 OS EFEITOS DO ESTRESSE NA SAÚDE DA CRIANÇA.....	17
2.8 EFEITOS A LONGO PRAZO EM CRIANÇAS COM DOR OU TRAUMA LOCALIZADOS.....	17
2.9 MASSOTERAPIA COMO ABORDAGEM PARA PROBLEMAS INFANTIS LIGADOS AO ESTRESS.....	18

1 INTRODUÇÃO

A presente revisão de texto visa relacionar os benefícios da Massoterapia Pediátrica com as necessidades básicas das crianças entre idades de 1 a 18 anos.

Conforme estudos recentes mostram essa classe especial de pacientes tem mostrado muitas dores e problemas de postura, estresse e patologias relacionadas desde pouca idade que aos poucos serão

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nossa sociedade tem caminhos cada vez para estabelecimentos de relações virtuais entre as pessoas. Isso faz com que o contato humano ocorra sem a proximidade corporal. Por isso é muito comum a que adultos venham tratar-se com massoterapeutas e tenham medo de serem tocadas, esses adultos no futuro poderão apresentar problemas nos hábitos de tocar ou serem tocados e que isso já começa na infância .

Tendo como causa desse problema a repressão familiar, traumas u abusos físicos e psicológicos ou tratamento medico invasivo etc. Tendo como fato de que a criança que esta acostumada a receber toques afetivos passam a ter comportamento diferente e passa a se desenvolver muito mais saudáveis , através de estudos que já foram feitos pode se deduzir que a massagem terapêutica sendo aplicada gradualmente em crianças poderá ajudar na crescimento e psicossomáticas nos adultos . A massagem auxilia as crianças na amenização da dor e no alívio o estresse através do relaxamento, ganhando mais qualidade de vida.

2.1 OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM PEDIÁTRICA

Massagem é uma das mais antigas artes curativas: chinês registros remontam 3000 anos documento a sua utilização. Os antigos hindus, persas e egípcios aplicavam formas de massagem para muitas doenças, e Hipócrates escreveu documentos recomendando o uso de fricção e de atrito conjuntos em problemas circulatórios. Os benefícios da massagem são extensos e incluem a capacidade de reduzir o estresse, alívio da tensão muscular e evocar sentimentos de calma e descontração. De modo geral a massagem tem efeito calmante, relaxante, cicatrização, alivia as tensões, a melhorar a circulação sanguínea, alívio da dor e rigidez, aumentar o bem-estar e a melhora da saúde mental, pois trata e combate o estresse e a ansiedade através da redução da frequência cardíaca.

Com tantos tipos diferentes de massagem terapêutica disponível, os benefícios da massagem são enormes e podem ser adaptadas às suas necessidades específicas e problemas. A massagem não é só superficial, seu alcance profundo atinge quase todos os sistemas do corpo. A procura do homem moderno pela saúde e bem estar é uma crescente, e isso torna o conhecimento sobre ela ainda mais surpreendente e instável. Logo, os muitos benefícios da massagem ainda são investigadas cientificamente aos poucos vêm sendo documentados em vista da complexidade do toque e seus efeitos no organismo.

2.2 ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E EFEITOS DA MASSOTERAPIA

A pressão é aplicada para “acionar os pontos” (áreas onde os músculos tenham sido danificadas) para aliviar a dor e espasmos musculares. Ao aumentar o oxigênio para os tecidos e no sangue, a dor é reduzida e, muitas vezes, eliminada.

2.2.1. Alívio Da Dor

A função mais conhecida da massagem é a de ser um tratamento eficaz para vários tipos de dor. Estudos mostram que massagem baseada em movimentos e pressão e deslizamento, pode aliviar a dor em crianças com artrite reumatóide juvenil, e também naquelas em tratamento tardio de queimaduras grave. Observa-se que a massagem Sueca pode diminuir a dor músculo-esquelética em crianças com paralisia cerebral, poliomielite, distrofia muscular e lesões medulares, outros estudos mostram que massagem e mobilização do tecido conjuntivo diminuíram a dor (difusa) e persistente que resulta de distrofia simpática reflexa. Um estudo conduzido por Beth Israel Deaconess-Centro de Medicina Alternativa da Investigação e da Educação e da Saúde Centro de Estudos em Seattle diz que a massagem terapêutica é um tratamento eficaz de benefícios duradouros para os pacientes que sofrem de lombalgia crônica.

Na realidade, os investigadores apresentam como hipótese de que a massagem pode ser uma alternativa eficaz para os cuidados paliativos e de leve complexidade.

De acordo com um estudo piloto realizado no Cedros-Sinai Medical Center, em Los Angeles, massagem terapêutica reduz a dor e espasmos musculares em doentes que tenham sido submetidos a cirurgia cardíaca.

Massagem é um elixir perfeito para uma boa saúde, e também fornece uma integração do corpo e da mente.

2.2.2 Estimulação Sensorial

A estimulação tátil é fundamental para o desenvolvimento normal de uma criança. Em experiência realizada com animais de estimação, onde o cérebro contém até 25% por cento a mais de sinapses por neurônios, se comparados com animais mantidos em isolamento. Isso mostra que o desenvolvimento normal do cérebro pode depender, em parte da estimulação tátil, nesse caso do contato entre animal e humano.

Sabe-se também que os períodos mais críticos do crescimento cerebral já se completaram por volta dos sete anos de idade. Dessa forma a massagem é particularmente importante para crianças imobilizados de alguns outro modo onde as experiências táteis normais do desenvolvimento neuropsicomotor não são vivenciadas.

O toque através dos movimentos de massagem ajudam a informar ao cérebro estímulos sobre a temperatura, flexibilidade e espessura da pele. Durante o processo, o indivíduo é estimulado a ter consciência sobre a posição de seu corpo no espaço, sua tensão muscular, seus movimentos e sua relação com outras pessoas e objetos em volta.

2.2.3 Relaxamento muscular e liberação de restrição nos músculos e tecido conjuntivo

De modo geral, há a redução da tensão muscular, pois após uma sessão de massagem, as fibras musculares ou de tecido conjuntivo encurtados poderão aparecer mais alongados e móveis.

No caso da massagem Sueca melhora a flexibilidade muscular em bebês com paralisia cerebral.

2.2.4 Melhora na circulação sanguínea

A massagem estimula e pode ajudar a normalizar a circulação sanguínea local. Após cinco minutos, o volume de sangue em uma área massageada pode triplicar.

O terapeuta pode observar o aumento do fluxo sanguíneo em um determinado local através do aquecimento da pele, de alterações na coloração e até mesmo por meio de observação direta em algumas áreas, como por exemplo o dorso do pé.

2.2.5 Melhora no sistema imunológico

Não há ainda pesquisa de longo alcance que mostram que a massagem favorece o aumento da função imune, no entanto, dois estudos de pequena escala apontam essa relação com crianças. Um caso de leucemia que apresentou melhora dos dados nos exames de contagem sanguínea (incluindo os de leucócitos) após massagem diária de 20 minutos durante um mês. E outro que o indivíduo soropositivo foi submetido a massagem por 20 minutos, 2 vezes na semana durante 3 meses.

2.2.6 Melhora da função respiratória e relaxamento

A massagem facilita uma respiração plena e natural. Após uma sessão terapêutica pode-se perceber a melhora na respiração por meio do aumento da expansão da caixa torácica (complacência pulmonar). Estudos que apontam benefícios de algumas técnicas para crianças com asma e fibrose cística.

Um dos objetivos principais das terapias de toque é o relaxamento, obtido em função dos efeitos da massagem sobre o sistema nervoso autônomo.

Observou-se que o simples ato de tocar causa grandes efeitos sobre a frequência e o ritmo cardíaco de adultos e crianças. Pacientes cujo pulso era tomado durante três minutos apresentaram efeitos notáveis. Alguns desses pacientes estavam em coma ou próximos da morte. Outro estudo mostrou que crianças em idade pré-escolar adormeciam mais facilmente e dormiam por mais tempo durante a hora do cochilo após receberem massagem de deslizamento.

Percebeu-se também reduções consideráveis nos níveis de ansiedade em estudos com pacientes pediátricos com asma, bulimia, queimaduras graves, diabetes, artrite reumatóide juvenil, transtorno de estresse pós-traumático e problemas psiquiátricos. Mostrou-se também que movimentos de deslizamento diários melhoraram em um mês os padrões de sono em crianças abusadas sexual e fisicamente.

2.3 A Massagem e os efeitos emocionais

O toque entre pais e filhos transmite carinho, dá confiança e mantém a ligação biológica. Psiquiatras pediátricos concluíram que, quando há uma perturbação no contato físico na primeira infância, as crianças podem começar a evitar qualquer tipo de contato, mantendo distância física das pessoas e interpondo um mundo de fantasia na relação com os outros.

Esta repulsa acaba gerando um conflito sério, pois há uma busca instintiva por estimulação tátil em qualquer mamífero jovem.

Tal conflito somente pode ser resolvido após um processo terapêutico longo e árduo.

Outras observações apontaram que a privação tátil aguda na primeira infância causa grande tensão muscular, levando os bebês a balançar-se, bater a cabeça e fazer outros tipos de

movimento repetitivo. Esta privação tátil intensa pode levar a hiperatividade ou depressão na segunda infância. Observações detalhadas de noventa e quatro bebês de três meses de vida com suas mães mostraram que, quando as mães evitavam sistematicamente o contato físico com seus bebês, eles chegavam ao primeiro ano de vida mostrando-se excessivamente irritados e agressivos.

O toque carinhoso tem o fantástico poder de acalmar, reconfortar e aliviar a ansiedade. Em um estudo, observou-se enfermeiras que cuidavam de crianças de até quatro anos de idade que estavam hospitalizadas. Quando elas sofriam e choravam, algumas eram acalmadas apenas com conforto verbal e outras, com uma combinação de conforto verbal e tátil. Do primeiro grupo, apenas doze por cento paravam de chorar após cinco minutos, contra oitenta e oito por cento do segundo grupo.

2.4 Fatores de estresse na vida da criança moderna

Nos últimos dois séculos, uma parte das crianças foi beneficiada tanto por avanços médicos como por uma nova concepção dos adultos sobre a infância. Por um lado, foram reduzidas imensamente as doenças pediátricas comuns e as taxas de mortalidade infantil, graças a novas vacinas, antibióticos e medidas de saúde pública (como a purificação da água potável e a pasteurização do leite). Por outro lado, a infância, que não era vista como uma fase especial da vida, passou a ser considerada como uma época de inocência que deveria ser preservada. Com isso, surgiram no início do século passado leis relativas ao trabalho infantil, evitando o excesso de trabalho físico para crianças.

Com tudo isso, as crianças de nossa época (ou pelo menos a parte mais rica dentre elas) deveriam sofrer níveis menores de estresse que no passado. No entanto, os recentes avanços da tecnologia de comunicação e as mudanças sociais decorrentes trouxeram consigo novos fatores psicológicos que podem levar as crianças ao estresse.

Muitos pais passaram a acreditar que as crianças não devem ser protegidas da dura realidade do mundo adulto, pois precisam preparar-se o quanto antes para sobreviver em um ambiente cada vez mais caótico e incontrolável. Esta concepção é diariamente confirmada pelo que chega às crianças através dos diversos meios de comunicação. Estes fatores, somados à crescente ausência de ambos os pais de casa durante boa parte do dia, podem levar as crianças a altos níveis de estresse. Hoje, elas são tratadas como adultos, ganhando a “liberdade” de escolha em assuntos vitais. Esta “liberdade” pode ser um peso grande demais para aqueles que estão nos primeiros anos de vida.

Aqui vão listados alguns fatores de estresse específicos que afetam as crianças atualmente.

- 1) ***Deterioração do apoio familiar:*** está ocorrendo um aumento na mobilidade geográfica das pessoas, o que faz com que muitos pais não tenham nenhum familiar por perto para auxiliá-los no cuidado de seus filhos; com isso, as crianças tendem a passar boa parte do dia sozinhas ou com colegas. Alguns pesquisadores especulam que esse pode ser um dos fatores responsáveis pelo aumento da violência juvenil.
- 2) ***Aumento na incidência de maus tratos na infância (abuso físico e sexual):*** já pode ser considerado um problema de saúde pública; efeitos em longo prazo de maus tratos incluem problemas físicos, emocionais e psicológicos.
- 3) ***Maior exposição aos problemas do mundo adulto:*** uma criança norte-americana assiste, em média, a cinco horas de televisão por dia. Com isso, elas são confrontadas com situações para as quais não estão emocionalmente preparadas. A televisão (e também a internet) as obriga a saber muito mais do que podem compreender, o que gera estresse.
- 4) ***Pressão por magreza:*** segundo pesquisas, o tipo físico ideal para meninas está atualmente, nos cinco por cento mais magros, dentro da distribuição de peso normal. Essa é uma tendência de estresse exclusiva para meninas.

- 5) **Mais competitividade e menos brincadeira:** muitos pais sentem-se pressionados para inscreverem seus filhos em muitas atividades. Em vez de oferecerem diversão, as atividades obrigatórias transformam as brincadeiras em trabalho. Também tem ocorrido um aumento na pressão sobre o desempenho escolar das crianças.
- 6) **Cuidados infantis inadequados:** a maioria das mães trabalha atualmente, mesmo aquelas com filhos pequenos. A isso soma-se a oferta de creches de baixa qualidade.

2.5 Efeitos do estresse sobre o comportamento infantil

- 1) Evasão escolar: a falta de renda e o estresse resultante são as principais causas.
- 2) Aumento das taxas de delinqüência juvenil, abuso de substâncias tóxicas, depressão e suicídio.
- 3) Aumento nos comportamentos ligados a déficit de atenção e hiperatividade.
- 4) Alta incidência de doenças psicossomáticas.

2.6 Resposta física das crianças ao estresse

- Amostras revelaram que, sob o estresse de aguardar para fazer uma apresentação na frente da classe, oitenta e três por cento das meninas e oitenta e nove por cento dos meninos tiveram alteração hormonal significativa, com aumento na adrenalina e noradrenalina.

- Há um aumento na secreção de tiroxina pela glândula tireóide. Tiroxina em excesso pode levar a tremores, insônia e exaustão.

- A endorfina, um hormônio analgésico, é liberada em grande quantidade pelo cérebro. Com isso, o suprimento de endorfina se esgota e a tolerância à dor diminui.

- O trato digestivo fecha-se, podendo levar a desconfortos, como cólicas, náusea, estufamento e diarreia. A secreção de ácido clorídrico no estômago também é afetada pelo estresse.

- O nível de glicose sanguínea sobe, podendo iniciar ou agravar uma diabetes por demandas excessivas para a produção de insulina.
- O colesterol flui do fígado para a corrente sanguínea. Níveis altos e prolongados podem levar a arteriosclerose e doença cardíaca.
- O coração bate mais forte e rápido, o que pode levar a um aumento na pressão arterial, aumentando o risco de AVC ou ataque cardíaco. Qualquer evento estressante isolado pode causar aumentos acentuados na frequência cardíaca e pressão por extenso período ou até mesmo de modo permanente.
- Os sentidos ficam mais aguçados, mas o estresse repetido pode torná-los menos eficientes. O estresse crônico reduz a capacidade para concentrar-se.
- A tensão muscular aumenta, reduzindo a liberdade de movimentos e causando por vezes dor muscular, como a de cefaléias por contração muscular ou aflição estomacal. A criança não relaxa mesmo quando não está sob estresse.

2.7 Os efeitos do estresse na saúde da criança

Quando submetida a estresse excessivo, a criança pode desenvolver doença física, emocional ou mental. A resposta ao estresse intensivo varia muito, podendo causar sintomas ou exacerbar doenças já presentes.

Um alto nível de estresse na infância, principalmente nos quatro primeiros anos de vida, aumenta a probabilidade de problemas psicológicos em adolescentes e adultos. Pode haver também conseqüências fisiológicas. O sintoma mais comum é a dor musculoesquelética psicossomática. Muitas crianças apresentam dor sem causa orgânica, e melhoram após terapia física intensiva e psicoterapia.

2.8 Efeitos a longo prazo em crianças com dor ou trauma localizados

É comuns massoterapeutas encontrarem tensão muscular em áreas específicas que se mostram contraídas há muitos anos. Por exemplo, quando se sofre uma fratura, uma reação defensiva pode fazer com que os músculos adjacentes se contraíam, embora já se esteja curado. Essa tensão permanece e a pessoa perde a noção da conexão entre o trauma original e a dor atual. Às vezes, durante uma sessão de massagem pode ocorrer uma recordação bastante viva do trauma.

2.9 Massoterapia como abordagem para problemas de saúde infantis ligados ao estresse

O estresse pode estar tanto na raiz de muitos problemas de saúde na infância como também pode agravar problemas orgânicos pré-existentes. A massagem não visa às causas do estresse, mas pode ser benéfica ao melhorar os processos fisiológicos internos da criança, ajudando-a a liberar a tensão e a sentir-se apoiada. O estresse é muitas vezes causado por (ou acompanhado de) solidão e isolamento, os quais são combatidos com toques sensíveis e carinhosos. Esse talvez seja o maior benefício da massagem para as crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A massagem, Acessado em 23/08/09: <http://www.copacabanarunners.net/>

Benefícios da massagem, Acessado em 26/08/09: <http://gratisblogs.net/meditation/os-beneficios-da-massagem/>