

**Fisio Vitae**  
**Escola de Massoterapia e Terapias Naturais Ltda**  
**Curso Técnico de Massoterapia**

**OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM NA MELHOR IDADE**

Alunos: Aline Ribeiro Soares  
Bianca Gomes Izumi  
Cita Heidemann  
Juliana Cristofolini

Florianópolis, 26 de agosto de 2009.

## SUMÁRIO

<b>1 OBJETIVOS .....</b>	<b>3</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>3</b>
<b>3 AS DOENÇAS QUE MAIS AFETAM A POPULAÇÃO DE MELHOR IDADE.</b>	<b>5</b>
3.1 ARTRITE .....	5
3.2 ARTRITE REUMATÓIDE .....	5
3.3 ARTROSE.....	6
3.4 OSTEOPOROSE.....	6
3.5 DIABETE MELLITUS .....	6
3.6 HIPERTENSÃO ARTERIAL .....	7
3.7 ALZHEIMER .....	7
3.8 PARKINSON .....	7
<b>4 OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM NA MELHOR IDADE.....</b>	<b>8</b>
<b>5 BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DA MASSAGEM.....</b>	<b>9</b>
<b>5.1 PRINCIPAIS PONTOS A SEREM OBSERVADOS AOS MASSAGEAR UM IDOSO .....</b>	<b>10</b>
<b>6 PRECAUÇÕES E CUIDADOS.....</b>	<b>10</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>12</b>

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente com os avanços da ciência e da tecnologia, a melhora das condições de vida e saúde, vem ocorrendo o aumento da população da melhor idade. Por isso há que se pensar em estratégias e projetos visando melhorar as condições de saúde e qualidade de vida desta população.

Neste artigo será apresentado um programa de atendimento a esta população, e as indicações e benefícios que a massagem pode acrescentar. Tem-se como meta, justificativa a indicação da massoterapia, para beneficiar a qualidade de vida da melhor idade.

Com o avançar da idade ocorrem mudanças inevitáveis no organismo humano. As causas e conseqüências destas mudanças, ao evoluir de vários sinais de envelhecimento, os muitos problemas músculo-esqueléticos podem ser, desde dores e infecções artríticas de pouca gravidade, a osteoporose e fraturas.

### **1 OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é incluir no cotidiano do cuidar desta população, um programa de massagens e seus benefícios em relação às doenças osteomusculares e periféricas, e principalmente quanto ao alívio da dor.

### **2 JUSTIFICATIVA**

A massagem é um meio ideal que se tem para manter a qualidade de vida das pessoas da melhor idade, ajudando e aliviando-os dos problemas mais comuns, que aparecem com a idade, artrite, reumatismo, fadiga muscular, perda de elasticidade das cartilagens e discos intervertebrais.

Muitas destas mudanças estão associadas ao sistema hormonal. Nas mulheres a maior alteração ocorre com a menopausa entre 45 a 50 anos de idade,

ocorre a perda de massa óssea, devido as baixas dos níveis de estrogênio na pós-menopausa. Nos homens ocorre uma queda nos níveis hormonais, de forma mais gradual, e o aparecimento da osteoporose em torno dos 60 a 80 anos.

É normal que com o envelhecer apareçam as limitações provenientes do desgaste natural do organismo, o que não quer dizer que a qualidade de vida deve diminuir.

Na nossa sociedade o idoso é sempre considerado um ser supérfluo, ao invés de considerá-lo dotado de experiência e sabedoria, que poderiam ser compartilhadas com todos. Podemos dizer que, envelhecer e amadurecer são certamente, enquanto o nosso exterior se enruga e perde o tônus da musculatura, o nosso interior se aperfeiçoa ano após ano.

Em nosso corpo o que primeiro percebemos são os sinais de envelhecimento. Enrugamos, ficamos com a pele seca e sem elasticidade etc. O tato igualmente vai gradativamente se modificando com a natural perda de células e fibras. Diminuindo a sensibilidade, principalmente das mãos.

Para os homens que durante toda a vida tem que viver obedecendo a certas regras de comportamento como não abraçar e beijar, mesmo que sejam, seu pai, avô, irmãos ou tios.

Na velhice quando diminui sua capacidade de contato social e tátil, é ainda maior, pois é a única sensação sensual que lhe resta. Talvez a dificuldade em aceitar os idosos seja um reflexo do nosso próprio medo de entender e aceitar que todos vão entrar na categoria de “idosos” na melhor idade, a perda das funções físicas e psíquicas, decorrem do processo biológico do envelhecimento.

O isolamento também é um poderoso fator de risco para os idosos. A grande maioria dos idosos é sedentário, muitas vezes por dolorosas artrites, dificuldades para andar e equilíbrio ou problemas de ordem circulatória. Aqueles que já tem uma saúde debilitada, beneficiam-se com a massagem pela sua elevada eficácia.

Estas alterações fisiológicas prejudicam o idoso no seu dia-dia diminuindo a sua autonomia e qualidade de vida, ocorrendo a:

- Redução e perda de acuidade auditiva e visual
- Redução e perda de memória
- Diminuição dos reflexos
- Perda de massa óssea, muscular e diminuição da contração muscular

- Depressão
- Sensação de abandono
- Falta de motivação
- Imobilidade forçada
- Carência de apoio bio-psico-social
- Perda da atividade laboral
- Perda da capacidade de assegurar seus próprios cuidados básicos
- Incontinência urinária e fecal
- Alterações metabólicas, desequilíbrio eletrolítico
- Artrites reumatóides
- Artroses, Osteoporose
- Mal de Alzheimer
- Mal de Parkinson.

### **3 AS DOENÇAS QUE MAIS AFETAM A POPULAÇÃO DE MELHOR IDADE.**

#### **3.1 ARTRITE**

É um conjunto de sintomas e sinais resultantes de lesões articulares produzidas por diversos motivos e causas. É uma inflamação que pode afetar várias articulações ao mesmo tempo, por isso denomina-se poliartrite.

#### **3.2 ARTRITE REUMATÓIDE**

Artrite reumatóide (AR) é uma doença crônica de causa desconhecida. A característica principal é a inflamação articular persistente, mas há casos em que outros órgãos são comprometidos. Compromete o estado geral da pessoa, provocando abatimento, cansaço e perda de peso. Ademais produz inflamação, tumefação e hiperemia das articulações, a dor é contínua mesmo em repouso, a pessoa sente muita dor e rigidez.

### 3.3 ARTROSE

É um processo degenerativo de desgaste da cartilagem que afeta sobre tudo as articulações que suportam o peso ou as que realizam movimentos em excesso, porém também pode aparecer de forma precoce como consequência de traumatismos ou problemas congênitos que afetem a articulação.

Esta doença está vinculada ao envelhecimento e a sobrecarga das articulações, ligado ao passar do tempo. É uma dor vespertina e mecânica, alivia somente com repouso. Com o passar dos anos é irremediável, porém existem maneiras de retardar um pouco a dor.

### 3.4 OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença metabólica caracterizada pelo comprometimento da resistência, densidade mineral da qualidade óssea, predispondo ao aumento do risco de fraturas, devido a desestruturação da sua microarquitetura levando a um estado de fragilidade em que podem ocorrer fraturas após traumas mínimos. Ocorre quando a quantidade de massa óssea diminui substancialmente e desenvolve ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos a fraturas.

É considerado um grande problema da saúde pública, sendo uma das mais importantes doenças relacionadas ao envelhecimento. As fraturas de bacia, fêmur, quadril e punho são as que mais estão relacionadas a osteoporose.

### 3.5 DIABETE MELLITUS

É uma doença crônica que se caracteriza por um aumento anormal de glicose no sangue, e por uma falta parcial ou total de insulina. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde. É bastante frequente na população idosa, pouco diagnosticada, e não apresenta sintomas. É descoberta por acaso através de exames. Suas

conseqüências são: AVC, IAM, cegueira, trombose, gangrenas em membros inferiores e doenças renais.

### 3.6 HIPERTENSÃO ARTERIAL

É uma doença crônica caracterizada pela elevação da pressão arterial, igual ou acima de 130/80mmhg, quando medida em diferentes horários do dia.

Embora haja tendência de aumento de pressão arterial com a idade, o objetivo é manter os níveis abaixo de 130/80mmhg. Elevações ocasionais da pressão podem ocorrer com exercícios físicos, nervosismo, preocupações, drogas, alimentos, fumo, álcool e café.

### 3.7 ALZHEIMER

A Doença de Alzheimer é uma doença do cérebro, degenerativa, isto é, que produz atrofia, progressiva, com início mais freqüente após os 65 anos, que produz a perda das habilidades de pensar, raciocinar, memorizar, que afeta as áreas da linguagem e produz alterações no comportamento. O mal de Alzheimer é uma doença degenerativa do sistema nervoso central, caracterizado por uma início insidioso de demência, redução progressiva da memória e da função cognitiva global, deterioração das habilidades intelectuais, e interfere na atividade ocupacional e social.

### 3.8 PARKINSON

Doença de Parkinson é uma doença degenerativa do sistema nervoso central, lentamente progressiva, idiopática (sem causa conhecida), raramente acontecendo antes dos 50 anos, comprometendo ambos os sexos igualmente. A doença não tem cura, mas tem tratamentos eficazes que auxiliam na diminuição dos sintomas.

É uma doença que provoca a degeneração progressiva dos neurônios de uma região do cérebro, chamada de substância negra que controla os movimentos do corpo, onde é produzida uma substância chamada de dopamina.

A doença apresenta sintomas como: tremores, rigidez muscular, dificuldades pra caminhar, dificuldade para deglutir.

#### **4 OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM NA MELHOR IDADE**

A massagem para os idosos, oferece todos os benefícios já conhecidos pelos pacientes mais jovens, e em particular, a massagem para as pessoas da melhor idade, é ainda mais eficaz, devido aos desafios tanto emocionais quanto físicos, que os idosos experimentam.

A massagem pode proporcionar um alívio sintomático em pacientes com osteoporose, aplicando uma massagem suave e relaxante, levando-se em consideração, as condições musculares do paciente e quando se consegue que ele fique algumas horas sem dor, é um pequeno milagre. A massagem suave estimula e traz alguns dos resultados, que também seriam conseguidos através de exercícios físicos.

Como pode resolver dolorosas contraturas musculares.

A reflexologia é outra terapia que ajuda no alívio da dor e provoca, um relaxamento total.

A massagem nas áreas reflexas dos pés estimula o sistema imunológico e auto equilíbrio orgânico. A drenagem linfática pode aliviar as dores provocadas pelos edemas de êxtase e de origem cardíaca nos membros inferiores como a insuficiência cardíaca congestiva.

Pesquisas indicam que o contato social é um componente chave da saúde e da felicidade das pessoas da melhor idade. O contato periódico entre o massoterapeuta e o paciente podem ser parte significativa desta rede de necessidade que o idoso requer.

A importância da massagem no idoso é a certeza de que pelo menos uma ou duas vezes por semana ele receberá uma atenção especial totalmente dedicada ao

seu cuidado individual, o que o fará sentir-se único e valorizado, ou seja, a sua auto estima melhora.

As necessidades específicas de cada pessoa da melhor idade, requer do massoterapeuta as vezes terá que fazer algumas modificações na metodologia e técnicas de massagens.

Por meio de uma metodologia de integração que desenvolve os aspectos físicos, emocional, mental, social e espiritual.

- Físico: flexibilidade, postura, capacidade respiratória e vitalidade.
- Emocional: auto-estima, auto-controle, auto-confiança e equilíbrio.
- Mental: Concentração, atenção e atitude positiva.
- Espiritual: Integridade, conduta pessoal e social.
- Social: união e comprometimento.

## **5 BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DA MASSAGEM**

- Aumento e melhora da circulação da musculatura parada;
- Restaurar músculos rígidos;
- Mobilizar tecidos que estão aderidos de forma anormal;
- Aumentar a tolerância dos tecidos da pressão;
- Aliviar a dor;
- Aumento da circulação linfática;
- Redução de edemas periféricos e subcutâneos;
- Redução do stress e ansiedade;
- Melhora dos padrões de sono;
- Aumento da amplitude e mobilidade articular;
- Manutenção da saúde da pele;
- Melhora do bem estar psíquico;
- Possível melhora dos sintomas na doença de Alzheimer;
- Relaxamento específico e geral.

A massagem trás benefícios físicos, emocionais e mentais a esta população, pois massageando determinados pontos com certa intensidade menor ou maior conforme o caso, não só aumenta a elasticidade da pele e dos movimentos como pode eliminar ou atenuar dores, as resultantes de músculos contraídos as provocadas por problemas com origem em órgão profundos.

### **5.1 PRINCIPAIS PONTOS A SEREM OBSERVADOS AOS MASSAGEAR UM IDOSO**

- A pressão usada na massagem deve ser sempre leve e carinhosa;
- Ter disposição para ouvir o idoso e incentivá-lo a falar;
- Duração da massagem de 20 a 30 minutos;
- Massageá-lo de uma forma confortável nas áreas mais acessíveis;
- Utilizar a reflexologia para massagear os pés e as mãos;
- Atingir através das massagens órgão internos.
- Pescoço, ombros e costas não devem ser esquecidos.

### **6 PRECAUÇÕES E CUIDADOS**

Antes de iniciar a massagem verificar se o idoso é hipertenso, ou tem algum problema cardíaco. Verificar se o paciente sofre de artrose, osteoporose e varizes. A sala deve ser aquecida, pede-se que o idoso se sente na maca ou em uma cadeira se possível, para melhor massageá-lo.

## CONCLUSÃO

Tendo em vista a realização deste artigo diante do conhecimento adquirido pelos alunos do curso de massoterapia a respeito dos benefícios que a massagem proporciona para as pessoas da melhor idade.

A massagem é o meio ideal que se tem para manter a qualidade de vida das pessoas da melhor idade, ajudando e aliviando-os dos problemas mais comuns que aparecem com a idade.

Aplicar uma massagem terapêutica em pessoas da melhor idade é tão gratificante quanto exigente, tratando-os com dignidade merecida. Ainda, que o seu nível de consciência possa apresentar diversos graus de alterações.

Sabe-se que nem sempre a massagem cura, mas oferece uma melhor qualidade de vida, atenuando as dores, proporcionando um bem estar físico e psicoemocional do contato paciente e massoterapeuta.

Um aumento significativo de procura pela massagem ocorre entre os 55 a 65 anos de idade.

Além de um melhor conhecimento entre as pessoas da melhor idade, os médicos também estão reconhecendo os benefícios terapêuticos da massagem em seus pacientes.

Com o aumento da longevidade de vida, a população idosa aumenta. Por isto é preciso investir uma melhor qualidade de vida, pois a velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficia o organismo.

Exercícios físicos, massagens, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento familiar e social.

Os idosos devem e podem manter uma vida ativa, realizando atividades simples do dia-a-dia, pois assim os mesmo se sentirão mais úteis e realizados.

## REFERENCIAS

<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3518&ReturnCatID=1770>. Acesso:29/07/2009.

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?312>. Acesso:30/07/2009

<http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=331>. Acesso: 10/08/2009.

[http://massoterapia-cassilda.blogspot.com/2008/04/beneficios-da-massagem-em-geriatria\\_21.html](http://massoterapia-cassilda.blogspot.com/2008/04/beneficios-da-massagem-em-geriatria_21.html). Acesso: 15/08/2009.

[http://www.massagem.net/Artigos\\_publicados/Idosos\\_e\\_Massagem/Beneficio\\_da%20massagem\\_para\\_Idosos.htm](http://www.massagem.net/Artigos_publicados/Idosos_e_Massagem/Beneficio_da%20massagem_para_Idosos.htm). Acesso: 30/07/2009

<http://www.plenasaude.com/noticia2.htm>. Acesso:16/08/2009.

[http://www.aldeiadavida.com.br/massagem\\_idosos.htm](http://www.aldeiadavida.com.br/massagem_idosos.htm). Acesso: 10/08/2009.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Osteoporose>. Acesso: 15/08/2009.

<http://blog.espacoterapeuticomobile.com.br/2008/09/17/beneficios-massagem/>. Acesso:12/08/2009.

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?312>. Acesso: 15/08/2009.

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?150>. Acesso:12/08/2009.

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?35>. Acesso:12/08/2009.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Parkinsonismo>. Acesso:30/07/2009

<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3518&ReturnCatID=1770>. Acesso: 15/08/2009.

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Diabetes\\_mellitus](http://pt.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus). Acesso:30/07/2009

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?244>. Acesso:12/08/2009.

## **PESQUISA DOS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM**

Na pesquisa realizada, analisou-se qualitativamente doze pessoas idosas, o questionário feito conforme a pesquisa privilegiando os seguintes problemas de saúde: Diabetes, reumatismo, osteoporose, doenças cardíacas, alterações de pressão, edema de membro inferior. Nestes seis aspectos disponíveis para assinalar ressaltamos que a opção “reumatismo” quer englobar artrite, artrose, artrite reumatóide, osteoartrite, e as diversas subdivisões dentro das doenças reumáticas. Na opção “edema de membro inferior” tem-se por objetivo ressaltar um sintoma e não propriamente uma doença, o edema de membro inferior, pode estar relacionado a problemas vasculares, diabetes, renais, entre outros, consideramos, portanto, nesta opção, somente o sintoma, sem que o idoso necessariamente conheça a causa do mesmo. Das doenças citadas como principais pelo Ministério da Saúde devemos assinalar que a atividade física é um componente de prevenção presente em cinco dentre as nove doenças citadas.

## **ANÁLISE DA PESQUISA**

Podemos perceber que as queixas mais comuns entre os idosos entrevistados são as dores cervicais, as nas mulheres as dores lombares se mostram também freqüentes, cinco dentre oito mulheres entrevistadas reclamam das dores cervicais e três dentre os cinco homens tem a mesma queixa. Para as dores lombares, três é o número de mulheres incomodadas, e apenas um para os homens.

As dores torácicas e de membros inferiores somam respectivamente um e dois para ambos os sexos. Não foram registradas reclamações na opção “outros”. Todos os entrevistados já receberam massagens, e desta população, apenas um não se sentiu alívio. Neste caso daremos mais ênfase nas perguntas posteriores.

Cinco dentre as oito mulheres praticam alguma atividade física, como: ginástica, caminhada e hidroginástica. Entre os homens, três dos cinco entrevistados praticam as mesmas atividades físicas. Dos problemas de saúde entre as oito

mulheres entrevistadas foram as cardiopatias, quatro destas mulheres apresentam algum problema cardíaco e entre os cinco homens entrevistados, nenhum relato nenhum cardiopatia.

Observou-se apenas uma mulher com diabetes, quatro com doenças reumáticas, uma com osteopenia, três com hipertensão elevada e nenhuma com edema de membro inferior considerável. Como citado anteriormente para cada homem apresenta uma patologia.

Em relação à massagem realizada, apresentou-se alteração arterial em apenas um homem, sendo que a mesma foi em um grau leve de tontura que logo se restabeleceu. Das seis massageadas sentiram sono, e apenas um homem relatou um total relaxamento causando sono.

Sete mulheres relataram relaxamento e entre os homens todos apresentavam a mesma sensação. Apenas uma mulher relatou ter sentido formigamento e dor. Neste caso, trata-se de uma senhora de 73 anos com queixas constantes, dores lombares, cervicais e nas pernas, que não pratica nenhum tipo de atividade física e é portadora de diabetes. Nesta situação é sempre importante consultar primeiro o paciente sobre suas dificuldade e doenças, para que futuramente não prejudique mais seu caso clínico. Além de orientá-lo a procurar um atendimento médico especializado em sua doença.

Contudo, a sensação de sonolência após uma massagem é comum e está ligado ao relaxamento total.

**PESQUISA APLICADA****1. Sexo** Feminino Masculino**2. Idade:** Menor 45 anos Entre 50 a 55 anos Entre 55 e 65 anos Acima de 65 anos**3. Em que local do corpo você sente mais dor?**a. Torácica b. Lombar c. Cervical d. Pernas 

Outros:

**4. Já fez algum tipo de massagem?** Sim Não**5. Sentiu alívio?** Sim Não**6. Faz alguma atividade física? Qual?** Sim Não

Qual?

**7. Tem algum problema de saúde?**

- a) Diabetes ( )
- b) reumatismo ( )
- c) Osteoporose ( )
- d) Cardíaco ( )
- e) Pressão ( )
- f) Edema MI ( )
- g) Outros:

**8. Qual a sensação após a massagem?**

- a. Relaxamento ( )
- b. Alteração de pressão ( )
- c. Formigamento com dor ( )
- d. Sono ( )