

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi
Juliana Gomes Fernandes
organizadoras

EXPERIÊNCIAS E TRAJETÓRIAS DA MASSOTERAPIA NO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ Campus Londrina



EXPERIÊNCIAS E TRAJETÓRIAS DA
MASSOTERAPIA NO INSTITUTO
FEDERAL DO PARANÁ
Campus Londrina

Conselho editorial

André Costa e Silva

Cecilia Consolo

Dijon de Moraes

Jarbas Vargas Nascimento

Luis Barbosa Cortez

Marco Aurélio Cremasco

Rogério Lerner

Blucher Open Access

JACKELINE TIEMY GUINOZA SIRAIKI
JULIANA GOMES FERNANDES
(organizadoras)

EXPERIÊNCIAS E TRAJETÓRIAS DA
MASSOTERAPIA NO INSTITUTO
FEDERAL DO PARANÁ
Campus Londrina

2021

Experiências e Trajetórias da Massoterapia no Instituto Federal do Paraná: Campus Londrina

© 2021 Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi e Juliana Gomes Fernandes
Editora Edgard Blücher Ltda.

Publisher Edgard Blücher

Editor Eduardo Blücher

Coordenação editorial Jonatas Eliakim

Produção editorial Catarina Tolentino

Diagramação Taís do Lago

Revisão Amanda Tinoco

Capa Laércio Flenic

Imagem da capa Pedro Paulo Boaventura Grein

A ilustração Mãos Curadoras da capa é uma coletânea de referências visuais e uma singela homenagem ao artista paranaense William Santiago, falecido em maio de 2021, vítima da pandemia de Covid-19.

Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar
04531-934 – São Paulo – SP – Brasil
Tel 55 11 3078-5366
contato@blucher.com.br
www.blucher.com.br

Segundo Novo Acordo Ortográfico, conforme 5. ed.
do *Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa*,
Academia Brasileira de Letras, março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer
meios, sem autorização escrita da Editora.

Todos os direitos reservados pela Editora
Edgard Blücher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Experiências e trajetórias da massoterapia no
Instituto Federal do Paraná campus Londrina /
organizado por Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi, Juliana
Gomes Fernandes. – São Paulo : Blucher, 2021.
162 p. : il. color.

Bibliografia
978-65-5550-106-3

Open Access

1. Massagem terapêutica I. Siraichi, Jackeline
Tiemy Guinoza II. Fernandes, Juliana Gomes

21-4264

CDD 615.822

Índices para catálogo sistemático:
1. Massagem terapêutica

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
APRESENTAÇÃO	9
PARTE I – PROJETOS DE PESQUISA.....	15
CAPÍTULO 1 – O USO DE DIFERENTES TÉCNICAS DE MASSAGEM NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO	17
CAPÍTULO 2 – INTERVENÇÃO DA MASSAGEM <i>TUI NA</i> NA CRIANÇA E ADOLESCENTE COM TRANSTORNO E DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE	35
CAPÍTULO 3 – CUIDADOS E INTERVENÇÕES ALTERNATIVAS E COMPLEMENTARES EM HIPERTENSOS: INTEGRAÇÃO DAS ÁREAS DE ENFERMAGEM E MASSOTERAPIA.....	53
CAPÍTULO 4 – OS PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA ANATOMIA HUMANA POR MEIO DE DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ.....	71
CAPÍTULO 5 – O EFEITO DE UM PROTOCOLO DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE PARA CONTROLE DA ANSIEDADE EM MOMENTO DE PANDEMIA.....	83
PARTE II – PROJETOS DE EXTENSÃO	97
CAPÍTULO 6 – PROJETO RÁDIO - TECNINHO NA ONDA DA MASSOTERAPIA: UMA PROPOSTA DE EXTENSÃO E SUAS CONEXÕES COM O ENSINO E PESQUISA.....	99
CAPÍTULO 7 – TENTANDO ENTENDER: UM ESTUDO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA APLICADO À MASSOTERAPIA.....	111
CAPÍTULO 8 – MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO: A CONTRIBUIÇÃO DA MASSOTERAPIA NAS CASAS DE REPOUSO.....	125
CAPÍTULO 9 – MASSOTERAPIA EM AÇÃO: INTEGRANDO A ARTE DO TOQUE COM A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA COMUNIDADE.....	141
CAPÍTULO 10 – AÇÕES EDUCATIVAS DA MASSOTERAPIA: NOVA REALIDADE EM TEMPOS DE COVID-19.....	151

INTRODUÇÃO

Com trajetória centenária, o Instituto Federal do Paraná (IFPR) integra a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, que possui 653 *campi* distribuídos pelo país, mais de 1.000.000 de estudantes matriculados e mais de 80 mil servidores. Essa Rede Federal tem o compromisso social de oferecer, aos jovens e trabalhadores do campo e da cidade, educação profissional pública, gratuita e de excelência, por meio da integração do ensino, pesquisa e extensão, visando à formação integral de cidadãos críticos, empreendedores, comprometidos com a sustentabilidade e com o desenvolvimento local e regional. Além disso, viabiliza o acesso às conquistas científicas e tecnológicas, promove a pesquisa aplicada e inovação, e atua fortemente na extensão.

No estado do Paraná, o IFPR nasce da transformação da Escola Técnica da Universidade Federal do Paraná (UFPR), em dezembro de 2008. Atualmente, o IFPR possui 26 *campi* e dois Centros de Referência, oferta 317 cursos e possui quase 30.000 estudantes matriculados. É nesse contexto de expansão da Rede Federal que o IFPR/Campus Londrina foi criado, iniciando suas atividades em 03 de agosto de 2009 com a oferta de cursos técnicos na área da saúde (Enfermagem, Massoterapia, Prótese Dentária e Saúde Bucal) e que se consolidou, ao longo desses 12 anos, como um dos principais eixos tecnológicos do campus. Atualmente, o

campus Londrina possui por volta de 1.000 estudantes matriculados em 11 cursos, já formou mais de 1.500 profissionais e integra as governanças de saúde e de tecnologia da informação do Ecossistema de Inovação de Londrina.

Formada por uma equipe de servidores docentes altamente qualificada, o curso Técnico em Massoterapia se destaca por ser inclusivo, possibilitando a formação profissional de um público historicamente excluído da sociedade (com necessidades educacionais específicas e estrangeiros), e desempenha um papel fundamental em prol da comunidade local a partir dos projetos de pesquisa e de extensão desenvolvidos nos últimos 12 anos. Desde 2009, o campus já formou mais de 200 Técnicos em Massoterapia e realizou mais de 5.000 atendimentos clínicos durante as atividades práticas do curso e nos projetos de pesquisa e de extensão. A excelência do curso, os desafios e os resultados conquistados são evidenciados neste livro que relata de maneira exitosa a prática, a história e a trajetória da Massoterapia no IFPR/Campus Londrina. Foi fácil? Não! Mas, como foi possível? São muitos os fatores, mas certamente a dedicação em tempo integral dos docentes e as ações de ensino-pesquisa-extensão, de maneira indissociável, envolvendo diretamente a participação ativa dos estudantes, contribuíram, sobremaneira, para o sucesso do curso de Massoterapia do IFPR/Campus Londrina.

Parabéns a todos pelas conquistas!

Prof. Dr. Marcelo Lupion Poleti

Diretor Geral

IFPR/ Campus Londrina

APRESENTAÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Portaria n. 971/2006 do Ministério da Saúde) reconhece as terapias alternativas, acupuntura, fitoterápicos, águas termais e homeopatia como eficazes para a prevenção de doenças, promoção e recuperação da saúde. Essa política estimula a ampliação do acesso da população a esses serviços na rede pública, ampliando assim, o âmbito das práticas integrativas, com incentivo às pesquisas, orientações e aplicabilidade junto à população.

As ações de saúde, na medida em que assumem como princípio a visão integral do ser humano, passam a incorporar profissionais com formação diversificada, numa perspectiva multidisciplinar. Neste modelo assistencial, as práticas alternativas e complementares, nas quais as técnicas massoterápicas se incluem, devem ser incorporadas aos serviços de saúde, às tecnologias populares e às ações de promoção de saúde.

Cabe ressaltar que na medida em que se reconhece a necessidade de sua inclusão nos diversos níveis de atenção à saúde, se reduz a predominância das intervenções exclusivamente centradas na cura de doenças.

Para contribuir com a formação dos profissionais que desenvolvem essas práticas, e para que atuem em consonância com os paradigmas que orientam a oferta dos serviços de saúde, o Instituto Federal do Paraná, *Campus Londrina*, oferece o Curso Técnico em Massoterapia desde o ano de 2009, preparando os profissionais para que, mediante o desenvolvimento de suas atividades, possam influir positivamente na saúde e no bem-estar dos sujeitos.

Ao completar 12 anos de criação em 2021, os docentes que atuaram e/ou atuam no curso entendem que este é o momento de reflexão coletiva, de buscar diálogos e de colocar as ideias em ordem, assumindo-se como atores sociais ativos e responsáveis por este processo, a fim de avaliar, pensar e repensar as suas práticas.

No momento em que reflete-se sobre os processos práticas, trajetórias, vivências, aprendizagens, percebe-se que seria pouco importante simplesmente contabilizar o número de projetos de pesquisa e extensão desenvolvidos no curso durante seus doze anos de percurso, sem colocar em questão o significado deste projeto como lugar de formação, sem refletir sobre o sentido de cada uma destas propostas desenvolvidas e vivenciadas e que influenciaram na formação cidadã, profissional, ética, moral, política e técnica dos estudantes.

Deve-se discutir sobre esses processos e disseminar as informações. A produção e a socialização do conhecimento não são indissociados e sim, constitutivos da formação humana. Produzir e transmitir conhecimento é uma das funções essenciais das instituições educativas. Portanto, quando se socializa o conhecimento, as instituições cumprem a responsabilidade de responder o papel recebido pela sociedade, no que se refere à socialização e desenvolvimento do conhecimento e à prática social da formação humana.

Nessa perspectiva o livro “Experiências e Trajetórias da Massoterapia no IFPR- Campus Londrina” é concretizado e visa socializar e compartilhar as vivências por meio dos relatos dos projetos de pesquisa e extensão desenvolvidos pelos docentes e discentes do Curso Técnico em Massoterapia na comunidade de um modo geral.

A primeira parte do livro conta com cinco capítulos dedicados aos projetos de pesquisa. No primeiro capítulo é apresentado o projeto “O uso de diferentes técnicas de massagem na saúde e qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino”, que em pouco mais de três anos, investigou o efeito das técnicas de massagem reflexologia podal, *Tui Na* e *quick massage* (massagem laboral) na Síndrome de Burnout, dor, relaxamento, estresse e ansiedade de professores da rede estadual de ensino.

O segundo, intitulado “Intervenção da massagem *Tui Na* na criança e adolescente com transtorno e déficit de atenção e hiperatividade” relata a investigação a respeito do perfil da atenção concentrada e do campo energético de crianças/adolescentes com TDAH que receberam atendimentos com a técnica de massagem *Tui Na*, além de analisar a percepção dos pais, massoterapeuta e pedagoga quanto ao comportamento das crianças/adolescentes após a realização da massagem.

Na sequência, o projeto “Cuidados e intervenções alternativas e complementares em hipertensos: integração das áreas de enfermagem e massoterapia” investigou o comportamento da pressão arterial e frequência cardíaca de hipertensas submetidas às diferentes práticas integrativas como a massagem laboral, a massagem reflexologia podal e a prática de ioga.

O quarto capítulo traz o projeto “Os processos de ensino e aprendizagem da anatomia humana por meio de diferentes abordagens metodológicas em alunos da educação profissional do Instituto Federal do Paraná”, que descreve como foi o processo de elaboração, produção e aplicação de cinco jogos pedagógicos, e, de um Almanaque de Atividades em Anatomia Humana, voltados à aprendizagem significativa de estudantes regularmente matriculados no curso de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná – Campus Londrina.

Finalizando a primeira parte, têm-se o “Efeito do controle respiratório sobre a pressão arterial, frequência cardíaca, respiratória e níveis de ansiedade em sujeitos saudáveis e ansiosos” que objetivou avaliar o sintoma de ansiedade de duas diferentes populações. Em primeiro lugar, foram avaliados alunos dos cursos técnicos da área de saúde do IFPR, Campus Londrina, com o intuito de verificar se os mesmos serão beneficiados pelo protocolo de exercícios respiratórios (profundo e lento) realizado diariamente por 15 minutos, orientado de forma virtual, durante a pandemia.

A segunda parte do livro, com mais cinco capítulos, debruça-se sobre os projetos de extensão, sendo o primeiro intitulado “Projeto rádio – Tecninho na onda da massoterapia: uma proposta de extensão e suas conexões com o ensino e pesquisa”. Esse projeto foi responsável por elaborar e gravar textos narrativos para o radioteatro de curta duração, com o objetivo de divulgar informações sobre saúde com uma linguagem simples e coloquial, possibilitando aos estudantes estudarem temas específicos da área de massoterapia e da saúde, além de estimular a criatividade.

Em seguida, o projeto “Tentando entender: um estudo da medicina tradicional chinesa aplicado à massoterapia”, relata a experiência em promover um ambiente de estudo colaborativo para que estudantes matriculados e egressos

do curso Técnico em Massoterapia, além de outros profissionais interessados, pudessem estudar de forma mais profunda a Medicina Tradicional Chinesa, com o intuito de compreender e interpretar sua filosofia e relacioná-la às técnicas de massagem e saúde.

O capítulo oito, “Melhor qualidade de vida no envelhecimento: a contribuição da massoterapia nas casas de repouso”, mostra como foi a atuação do Curso Técnico em Massoterapia no atendimento à comunidade de idosos institucionalizados com técnicas de massagem, com o intuito de auxiliar no processo de promoção e restauração do bem-estar desses indivíduos, oportunizando maior vivência e entendimento da realidade do idoso institucionalizado aos estudantes.

Já o capítulo nove, trata do projeto “Massoterapia em ação: integrando a arte do toque com a promoção da saúde na comunidade”, que conta como se dá a participação do curso em eventos realizando atendimentos gratuitos de massoterapia, que oportunizam momentos de relaxamento para diversos setores da sociedade, bem como permitem aos estudantes vivências e experiências profissionais em atividades extensionistas aproximando-os do mundo social do trabalho. O projeto também realiza a divulgação de vídeos educativos que transmitem ações de estímulo para o bem-estar e otimização da qualidade de vida em um canal do YouTube.

Encerrando o livro encontra-se as “Ações educativas da massoterapia: nova realidade em tempos de covid-19”, projeto de extensão com o objetivo de oferecer suporte ao processo de formação dos estudantes do Curso Técnico em Massoterapia no período de suspensão das atividades presenciais que ocorreu entre os anos de 2020 e 2021. Tal proposta envolve, por meio de atividades educacionais remotas, situações de aprendizagem interativas realizadas de modo online, revisões de conteúdos já abordados, assim como palestras com os docentes do Curso e diferentes profissionais, com abordagem de assuntos pertinentes à formação do Técnico em Massoterapia.

Após socializar as experiências e vivências dos docentes e estudantes do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR- Campus Londrina neste material, pode-se fazer uma reflexão sobre a nossa prática, sobre a nossa história, sobre a nossa trajetória, pois pensando criticamente a prática de ontem ou hoje é que podemos melhorar a próxima.

Pode-se melhorar sempre, e nesta perspectiva dinâmica, a prática docente deve ser reflexiva e ampla, não podendo se reduzir aos processos educacionais na aula, deve-se contemplar a pesquisa e extensão como fatores indissociáveis do ensino, sendo esse tripé, ensino-pesquisa-extensão, um processo dinâmico, conectado e exercido como instrumento de consolidação da educação como bem público,

uma prática participativa a serviço do fortalecimento da responsabilidade social da educação, entendida como o cumprimento científico e social deste processo de produção e construção do conhecimento e sua socialização com a comunidade.

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Juliana Gomes Fernandes

Organizadoras do livro

PROJETOS DE PESQUISA

O USO DE DIFERENTES TÉCNICAS DE MASSAGEM NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO

Rafael Mendes Pereira

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Juliana Gomes Fernandes

Adriane de Lima Cardeal Cunha

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Roberta Ramos Pinto

1. INTRODUÇÃO

A profissão docente é complexa por envolver e exigir do profissional diferentes capacidades e habilidades. Essas capacidades e habilidades estão envoltas de saberes e de ações multidimensionais de diferentes naturezas – científica, política, afetiva e pedagógica. Essa complexidade e a histórica não valorização a essa profissão por parte dos projetos políticos nacionais provocam um acúmulo de deveres e responsabilidades profissionais que influenciam suas saúdes. Com vista a essas influências, interessa-nos apresentar uma discussão do campo da

saúde coletiva, com interesse de tratar a saúde do profissional docente por meio de massagens terapêuticas.

As terapias complementares, entre elas as técnicas de massagem, se apresentam hoje como estratégias que proporcionam uma saúde e qualidade de vida plena, que previne e promove saúde. Com essa proposição, desenvolveu-se entre os anos 2016 e 2019, um projeto de pesquisa associado a ações de extensão, que buscou investigar o efeito de diferentes técnicas de massagem na saúde e qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino do Paraná, que atuam em diferentes disciplinas e escolas.

Além de uma breve apresentação teórica de características da profissão docente e de elementos que influenciam a sua saúde, o objetivo principal deste capítulo é apresentar uma síntese compilada do desenvolvimento metodológico e dos resultados obtidos no projeto com relação aos efeitos benéficos a qualidade de vida de professores ao receberem diferentes técnicas de massagem. Para tanto, revisitamos trabalhos já desenvolvidos (trabalhos de conclusão de curso, resumos apresentados em eventos e publicados em anais, artigos publicados em anais de eventos e periódicos da área), e finalizamos apresentando algumas considerações e perspectivas de continuidade dos estudos.

2. A RESPEITO DA PROFISSÃO DOCENTE

Ser um professor é ser um profissional que envolve saberes plurais, conforme Tardif (2008), um professor ideal é aquele que conhece sua matéria, sua disciplina, tem conhecimento a respeito às ciências da educação e à pedagogia, desenvolve um saber prático, baseado no seu cotidiano escolar com seus alunos. Apesar dessa pluralidade e do reconhecimento dessa profissão enquanto estratégica para o desenvolvimento de toda sociedade, ainda é uma profissão desvalorizada.

Já há algumas décadas o papel do professor extrapolou a simples mediação do conhecimento do aluno, tornando-se um dos responsáveis em garantir uma articulação entre a escola e a comunidade, participando da gestão e do planejamento escolar, tarefa estendida às famílias e à comunidade (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

Do mesmo modo, nesse mesmo período reconhece-se que há uma desvalorização da atividade docente, por fatores como baixos salários, pressão por metas, que acarretam um sofrimento ao professor. A esse sofrimento docente soma-se o aumento dos contratos temporários e a perda de garantias trabalhistas; falta de preparo durante a formação; dificuldades na relação com alunos e pais, diante das

fragilidades da escola; exigência de adoção de uma pedagogia que não corresponde ao modelo de escola instituído; cumprimento de várias jornadas em diferentes escolas, sobrecarga advinda da assunção de tarefas como preenchimento de relatórios, cálculo de notas e anotações de frequência (GOMES, 2002).

A agressividade e a indisciplina dos alunos também constituem questões bastante citadas na gênese do adoecimento dos professores. O professor, em seu trabalho, enfrenta inúmeros desafios e assume grandes responsabilidades, constituindo uma das categorias profissionais mais sujeitas a apresentar sofrimento mental. Desde 1983, a Organização Internacional do Trabalho aponta os professores como sendo a segunda categoria profissional, em nível mundial, a portar doenças de caráter ocupacional.

Observa-se um crescente adoecimento entre os docentes nas últimas décadas, e um grande número de pesquisas apontam para o sofrimento mental como uma das formas mais prevalentes deste adoecimento, ligado às novas condições de trabalho (JACARANDÁ, 2008).

Travers e Cooper (1997) efetuaram uma pesquisa para avaliar o grau de ansiedade na classe docente, tendo concluído que os professores apresentavam resultados superiores em diversos índices de saúde mental (depressão, ansiedade somática e ansiedade injustificada) relativamente a outros grupos com altos níveis de estresse, nomeadamente médicos, dentistas e funcionários de finanças, ou até mesmo em relação à população em geral.

Além da ansiedade, o estresse pode estar relacionado com qualquer situação de vida, mas também há um tipo específico de estresse relacionado especificamente ao exercício profissional. O estresse que é diretamente relacionado ao trabalho, pode ser chamado de estresse ocupacional ou laboral, é quando o indivíduo tem um extremo desgaste buscando lidar com o estresse ocupacional até que extrapola a sua capacidade e o seu repertório, desenvolvendo a Síndrome de *Burnout* (SB) (CARLOTTO, 2011).

A SB está relacionada apenas à esfera profissional, sendo uma resposta psicológica ao estresse crônico de um trabalho onde há envolvimento interpessoal e emocional, sendo caracterizada pelos seguintes sintomas: a) deterioração cognitiva relacionada com a desilusão profissional, desencantamento ou diminuição da realização pessoal no trabalho; b) deterioração cognitiva afetiva, caracterizada por esgotamento emocional e físico; c) aparecimento de atitudes e condutas negativas, mesmo prejudiciais com clientes, por exemplo, frieza, distanciamento ou até agressividade. Trata-se de uma síndrome tridimensional que envolve o esgotamento emocional, a despersonalização e a propensão ao abandono do trabalho.

O diagnóstico só pode ser feito através de um médico ou psicoterapeuta, levando em consideração as características tridimensionais: esgotamento emocional, despersonalização e o envolvimento pessoal no trabalho (SOARES; SANTOS; PINHEIRO, 2017).

Considera-se essencial que os professores sejam cuidadosamente acompanhados por profissionais de saúde de diferentes áreas de atuação, por meio de atividades de educação em saúde aliadas às terapias complementares, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida e a redução de danos à saúde.

3. O CAMINHO TRILHADO

A literatura fornece dados a respeito da ansiedade, estresse e síndrome de *Burnout* em professores, entretanto, ao realizar uma pesquisa bibliográfica encontramos apenas um estudo em que terapias complementares e integrativas foram utilizadas como tratamento destes sintomas em professores (OLIVEIRA, 2014), especificamente, o *Qi Gong* em professores de Portugal e um estudo de massagem AnMa e, um estudo em que o *Reiki* foi utilizado para redução de ansiedade e estresse (KUREBAYASHI et al., 2016), porém não na população de professores. Esse resultado nos instigou a perseguir o propósito de investigar o efeito de diferentes técnicas de massagem na saúde e qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino do Paraná, que atuam em diferentes disciplinas e escolas.

No Brasil, as terapias complementares são denominadas Práticas Integrativas e Complementares (PIC), pela Portaria 971 do Ministério de Saúde (2006), e correspondem a um conjunto de terapêuticas que incluem a acupuntura, auriculoterapia, homeopatia, termalismo, a fitoterapia, a massagem oriental, exercícios físicos orientais como *Tai Chi Chuan*, *Lian Gong*, *Qi Gong*, entre outros (KUREBAYASHI et al., 2016).

3.1 O Projeto

Esse capítulo insere-se no contexto do Projeto de Pesquisa intitulado “O uso de diferentes técnicas de massagem na saúde e na qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino” e que teve como objetivo investigar o efeito de diferentes técnicas de massagem na saúde e qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino. Foi desenvolvido pelos docentes do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR Campus Londrina e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Associação Norte Paranaense de Combate ao Câncer – ANPCC/Paraná, parecer nº 1.724.279, CAAE: 56516416.6.0000.8017.

3.2 Os Participantes

Ao longo de pouco mais de três anos de Projeto, 2016 a 2019, participaram professores de diferentes disciplinas e instituições da Educação Básica.

Para que os participantes fossem aceitos no Projeto se estabeleceu alguns critérios como, apenas professores da rede Estadual de Ensino com no mínimo 10 anos de carreira e 30 horas semanais de trabalho efetivo poderiam participar do projeto. Dessa forma, todos os professores que aceitaram participar do projeto e estavam dentro dos critérios pré-estabelecidos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos do estudo participantes que se afastariam do trabalho durante a coleta de dados, com contraindicação médica e aqueles que faltaram em mais de 20% das sessões.

Os professores selecionados para o estudo foram divididos em quatro grupos de forma aleatória da seguinte maneira: Grupo Reflexologia Podal (N = 13), grupo *Tuiná* (N = 13), grupo *Quick Massage* (N = 12) e grupo Controle (N = 10).

Abaixo a tabela com as características gerais da amostra no momento 1 (M1).

Tabela 1: Características gerais da amostra no M1.

Variáveis	Reflexologia Podal (N=13)	Tuiná (N=13)	Quick Massage (N=12)	Controle (N=10)
Idade (anos)	46,5 ± 8	40,7 ± 8,6	47 ± 9	49,6 ± 9
Peso (kg)	67,7 ± 1,5	72,9 ± 18,4	77 ± 15	75,1 ± 15
Estatura (m)	1,6 ± 0,1	1,66 ± 0,1	1,71 ± 0,1	1,68 ± 0,07
IMC (kg/m ²)	24,7 ± 2,9	26,3 ± 5,3	26,27 ± 3,9	26,34 ± 3,91
Tempo na profissão docente (anos)	16,4 ± 4,3	14,7 ± 5,6	20 ± 9	20,2 ± 8,6
Carga horária semanal na profissão (horas)	40,6 ± 1,7	37,6 ± 4,4	35 ± 9	39,3 ± 8,46

Valores expressos em média ± Desvio padrão; IMC, índice de massa corporal.

Fonte: Autores (dados da pesquisa).

3.3 Os protocolos de massagem

Foram aplicadas três diferentes técnicas de massagem: Reflexologia Podal, *Tuiná* e *Quick Massage* (massagem laboral). Em cada técnica foram realizadas 12 sessões, ocorridas semanalmente, sempre às quartas no período entre 13:30 e 17:00 horas. Um protocolo e uma equipe de atendimento foram estabelecidos para cada um dos três grupos de professores.

O grupo Reflexologia Podal, a técnica aplicada e analisada foi a Reflexologia Podal e as sessões foram realizadas no laboratório de massoterapia do Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Londrina. A Reflexologia Podal é uma técnica específica de massagem que consiste em realizar pressão em pontos reflexos precisos dos pés com base na teoria de que as áreas reflexas dos pés correspondem a todas as partes do corpo, ou seja, cada parte do corpo e cada função orgânica possuem seu ponto reflexo correspondente nos pés (GILLANDERS, 2008). Essa técnica foi realizada em maca com o paciente vestido e posicionado na posição decúbito dorsal, somente os pés foram massageados. As sessões dessa técnica respeitaram o seguinte protocolo: tiveram a duração total de 40 minutos, sendo iniciado com 8 minutos de escalda pés (realizado apenas com água morna), e 32 minutos de massagem (utilizado o método *Ingham*). Esses 32 minutos foram divididos em 16 minutos cada pé, de forma que se iniciou com 3 minutos de manobras de aquecimento que tem o objetivo de aquecer e preparar o corpo/pé para receber o estímulo nos pontos reflexos, seguido por 10 minutos de tratamento, no qual fez-se aplicação de estímulo em cada ponto reflexo e, finalizou-se com mais 3 minutos de manobras de relaxamento nas estruturas estimuladas. Em todas as sessões foram utilizados creme neutro para a massagem.

No grupo *Tuiná*, a técnica investigada foi a massagem *Tuiná*, as sessões foram aplicadas no laboratório de massoterapia do Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Londrina. Essa técnica foi realizada em maca com o paciente vestido com roupas confortáveis, e posicionado na posição decúbito dorsal e ventral. Essa técnica seguiu o seguinte protocolo: inicia-se com o paciente em decúbito ventral, sendo as manobras realizadas no sentido do centro para a lateral e da parte superior para a inferior do corpo. Inicialmente foram massageados as costas e glúteos (20 minutos) e após glúteos e membros inferiores (10 minutos), totalizando 30 minutos em decúbito ventral. Na sequência, com o paciente em decúbito dorsal, as manobras foram realizadas também do centro para a lateral, porém, da parte inferior para a superior do corpo. Foram massageados os membros inferiores (10 minutos), abdômen e tronco (10 minutos), membros superiores (5 minutos), finalizando em face (5 minutos), totalizando 30 minutos em decúbito dorsal e 60

minutos a sessão completa. Dentro da sequência e do tempo de 60 minutos foram trabalhados também os seguintes pontos (*tsubos*) dos meridianos: em decúbito ventral, VG20 (vaso governador), VB21 (vesícula biliar), TA15 (triplo aquecedor), ID11 (intestino delgado), primeira linha do meridiano da bexiga nas costas, B10 (bexiga), VB20, B36, B40, B57, B60, R1 (rim); em decúbito dorsal, F2 (fígado), F3, R3, R7, BP6 (baço-pâncreas), BP10, E36 (estômago), E41, VB34, VC6 (vaso concepção), VC8, VC12, VC17, VC22, C1 (coração), C3, C7, PC3 (pericárdio), PC6, PC7, P1 (pulmão), P7, P9, ID3 (intestino delgado), IG4 (intestino grosso), IG10, IG11, IG14, ID19, E2, IG20, VC24, VG26.

A Massagem *Tuiná* é parte dos pilares da Medicina Tradicional Chinesa. Essa técnica se baseia na regulação de *Zang/Fu*, equilíbrio de *Yin/Yang* e a ativação dos meridianos principais e colaterais. Ela ativa e normaliza o fluxo sanguíneo e repara as estruturas sinoviais e ligamentos através da redução dos excessos energéticos e estímulo dos déficits eliminando assim o fator patológico (ILIE *et al.*, 2012).

As principais técnicas da *Tuiná* são: deslizamento, pressão, amassamento, balançar, vibrar, tracionar, circundar e técnicas de onda. As manobras podem ser superficiais ou profundas, agindo ao longo do sentido dos meridianos ou em oposição a eles, localmente ou em pontos de acupuntura, e ainda alternadamente pressionando e relaxando as regiões tratadas (ILIE *et al.*, 2012). Esses mesmos autores apresentam que a massagem *Tuiná* tem por essência a ação de uma força externa, um fator estimulante que ativa os sistemas e modifica suas funções. Atua diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) promovendo o relaxamento, induz a analgesia central e local e, seus benefícios são sentidos em todos os sistemas do corpo.

No grupo *Quick Massage*, a técnica estudada foi a *Quick Massage*, e as sessões foram aplicadas na própria escola onde os professores lecionam. Foi usada uma sala cedida especificamente para a realização das massagens. A *Quick Massage* ou massagem laboral consiste em uma técnica realizada em uma cadeira específica onde o cliente/paciente é posicionado com abdômen e tronco apoiados na cadeira e costas expostas ao terapeuta, não havendo a necessidade de despir-se e nem o uso de cremes ou óleos. O tempo de duração varia de 15 a 20 minutos e as regiões do corpo massageadas são costas, membros superiores, cabeça e pescoço (STEPHENS, 2008). As sessões dessa técnica respeitaram o seguinte protocolo: tiveram a duração de 15 minutos, dos quais 5 minutos foram manobras realizadas na região das costas, 5 minutos nos braços e mãos, 3 minutos para alongamentos e 2 minutos relaxamento final.

Em todas as etapas e técnicas foram tomados os devidos cuidados com a assepsia do local e dos materiais utilizados, não havendo estímulos visuais, como painéis para leitura no local, foi mantido silêncio e colocado um som ambiente relaxante para a massagem, mas nenhuma alteração foi feita para tornar o ambiente livre de ruídos sonoros provenientes de carros na rua, passos, vozes, entre outros.

O grupo Controle diferiu dos outros três grupos pois, os participantes desse grupo não receberam nenhuma técnica de massagem ou intervenção durante o estudo, apenas foram aplicados nos dois momentos (M1 e M2) os instrumentos de coleta de dados com intervalo de 8 semanas entre cada momento neste grupo.

3.4 Os Instrumentos de Coleta de Dados

O projeto investigou diferentes variáveis relacionadas à saúde e qualidade de vida através da aplicação dos seguintes instrumentos.

Questionário da Síndrome de *Burnout*: foi utilizado o questionário adaptado por Chafic Jbeili, composto por vinte questões de múltipla escolha, com escala de 1 (um) a 5 (cinco), indicando com que frequência apresentam o conteúdo sugerido pela pergunta, tendo como objetivo mostrar o grau da Síndrome de *burnout* em que se encontra cada participante. A pontuação para os sintomas assinalados serão definidos da seguinte forma: de 0 (zero) a 20 (vinte): nenhum indício da *burnout*, de 21 (vinte e um) a 40 (quarenta): possibilidade de desenvolver *burnout*, de 41 (quarenta e um) a 60 (sessenta): fase inicial da *burnout*, de 61 (sessenta e um) a 80 (oitenta): a síndrome começa a se instalar, de 81 (oitenta e um) a 100 (cem): fase considerável da síndrome de *Burnout* (JIBEILI, 2008).

Escala visual analógica (EVA) de Dor e Relaxamento: a escala de dor tem como objetivo quantificar de forma subjetiva a percepção de dor do participante, enquanto a de relaxamento de quantificar de forma subjetiva a percepção de relaxamento. O instrumento para aferição da dor consiste em uma linha de 10 (dez) cm de comprimento, que representava a escala subjetiva de dor, onde uma extremidade 0 (zero) cm se refere a “normal” e a outra 10 (dez) cm a sensação “muito dolorido”. Já para aferição do relaxamento o mesmo instrumento na extremidade 0 (zero) se refere a “nada relaxado” e a extremidade 10 (dez) a “totalmente relaxado”. O participante deve indicar na linha um ponto que melhor represente a sensação de dor e/ou relaxamento sentida por ele naquele momento. A distância em centímetros da extremidade zero (0 cm) até o ponto indicado pelo sujeito é considerada como a medida de dor e/ou relaxamento.

Escala de Estresse Percebido: a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale – PSS*), é composta por 14 questões com opções de respostas que variam de

0 a 4 (0: Nunca, 1: Quase Nunca, 2: Às vezes, 3: Quase sempre, 4: Sempre). Nesta escala existem questões com conotação negativa (1, 2, 3, 8, 11, 12, 14), e positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13). Desta forma as questões com conotação positiva serão somadas com a pontuação invertida. A soma da pontuação destas 14 questões é o total da escala e o escore pode variar de 0 a 56 (LUFT et al., 2007).

Inventário de ansiedade (IDATE): tem como finalidade quantificar o estado de ansiedade, sendo formado por duas escalas: Traço e Estado. Neste estudo foi aplicada a escala de ansiedade Estado, que se refere a um estado emocional transitório caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo (GAMA, 2008). Para a obtenção dos resultados, os escores da escala serão somados e os resultados obtidos serão categorizados em níveis de ansiedade baixo (20 a 34 pontos), moderado (35 a 49 pontos) e intenso (50 a 80 pontos) (KUNTZE, 2013).

Essas variáveis foram coletadas no momento 1 (M1), que ocorreu na semana anterior aos atendimentos, e momento 2 (M2), que ocorreu na semana posterior aos atendimentos, ambos momentos visam investigar o efeito crônico proporcionado pelas sessões de massagem.

4. UM OLHAR PARA OS RESULTADOS OBTIDOS

4.1 Síndrome de *Burnout* (SB)

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como um estresse crônico relacionado ao ambiente de trabalho, acarretando exaustão mental ao indivíduo, além de, desgaste, perda de energia, debilitação física e fadiga (SCHAUFELI; LEITER; MASLACH, 2009).

O *Burnout* relaciona-se aos profissionais que frequentemente interagem com o público. Essa síndrome é uma reação à excessiva carga de trabalho sem o mínimo intervalo de tempo para se recuperar e sem perspectivas de que as situações que levam ao estresse crônico no ambiente de trabalho irão mudar (VALCAPELLI; GASPARETTO, 2008).

A seguir os dados de *Burnout* obtidos do Projeto antes e após a aplicação das diferentes técnicas de massagem.

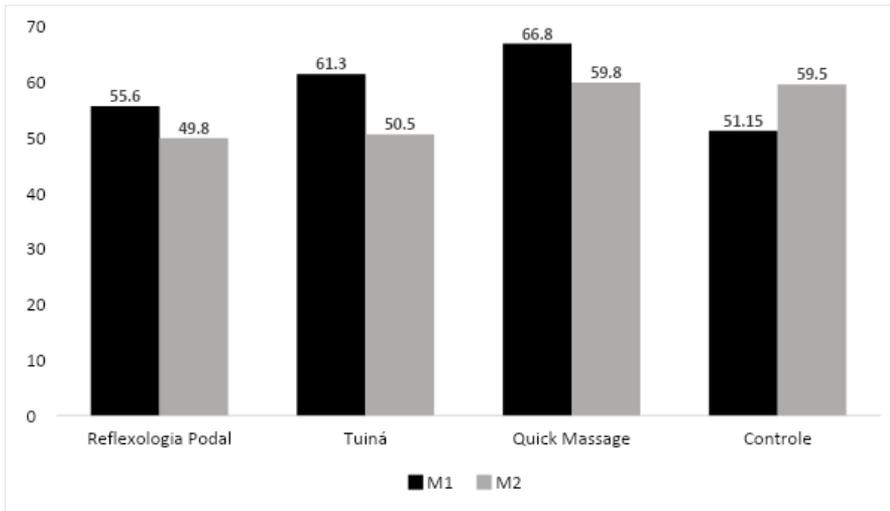


Gráfico 1: Síndrome de *Burnout* em M1 e M2 nos grupos Reflexologia Podal, *Tuiná*, *Quick Massage* e Controle, valores expressos em média. Fonte: Os autores.

O valor médio obtido na técnica de Reflexologia Podal em M1 foi de 55,6, enquanto em M2 foi de 49,8, diferença de 5,8 pontos quando comparado M2 com M1. Em ambos os momentos os sujeitos estavam inseridos na classificação de “fase inicial de *Burnout*” que se refere aos valores entre 41 (quarenta e um) a 60 (sessenta) pontos, essa redução de 5,8 pontos não promoveu alteração do estado/fase de *Burnout*.

Na técnica de massagem *Tuiná* o valor médio obtido em M1 foi de 61,3, enquanto em M2 foi de 50,5, diferença de 10,8 pontos. Com a redução observada, ressaltamos que os sujeitos em M1 encontravam-se dentro da classificação da fase em que o *Burnout* começa a se instalar - entre 61 (sessenta e um) a 80 (oitenta) pontos - e em M2 observa-se uma melhora, pois passaram a se enquadrar na classificação de “fase inicial de *Burnout*” que se refere aos valores entre 41 (quarenta e um) a 60 (sessenta) pontos.

Já na técnica *Quick Massage* o valor médio obtido em M1 foi de 66,8, enquanto em M2 foi de 59,8, diferença de 7 pontos quando comparado M2 com M1. Assim como na técnica *Tuiná*, houve redução do *Burnout* após a intervenção e melhora na classificação do mesmo, passando da fase em que a síndrome começa a se instalar para a fase inicial de *Burnout*.

No grupo controle, que não recebeu nenhuma intervenção o valor médio obtido em M1 foi de 51,1, enquanto em M2 foi de 59,5, ou seja, houve um aumento de 8,3 pontos em M2.

4.2 Escala de Estresse Percebido

O estresse pode ser compreendido como um desequilíbrio entre as interações de uma pessoa com seu ambiente, promovendo uma incompatibilidade entre os sistemas biológicos, psicológicos e/ou sociais desse sujeito. Se o mesmo persistir por um tempo prolongado, acarreta problemas fisiológicos e psicológicos, entre estes se enquadram a depressão, ansiedade, a tensão muscular e o comprometimento social (ANDRADE; CLIFFORD, 2003).

Para Ferreira (2014) a reação ao estresse é um processo denominado de *Síndrome de Adaptação Geral*. Esta síndrome se divide em três fases: alarme, resistência e exaustão. Na primeira fase, o organismo tem contato com o agente estressor o reconhecendo como ameaça à sua integridade, ativando os sistemas de defesa, como o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e o sistema nervoso simpático, resultando assim, no aumento nas concentrações plasmáticas de glicocorticóides e catecolaminas, aumentando a capacidade orgânica em responder ao agente estressor. Na segunda fase, caso o agente estressor seja mantido, a reação de alarme evolui para mecanismos adaptativos, gerando uma nova homeostasia. Nessa fase, o organismo está debilitado e, conseqüentemente, mais suscetível a danos. Se nessa fase não ocorrer adaptação, instala-se a terceira fase, que provoca a depleção de reservas energéticas e desenvolvimento de doenças, alterando negativamente o equilíbrio do corpo e da mente.

A seguir apresentamos os resultados da Escala de Estresse Percebido nos quatro grupos.

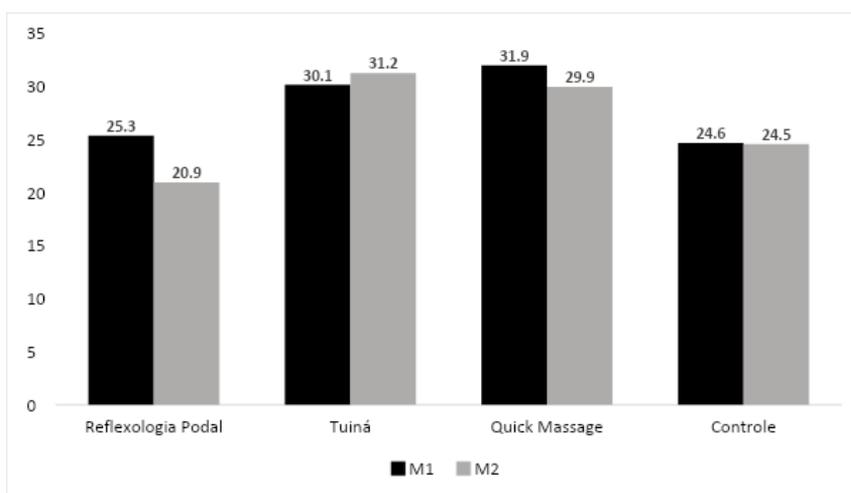


Gráfico 2: Escala de Estresse Percebido (EPP) em M1 e M2 nos grupos Reflexologia Podal, Tuiná, Quick Massage e Controle, valores expressos em média. Fonte: Os autores.

Importante destacar que para a EPP quanto mais baixos os valores, menores são os níveis de estresse. Assim, podemos perceber que os grupos Reflexologia Podal e *Quick Massage* apresentaram redução após as 12 sessões de massagem, sendo a maior redução (de 4,4) para o primeiro grupo. Já o grupo *Tuiná* manteve-se praticamente estável com um ligeiro aumento de 1,1 ao final, enquanto o grupo controle apresentou estabilidade, com redução de apenas 0,1 do M1 para M2.

4.3 Inventário de Ansiedade (IDATE – Estado)

A ansiedade é um distúrbio de alta prevalência que pode gerar impactos negativos na saúde e qualidade de vida. Pode ser descrita como um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que em situações específicas é considerado uma reação normal (KUNTZE, 2013).

Quando o indivíduo se sente ameaçado em sua integridade, física ou psíquica, surge o que se denomina ansiedade, que é caracterizada pelas sensações de tensão, agitação, apreensão e por alterações fisiológicas do sistema nervoso autônomo como, batimento cardíaco, respiração, pressão arterial, inquietação, tremores e aumento da sudorese (DUARTE *et al.*, 1999 citados por KUNTZE, 2013).

A ansiedade pode ser compreendida como uma experiência humana desencadeada por sentimentos persistentes de medo, apreensão, tensão e inquietação ou mesmo sensação de desastre iminente. Em situações como síndrome do pânico, fobias, transtorno-compulsivo, ansiedade generalizada, estresse pós-traumático, o termo utilizado é transtorno de ansiedade (PRADO, 2012, citado por SILVA, 2014).

Ainda de acordo com Silva (2014) citando Santos (2009), a ansiedade é uma reação natural do ser humano que contribui para que o mesmo alcance seus objetivos e metas, dessa forma, esse estado começa a repercutir de forma negativa e conseqüentemente se tornar patológico se persistir em excesso por períodos longos. Quando se torna patológica, a ansiedade, não mais contribui para confrontar situações, ao contrário, limita e dificulta ao indivíduo lidar com situações simples do dia a dia como a capacidade de adaptação e de enfrentamento.

O gráfico a seguir apresenta os resultados obtidos do Inventário de Ansiedade nos grupos submetidos as 12 sessões de massagem e no grupo controle.

Os valores de ansiedade são categorizados em níveis de ansiedade baixo (20 a 34 pontos), moderado (35 a 49 pontos) e intenso (50 a 80 pontos) (Kuntze, 2013). Os resultados do Gráfico 3 demonstram que houve redução dos níveis de ansiedade apenas no grupo Reflexologia Podal, sendo que em M1 os valores eram de 44,5 e em M2 de 36,6, redução essa de 10,9. Mesmo com a redução esse grupo permaneceu com ansiedade moderada. Enquanto isso, todos os outros grupos,

inclusive o Controle, apresentaram aumento dos valores de ansiedade de M1 para M2, sendo que a maior diferente de M1 para M2 foi observada no grupo *Tuiná*, de 45,7 em M1 para 56,2 em M2, aumento de 10,5 nos níveis de ansiedade. O aumento no grupo *Tuiná* acarretou alteração da classificação de ansiedade desse grupo, de ansiedade moderada em M1 para intensa em M2.

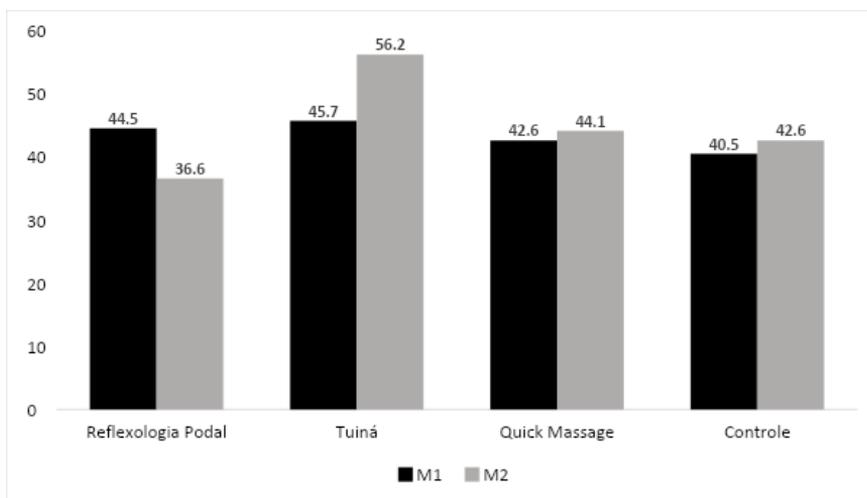


Gráfico 3: Inventário de Ansiedade – Estado (IDATE) em M1 e M2 nos grupos Reflexologia Podal, *Tuiná*, *Quick Massage* e Controle, valores expressos em média. Fonte: Os autores

4.4 Percepção Subjetiva de Dor

A dor é definida como uma experiência subjetiva e altamente pessoal esculpida por um mosaico de fatores únicos, tornando-a algo completamente individualizada (FILLINGIM, 2017).

De acordo com Sousa (2002) a dor é definida como uma experiência subjetiva, associada a danos reais ou potenciais nos tecidos, dessa forma, é considerada uma experiência subjetiva e pessoal. Essa percepção é multidimensional e se diversifica na qualidade e na intensidade sensorial, sendo influenciada por variáveis afetivo-emocionais. Ainda de acordo com a mesma autora, a dor é descrita como o quinto sinal vital, sendo definida dessa forma pela Agência Americana de Pesquisa e Qualidade em Saúde Pública e a Sociedade Americana de Dor. A dor deve ser registrada e avaliada no ambiente clínico da mesma forma que sinais vitais como temperatura, pulso, respiração e pressão arterial são.

Aqui apresentamos os resultados obtidos da aplicação da EVA nos quatro grupos estudados.

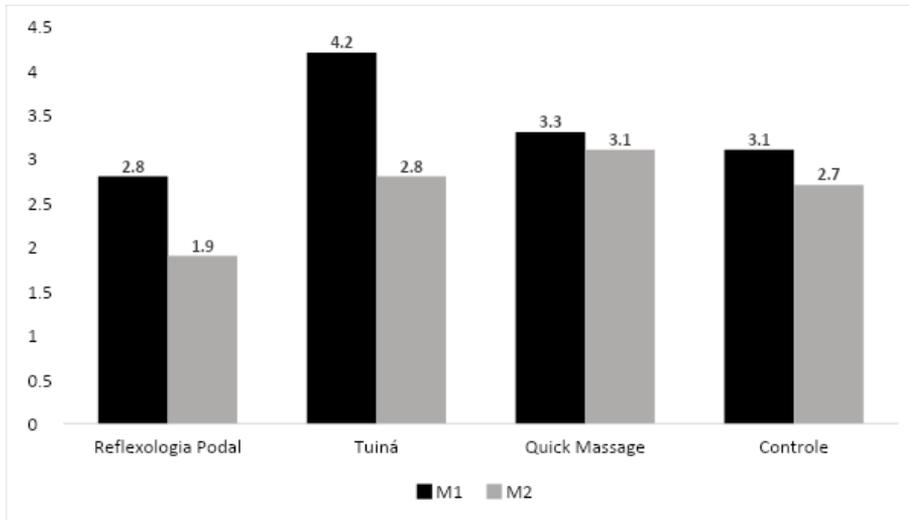


Gráfico 4: Escala Visual de Dor (EVA DOR) em M1 e M2 nos grupos Reflexologia Podal, *Tuiná*, *Quick Massage* e Controle, valores expressos em média. Fonte: Os autores

A escala subjetiva de dor, mensurada pela EVA (escala visual analógica), é uma escala de 0 a 10 que afere de forma subjetiva a dor do participante.

Os resultados apresentados acima demonstram que houve redução da percepção subjetiva de dor em todos os grupos, inclusive o Controle que não recebeu nenhuma intervenção. Destaca-se dentre os resultados a redução observada no grupo *Tuiná*, que apresentava valores de EVA em M1 de 4,2 e em M2 de 2,8, alcançando uma redução de 1,4 na dor.

4.5 Percepção Subjetiva de Relaxamento

O relaxamento pode ser compreendido como um estado psicofisiológico com participação predominante do sistema nervoso parassimpático, ou ainda, um estado de alerta hipometabólico caracterizado pela diminuição da participação do sistema nervoso simpático, promovendo uma sensação de calma. Essa inibição do sistema nervoso simpático e conseqüente predominância parassimpática promove reações fisiológicas ao organismo como, redução do consumo de oxigênio, da frequência cardíaca e da pressão arterial (DOSSEY, 1992 citado por ALBUQUERQUE; CAVALCANTI, 1998).

Um dos efeitos promovidos pelo toque terapêutico, nesse caso específico, pela massagem é a sensação de bem-estar. Essa sensação pode ser explicada pela atividade autonômica. A sensação de bem-estar descrita, proporciona também o relaxamento que tem um efeito indireto sobre o sistema nervoso autônomo (SNA), mais especificamente sobre a divisão parassimpática. Dessa forma, quanto mais

relaxado ficamos durante e após uma sessão de massagem maior é a estimulação sobre o sistema parassimpático. O Hipotálamo é um centro primário de tudo isso, pois, ele controla boa parte do SNA e promove a integração com o sistema endócrino. Além disso, ele faz parte do sistema límbico e é responsivo a estímulos recebidos de neurônios sensoriais viscerais e somáticos (CASSAR, 2001).

A seguir o gráfico com os resultados obtidos da EVA de relaxamento nos quatro grupos analisados.

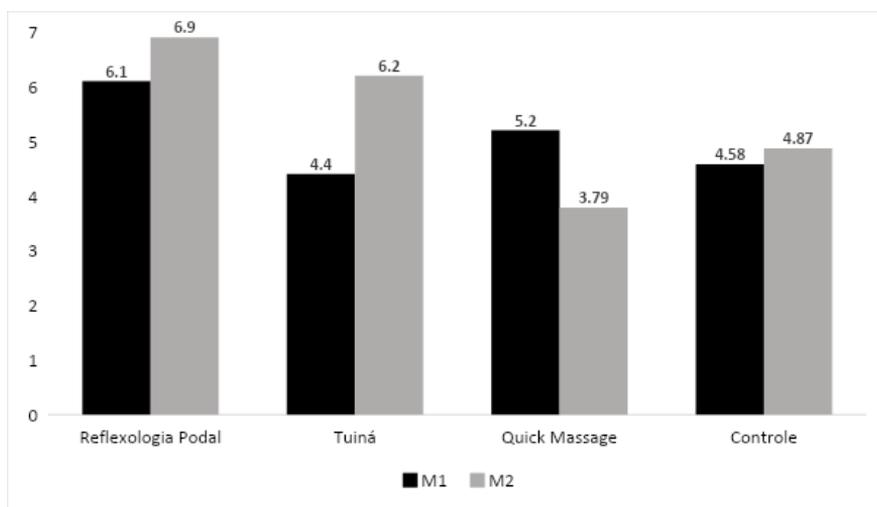


Gráfico 5: Escala Visual Analógica de Relaxamento (EVA RELAXAMENTO) em M1 e M2 nos grupos Reflexologia Podal, *Tuiná*, *Quick Massage* e Controle, valores expressos em média. Fonte: Os autores

Quanto aos dados da percepção subjetiva de relaxamento, aferida pela EVA de relaxamento, valores mais elevados indicam maior nível de relaxamento, sendo assim, a partir do gráfico acima observa-se melhora mais acentuada do relaxamento em M2 nos grupos Reflexologia Podal e *Tuiná* sendo essa melhora de 0,8 e 1,8 respectivamente. O gráfico nos mostra ainda que o grupo Controle apresentou estabilidade, com um ligeiro aumento de 0,29, enquanto o grupo *Quick Massage* apresentou redução dos níveis de relaxamento, de 5,2 em M1 para 3,79 em M2, piora de 1,41 na percepção de relaxamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No fechamento desse capítulo, trazemos uma síntese de conclusões apontadas em nossos estudos, bem como nossas considerações enquanto pesquisadores do projeto de Pesquisa com relação aos efeitos de diferentes técnicas de massagem

na saúde e qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino do Paraná, que atuam em diferentes disciplinas e escolas.

Dentre algumas conclusões citamos: “em todos os grupos que receberam massagem houve melhora dos valores da síndrome de *Burnout*, o que permite inferir que terapias manuais promovem a redução, como também impedem o agravamento da síndrome”. Outra conclusão importante foi que “a reflexologia podal promoveu impacto positivo na saúde de professores da rede pública, nos aspectos de SB, ansiedade e estresse”.

Independente de observarmos melhora ou não das variáveis analisadas nos grupos de forma quantitativa, uma vez que o projeto apresenta limitações, como diferentes grupos de estudantes para aplicação dos protocolos de massagem, o tamanho da amostra, foi interessante a observação qualitativa ao longo das sessões de massagem. Dentre essas, pudemos observar mudanças de comportamento de alguns participantes, como melhora do humor, relatos de melhor desempenho e disposição no trabalho, maior concentração, melhora do sono, maior interesse para atividades de lazer.

Dessa forma, sabemos que é realidade nos dias atuais os altos índices de absenteísmo do professor e/ou de afastamento de suas ocupações, assim como, a antecipação de aposentadoria por invalidez em função de doenças causadas pelas atividades da profissão docente. Reafirmamos que as terapias integrativas e complementares, como as técnicas de massagem utilizadas em nosso projeto, podem ser consideradas uma importante ferramenta e/ou método não agressivo, sem complicações e de baixo custo, para prevenção e promoção da saúde do profissional docente.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. C. S.; CAVALCANTI, M. S. L. Relaxamento: uma estratégia no contexto da assistência de enfermagem. **R. Bras. Enferm.** Brasília. v. 51, n. 1, p. 35-52, jan/mar, 1998.

ANDRADE, C.K.; CLIFFORD, P. **Massagem: técnicas e resultados**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan S.A., 2003.

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

FERREIRA, H. A. **Efeito de um programa de terapia manual sobre a variabilidade da frequência cardíaca e indicadores de estresse em**

vestibulandos. 2014. Tese (Doutorado em Biologia Funcional e Molecular) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014.

FIELD, T. Massage Therapy Research Review. **Complement Ther Clin Pract.** 2014 November; 20(4): 224–229.

FILLINGIM, ROGER B. Individual Differences in Pain: Understanding the Mosaic that Makes Pain Personal. **Pain**, 158(Suppl 1): S11–S18. April, 2017.

GAMA, M. M. A. et al. Ansiedade: traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 19-24, abr. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1/v30n1a07.pdf>>.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa** – Revista da Faculdade de Educação da USP. Universidade de São Paulo: São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>.

GILLANDERS, A. **Guia Completo de Reflexologia:** todo o conhecimento necessário para adquirir competência profissional. São Paulo: Pensamento, 2008.

GOMES, L. **Trabalho multifacetado de professores/as:** a saúde entre limites. 2002. 127 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2002.

ILIE D. *et al.* The position of chinese massage (*TUINA*) in clinical medicine. **Vojnosanitetski Pregled**, Belgrade, v. 69, n. 11, p. 999-1004, 2012.

JACARANDÁ, E. M. F. **Sofrimento mental e satisfação no trabalho:** um estudo com professores das escolas inclusivas estaduais de ensino fundamental em Porto Velho, Rondônia. 2008. 96f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília, 2008.

JBEILI, C. **Questionário JBEILI para identificação preliminar da Burnout.** Montes Claros: UNICEAD, 2008.

KUNTZE, M. M. **Correlação entre o nível de ansiedade e a presença de cefaleia e cansaço muscular facial em estudantes de curso pré-vestibular localizados na grande Florianópolis.** 2013. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal de Santa Catarina.

KUREBAYASHI, L. F. S.; TURRINI, R. N. T.; SOUZA, T. P. B.; TAKIGUCHI, R. S.; KUBA, G.; NAGUMO, M. T. Massagem e Reiki para redução de estresse

e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [S.l.], v. 24, e 2834, p. 1-8, 2016.

LUFT, C. D. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G.Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, [S.l.], v. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.

OLIVEIRA, R. P. M. **Qigong na escola como método de controlo da ansiedade nos professores: estudo prospetivo randomizado com controlo placebo**. 2014. 86f. Dissertação (Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa) - Universidade do Porto.

SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; MASLACH, Burnout: 35 years of research and practice. **Career Development International**, [S.l.], v. 14, n. 3, p. 204-220, 2009.

SILVA, B. R. **Ansiedade: uma revisão integrativa desse fenômeno entre os estudantes de enfermagem**. 2014 63f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal Fluminense.

SOARES, J. A. R; SANTOS, M. G.; PINHEIRO, M. G. Síndrome de Burnout em docentes do ensino público, um estudo nas escolas de nível médio de Sertãozinho – SP. **Revista Iluminart**, [S.l.], v. 9, n. 15, p. 141-154, 2017.

SOUSA, F. A. Dor: o quinto sinal vital. **Rev Latino-am Enfermagem**, 10(3):446-7. maio-junho, 2002

STEPHENS, R. R. **Massagem terapêutica na cadeira**. Barueri: Manole, 2008.

VALCAPELLI; GASPARETTO, L. **Metafísica da saúde**. São Paulo: Centro de Estudos Vida & Consciência Editora, 2008.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. 9 ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

TRAVERS, C. J.; COOPER, C. L. **El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente**. Tradução: Ana Remesal y Daniel Menezo. Barcelona: Paidós, 1997.

INTERVENÇÃO DA MASSAGEM TUI NA NA CRIANÇA E ADOLESCENTE COM TRANSTORNO E DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Juliana Gomes Fernandes

Juliane Pagliari Araujo

Karen Cristina Archangelo

Pedro Paulo Grein

Rafael Mendes Pereira

Roberta Ramos Pinto

Simone Roecker

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurobiológico caracterizado pela falta de atenção, agitação e impulsividade que acomete de 3 a 5% das crianças, com estimativa de que 60% dos casos, poderá persistir na vida adulta, ocasionando dificuldades na organização e planejamento da vida diária (ABDA, 2021).

A criança/adolescente é o público alvo deste transtorno, que segundo relato de cuidadores sofrem com a discriminação perante os amigos no ambiente escolar e social, visto a falta de conhecimento, de preparo e de tolerância por parte dos profissionais da educação (ARAÚJO *et al.*, 2015), que repercutem no número de reprovações, expulsões, e transferências compulsórias que reforçam a precariedade da escola no trato com os alunos com TDAH, assim como na busca de alternativas que promovam suas habilidades e facilitem sua adaptação no ambiente escolar (RANGEL JÚNIOR; LOOS, 2011).

Trata-se de um problema crônico que pode impactar a vida destes indivíduos tanto no desempenho acadêmico quanto nas relações afetivas e sociais, que requer uma abordagem de tratamento global e interdisciplinar que incluam intervenções farmacológicas, pedagógicas e psicossociais (DESIDÉRIO; MIYAKI, 2007; ABRAHÃO; FANTACINI, 2017).

Além dos tratamentos convencionais e com as controvérsias em relação às abordagens medicamentosas, as propostas complementares ganham espaço. A intervenção da massagem ou terapia de relaxamento em adolescentes com TDAH têm apresentado resultados importantes como a melhora no sentimento de felicidade, diminuição da inquietação e aumento do tempo destinado à realização das tarefas escolares (FIELD, 2000), assim como o controle de sintomas como a impulsividade, agitação, falta de concentração, fragilidades emocionais e distúrbios do sono (ROSSI, 2010).

A massagem *Tui Na* é um dos métodos terapêuticos mais antigos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e consiste em manobras de amassamento, compressão, fricção, percussão e vibração ao longo dos canais de energia denominados meridianos. O objetivo dessa técnica, que compreende o ser humano de maneira holística, é proporcionar um equilíbrio no fluxo de energia vital (Qi) do corpo, levando a efeitos benéficos que se traduzem em saúde e bem-estar emocional, intelectual, espiritual e físico (MERCATI, 2000; LOPES, 2010; DONATELLI, 2015). Complementarmente, a *Tui Na*, promove efeitos positivos no controle da impulsividade e agitação, bem como nos distúrbios do sono, favorecendo a concentração, o desenvolvimento musculoesquelético e a coordenação motora (MERCATI, 2000).

Nesse sentido, o toque proporcionado por meio da massagem *Tui Na* foi a estratégia adotada neste projeto para promover mudanças no comportamento das crianças/adolescentes com TDAH assim como dos cuidadores, pedagoga, estudantes e docentes envolvidos neste processo educacional realizado de modo coletivo no IFPR/Campus Londrina.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral do projeto centrou-se em investigar o perfil da atenção concentrada de crianças/adolescentes com TDAH, antes e após a intervenção da técnica de massagem *Tui Na*. Os objetivos específicos consistiram em analisar a percepção dos pais, massoterapeuta e pedagoga quanto ao comportamento das crianças/adolescentes após a realização da massagem; avaliar o comportamento do campo energético das crianças antes e após a realização da massagem; auxiliar na inclusão social dos participantes envolvidos, bem como da criança/adolescentes e dos familiares por meio de um projeto multidisciplinar de caráter educativo e social oferecendo subsídios para a formação dos pais em relação a patologia, otimizando e estreitando o relacionamento familiar.

3. METODOLOGIA

3.1. Participantes

Os participantes deste estudo foram 15 crianças/adolescentes com diagnóstico médico de TDAH, de ambos os sexos, matriculadas entre o quinto e o oitavo ano de uma escola estadual no município de Londrina –PR, com idade entre 10 e 14 anos.

Os critérios de inclusão foram crianças/adolescentes com diagnóstico de TDAH; com idade igual ou maior que 9 anos e menor que 18 anos, matriculadas na rede pública estadual ou municipal de ensino; que estavam em tratamento clínico ou farmacológico; com autorização prévia dos pais ou responsáveis; com assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Foram excluídas aquelas crianças/adolescentes que mudaram o tratamento clínico ou farmacológico durante o período do estudo; que os pais ou responsáveis não autorizaram ou desistiram de participar, em qualquer momento e por qualquer motivo; e que não integrem os itens de inclusão.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) parecer n. 391.470, com certificado de apresentação para apreciação ética (CAAE) n. 13924113.0000.0102. A participação dos sujeitos ocorreu após ciência e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido sendo considerados os aspectos éticos necessários ao desenvolvimento de pesquisas com seres humanos, conforme preconizam as Diretrizes e Normas de Pesquisa em seres Humanos, mediante a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996).

3.2. Atuação da Massoterapia

Na Etapa I, o grupo de 15 crianças/adolescentes foi submetido a 12 sessões de massagem *Tui Na*, realizada 3 vezes na semana por um período de 1 mês. Na Etapa II, o grupo foi submetido a 12 sessões de massagem, durante 3 meses, realizada 1 vez na semana, totalizando 24 sessões.

As sessões de massagem *Tui Na* foram realizadas em macas dispostas no laboratório de massoterapia do Instituto Federal do Paraná - Campus Londrina e em espaço cedido pelos colégios estaduais parceiros, sendo um lugar calmo e sem estímulos visuais, temperatura ambiente sem controle, música ambiente e pouca luz.

Cada sessão de massagem teve duração de 40 minutos, contemplando os movimentos *Tui Fa, Na Fa, Mou Fa, Zhen Fa, Ban Fa, Yao Fa, Nien Fa e An Fa* nos pontos VG20, R1, VC6, VC8 VC12, VC17, VC22, C3, ID3, IG4, Ext 3, ID19, E2, IG20, VG26. Estes pontos foram incluídos na sequência para melhorar a agitação e as emoções, estimular o desenvolvimento cerebral, o sistema nervoso e o imunológico, fortalecer os órgãos internos, melhorar a capacidade de aprendizagem e a respiração, além de minimizar eventual dor, cefaleia e os efeitos da insônia (MERCATI, 1999).

Antes e após as etapas, os participantes foram avaliados quanto ao perfil da atenção concentrada e ao aspecto do comportamento energético, somado à entrevista semiestruturada realizada com os pais e/ou responsáveis, massoterapeuta e pedagoga para avaliação da percepção quanto ao comportamento da criança após as sessões de massagem.

3.3. Avaliação do Perfil da Atenção concentrada

O teste utilizado foi o de atenção concentrada, teste D2, um dos instrumentos neuropsicológicos mais indicados para avaliar a atenção concentrada em crianças/adolescentes com TDAH, que teve como objetivo analisar a atenção concentrada visual e a flutuação da mesma.

O instrumento consiste em cancelar três determinados sinais de forma a diferenciá-los de mais de 16 sinais semelhantes distribuídos de forma eventual, sendo um teste rápido e sensível.

3.4 Avaliação do comportamento energético

O comportamento do campo energético foi avaliado por meio da foto Kirlian que provém de filmes fotográficos comuns registrados por meio de uma máquina

Kirlian, que registra o halo luminoso originado pela mistura de gases e vapores em contato com o campo elétrico da placa Kirlian, após ionização do ar devido a aplicação de campo elétrico de alta tensão nas pontas dos dedos de seres humanos (PICLER, 2019).

3.5. Avaliação da percepção dos pais, massoterapeuta e pedagoga após o recebimento da massagem

As participantes da pesquisa foram 9 cuidadores de crianças/adolescentes, das quais, 8 eram mães e 1 era avó, sendo incluída por caracterizar-se como principal cuidador. 11 crianças/adolescentes participaram desta avaliação, no entanto, 9 entrevistas foram realizadas, sendo que 2 mães tinham mais que um filho inscrito no projeto.

As participantes foram orientadas a respeito da entrevista e esclarecidas suas dúvidas. Os dados foram gravados em gravador digital, transcritos e as gravações foram apagadas posteriormente. Foi utilizado um roteiro de entrevista com questões abertas relacionadas ao conhecimento das mães sobre o TDAH e suas percepções sobre os efeitos da massagem *Tui Na* no cotidiano e no convívio familiar da criança/adolescente. Com a pedagoga, as questões foram relacionadas ao ambiente escolar, e com a massoterapeuta, sobre a sua participação no projeto e percepção quanto a realização da massagem nas crianças/adolescentes.

A massoterapeuta entrevistada foi uma estudante do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR – Campus Londrina, que participou do projeto realizando os atendimentos de massagem *Tui Na* nas crianças/adolescentes, e a pedagoga trabalhava em uma escola participante do projeto.

Após transcrição na íntegra e sem interpretações dos relatos, foram realizadas leituras, seguida da análise de conteúdo. Dentre as diferentes técnicas de análise de conteúdo, optou-se pela análise categorial, que ocorre por meio de atividades de desmembramento do texto em categorias segundo agrupamentos analógicos (BARDIN, 2011). Após a categorização das falas, procedeu-se, então, à inferência por meio dos dados obtidos e utilizando como base teórica o material disponível em publicações científicas acerca da temática em estudo. Para diferenciar e preservar a identidade das mães utilizou-se como código a letra ‘M’ seguida de numeral arábico, de acordo com a ordem de realização das entrevistas (M01 a M09). Para a pedagoga foi utilizado a letra ‘P’ e para a massoterapeuta a letra ‘T’. Para a menção das crianças/adolescentes, foram utilizados os nomes de super-heróis.

4. RESULTADOS

4.1. Avaliação do Perfil da Atenção Concentrada e Percepção da Pedagoga

Dentre as 15 crianças/adolescentes participantes do projeto, na Etapa I foram considerados os resultados de 8, pois 4 não compareceram ao mínimo de sessões de massagem (75% das sessões) e 3 não participaram de todas as avaliações (uma criança/adolescente não participou da avaliação inicial e final e duas crianças/adolescentes não participaram da avaliação final). Na Etapa II foram considerados os resultados de 12 crianças/adolescentes, pois 3 não participaram de todas as avaliações, sendo descartadas da análise. Os testes realizados antes e após o protocolo de massagem foram aplicados por uma profissional psicóloga, professora do IFPR- Londrina.

As crianças/adolescentes avaliadas apresentaram mudanças positivas quanto ao comportamento em relação ao perfil da atenção concentrada, quando avaliados os seguintes itens: o Resultado Bruto (RB) que indica a rapidez do desempenho do participante no teste; o Resultado líquido (RL) que corresponde ao total de acertos, ou seja, o desempenho total; a porcentagem de erros que é representada por E%, sendo o melhor desempenho qualitativo diretamente proporcional ao maior percentil, sendo os percentis altos, indicativos de desempenhos qualitativos altos com pequena quantidade de erros; a Amplitude de Oscilação (AO) que indica a manutenção de um nível de concentração constante durante todo o teste, avaliada por percentil, sendo que quanto maior o percentil, menor a amplitude de oscilação no teste.

Conforme a Tabela 1, a maioria dos itens avaliados apresentaram melhora satisfatória, tanto ao final da Etapa I quanto da Etapa II, indicando um progresso no desempenho das atividades escolares, especialmente nos quesitos relacionados aos aspectos cognitivos de concentração, por meio da velocidade de processamento e da precisão do desempenho.

Tabela 1: Resultados dos Testes de Atenção Concentrada (Teste D2) realizados antes e após as sessões de massagem *Tui Na* (Etapa I- massagem *Tui Na* realizada 3x na semana, n=08; Etapa II- massagem *Tui Na* realizada 1x na semana, n=12).

	Inicial	Final (Etapa I)	Final (Etapa II)
RB	47,58 ± 33,69	40,00 ± 20,00	71,58 ± 31,93
RL	44,75 ± 33,64	45,62 ± 22,90	74,33 ± 30,70
%E	29,25± 28,26	45,62 ± 28,96	57,50 ± 26,67
AO	44,58 ± 34,54	50,00 ± 31,73	35,41 ± 21,47

Fonte: Elaborada pelos autores.

Assim que se iniciou a Etapa I, a pedagoga relatou que não percebeu a melhora na sintomatologia nas crianças/adolescentes, mas que com o tempo, ficou claro o quanto a experiência de receber a massagem foi benéfica para as mesmas.

“Não deu para perceber a mudança efetiva do comportamento nos alunos que fizeram as massagens. Mas, no dia a dia, percebeu-se que estavam mais tranquilos e calmos e não muito agitados. Um deles, o Hulk falava muito alto e hoje a gente nem ouve tanto a voz dele, ele se acalmou bastante, ficando bem calmo e tranquilo. Ele conseguiu interagir mais em sala de aula. Assim como o Capitão América também. O Homem Aranha era muito inquieto, e percebemos que ele foi melhorando. Nos primeiros dias não se percebeu melhora efetiva. Depois com o tempo percebeu-se uma melhora bem grande. E que realmente foi bom e positivo. Inicialmente achamos que não ia melhorar, mas depois viu-se que todos eles tiveram uma melhora bem real. Gradualmente podemos ver os resultados positivos da massagem.”

A alteração do comportamento das crianças/adolescentes foi acompanhada da melhora da atenção, impactando no desempenho escolar e na vida social, indo ao encontro com os dados apresentados na Tabela 1, que mostra que todos os itens avaliados, após alguma Etapa, apresentaram mudanças. Ao término da Etapa II, houve melhora no RB, RL e % E, o que corrobora com o depoimento da pedagoga.

Dentre os parâmetros avaliados, quando comparado um grupo de crianças com e sem TDAH, o RL em crianças/adolescentes com TDAH mostrou-se com o pior resultado, já que esse item está diretamente ligado à atenção concentrada (LOPES et al., 2010). Dados da Tabela 1 mostram que antes do início das sessões de massagem, as crianças/adolescentes apresentavam o índice de 44,75 para o RL e após a Etapa II, 74,33, garantindo a melhora no perfil da atenção concentrada.

A terapia integrativa é indicada devido a crença sobre a sua eficácia seguida da experiência pessoal (TROVO et al., 2003), porém é conhecido que técnicas complementares que fazem o uso do toque, como a massagem, apresentam resultados científicos comprovados em relação a sua eficácia, como efeitos fisiológicos que levam ao aumento do aporte circulatório, incremento da imunidade, e alterações hormonais que acarretam o relaxamento e sensação de bem-estar (CASSAR, 2001; MONTAGU, 1988).

“O Homem Aranha melhorou e está trabalhando no mercado e bem feliz. Ele veio esses dias aqui, todo bonitinho e bem arrumado e disse que está trabalhando para isso. Assim como Hulk também, até o nome dele apareceu no edital de notas”.

A massagem pode auxiliar no processo de autocontrole dos movimentos e percepção do corpo, mediante o sentido cinestésico, do tato e da visão (ARAÚJO; SILVA, 2003). Percebeu-se que com a melhora do controle e percepção corporal, a criança/adolescente afluou a autoestima e sentiu-se incluída no mundo social.

“(…) antes eles não conseguiam parar em suas carteiras, sempre inquietos, estavam o tempo todo tumultuando, falando, chamando a atenção de um e do outro. Às vezes até saem fora da sala de aula, porque não conseguiam se controlar. Mas depois, a gente viu que eles conseguiam ficar mais em sala, mais tranquilos e mais serenos. Isso foi bem nítido. Com o tempo a gente foi vendo essa melhora. E hoje a gente vê como foi bom a massagem”.

A terapia complementar por meio da intervenção da massagem tem sido utilizada como uma alternativa satisfatória em pacientes com TDAH (FIELD, 2000; ROSSI, 2010; SIRAICHI *et al.*, 2013).

4.2. Percepção dos cuidadores e massoterapeuta quanto ao TDAH e efeito das sessões de massagem nas crianças/adolescentes

Diante dos depoimentos coletados nas entrevistas foi possível afirmar que as mães possuem limitações quanto ao conhecimento sobre o TDAH. Embora uma mãe tenha apresentado uma definição do TDAH que se aproxima daquela da literatura dizendo: “É dificuldade de aprendizagem né, de se concentrar [...]” (M04), as demais participantes não pareceram ter conhecimento sobre o que é o transtorno.

Durante as entrevistas muitas cuidadoras relacionaram o problema dos filhos a algum acontecimento, trauma, ou qualquer ocorrência dentro da própria família como fator gerador do TDAH em seus filhos.

Na maioria dos casos é difícil para a família entender o comportamento de seus filhos e aceitar o diagnóstico, devido, principalmente, à falta de informação sobre o TDAH (BRZOZOWSKI, CAPONI, 2009). Muitos indivíduos que são acometidos por essa patologia podem passar a vida toda sendo vistos como mal-educados, preguiçosos, desastrados, desequilibrados, justamente porque não foram diagnosticados e/ou tratados corretamente (SAMPAIO, 2004). E, pela falta de informações e pelas rotulações, os pais de crianças com TDAH têm experimentado desafios no cuidado e educação de seus filhos (SENA; SOUZA, 2013).

Nesse contexto se faz necessário aceitar o TDAH como um problema real e procurar saber como agir com seu filho, pois os pais devem ajudar as crianças a compreenderem suas dificuldades, uma vez que elas próprias não têm um entendimento sobre a sua patologia.

As mães das crianças/adolescentes que participaram das sessões de massagem *Tui Na* apontaram satisfação com os resultados positivos da massagem em seus filhos. Houve diferentes percepções das mães em relação à participação dos mesmos, enquanto umas relataram mais agitação do filho no início do tratamento, outras já expressam que logo no início perceberam mudança de humor, como calma, ânimo e criança/adolescente mais comunicativa.

Foi muito boa [...] nas duas primeiras semanas que ele começou a fazer, eu percebi que ele ficou mais agitado [...] depois que ele foi voltando ao normal, mais calmo, mais tranquilo, mas foi muito bom (M06).

Foi legal, ele ficava animado, ele dizia pra mim: 'mãe, amanhã tem massagem viu, vou chegar mais tarde', ele não conversava antes, ele começou a se comunicar mais, ele gostava muito, foi muito bom mesmo (M08).

Foi ótima, retorno muito positivo [...] com a massagem ele ficou mais tranquilo[...]. Então, a gente tá vendo melhoras nele constante, ele está bem mais calmo, com a massagem ele chegava aqui (em casa) bem mais calmo, a gente viu, retorno muito positivo (M01).

Foi assim boa, foi tranquila [...] ele gostou, ajudou bastante, ele ficou bem mais tranquilo, e isso, não ficou tão mais agitado do jeito que ele fica né. Mudou bastante, ajudou muito [...] (M02).

De um modo geral, os cuidadores e a massoterapeuta perceberam mudanças positivas no comportamento das crianças/adolescentes e melhora na sintomatologia do TDAH após a realização da massagem *Tui Na*, assim como a aceitação do toque.

[...] ele foi melhorando, foi com o tempo, ele foi se abrindo, relaxava, dormia [...]. Ele foi conversando, foi se abrindo, contando coisas do passado, do dia a dia, foi bem interessante (T).

[...] com o tempo ele gostou muito [...], porque ele ficou mais a vontade [...]. Ah mãe, hoje eu dormi ou eu não dormi (M).

O tato tem extrema importância em nossas vidas e em toda nossa aprendizagem. Toque é o primeiro estímulo que recebemos desde o útero, portanto também nos transmite segurança (FIELD, 2000). No decorrer das sessões, o toque facilitou o estabelecimento da interação entre terapeuta e criança/adolescente refletindo em condições favoráveis para a evolução do tratamento.

Senti que ele teve um pouco de, rejeitou um pouquinho o toque. Ele ficava assim, muito atento, muito tenso, principalmente na primeira vez. Com as extremidades frias, com as mãos e os pés bem geladinhos, com os olhos bem abertos e depois foi se soltando, relaxando, permitindo assim o contato melhor (T).

[...] eles sentem muita falta, eu acho que no dia a dia os pais acabam esquecendo esse tipo de toque mesmo. Às vezes pensa que tá dando tanto pra eles, mas o principal não dá, que é o aconchego, um abraço, acalentando mesmo [...] pensa que eles não querem, mas faz a diferença esse toque! (T).

Da mesma forma, facilitou a integração no ambiente familiar, mediante o fortalecimento e estreitamento dos laços afetivos, permitindo o sistema de relacionamento harmônico e saudável.

O pai às vezes estava meio irritado, e eles iam imitar a massagem que foi feita, então isso é bacana, a gente viu o retorno que estava tendo porque eles estavam assimilando mesmo o que era pra ser feito, o trabalho realmente [...] Então eles faziam, batia a mãozinha sabe, assoprava, então foi muito bacana (M01).

Ele queria fazer massoterapia em mim, ele me colocava na cama, esticava minha perna, ia lá em cima e voltava, falando igual à mulher que faz a massoterapia nele, aí o jeitinho que ela falava com ele, ele falava comigo: vamos virar! Você gostou? Está bom? Eu não aguentava, acabava rindo dele, aí ele disse que teve dia que ele cochilou (M07).

A massagem promoveu o acolhimento das crianças/adolescentes e favoreceu a inclusão dos pais como partícipes do processo com a otimização da interação familiar. A técnica geralmente é realizada pelo terapeuta, porém os cuidadores podem realizar alguns movimentos e adaptar a massagem em seus filhos, garantindo o efeito benéfico do toque e estreitamento dos laços afetivos, sem a necessidade da sistematização e execução da técnica da massagem em si (SIRAICHI et al., 2013).

Cabe ressaltar que ao final do tratamento, os pais sugeriram que fosse elaborado um material de apoio a respeito do TDAH. Neste sentido, o livro “Vamos fazer massagem com o Miguel?” (Figura 1) foi construído com linguagem acessível que aborda situações vivenciadas pelas famílias com integrantes portadores de TDAH. A narrativa permite que as crianças/adolescentes, pais e educadores possam se

identificar com os personagens do livro e desenvolver uma percepção maior sobre si, sobre o seu modo de agir, fornecendo informações e orientações que ajudam no esclarecimento do diagnóstico e das condutas em relação à patologia.



Figura 1: Ilustração de parte do livro “Vamos fazer massagem com o Miguel?” Fonte: Souza et al, 2020.

4.3. Avaliação do comportamento energético

Após a realização da Etapa I nas crianças com TDAH observaram-se diferenças significativas no campo energético, além de alterações visíveis no comportamento das mesmas, tanto na escola como em casa, baseado em relatos dos pais e pedagogos, conforme mencionado anteriormente.

As imagens da Kirliangrafia serão sintetizadas no Quadro 1 (aspectos psíquicos), Quadro 2 (aspectos sentimentais), Quadro 3 (aspectos energéticos) e Quadro 4 (aspectos físicos).

No quadro 1¹ observa-se que antes das sessões de massagem as crianças apresentavam desequilíbrio em algum aspecto psíquico, principalmente no que se refere a agitação. A maioria apresentava algum tipo de complexo relacionado à estética/beleza e sentimento de inferioridade, além de conflitos psíquicos e emocionais que poderiam ser representados pelas dúvidas e incertezas. Após a massagem, aspectos como agitação, conflitos psíquicos e emocionais, depressão leve a moderada e algum tipo de complexo não foram encontrados.

Quadro 1: Comparação dos aspectos psíquicos registrados pela Kirliangrafia antes e após as sessões de massagem.

	ANTES	DEPOIS
BAIXA AUTO-ESTIMA	4	1
HIPERATIVIDADE	5	4
AGITAÇÃO	8	0
CONFLITOS PSÍQUICOS E EMOCIONAIS	7	0
DEPRESSÃO LEVE A MODERADA	6	0
ESTRESSE	5	3
ALGUM TIPO DE COMPLEXO	8	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

No quadro 2, que trata dos aspectos sentimentais, observa-se que antes das sessões de massagem, a maioria das crianças apresentava tristeza geral que poderia ter sido causada por algum tipo de desilusão, decepção, traição real ou imaginária. Após a massagem, houve uma redução pela metade no número de crianças que apresentavam tristeza e nenhuma criança apresentou ansiedade ou amargura. Todas tiveram uma melhora nos aspectos sentimentais, com exceção de uma criança, que passou a apresentar sentimentos negativos, que podem ser caracterizados pela raiva, ódio, rancor, ira ou revolta.

¹ Os registros fotográficos e as análises das kirliangrafias sintetizadas nos quadros 1 a 4 foram realizadas pelo colaborador voluntário do projeto, o parapsicólogo Rogélio Raquel.

Quadro 2: Comparação dos aspectos sentimentais registrados pela Kirliangrafia antes e após as sessões de massagem.

	ANTES	DEPOIS
SENTIMENTOS NEGATIVOS	0	1
TRISTEZA GERAL	8	4
MELANCOLIA	1	1
AMARGURA	1	0
ANGÚSTIA	2	1
ANSIEDADE	4	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

No quadro 3 observa-se que todas as crianças/adolescentes apresentavam intoxicação energética, que pode ser causada por alimentos, bebidas, remédios, lugares ou pessoas negativas. Após a massagem *Tui Na*, todas restauraram o equilíbrio energético.

Quadro 3: Comparação do aspecto energético registrado pela Kirliangrafia antes e após as sessões de massagem

	ANTES	DEPOIS
INTOXICAÇÃO ENERGÉTICA	9	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

No quadro 4 observa-se que antes das sessões de massagem, os aspectos físicos relacionados aos olhos, ouvidos, mandíbula, arcada dentária, garganta, coluna, estômago e fígado de oito crianças estavam desequilibrados. Já nos campos referentes ao pulmão, coração e glândula pineal, 5 crianças estavam em desequilíbrio, enquanto no campo relacionado ao rim, 6 crianças apresentavam desequilíbrio. Após a massagem, todos os aspectos físicos analisados estavam equilibrados energeticamente.

Quadro 4: Comparação dos aspectos físicos registrados pela Kirliangrafia antes e após as sessões de massagem

	ANTES	DEPOIS
OLHOS	8	0
OUVIDOS	8	0
MANDÍBULA	8	0
ARCADA DENTÁRIA	8	0
GARGANTA	8	0
COLUNA	8	0
ESTÔMAGO	8	0
FÍGADO	8	0
PULMÃO	5	0
RIM	6	0
CORAÇÃO	5	0
PINEAL	5	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

A massagem não trata a causa do TDAH, mas ajuda a reduzir a sintomatologia apresentada pela criança. Isso ocorre pelo efeito que o toque pode proporcionar na criança, diminuindo os níveis das catecolaminas (epinefrina, norepinefrina e cortisol) e ativando a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e felicidade (TURNER; NANAYAKKARA, 1997).

Além dos efeitos proporcionados pela massagem clássica, a técnica de massagem *Tui Na* proporcionou a restauração do equilíbrio energético em crianças com TDAH (ROSSI, 2010), fato também observado neste projeto, mediante a Kirliangrafia (Figura 2) que evidencia o equilíbrio das partes física, psíquica, sentimental e energética das crianças com TDAH.

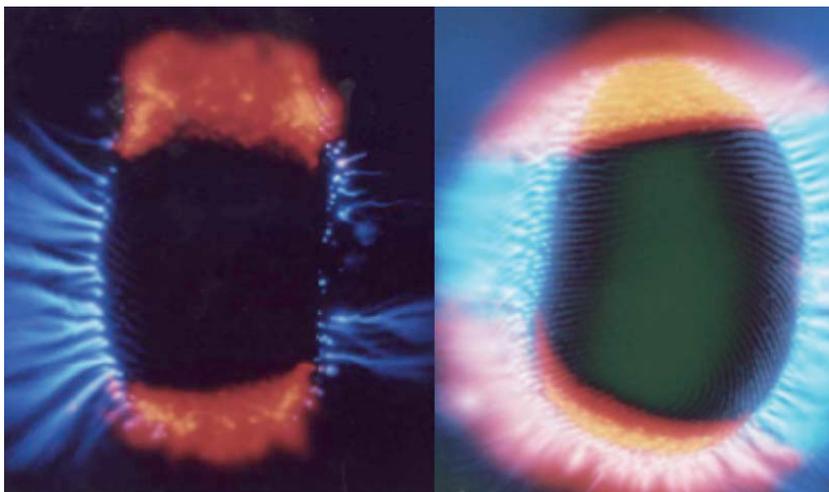


Figura 2: Kirliangrafia do Super Homem realizada antes e após as sessões de massagem *Tui Na*. Fonte: Registro feito pelo parapsicólogo Rogélio Raquel.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu identificar que as mães, em sua maioria, possuem conhecimento restrito em relação ao transtorno que os filhos sofrem. Nessa perspectiva, o compartilhamento de informações entre os profissionais de saúde e a família das crianças/adolescentes sobre o TDAH faz-se importante para a compreensão delas em relação à patologia, bem como, para o acompanhamento e prosseguimento do tratamento. O entendimento das mães sobre como enfrentar as dificuldades do TDAH no dia a dia faz com que ocorra a aproximação com seu filho, diminuindo a ansiedade e melhorando a qualidade de vida de toda a família.

Com relação à participação das crianças e adolescentes nas sessões de massagem *Tui Na*, percebeu-se uma resposta positiva, tendo um resultado imediato valioso, que foi percebido mediante o teste de atenção concentrada, kirliangrafia e relatos dos cuidadores, pedagoga e massoterapeuta.

A participação das crianças/adolescentes nas sessões de massagem *Tui Na* foi satisfatória, com aceitação por parte das crianças e adolescentes somadas às mudanças positivas desde o início da terapia como a melhora na atenção, mais tranquilidade após a massagem, sono tranquilo, melhora do humor e melhor rendimento escolar.

Sabemos que o tratamento do TDAH envolve uma abordagem múltipla, englobando intervenções psicossociais, educacionais e psicofarmacológicas. A

partir dessa compreensão, identifica-se a necessidade de espaços de apoio para as crianças e seus pais, potencializando os recursos existentes dentro dessas famílias, para que todos possam melhor lidar com as dificuldades desse transtorno. Dentre esses espaços sugere-se a psicoterapia para as crianças e os pais, intervenção medicamentosa, as intervenções complementares, como a massagem *Tui Na*, bem como orientação por profissionais de saúde às escolas, aos professores e aos familiares.

Recomenda-se a continuação de estudos em relação a essa questão, assim como analisar novas situações e, ainda, propor a elaboração de estratégias integradas entre as áreas de saúde e educação, que se construam de formas cada vez mais eficazes no auxílio da tarefa de educar os filhos, aqui, em especial, os portadores de TDAH.

REFERÊNCIAS

- ABDA, Associação Brasileira de Déficit de Atenção (2021) **HomePage**. Disponível em: <<https://tdah.org.br/>>. Acesso em: 04 mai. 2021.
- ABRAHÃO, N. S.; FANTACINI, R. A. F. Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH): desafios e possibilidades frente a sala de aula. **Research, Society and Development**. v. 6, n. 3, nov., p. 222- 236, 2017.
- ARAUJO, J. P.; LIMA, L. C. R.; FERNANDES, J. G.; ROECKER, S.; SIRAICHI, J. T. G. Massagem Tui Na e desenvolvimento escolar: percepção dos cuidadores. **Saúde**. Santa Maria, v. 41. n. 1, jan./jul, p. 219-228, 2015.
- BARDIN L. **Análise de conteúdo**. Lisboa (PT): Edições 70, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996. Brasília, 1996.
- BRZOWSKI, F. S.; CAPONI, S. Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: classificação e classificados. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.19, n.4, p. 1165-1187, 2009.
- CASSAR, P. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e terapeuta**. São Paulo: Manole, 2001.
- DESIDÉRIO, R. C. S.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Transtorno de Déficit de Atenção/ Hiperatividade (TDAH): orientações para a família. **Psicologia Escolar e Educacional**. v. 11, n. 1, jan./jun, p. 165- 176, 2007.

DONATELLI, S. **A linguagem do toque: massoterapia oriental e ocidental.** Rio de Janeiro: Roca, 2015.

FIELD, T. **Touch Therapy.** London: Churchill Livingstone, 2000.

LOPES, C. **Tui na: medicina manual chinesa.** São Paulo: Andreoli, 2010.

LOPES, R. M. F.; NASCIMENTO R. F. L.; SARTORI, F. C.; ARGIMON, I. I. L. Diferenças quanto ao desempenho na atenção concentrada de crianças e adolescentes com e sem TDAH. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 2, n. 2, p. 377-384, 2010.

MERCATI, M. **Tui Na: Massagem para uma criança mais saudável e inteligente.**São Paulo: Manole, 2000.

MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele.** São Paulo: Summus, 1988.

PICLER, W. **Fotografia Kirlian (Bioeletrografia): Uma abordagem crítica e desmistificada dos padrões cromáticos.** Dissertação (Mestrado em Engenharia Elétrica)- Faculdade de Engenharia Elétrica e de Computação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, p. 217. 2019.

RANGEL JÚNIOR, E. B.; LOOS, H. Escola e desenvolvimento psicossocial segundo percepções de jovens com TDAH. **Paideia.** v. 21, n. 50, set./dez., p. 373- 382, 2011.

ROSSI, E. Acunpuncture and Tui Na for hiperative children. **Journal of Chinese Medicine.** v. 94, p. 9-17, 2010.

SAMPAIO, S. TDAH- **Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade: informações e orientações.** 2004. Disponível em: <http://www.psicopedagogiabrasil.com.br/artigos_simaia_tdah.htm>. Acesso em: 28 mar. 2013.

SENA S. S.; SOUZA L. K. Percepção dos pais sobre amizade em crianças típicas e com TDAH. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 25, n.1, p. 53-72, 2013.

SIRAICHI, J. T. G.; ARAUJO, J. P.; FERNANDES, J. G.;PINTO, R. R.; PIZZOLO, A. R. D.; SANTOS, E. S. M.; OLIVEIRA, A. R. G.; MARTINELLI, F. Percepção da massoterapeuta e da mãe sobre a intervenção da massagem Tui Na como terapia complementar na melhora da sintomatologia do transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: um estudo de caso. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares.** Santa Catarina, v. 2, n. 2, p. 83- 91, 2013.

SOUZA, M. N. B.; OLIVEIRA, J. A. D.; GUTIERRES, L. L. R.; SIRAICHI, J. T. G.; FERNANDES, J. G.; ARAUJO, J. P., PINTO, R. R. **Vamos fazer massagem com o Miguel?** Curitiba: CRV, 2020.

TROVO, M. M.; SILVA, M. J. P.; LEÃO, E. R. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. **Rev Latino- Am. Enfermagem**. n. 4, v. 11, p. 483-89, 2003.

TURNER, R; NANAYAKKARA, S. **A arte calmante da massagem em bebês**. São Paulo: Marco Zero, 1997.

CUIDADOS E INTERVENÇÕES ALTERNATIVAS E COMPLEMENTARES EM HIPERTENSOS: INTEGRAÇÃO DAS ÁREAS DE ENFERMAGEM E MASSOTERAPIA

Roberta Ramos Pinto

Adriane de Lima Cardeal Cunha

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Denise Albieri Jodas Salvagioni

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Juliana Gomes Fernandes

Rafael Mendes Pereira

Simone Roecker

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Thiago Furtoso Passeti

1. INTRODUÇÃO

A estimativa no Brasil é de 36 milhões de hipertensos, sendo mais de 60% de idosos. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis da pressão arterial ≥ 140 e/ou 90 mmHg e normalmente

está associada a presença de outros fatores de risco como diabetes mellitus, dislipidemias e obesidade (ROCHA; MARTINS, 2017).

Sabe-se que o desequilíbrio autonômico tem um papel importante na etiologia da HAS, e este desequilíbrio, caracterizado pelo aumento da atividade simpática e possível redução da atividade parassimpática, está presente não apenas em estágios iniciais da doença e em hipertensos limítrofes, mas também contribui para a manutenção da HAS (MOURYA et al., 2009).

Dada a condição multifatorial, os hipertensos têm mais chances de desenvolver complicações cerebrovasculares, renais e isquêmicas, como por exemplo, acidente vascular encefálico, doença renal crônica e infarto agudo do miocárdio, respectivamente. Portanto, há uma perspectiva de impacto negativo na qualidade de vida destes, seja ao diminuir sua produtividade no trabalho, culminando em menor renda familiar, alto custo com o tratamento da doença e principalmente no bem-estar cotidiano. Dessa forma, no campo da saúde, as políticas públicas têm como foco atividades de promoção e prevenção voltadas para a redução da morbimortalidade de eventos cardiovasculares importantes (BRANDÃO; NOGUEIRA, 2018).

Cabe salientar que a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), centra a sua atenção na prevenção de agravos e promoção da saúde, pois vê o cliente na sua integralidade, e não como a sua doença (Ministério da Saúde [MS], 2015), utiliza uma abordagem integrativa que disponibiliza opções tanto na prevenção quanto no tratamento dos usuários (MS, 2015).

O yoga é um dos 29 procedimentos de práticas complementares nesta política e consiste em prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente associada à meditação, apresentando técnicas específicas que se referem a tradições, unindo aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Em uma revisão integrativa, Barbosa, Pimentel e Correia, 2020, incluíram sete publicações envolvendo um total de 508 pessoas, os quais participaram na maioria de estudos clínicos randomizados. Os autores concluíram que os estudos incluídos nesta revisão, apontaram que a prática de yoga por hipertensos é considerada um tratamento complementar e traz evidências de eficácia.

Um fato atual extremamente importante é a integração da atuação da medicina convencional com a complementar, na qual a massagem e a prática de yoga estão incluídas, com o objetivo de considerar a saúde e o bem-estar do indivíduo, ao invés de apenas a doença e seu tratamento (JU et al., 2013; CASSAR et al., 2001; MORASKA et al., 2010; BRAZ et al., 2014.).

Atribui-se o uso das práticas integrativas a motivos como alívio dos sintomas, redução dos efeitos secundários das medicações prescritas, retardo na progressão da doença e cura. Nos países em desenvolvimento, o seu uso é conferido à acessibilidade e disponibilidade e, pelo fato de não resultarem em alguns efeitos adversos que são comuns em tratamentos convencionais, tornam-se menos agressivas para tratar doenças crônicas, como a HAS e podem contribuir para uma melhoria significativa da qualidade de vida e do quadro clínico do doente, proporcionando bem-estar e conforto. A combinação de estratégias complementares pode auxiliar no controle de níveis pressóricos em pacientes com pré-hipertensão e HAS, bem como trazer benefícios psicológicos e diminuição da pressão arterial (MANTOVANI et al., 2016).

A sabedoria contida na prática do yoga provém de uma tradição religiosa e filosófica antiga e acredita-se ter tido origem na Índia há cerca de 5000 anos a.C. e tem sido incorporada à medicina atual nas últimas décadas, devido ao aumento da incidência de doenças da civilização moderna como obesidade, HAS, coronariopatias e diabetes mellitus, doenças estas intimamente relacionadas com um estilo de vida inadequado e com o estresse psicológico (IYENGAR, 2002).

Alguns autores defendem que a redução significativa da frequência cardíaca, da pressão arterial sistólica e diastólica, ocasionada pela prática do yoga, possa ser atribuída à modulação da atividade autonômica com predominância do parassimpático e tônus simpático relativamente reduzido. Esta modulação autonômica nesta prática é mediada pela modificação dos padrões respiratórios que desencadeiam vários mecanismos centrais e autonômicos, bem como ajustes mecânicos e hemodinâmicos causando modificações tônicas e fásicas da função cardiovascular (ANKAD et al., 2011).

As várias técnicas de massagem, da mesma forma que o yoga, consideram o ser humano como um todo durante as práticas, objetivando melhorar o estado de saúde global da pessoa submetida a este tipo de intervenção terapêutica, bem como promover seu bem-estar, invés de buscar tratar apenas a doença (MORASKA et al., 2010). Tendo-se em vista que fatores psicossociais, econômicos, educacionais e o estresse emocional participam do desencadeamento e da manutenção da HAS, os mesmos podem ser considerados barreiras na adesão ao tratamento medicamentoso e, sobretudo, na mudança de hábitos de vida inadequados. Sendo assim, são propostos tratamentos complementares, como diferentes tipos de massagem. Estas técnicas têm sido pesquisadas e têm a sua eficácia terapêutica comprovada para a promoção da redução dos níveis pressóricos (FIELD, 2009).

Diante desse contexto, considera-se essencial que os hipertensos sejam cuidadosamente acompanhados por profissionais de saúde de diferentes áreas de atuação, por meio de atividades de educação em saúde aliadas às terapias integrativas e complementares, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida e a redução de danos à sua saúde. Nesse sentido, os cursos técnicos em Massoterapia e em Enfermagem do Instituto Federal do Paraná, Campus Londrina, desenvolveram a partir do ano de 2012, o projeto de pesquisa “Cuidados e intervenções alternativas e complementares em hipertensos: integração das áreas de enfermagem e massoterapia”.

2. OBJETIVOS

O objetivo do projeto foi investigar o comportamento da pressão arterial em hipertensos, com a prática de terapias integrativas e complementares incluindo a prática do yoga e de algumas técnicas de massagem, a partir da integração das áreas de Enfermagem e Massoterapia.

3. METODOLOGIA

O projeto teve duração de quatro anos iniciando no ano de 2012, e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos pelo Comitê de Ética da Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), parecer 73752, CAAE: 03719412.7.0000.0108. Os critérios de exclusão dos pacientes foram gravidez ou encontrar-se no período de lactação, índice de massa corporal (IMC) $> 40 \text{ kg/m}^2$, pacientes que mudaram o tratamento clínico ou farmacológico durante o período do estudo, doença renal, ser tabagista, diagnóstico de hipertensão arterial secundária, fazer ingestão superior a 10 drinks alcoólicos por semana e/ou apresentar contraindicação médica para realizar as práticas propostas.

A pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca (FC) foram medidas utilizando aparelhos de monitorização ambulatorial da pressão arterial (WelchAllyn, ABPM 6100) que foi colocado no braço não dominante, e programado para fazer as medições a cada 10 minutos. Antes da medição, as participantes descansavam por 5 minutos, na posição sentada.

Os dados das diferentes técnicas aplicadas em pessoas hipertensas, yoga, massagem laboral, associação destas duas práticas, e os efeitos agudos da massagem reflexologia podal, estão apresentados em média \pm desvio padrão da média. Para comparar as características gerais do grupo, foi realizado o teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade dos dados, e utilizado o teste *t* para

amostras dependentes. Para verificar a normalidade dos dados referentes à PAS, PAD e FC foi aplicado o teste de SHASpiro-Wilk, seguido do teste de esfericidade de *Mauchly's*. Após confirmada a normalidade e esfericidade dos dados, foi realizado o teste ANOVA para medidas repetidas, para comparar as médias das variáveis nos diferentes momentos. Os dados foram processados no programa estatístico SPSS 17.0 e o nível de significância adotado foi de $P < 0,05$.

3.1 Metodologia da sessão de yoga e da sessão de controle

O protocolo de yoga do presente estudo foi escolhido por ser considerado de fácil execução para população hipertensa e idosa (COHEN et al., 2011). A sessão foi dividida em 5 etapas, sendo relaxamento, *pranayama*, *asanas*, *yoga nidhra* e meditação. Também houve uma sessão controle onde as pacientes ficaram sentadas pelo mesmo tempo da sessão de yoga, e foram medidas a PAS, PAD, E FC da mesma forma.

A primeira etapa foi realizada em decúbito dorsal e consistiu em permanecer cinco minutos na posição *Shavasana* (Figura 1) ou também conhecida como postura do cadáver, com as palmas das mãos voltadas para cima, em profundo relaxamento.

No segundo momento, foi realizado dez minutos na posição sentada, *Sukrasana* (Figura 2) praticando o *pranayama chandra bhedana* que consiste em inalar através da narina esquerda com a narina direita fechada, e exalar pela narina direita com a narina esquerda fechada, com o objetivo de estimular o sistema nervoso parassimpático.

Após isto, foram realizadas mobilizações articulares ativas que preparam as articulações (da coluna cervical, ombro, punho, quadril, joelho e tornozelo) com movimentos circulares no sentido horário e anti-horário, seguido por *asanas* (posturas) como *janusirhasana*, *ardha matsyendrasana*, *adomuka svanasana*, *balasana*, *uttanasana*, *tadasana*, *vriksasana* e *apanasana* (Figuras 3, 4 e 5), com duração aproximada de trinta minutos.



Figura 1: Posição *Shavasana*. Fonte: Autores.



Figura 2: Posição *Sukrasana*. Fonte: Autores.

Na quarta etapa foi realizado um relaxamento da técnica *yoga nidhra*, onde o paciente foi induzido a mentalizar e relaxar as partes do corpo, durante cinco minutos e a sessão foi finalizada com uma meditação na postura *sukhasana* estimulando a respiração diafragmática.



Figura 3: Posições *janusirshasana*, *ardha matsyendrasana*, *adomuka svanasana* e *balasana*.
Fonte: Autores.



Figura 4: Posições *uttanasana*, *tadasana* e *vriksasana*. Fonte: Autores.



Figura 5: Posição *apanasana*. Fonte: Autores.

3.2 Metodologia da sessão de yoga, massagem laboral e associação das duas práticas

Os voluntários selecionados para este estudo foram divididos aleatoriamente em três grupos, grupo yoga (n=9), grupo massagem (n=12) e grupo massagem e yoga (n=10).

Como protocolo de estudo, os participantes do grupo yoga receberam 60 minutos de sessão, composta por 15 minutos iniciais de preparação (alongamentos e conscientização do padrão respiratório), seguidos por aproximadamente 30 minutos de execução de uma sequência de *asanas* que consistiu em movimentos de extensão, flexão frontal e lateral e rotação da coluna vertebral, realizados sem dificuldades pelos participantes não habituados com a prática de yoga. A sessão de yoga foi finalizada com 15 minutos de relaxamento mental.

Para o grupo massagem, a técnica de massagem laboral foi realizada com o paciente vestido, em cadeira específica para a massagem, e consistiu em manobras de massagem em tronco e membros superiores, com duração de 20 minutos, sendo que nos 5 minutos finais foram realizados alongamentos musculares.

Para o grupo yoga mais massagem, a sessão de yoga foi seguida de massagem de 20 minutos.

3.3 Metodologia do estudo com uma única sessão de reflexologia podal

Esta etapa da pesquisa, foi realizada no ano de 2013, com o intuito de investigar o comportamento da PA, FC e grau de relaxamento por meio da escala EVA em mulheres hipertensas antes e após uma única sessão de reflexologia podal. A PA e FC foram aferidas utilizando aparelhos de monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA) (WelcHASIllyn, ABPM 6100), e o relaxamento foi avaliado por meio da Escala Visual Analógica de relaxamento (EVA), sendo 0 nada de relaxamento e 10 o maior relaxamento já experimentado.

A coleta de dados foi realizada em dois momentos, antes do atendimento (Pré) e após 30 minutos de terapia/massagem (Pós). Para a análise estatística foi realizado o teste Shapiro Wilk, e como os pressupostos de normalidade foram aceitos, o teste t para amostras dependentes foi utilizado para comparar a PAS, a PAD, a FC e a EVA pré e pós atendimento de reflexologia podal. A significância estatística foi estipulada em 5%. As análises foram feitas pelo programa SPSS versão 20.0.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO DO EFEITO DE UMA SESSÃO DE YOGA SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM MULHERES HIPERTENSAS

Participaram do presente estudo, 10 mulheres hipertensas controladas por medicamentos, com idades entre 44 e 77 anos. A idade média foi 58 ± 10 anos. Os resultados dos dois momentos, controle e sessão de yoga, das três variáveis analisadas, encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1: Médias e desvio padrão da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca (FC) medidas a cada 10 minutos na sessão controle e de yoga em hipertensas.

	PAS_CON	PAS_YOGA	PAD_CON	PAD_YOGA	FC_CONT	FC_YOGA
Repouso	125 \pm 18	124 \pm 11	83 \pm 10	73 \pm 12	79 \pm 7	81 \pm 9
Imediatamente após	-	127 \pm 12	-	76 \pm 12	-	79 \pm 12
Após 10 min	126 \pm 15	131 \pm 15	84 \pm 12	79 \pm 12	77 \pm 8	75 \pm 11*

Após 20 min	126±17	132±13	83±12	79±12	75±8*	76±11*
Após 30 min	126±14	129±11	83±14	77±8	74±6*	76±11*
Após 40 min	126±19	128±10	84±11	79±11	73±6*	77±9*
Após 50 min	125±15	133±16	84±11	78±12	74±7*	75±9*
Após 60 min	129±17	138±14*	85±11	81±14*	71±6*	76±8

Legenda: CON: controle. (*) Diferença significativa em relação ao repouso, $p < 0,05$. Fonte: Elaborado pelos autores.

O yoga é uma tradição religiosa e filosófica antiga e acredita-se ter tido origem na Índia cerca de 5000 anos a.C. O yoga tem sido incorporado à medicina moderna nas últimas décadas, devido ao aumento da incidência de doenças da civilização moderna como obesidade, HA, coronariopatias e diabetes mellitus, doenças estas intimamente relacionadas com um estilo de vida inadequado e com o estresse psicológico (IYENGAR, 2002).

A respiração lenta induz a uma diminuição generalizada das vias excitatórias que regulam os sistemas respiratório e cardiovascular, já que estes apresentam mecanismos de controle similares. A respiração lenta reduz de forma aguda a PA em hipertensos e melhora a sensibilidade barorreflexa, por isso, a prática dos *pranayamas* realizados de forma lenta e profunda durante o yoga, podem ser benéficos para pessoas com HAS. Da mesma forma, outros estudos com respiração lenta têm encontrado melhora nas variáveis cardiovasculares, tais como frequência cardíaca, PA e duplo produto em pacientes com HAS (MURUGESAN et al., 2000;).

Existem diversos estudos evidenciando que o yoga é eficaz na redução da PA e especificamente em indivíduos hipertensos. Em um estudo com hipertensos não medicados na Tailândia, tanto a PAS quanto a PAD diminuíram gradualmente a partir da 2ª semana do experimento e atingiram valores normais na 8ª semana (McCAFFREY et al., 2005).

Outros autores verificaram os efeitos de medicamentos durante 11 semanas recrutando 33 hipertensos. Estes foram divididos aleatoriamente em três grupos: a) hipertensos não medicados praticantes de yoga com sessões diárias de uma hora; b) hipertensos que receberam apenas medicação anti-hipertensiva e c) um

grupo foi controle, não recebendo nenhuma intervenção. O estudo teve duração de 11 semanas. Os autores concluíram que tanto as sessões de yoga, quanto o tratamento medicamentoso foram eficazes no controle da HAS (MURUGESAN et al., 2000).

A realização de várias sessões de exercícios físicos produz uma adaptação crônica que pode ser denominada de resposta ao treinamento físico, enquanto uma única sessão de exercício físico leva a comportamentos fisiológicos transitórios (LATERZA, NEGRÃO e RONDON, 2007), sendo este o caso do presente estudo, que se propôs a verificar os efeitos agudos de uma única sessão de yoga.

De acordo com estudos anteriormente citados, existem pesquisas que avaliam apenas os efeitos a longo prazo da prática de yoga, não sendo do nosso conhecimento a existência de artigos publicados sobre o tema deste estudo. Considera-se essencial a avaliação do comportamento cardiovascular logo após a prática do yoga com o intuito de garantir a segurança de hipertensas medicadas, já que todas as voluntárias deste trabalho eram sedentárias e nunca realizaram a prática.

Pôde-se perceber após a sessão controle que as voluntárias tiveram um aumento da PA não significativo. Após a sessão de yoga também tiveram um aumento não significativo na PA, mas após 60 minutos do término da prática, o aumento foi significativo, constatando que uma única sessão de yoga envolvendo *asanas*, *pranayamas* e meditação aumentou a PA, e a apesar de ter havido uma redução significativa na frequência cardíaca após uma hora da prática, essa também foi observada no momento controle, onde a amostra de 10 mulheres hipertensas permaneceu sentada. Por esse motivo, não se pode afirmar que a diminuição de FC foi consequência da prática de yoga.

Esses resultados do efeito agudo do yoga podem ser parcialmente explicados, pois precisa haver uma adaptação cardiovascular que só vem a longo prazo, como demonstrado por Cramer et al., 2018. Os autores verificaram que os pacientes tiveram uma redução mais acentuada da PA do que os pacientes que estavam no grupo controle, na 28ª semana e que a prática do yoga é segura e eficaz para o tratamento complementar à medicação para pacientes hipertensos, quando o objetivo é a redução da PAS e PAD.

De forma complementar, Shetty et al., 2017, verificaram uma diminuição significativa na frequência cardíaca, frequência respiratória e PAS, que podem ter acontecido pela normalização dos ritmos cardiovasculares autonômicos, além do aumento na modulação vagal e/ou diminuição da atividade simpática, junto à melhora na sensibilidade do barorreflexo durante e após o yoga.

Ainda, Park e Han, 2017, ao incluírem seis estudos, com o total de 394 participantes mostraram evidência científica, com redução significativa da PA na prática da yoga, principalmente com pacientes menores de 60 anos. No entanto, a redução com a prática da meditação é ainda mais significativa, principalmente em maiores de 60 anos.

Portanto, os dados do presente estudo, mostraram que uma única sessão de yoga não foi suficiente para diminuir a PA em mulheres hipertensas. Esses dados complementados pelas referências bibliográficas mais recentes, nos permitem concluir que para obter um efeito significativo de diminuição da PA, os hipertensos precisam praticar yoga de forma regular e a longo prazo, com o intuito de levar o corpo a um novo padrão mental e físico que as práticas proporcionam, contribuindo como um tratamento complementar não-farmacológico para a HAS.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO DA MASSAGEM LABORAL, YOGA E COMBINAÇÃO DAS DUAS PRÁTICAS EM PESSOAS HIPERTENSAS

No total, foram incluídos 31 pacientes hipertensos (57 ± 9 anos), de ambos os sexos com diagnóstico médico de HAS, que estivessem em tratamento clínico ou farmacológico, e fossem considerados sedentários. Foram excluídos pacientes com diagnóstico de *diabetes mellitus*, doença renal ou contraindicações médicas.

Os participantes do grupo yoga tinham idade média de 54 ± 10 anos, índice de massa corpórea (IMC) de 26 ± 4 e circunferência abdominal de 90 ± 11 cm. Os participantes do grupo massagem tinham idade média de 56 ± 9 anos, IMC de 31 ± 10 e circunferência abdominal de 98 ± 1 cm. Os participantes do grupo yoga mais massagem, tinham idade média de 59 ± 9 anos, índice de massa corpórea (IMC) de 28 ± 3 e circunferência abdominal de 99 ± 10 cm.

Não foram encontradas diferenças da PA entre os grupos, porém quando analisadas a PA sistólica e diastólica de cada grupo separadamente, antes e logo após cada sessão, apenas o grupo massagem apresentou diminuição estatisticamente significativa tanto da PA sistólica (antes 127 ± 3 , após 121 ± 3 mmHg), $p=0,02$, quanto da PA diastólica (antes 84 ± 2 , após 78 ± 4 mmHg) $p=0,05$. Os dados permitem concluir que não houve diferença entre uma única sessão de yoga e massagem sobre a PA, e que a combinação destes dois tratamentos integrativos e complementares não interferiram sobre a PA. Somente o grupo massagem diminuiu significativamente a PA sistólica e diastólica.

Nesta era da potente e disseminada indústria farmacêutica, a importância de começar e incluir mudanças terapêuticas no estilo de vida, que não sejam

medicamentosas como por exemplo a massagem como adjuvante no controle do estresse, são frequentemente esquecidas. Além da massagem, são recomendadas mudanças tais como restrição de sal na dieta, consumo moderado de álcool, cessar do tabagismo e atividade física regular.

Diversos tipos de massagem têm sido sugeridos para pacientes hipertensos. Arslan, Ceyhan e Mollaoglu, pesquisaram efeitos agudos ou imediatos, usando a massagem nos pés (15 minutos) e nas costas (30 minutos), duas vezes por semana, em 90 mulheres hipertensas e medicadas. Neste estudo, houve redução importante (entre 10 a 15 mmHg) tanto da PAS quanto da PAD, após 10 minutos da massagem, o que não ocorreu no grupo controle, corroborando os resultados do nosso estudo.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO DO ESTUDO COM UMA ÚNICA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA EM MULHERES HIPERTENSAS

Participaram do presente estudo 14 mulheres hipertensas controladas por medicamentos, com idades entre 48 e 74 anos (média 58 anos).

Os resultados obtidos estão apresentados em valores de média e desvio padrão. Assim, a PAS no momento pré foi de 129,71 (4,9) mmHg, e no pós 127,21 (5,55) mmHg ($p=0,25$), demonstrando que não houve diferença estatisticamente significativa entre pré e pós massagem reflexologia podal ($p=0,25$); a PAD reduziu significativamente quando comparado o momento pré 73,57 (2,46) mmHg com o pós 69,93 (2,08) mmHg ($p=0,01$). A FC também apresentou redução significativa do momento pré 79,86 (2,11) bpm para o pós 72,64 (1,35) bpm.

Sobre a EVA de relaxamento, houve aumento significativo do relaxamento comparando do momento pré 4,41 (2,7) para o pós 9,24 (0,83) ($p\leq 0,001$) indicando um maior relaxamento, muito significativo, dos pacientes após a massagem.

A medicina integrativa e complementar pode ser adotada como uma das formas de tratamento pois esta é aderida por alguns pacientes devido ao desânimo causado pelo tratamento medicamentoso, a oportunidade de se tratar sem efeitos colaterais, além da possível prevenção das consequências futuras causadas pela doença.

Entretanto o uso da medicina complementar ainda não é amplamente aderido e os possíveis motivos para esta falta de adesão são os custos, a falta de estudos que comprovam os seus resultados e a não integração ao sistema de saúde pública. Por outro lado, em alguns países como China, Coréia e Vietnã esta medicina é

amplamente utilizada e integrada ao sistema de saúde pública (MORASKA et al., 2010).

Os autores supracitados também afirmam que a medicina complementar é composta por diversas técnicas terapêuticas. Dentre elas estão a homeopatia, acupuntura, quiropraxia, medicina ortomolecular e técnicas de relaxamento, meditação e massagem. Dentre estas técnicas, a massagem é uma das mais aplicáveis por sua acessibilidade, sendo complementar ao tratamento de inúmeras doenças, principalmente aquelas relacionadas ao estresse (CASSAR, 2001).

Existem inúmeros tipos de massagem e cada uma corresponde a um objetivo específico. A reflexologia é um destes tipos de massagem aplicada em determinadas áreas do corpo principalmente mãos e pés, realizada por meio da aplicação de uma pressão manual e digital na área tratada (VILELA, 2006).

De acordo com Leite e Zângaro (2005), a reflexologia podal possibilita o relaxamento e proporciona o reequilíbrio energético, possibilitando que o corpo reaja às necessidades e disfunções, por meio de aplicação de pressões em pontos específicos, existentes sobre a planta e os dorsos dos pés, onde estão representados todos os órgãos e membros do corpo humano. Os benefícios da reflexologia podem ser explicados através das ligações com as terminações nervosas dos pés. O autor defende a existência de zonas de energia, cinco zonas de cada lado, que seguem dos artelhos até a cabeça, por isto a manipulação dos pés pode refletir resultados por todo corpo. São benefícios da reflexologia, alívio geral de dores musculares e problemas digestórios, aumento do estímulo da produção hormonal de endorfina, melhora da circulação sanguínea, combate ao estresse, além de estimular os receptores sensoriais e o sistema nervoso (GILLANDERS, 2008).

Verificou-se no presente estudo, que uma única sessão de reflexologia foi capaz de diminuir a pressão arterial diastólica e promover o relaxamento das pacientes pesquisadas. A possível explicação para os nossos resultados, foi devido ao aumento da circulação e do relaxamento através da reflexologia podal. Inúmeros fatores podem ocasionar doenças, e o mais importante deles é o estado de espírito. As emoções desequilibram o organismo, como é o caso da hipertensão arterial secundária, que pode ser ocasionada pelo estresse (KEET, 2010). Gillanders (2008), também garante que a reflexologia trata a pessoa como um todo, ou seja, corpo, mente e espírito, induzindo a um estado de relaxamento, equilíbrio e harmonia com consequente estimulação da capacidade natural de curar a si próprio.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao estudo com a prática do yoga, os dados nos permitiram concluir que, para obter um efeito significativo de diminuição de pressão arterial, os pacientes hipertensos precisam praticar yoga de forma regular, com o intuito de levar o corpo a um novo padrão mental e físico que as práticas proporcionam, contribuindo como um tratamento complementar não-farmacológico para a hipertensão arterial, como evidenciado na literatura consultada. Percebeu-se que uma única sessão de yoga não foi eficaz para diminuir a pressão arterial em mulheres hipertensas.

Já no segundo estudo onde comparou-se o efeito agudo da massagem laboral, somente yoga e a combinação das duas, somente o grupo massagem diminuiu significativamente a PA sistólica e diastólica, logo após a massagem.

O terceiro estudo comprovou que além de promover a redução da PAD e da FC, a massagem reflexologia podal também proporciona um relaxamento das mulheres hipertensas. Conclui-se então, que a prática do yoga, da massagem laboral e da reflexologia podal podem e devem ser utilizadas como tratamento complementar ao tratamento medicamentoso no controle da HAS.

REFERÊNCIAS

ANKAD, R.; CHINAGUDI, S.; HERUR, A.; PATIL, S.; SHASSHIKALA, G.. **Heart Views**, v.12, n. 2, p. 58-62, 2011. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.4103/1995-705x.86016>.

ARSLAN, G.; CEYHAN, O.; MOLLAOGLU, M. The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: a randomized controlled study. **J Human Hypertension**, v. 16, p. 1-4, 2020. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.1038/s41371-020-00399-y>

BARBOSA, J. S.; PIMENTEL, A. C. E.; CORREIA, D. M. S. Os benefícios da yoga para para pacientes hipertensos. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. 1-13, 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/Roberta/Downloads/9588-Article-131869-1-10-20201103%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Roberta/Downloads/9588-Article-131869-1-10-20201103%20(1).pdf).

BRANDÃO, A. A.; NOGUEIRA, A. R. **Manual de Hipertensão Arterial**. Rio de Janeiro: Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro - SOCERJ. 2018. Disponível em: https://socerj.org.br/antigo/wp-content/uploads//2018/04/Manual_Hipertensa%C3o_Arterial_Completo_Final.pdf.

BRAZ, A. C. A. R. et al. Quick massage como tratamento complementar da hipertensão arterial sistêmica em mulheres. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 2, p. 287-293, 2014. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3458/2378>

BHASVANANI, A. B.; SANJAY, Z.; MADANMOHASN. Immediate effect of sukha pranayama on cardiovascular variables in patients of hypertension. *International Journal of Yoga Therapy*. v. 21, p. 73-6, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/221684984_Immediate_Effect_of_Sukha_Pranayama_on_Cardiovascular_Variables_in_Patients_of_Hypertension

CARVALHO, M.V.; SIQUEIRA, L. B.; SOUSA, A. L.; JARDIM, P. C. B. V. A influência da Hipertensão Arterial na Qualidade de Vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 100(2),164- 174, 2013. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/abc/v100n2/v100n2a09.pdf>

CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica**. São Paulo: Manole, 2001.

COHEN, D. L.; BLOEDON, L. T.; ROTHMAN, R. L.; et al. Iyengar Yoga versus Enhanced Usual Care on Blood Pressure in Patients with Prehypertension to Stage I Hypertension: a Randomized Controlled Trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, p. 1-8, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3145370/pdf/ECAM2011-546428.pdf>

COHEN, D. L. Yoga and hypertension. **Journal of Yoga & Physical Therapy**, v. 3, n. 4, p. 1-4, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000144>

CRAMER, H.; SELLIN, C.; SCHUMANN, D.; DOBOS, G. Yoga in Arterial Hypertension. **Deutsches Ärzteblatt International**, v. 115, n. 50, p. 833-839, 2018. Disponível em:<https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0833>

HAGINS, M.; RUNDLE, A.; CONSEDINE, S. N.; KHALSA, S. B. S. A randomized controlled trial comparing the effects of yoga with an active control on ambulatory blood pressure in individuals with prehypertension and stage 1 hypertension. **The Journal of Clinical Hypertension**, n. 16, v. 1, p. 54-62, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jch.12244>.

GILLANDERS, A. **Guia completo de reflexologia**. São Paulo: Pensamento, 2008.

KEET, Louise. **A bíblia da reflexologia: o guia definitivo da massagem nos pés e nas mãos**. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2012.

IYENGAR, B. K. S. **Light on yoga**. 7th ed. **New Delhi: Harpercollins Publishers**; 2002.

LEITE, F. C.; ZÂNGARO, R. A. Reflexologia: uma técnica terapêutica alternativa. IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação- Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos: Univap, 2005. Disponível: <https://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/epg/epg3/epg3-27.pdf>.

LOURENÇO, O. T. **Reflexologia podal**: primeiros socorros e técnicas de relaxamento. 5. ed. São Paulo: Ground, 2011.

JU, M. S. et al. Effects of Aroma Massage on Home Blood Pressure, Ambulatory Blood Pressure, and Sleep Quality in Middle-Aged Women with Hypertension. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, p. 1-7, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3570933/pdf/ECAM2013-403251.pdf>

McCAFFREY, R.; RUKNUI, P.; HATTAKIT, U.; KASETSOMBOON, P. The effects of yoga on hypertensive persons in Thailand. **Holistic Nursing Practice** v. 19, n. 4, p.173-80, 2005. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/16006832>

MANTOVANI, M. F.; ARTHUR, J. P.; MATTEI, A. T.; et al. Utilização de terapias complementares por pessoas com hipertensão arterial sistêmica. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, n. 4, p. 1-8, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/16982/pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**: Atitude de Ampliação de Acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>

MORASKA, A. et al. Physiological Adjustments to Stress Measures Following Massage Therapy: A Review of the Literature. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v.7, p. 409-418, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2892349/pdf/nen029.pdf>

MOURYA, M.; MAHASJAN, A. S.; SINGH, N. P.; JAIN, A. K. Effect of Slow and Fast Breathing Exercises on Autonomic Functions in Patients with Essential Hypertension. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 15, n. 7, p. 711-717, 2009. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.1089/acm.2008.0609>

MURUGESAN, R.; GOVINDARAJULU, N.; BERA, T. K. Effect of selected yogic practices on the management of hypertension. **Indian Journal of Physiology of Pharmacology**, v. 44, p. 207–10, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10846637/>

PARK, S. H.; HAN, S. K. Blood pressure response to meditation and yoga: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 23, n. 9, p. 685-695, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0234>

ROCHA, R. M.; MARTINS, W. A. **Manual de prevenção cardiovascular**. São Paulo: Planmark, 2017 Disponível em: https://socerj.org.br/antigo/wp-content/uploads/2017/05/Manual_de_Prevencao_Cardiovascular_SOCERJ.pdf

SHETTY, P.; REDDY B. K. K.; LAKSHMEESHA, R. D.; SHETTY, P. S.; KUMAR G, S.; BRADLEY, R. Effects of Sheetal and Sheetkari Pranayamas on Blood Pressure and Autonomic Function in Hypertensive Patients. **Integrative Medicine**, v. 16, n. 5, p. 38-43, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438091/>

VILELA, D. A. Uma visão sobre a reflexologia. V Simpósio de educação do sudoeste Goiano. 2006.

WERNER, R. **Guia de patologia para massoterapeutas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

OS PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA ANATOMIA HUMANA POR MEIO DE DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Adriane de Lima Cardeal Cunha

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Juliana Gomes Fernandes

Rafael Mendes Pereira

Roberta Ramos Pinto

Suelen Priscila Ferreira Alves

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

1. INTRODUÇÃO

A formalização da educação efetiva-se nos espaços, tempos escolares e nos objetivos relacionados ao ensino e a aprendizagem de conteúdos curriculares e de formação humana. Entretanto, a racionalidade e objetividade incorporadas ao sistema escolar provocam um distanciamento com a subjetividade humana nos

processos de ensino e aprendizagem. Isto ocorre devido às exigências do mundo do trabalho e da apropriação imediata de conteúdos técnicos e científicos necessários à produtividade. Esta situação não se difere no que se trata dos processos de ensino e de aprendizagem da disciplina de Anatomia Humana nos diversos cursos que contemplam a área da Saúde.

Percebe-se, frequentemente, uma dificuldade bastante acentuada na aprendizagem dos conteúdos de Anatomia Humana por parte de muitos estudantes. Isto foi fator determinante para a formulação da principal questão que norteia este estudo, a saber: o que ocorre na escola, de maneira geral, e nas aulas, que distancia os estudantes dos conteúdos que a eles são apresentados?

São muitos os fatores que influenciam a prática pedagógica de toda e qualquer área de conhecimento nos mais diferentes níveis e modalidades de ensino que constituem a educação formalizada no Brasil, entre os quais: métodos de ensino adequados ao contexto de aprendizagem; conhecimento docente sobre o desenvolvimento da aprendizagem dos estudantes; conhecimentos específicos sobre os conteúdos ensinados e as práticas voltadas aos futuros profissionais em formação; conhecimento docente para a seleção e utilização de materiais didáticos; interesse dos estudantes entre outros fatores motivacionais.

O homem é sujeito histórico que se desenvolve e transforma a sua relação com o outro, com seu contexto e sua cultura. As funções psicológicas superiores formam-se nas e por meio das interações estabelecidas entre sujeitos e entre esses e a realidade objetiva; então, é preciso adentrar as interações para vislumbrar e atuar sobre as possibilidades que se abrem à educação escolar (VYGOTSKY, 1998).

Durante a escolarização, muitas vezes, as práticas pedagógicas não contemplam a formação crítica do educando e tampouco o considera em sua integralidade – ser uno – nas relações com o mundo. É preciso que a essência e a existência do ser humano sejam consideradas nos processos de sua formação.

Quando pensamos na prática pedagógica, algumas questões acompanham nossa reflexão, entre elas: quais as perspectivas de formação humana e de ensino e de aprendizagem? Embora este questionamento seja amplo e complexo, defendemos a ideia de que precisamos considerá-lo quando discutimos prática pedagógica.

É preciso considerar a dimensão subjetiva dos indivíduos. A racionalidade tem o aspecto afetivo, assim como as dimensões afetivas são constituídas por racionalidade. Necessitamos compreender o ensino e a aprendizagem – prática pedagógica – como produto de seres humanos a partir da consciência humana, examinando o aspecto subjetivo da objetividade e buscando a aprendizagem dos conteúdos de forma significativa para os estudantes em sua formação profissional

e atuação social. Para tanto, acreditamos que os saberes docentes sobre os conteúdos e os conhecimentos sobre métodos de ensino das diferentes áreas do saber – inclusive a Anatomia Humana – são essenciais para o cumprimento dos objetivos do ensino em todos os níveis e modalidades de ensino.

A frustração manifestada pelos estudantes e a desmotivação de professores no que diz respeito à escola e às situações de ensino da Anatomia Humana foram determinantes para a formulação da principal questão que norteou este estudo, a saber: o que ocorre na escola, de maneira geral, e nas aulas, que distancia os estudantes dos conteúdos que a eles são apresentados? Diferentes respostas podem contemplar essa questão, entretanto acreditamos que um dos principais motivos para o desinteresse e o distanciamento entre estudantes e conteúdo é um tipo de “anacronismo pedagógico” perceptível em inúmeras instituições de ensino.

Entendemos que os métodos de ensino e de aprendizagem são expressões educacionais e, ao mesmo tempo, uma resposta pedagógica às necessidades de apropriação sistematizada do conhecimento científico em um dado momento histórico. Nesse contexto, o ensino da Anatomia Humana precisa ampliar de possibilidades de métodos para que a aprendizagem dos conteúdos específicos tenha sentido e significado para os estudantes em formação e que cumpra os objetivos de sua atuação profissional nas áreas da Saúde.

Os métodos de ensino devem propiciar ao aluno aprender de maneira eficiente os conteúdos culturais sistematizados pela humanidade, bem como a aprendizagem de valores, comportamentos e ações úteis à sociedade. Assim, não devem ser lidos e compreendidos de maneira superficial, a partir de leituras descontextualizadas e aligeiradas, pois cada método procurou dar conta de promover aos educandos a apropriação do conhecimento necessário a cada momento histórico.

Na escola as práticas pedagógicas possibilitam a formação da identidade de todos os envolvidos no processo de escolarização e, conseqüentemente, na identidade social do grupo. A prática pedagógica – dependente de inúmeros fatores – ocorre nos processos de ensino e de aprendizagem, ou seja, na relação educando e objeto de aprendizagem, mediada pelo professor.

Os processos de ensino e de aprendizagem em anatomia se apresentam complexos e difíceis, dado o grande número de estruturas que precisam ser compreendidas e memorizadas, o que torna a tarefa monótona e desestimulante para os estudantes. Desta forma, o ensino da Anatomia Humana é ainda um grande desafio a ser desdobrado.

A formação profissional na área da saúde integra diversas especificidades, tendo em vista a necessidade de que o indivíduo articule os saberes que provêm

de diversas instâncias, tais como a formação geral, a formação profissional e as experiências de trabalho e sociais.

O ensino da Anatomia Humana precisa ampliar suas possibilidades de métodos para que a aprendizagem dos conteúdos específicos tenha sentido e significado para os estudantes em formação e que cumpra os objetivos de sua atuação profissional nas áreas da Saúde. Ramos *et al* (2008) aponta que o ensino da Anatomia Humana é ainda um grande desafio a ser desdobrado, a nomenclatura utilizada não é de conhecimento popular, e isso dificulta tanto a memorização quanto a compreensão dos conteúdos pelos estudantes envolvidos com o processo de aprendizagem. Por estas razões faz-se necessária a ampliação de metodologias de ensino. Nesse sentido, a atuação do educador é fundamental.

2. OBJETIVOS

Diante da discussão acima declarada, esta proposta teve como objetivo ampliar as possibilidades metodológicas do ensino e da aprendizagem da anatomia humana, envolvendo estudantes do Curso na identificação de diferentes possibilidades metodológicas de ensino e de aprendizagem em Anatomia Humana, bem como na aplicação de diferentes métodos de ensino e de aprendizagem

3. METODOLOGIA

Participaram da pesquisa estudantes regularmente matriculados no curso de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná – Campus Londrina que estivessem cursando a disciplina de Anatomia Humana.

Ao considerarmos o objetivo da pesquisa que é o de ampliar as possibilidades metodológicas do ensino e da aprendizagem da anatomia humana por meio de diferentes vivências didáticas, o estudo apresentado caracteriza-se como descritivo. Thomas & Nelson (2002) afirmam que seu valor está baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio da observação, análise e descrição objetivas e completas dos procedimentos e resultados obtidos. Esse procedimento é confirmado por Cervo e Bervian (2002) que dizem que a pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos e fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir, com a precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características.

Para viabilizarmos a operação da coleta de dados, foram utilizados como principais instrumentos: o levantamento bibliográfico de propostas de métodos de

ensino de Anatomia Humana, a observação participante durante os processos de ensino e os procedimentos de avaliação de aprendizagem selecionados conforme os objetivos pretendidos.

Foram elaborados e produzidos cinco jogos pedagógicos voltados à aprendizagem significativa dos estudantes, além de um Almanaque de Atividades em Anatomia Humana, ou seja, um encarte com atividades pedagógicas e jogos educativos, permitindo aos educandos em processo de formação a aquisição e sobretudo a apreensão dos conteúdos necessários. Para a elaboração de tais instrumentos, foram desenvolvidos estudos de conteúdos específicos da Anatomia Humana, assim como estudos sobre a aprendizagem destes.

Ao participar ativamente dos estudos e descobertas sobre possibilidades metodológicas, o estudante se coloca ao lado do professor que orienta e conduz o processo educativo como um ser que também busca o conhecimento. Dialogar com esses estudantes não significa delegar a eles toda a elaboração do problema, mas levá-los a uma análise profunda da problemática, a fim de que possam descobrir a totalidade e predispor-se a desnudá-la para responder às questões propostas (REIBNITZ; PRADO, 2006).

A inclusão dos estudantes na criação de material didático para o curso propiciou a instrumentalização e aproximação dos estudantes com o conhecimento científico específico da área de Anatomia Humana e sobretudo Massoterapia, além de qualificar o processo de ensino-aprendizagem.

Os materiais elaborados foram aplicados em sala de aula, o Almanaque de Atividades foi utilizado como método de apoio à aprendizagem e os jogos pedagógicos foram instrumento da avaliação final de conteúdos da disciplina de Anatomia Humana.

4. RESULTADOS

A pesquisa aqui relatada, foi realizada entre os anos de 2014 e 2017 no Campus Londrina do Instituto Federal do Paraná. A primeira etapa consistiu na elaboração das atividades/jogos pedagógicos em Anatomia Humana que contemplaram os seguintes Sistemas do Corpo Humano: Ósseo, Muscular, Articular, Digestório, Circulatório, Respiratório, Reprodutor, Urinário, Endócrino e Nervoso. Para cada Sistema do Corpo Humano foram elaboradas atividades/jogos com a finalidade de possibilitar a apreensão de conteúdos trabalhados na referida área de conhecimento, durante o processo de formação profissional. Os jogos se mostraram um importante

meio educacional, pois, propiciaram desenvolvimento integral e dinâmico nos campos cognitivo, afetivo, linguístico, social, moral e motor.

As metas e direcionamentos que nos orientaram durante todo o processo de desenvolvimento do trabalho foram: possibilitar a aproximação dos estudantes da realidade profissional na área da saúde e das necessidades dos conhecimentos relacionados à anatomia humana de maneira contextualizada à esta prática; orientar os procedimentos de aprendizagem fundamentados na resolução de problemas e de maneira significativa; motivar os envolvidos à compreensão de sua responsabilidade no processo de aprendizagem; apresentar aos estudantes de anatomia diferentes alternativas metodológicas de ensino dos conteúdos específicos desta área.

Os estudos e discussões junto ao grupo de pesquisa, sobre os temas pertinentes ao desenvolvimento do projeto e a elaboração, e o desenvolvimento de jogos enquanto materiais didáticos, conduziram a confecção dos materiais que seguem nas imagens abaixo:



Figura 1: Tabuleiro do Sistema Circulatório. Fonte: Os autores.

Na Figura 1 temos um Jogo de Tabuleiro do Sistema Circulatório. Todo o material foi produzido pelos participantes do projeto de pesquisa. Neste jogo os participantes percorrem um tabuleiro no formato de um corpo humano e respondem questões pré-elaboradas, conforme as casas onde param ao jogar os dados.



Figura 2: Pinta a Cara / Pergunta e Resposta do Sistema Respiratório. Fonte: Os autores

Na Figura 2 temos um jogo simples e muito conhecido, que proporcionou grande envolvimento entre os participantes. O jogo “Pinta a Cara” consiste em uma atividade que envolve perguntas e respostas em que o adversário pode pintar seu oponente a cada erro, ou questão sem resposta. Cabe ressaltar que os estudantes se identificaram com essa atividade, fato percebido pela vibração, alegria, torcida e disputa para responder às questões sobre o Sistema Respiratório.



Figura 3: Acerte a Mira do Sistema Nervoso. Fonte: Os autores.

A Figura 3 retrata um jogo de acertar a mira. As projeções contavam com várias imagens do Sistema Nervoso Central e Periférico e o estudante de olhos vendados, sorteava uma nomenclatura e era guiado por seus colegas para acertar a localização exata da estrutura anatômica.



Figura 4: Memória do Aparelho Urogenital. Fonte: Os autores.

A Figura 4 apresenta um jogo de memória sobre o Sistema Urogenital. Todas as cartas foram elaboradas e confeccionadas pelos participantes do projeto, sendo as cartas organizadas em pares relacionando a imagem da estrutura à sua definição.



Figura 5: Tiro ao Alvo do Sistema Digestório. Fonte: Os autores.

A Figura 5 apresenta o jogo Tiro ao Alvo que envolveu conteúdos do Sistema Digestório. Neste jogo, ao acertar o alvo, o estudante escolhia questões para responder. Cada nível do alvo possuía em torno de cinco questões previamente elaboradas que eram selecionadas aleatoriamente pelo estudante.

A Figura 6 mostra alguns exemplos de atividades contidas no Almanaque de Atividades elaborado pelos participantes do projeto de pesquisa e utilizado como material de apoio para estudo dos conteúdos específicos relacionados à Anatomia Humana.

Durante a realização das atividades apresentadas ficou evidente que os educandos não tinham medo de errar, estavam comprometidos com o bom desempenho e puderam vivenciar a aprendizagem por meio do erro e do acerto mediante o trabalho em equipe, fator chave para que a aprendizagem prevalecesse à preocupação e angústia de cada um em relação ao seu próprio desempenho.

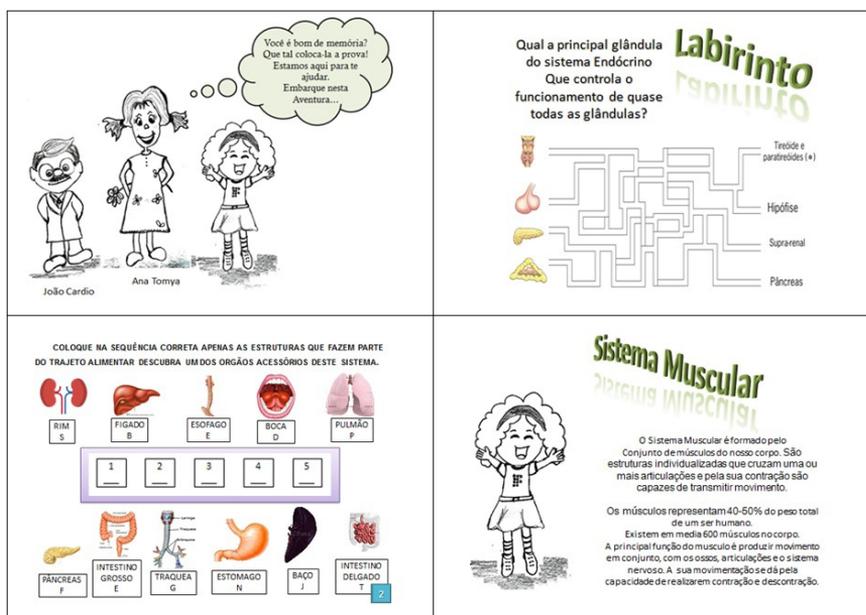


Figura 6: Exemplos de atividades do Almanaque. Fonte: Os autores.

Neste trabalho, os jogos educativos foram empregados com vistas a facilitar o ensino e a aprendizagem da anatomia humana. Constatou-se que a aprendizagem por meio de jogos pedagógicos oportuniza melhor significação dos conteúdos em uma atmosfera lúdica, portanto, prazerosa, além de propiciar espaço diferenciado de apreensão dos conteúdos aos estudantes, fornecendo subsídios para uma formação acadêmica ampla e eficiente que otimize a inserção qualificada dos estudantes da educação profissional em outros cursos e no mundo social do trabalho.

Os processos de ensino e a aprendizagem dos conteúdos específicos da disciplina de Anatomia Humana são, ainda, um grande desafio para o professor quando a preocupação é proporcionar experiências estimulantes e agradáveis somadas às situações de ensino dos conteúdos necessários para a formação dos estudantes nas diferentes áreas da saúde.

Acreditamos que é preciso ampliar as possibilidades de métodos de ensino e de instrumentos e técnicas didáticas para que a aprendizagem dos conteúdos

específicos, tenha mais sentido e significado para os estudantes. Desta forma, o jogo pode ser considerado importante instrumento educacional e recurso didático, pois, possibilita uma aproximação maior do estudante com os conteúdos em diferentes aspectos do comportamento propiciando um desenvolvimento integral e dinâmico nas situações de ensino e aprendizagem.

Como destacam Pizza e Chassot (2011), embora a variedade dos materiais didáticos seja considerável, a utilização de cadáveres nas aulas práticas de Anatomia Humana ainda é o método mais utilizado em conjunto com outros recursos mais tradicionais de ensino nos cursos de formação da área da Saúde. Este cenário inviabiliza, muitas vezes, algumas atividades que consideramos necessárias como, por exemplo, as revisões de conteúdos por parte dos estudantes. Conforme Braz (2009) é preciso a ampliação na utilização de novos materiais atrelados a diferentes métodos e concepções de ensino para a disciplina de Anatomia Humana, entre estes materiais ou técnicas de ensino, os jogos pedagógicos.

Com o desenvolvimento e utilização dos jogos pedagógicos em sala de aula, foi possível verificar que esses facilitaram a aquisição e fixação de conteúdos ministrados, para os estudantes. De maneira geral, a utilização de jogos também despertou maior interesse nos conteúdos ministrados durante as aulas, assim como facilitou a aprendizagem devido aos desafios propostos e aos objetivos de cada um dos jogos que instigavam a curiosidade, a memorização e a compreensão das estruturas do corpo humano e suas funções.

Assim como Moratori (2003) consideramos que o jogo é um importante recurso pedagógico para o ensino e de aprendizagem de inúmeros conteúdos relacionados a diferentes áreas de saber, pois propicia desenvolvimento integral do ser humano – desenvolvimento em suas diferentes e complexas dimensões. Dessa forma, compreendemos que os jogos educativos – também denominados de jogos pedagógicos – ao serem empregados, no ensino dos conteúdos relacionados à área da Anatomia Humana facilitam e tornam mais prazeroso tanto esse ensino quanto a aprendizagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola é campo de produção dos sentidos, a relação dialética estabelecida neste cenário evidencia a profunda e complexa relação com as contradições da sociedade, na qual a própria escola é, além de produtora, reprodutora dessas relações. Os professores são agentes sociais formadores e os estudantes os agentes em formação.

O principal objetivo da escola está fundamentado nos processos de ensino e de aprendizagem de diferentes saberes e do desenvolvimento de competências sobre tais saberes nos mais variados campos de atuação profissional. Entretanto, os impasses verificados naqueles processos – tanto o de ensino e, conseqüentemente, o de aprendizagem – são constantes e assinalados como um dos principais problemas das instituições escolares. Os sentidos e significados dos conteúdos aprendidos escapam à compreensão dos estudantes, e isto interfere na aprendizagem escolar.

As relações humanas são sucumbidas pela racionalização de todos os processos de formação educacional e a partir deste ponto, deriva a crise dos processos formativos. O domínio da objetividade racionalizada promove o distanciamento e “esfria” as relações humanas, petrifica a sensibilidade e limita o poder da imaginação e da criatividade. A sensibilidade inerente aos seres humanos é porta de entrada para a compreensão do mundo social objetivo. A subjetividade é peculiar na compreensão do mundo objetivo e caracteriza a leitura, o entendimento e a representação deste mundo pelas pessoas.

A escola contemporânea deste início de século XXI pouco contempla a demanda e as características de uma sociedade compreendida por uma teia de relações complexas e, portanto, contraditórias, cujos sujeitos/atores sociais estão diante de um veloz desenvolvimento tecnológico e científico, com a possibilidade de acesso a uma quantidade e variedade de informações nunca presenciadas anteriormente, entre tantas outras características. Paradoxalmente, passamos por experiências que tornam necessária uma retomada da sensibilidade e do repensar sobre a compreensão da formação humana.

O pensar sobre as características, as necessidades e as contradições da escola na atualidade, leva à reflexão sobre as demandas sociais e a formação dos sujeitos sociais. É preciso reconsiderar a escola e seus aspectos formativos, conseqüentemente, é preciso reconsiderar o ser humano na sociedade atual, para que a distância entre a escola que temos e a formação que pretendemos seja cada vez menor e, assim, os aspectos e as condutas negativas dos estudantes frente aos conteúdos de ensino, sejam cada vez menores.

A realização desta pesquisa possibilitou um novo olhar para o trabalho com os conhecimentos da Anatomia Humana, assim como evidenciou a necessidade de metodologias de ensino mais estimulantes e motivadoras, que valorizam as descobertas realizadas pelos estudantes e proporcionam afetividade no ato de aprender e troca de experiências, conduzindo à formação profissional sem desconsiderar o desenvolvimento do pensamento crítico.

Faz-se necessário o movimento de repensar sobre as práticas pedagógicas no ensino da anatomia humana e da concepção do professor frente aos processos de ensino e de aprendizagem dos conteúdos de ensino mediados.

REFERÊNCIAS

BRAZ, P. R. P. Método didático aplicado ao ensino da Anatomia Humana. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**. Vol.III. N°4, 2009. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/Did%C3%A1tica_pratica.pdf. Acesso em: 01 ago. 2014.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

MORATORI, P. B. **Por que utilizar jogos pedagógicos no processo de ensino aprendizagem?** Universidade Federal do Rio de Janeiro. Instituto de Matemática. Núcleo de Computação Eletrônica. Informática na Educação. Rio de Janeiro, 2003. (Trabalho de Conclusão da disciplina de Introdução à Informática na Educação. Curso de Mestrado em Informática aplicada à Educação). Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/t_2003_patrick_barbosa_moratori.pdf. Acesso em: 02 ago. 2014.

PIAZZA, B. L.; CHASSOT, A. I. Anatomia humana, uma disciplina que causa evasão e exclusão. **Ciência em Movimento**. Ano XIV. N°28, 2011. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/Anatomia_Humana_uma_disciplina_que_causa_evas%C3%A3o_e_exclus%C3%A3o%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Anatomia_Humana_uma_disciplina_que_causa_evas%C3%A3o_e_exclus%C3%A3o%20(1).pdf). Acesso em: 01 ago. 2014

RAMOS, K. da S.; PEDROSO, A. C.; GUIMARÃES, G. F.; SANTOS, J. C. C.; LACERDA, P. S. D. de. **Uma análise de caso acerca do ensino em morfologia na universidade do estado do Pará**. Pará: Universidade Federal do Pará, Anais do XXIII Congresso Brasileiro de Anatomia, 2008.

REIBNITZ, K. S.; PRADO, M. L. **Inovação e educação em enfermagem**. Florianópolis: Cidade Futura, 2006.1

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

O EFEITO DE UM PROTOCOLO DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE PARA CONTROLE DA ANSIEDADE EM MOMENTO DE PANDEMIA

Roberta Ramos Pinto

Berenice Tomoko Tatibana

Fabiano dos Santos

Fernanda Gomes

Hélio Junji Shimosako

Lilian Grazielle Souza Bellino

Rafael Mendes Pereira

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

1. INTRODUÇÃO

Com o intuito de reduzir os impactos da pandemia, o pico de incidência e o número de mortes, países em todo o mundo adotaram algumas medidas, tais como isolamento dos casos suspeitos, fechamento de escolas e universidades, distanciamento social de idosos e outros grupos de risco, bem como quarentena de toda a população (XIAO, 2020). De maneira geral, na vivência de pandemias, a saúde física dos indivíduos e o combate ao agente etiológico são os focos principais da

atenção de gestores e profissionais da saúde. Já os impactos sobre a saúde mental tendem a ser negligenciados ou subestimados. Contudo, torna-se extremamente necessária a atenção para os aspectos psicológicos e emocionais das pessoas, bem como a adoção de estratégias que minimizem os danos à saúde mental, como o presente estudo. Estudos científicos evidenciam que quanto maior o tempo de isolamento social da população, maiores são os riscos de adoecimento mental. O distanciamento social e a quarentena podem originar uma série de sintomas psicopatológicos como humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva e insônia. Os estudos apontaram também aumento de risco para o aparecimento de abuso de álcool, além de sintomas de perturbação, de estresse pós-traumático e depressão (XIAO, 2020).

Existe uma alta correlação entre respiração, atividade do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), e emoções, no caso do presente estudo, a ansiedade. Aparentemente, os indivíduos possuem habilidade em alterar estados emocionais usando o controle respiratório, que é considerado um dos tratamentos mais eficazes de controle do estresse. Várias técnicas que envolvem respiração lenta e profunda como yoga, *pranayama* e algumas formas de meditação têm sido praticadas durante a história para aumentar o bem-estar. Entretanto, o uso clínico destas práticas, especialmente na nossa cultura ocidental, tem ganhado popularidade, porém precisa de melhor aceitação (NOVAES *et al.*, 2020).

A ansiedade foi conceituada como uma resposta fisiológica e comportamental significativa, gerada para evitar danos e elevar as chances de sobrevivência. Ela é uma emoção proveniente do processo evolutivo e ocorre como uma resposta adaptativa ao estresse ou a situações estressantes, favorecendo a sobrevivência a adversidades. Se o medo é resposta a uma ameaça real, as respostas de ansiedade procedem da antecipação ou má interpretação do possível perigo. No entanto, em alguns voluntários, essas respostas de ansiedade podem ficar persistentes, incontroláveis, excessivas e inadequadas, mesmo após a retirada do estímulo, sem qualquer importância adaptativa e influenciando negativamente a qualidade de vida do sujeito. A ansiedade mostrou-se afetada por estilos de enfrentamento orientados pela emoção, incluindo respostas emocionais, auto preocupação e reações fantasiosas (NOVAES *et al.*, 2020).

Durante a resposta simpática de “luta ou fuga”, o aumento da Frequência Cardíaca (FC) acontece pelo aumento da taxa de despolarização da membrana celular do nó sinoatrial. Além disso, a despolarização da membrana é essencial para a contração musculoesquelética, o que sugere o aumento da tensão muscular durante o evento estressante, resultado da despolarização generalizada em todo o

corpo. Durante o estresse, acontece também a liberação de um neurotransmissor excitatório, o glutamato na amígdala cerebral e no córtex pré-frontal. O estresse e a depressão também estão associados ao aumento da atividade da amígdala cerebral e o estresse crônico leva à hiperatividade neuronal na amígdala, sugerindo que a redução dessa condução excitatória seja um tratamento em potencial, tal como a respiração lenta e profunda e alguns tipos de meditação, mudando o domínio do sistema nervoso simpático para o parassimpático (SNP) (XIAO, 2020).

Existe uma correlação positiva entre o aumento da Frequência Respiratória (FR) e níveis da ansiedade durante a ansiedade antecipatória. Em estudo utilizando eletroencefalograma, foram detectadas ondas positivas relacionadas ao potencial de ansiedade relacionada à inspiração, detectadas nas áreas do sistema nervoso límbico. Essas ondas positivas ilustram como estados emocionais podem alterar a FR, e como há uma correlação entre respiração, estresse, ansiedade e emoções em geral. Quanto maior a FR devido à ansiedade, maior as ondas positivas que aumentam o potencial de membrana e despolarizam áreas do sistema nervoso límbico.

Exercícios respiratórios praticados em várias formas de meditação podem influenciar em funções autonômicas, sendo o possível responsável pelo efeito terapêutico em pacientes hipertensos. Novaes *et al.*, 2020 acreditam que a melhora tanto da reatividade simpática quanto parassimpática, podem ser mecanismos associados com a prática de exercícios de respiração lenta e profunda.

2. OBJETIVOS

O objetivo deste projeto de pesquisa foi avaliar o sintoma de ansiedade de duas diferentes populações, submetidas a um mesmo protocolo de respiração consciente em época de pandemia. Em primeiro lugar, foram avaliados alunos dos cursos técnicos da área de Saúde do IFPR, Campus Londrina com o intuito de verificar se os mesmos seriam beneficiados pelo protocolo de exercícios respiratórios (profundo e lento) realizado sempre de forma virtual diariamente por 15 minutos e em um segundo momento, foram selecionados servidores do mesmo Campus, com o mesmo protocolo de respiração consciente, porém com a duração um pouco maior de tempo.

3. METODOLOGIA

A coleta de dados deste projeto ocorreu entre os meses de outubro a dezembro de 2020, totalizando 8 semanas de estudo, iniciando após assinatura do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo o anonimato dos participantes, com a amostra de estudantes da área da saúde. O projeto foi aprovado pelo CEP, parecer número 38360720.2.0000.8156. A segunda etapa se deu de março a maio de 2021, no auge da pandemia, totalizando 9 semanas, com servidores do IFPR – Campus Londrina, incluindo professores e técnicos administrativos.

3.1. Participantes

Em um primeiro momento, foram incluídos alunos dos cursos técnicos da saúde do IFPR - CAMPUS LONDRINA de Massoterapia, Enfermagem, Prótese Dentária e Saúde Bucal que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido disponibilizado por um formulário do *Google Forms*. Foram excluídos da pesquisa os alunos que não tiveram 25% de participação, ou seja, frequência de um dia por semana. Os exercícios respiratórios foram ministrados em *lives* de 15 minutos diários, de segunda a sextas-feiras durante oito semanas.

Em um segundo momento, servidores do IFPR – Campus Londrina, foram incluídos no projeto de pesquisa após mostrarem interesse em participar do estudo, por meio de resposta ao convite por e-mail e por mensagem de WhatsApp enviada ao WhatsApp exclusivo dos servidores do Campus, além disso, foi ligado para cada um dos interessados, com o intuito de confirmar sua real motivação para participar das nove semanas de estudo. Foram incluídos os servidores que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido disponibilizado por um formulário do *Google Forms*. Foram excluídos da pesquisa os servidores que não tiveram 25% de participação, ou seja, frequência de um dia por semana. Da mesma forma que foi realizado com os alunos, os exercícios respiratórios foram ministrados em *lives* de 15 minutos diários, de segunda a sextas-feiras, e diferente da pesquisa com alunos que durou 8 semanas, esta parte da pesquisa teve a duração de 9 semanas.

3.2 Protocolo de respiração consciente

Foram gravados por uma das alunas bolsistas do projeto, três vídeos, um de cada respiração do protocolo de respiração consciente, como forma de ensino complementar das técnicas respiratórias descritas a seguir, e disponibilizados aos participantes. Os três exercícios respiratórios foram sendo ensinados de forma gradual para confirmar se os participantes estavam realizando de forma correta. A primeira respiração é chamada de relaxamento respiratório, a segunda respiração do fogo ou da mente brilhante (Figura 1) e a terceira *surya bedhana* (Figura 2). Este protocolo foi usado de forma presencial (NOVAES *et al.*, 2020) e no presente estudo, devido ao isolamento social foi feito de forma virtual. Os participantes

foram instruídos em cada uma das 40 sessões que se sentassem confortavelmente, com pés no chão, a coluna ereta e apoiada, ombros com rotação externa e relaxados ou se preferissem poderiam sentar-se no chão, com a coluna apoiada na parede.

A primeira respiração foi feita dez vezes, considerada exercício de controle da respiração através da musculatura diafragmática, realizada em três movimentos distintos. Primeiro, inspirar pelas narinas distendendo o diafragma, dilatando o abdome e contando três tempos (no início), prender o ar nos pulmões durante três tempos (no início) e expirar pela boca lentamente, encolhendo o diafragma e contraindo o abdome, durante seis tempos (no início). Ao longo das 8 semanas, o participante aluno foi convidado a aumentar a duração da respiração, fazendo cada vez mais lenta e mais profunda. Da mesma forma, foi instruído aos servidores, no protocolo de 9 semanas.

Na segunda respiração do fogo ou mente brilhante (Figura 1), sugeria-se que o participante estivesse de estômago relativamente vazio e não fizesse este *pranayama* antes de dormir. Além disso, era necessário também limpar as narinas antes do início e não realizar se as narinas estivessem obstruídas devido a resfriado (NOVAES et al., 2020). Após a higienização o participante deveria ficar sentado, inspirar inflando abdome e expirar contraindo o abdome (3 vezes de 10 repetições até evoluir para 3 vezes de 30 repetições) de forma bem rápida e vigorosa.



Figura 1: Figura esquemática da respiração da mente brilhante ou do fogo. Fonte: http://holisticonline.com/Yoga/images/brea_alternate.GIF.

A terceira respiração sugerida pelo protocolo foi o *pranayama surya bedhana* (Figura 2), composto por uma inspiração lenta de ar pela narina direita (3 segundos no início, fechando a narina esquerda com o dedo anelar), seguida por apneia (3 segundos no início), e expiração lenta pela narina esquerda (6 segundos no início, fechando a narina direita com o polegar). Foi sugerido que o tempo de apneia

fosse o mesmo tempo da inspiração, e o tempo de expiração, o dobro do tempo da inspiração. O protocolo foi de 10 repetições.

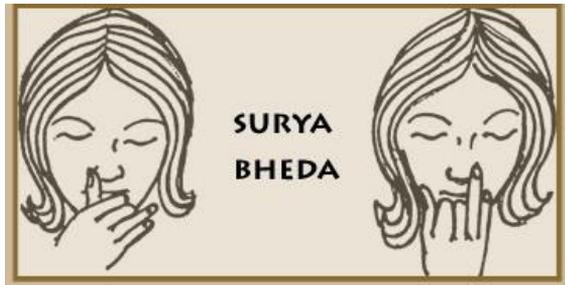


Figura 2: Ilustração do *Pranayama Surya Bedhana*. Fonte: <http://yogabase.blogspot.com/2007/05/surya-bheda-bhedana-pranayama.html>.

3.3 Ferramenta de avaliação do sintoma ansiedade

A ansiedade foi medida por meio do inventário de ansiedade IDATE traduzido e adaptado para a população brasileira em 1979. Este inventário tem como finalidade quantificar o estado de ansiedade. O IDATE é formado por duas escalas: Traço e Estado. Neste estudo será aplicada a escala de ansiedade - Estado, que se refere a um estado emocional transitório caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Para a obtenção dos resultados, os escores da escala serão somados e os resultados obtidos serão categorizados em níveis de ansiedade baixo (20 a 34 pontos), moderado (35 a 49 pontos) e intenso (50 a 80 pontos) (KUNTZE, 2013).

A fim de verificar a distribuição de normalidade do nível de ansiedade inicial, foi realizado o Teste de Shapiro-Wilk. Tomando como referência o usual nível de significância de 5% (probabilidade de erro de 5%). Foram também anotadas as palavras-chaves mencionadas pelos participantes após a sessão diária.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO DA AMOSTRA DE ESTUDANTES

Sabe-se que o controle da respiração, por meio da respiração lenta e profunda tem vários objetivos, incluindo diminuir a ansiedade. O processo respiratório é importante para várias frentes de conhecimento, como por exemplo, no campo da medicina que estuda as doenças pulmonares obstrutivas crônicas DPOC's (CELLI et al., 2004); na reabilitação respiratória (FLECK et al., 2016); no controle do estresse (NETO, 2011), na diminuição de ansiedade e depressão (KLATT et al., 2009).

No primeiro estudo que aconteceu entre os meses de outubro a dezembro de 2020, antes do primeiro dia do protocolo de exercícios respiratórios, 21 alunos aceitaram e assinaram o TCLE, além de responderem ao IDATE. Porém apenas 11 participantes, destas sete mulheres, cuja idade variou de 21 a 61 anos, finalizaram as oito semanas de protocolo, com frequência mínima de uma vez por semana, como estabelecido nos critérios de inclusão (PINTO *et al.*, 2021).

Sobre o IDATE, a média do grau de ansiedade antes do protocolo era de 37,27 (moderada) e após o protocolo foi para 29,73 (leve), escores estes que obedeceram a uma distribuição normal. Como a amostra foi relativamente pequena, foi observado de acordo com o Gráfico 1, que dos 11 alunos, 7 apresentavam ansiedade leve, e no momento após as oito semanas, aumentou para 9 alunos com essa classificação. Em relação à ansiedade moderada, antes eram 3 e após o protocolo, 2 alunos foram considerados ansiosos de forma moderada. Apenas um aluno apresentava ansiedade intensa (52 pontos no IDATE) e após o protocolo foi para 27, considerada baixa intensidade. É importante relatar que este participante compareceu a 28 dos 40 encontros (70% de presença) síncronos pelo *Google Meet*.

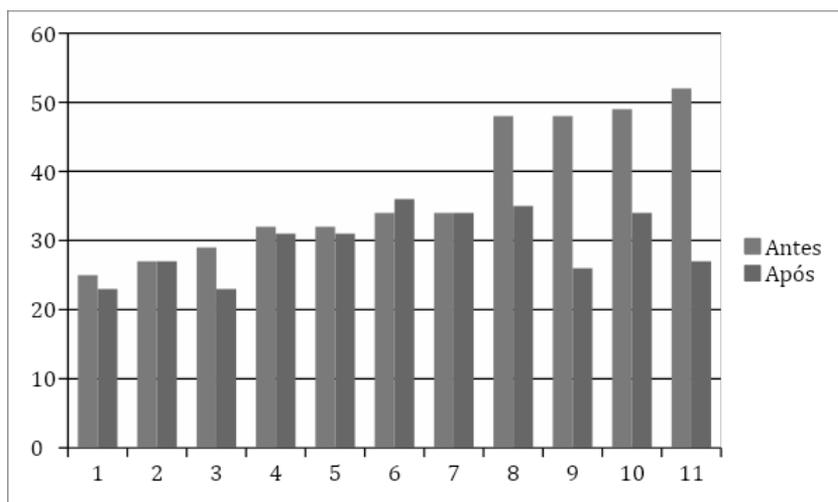


Gráfico 1: Resultado do grau de ansiedade de cada um dos participantes, antes e após o protocolo de respiração. Fonte: Elaborado pelos autores.

Após a última sessão de exercícios de respiração, em dezembro de 2020, com nove meses de pandemia relacionada ao COVID-19, cada participante respondeu novamente ao questionário do IDATE – Estado e observou-se redução do grau de ansiedade de praticamente todos os participantes. Houve apenas um caso de aumento de escore, porém apenas de dois pontos. Dentre os casos de redução,

destacam-se os casos dos participantes que, inicialmente, não possuíam baixo nível de ansiedade. Os participantes 9 e 1 obtiveram os maiores percentuais de redução de seus escores de ansiedade, 17% e 48% respectivamente. Após o período de exercícios de respiração, praticamente todos os participantes estavam na categoria de nível baixo de ansiedade. As exceções ficaram em faixa limítrofe entre os níveis baixo e moderado (35 e 36 pontos). Após o protocolo de respiração, nenhum participante estava na categoria de nível intenso de ansiedade.

Além dos dados referentes ao IDATE, forma quantitativa de mensurar a ansiedade, foram registrados depoimentos dos participantes, bem como palavras-chave que eram solicitadas ao final do encontro, como forma de resumir como os alunos se sentiam após realizar os encontros. Dos 40 encontros, 20 deles foram gravados e assistidos para contabilizar estes depoimentos e palavras. De todas as palavras mencionadas, citaremos aquelas que mais se repetiram ao longo dos encontros.

A sensação, sentimento mais relatado e contabilizado em 24 momentos foi relaxamento, tranquilidade e palavras similares tais como, leveza, paz, fé e calma.

O aumento da frequência respiratória também está ligado ao reflexo de luta ou fuga, uma resposta involuntária do sistema nervoso autônomo simpático. Esta resposta ativa as glândulas sudoríparas, dispara a hiperventilação pulmonar e gera contração muscular involuntária. Em contraposição, a resposta de relaxamento consiste na capacidade natural do organismo de retornar a seu estado basal (homeostase), se regenerando principalmente através do sistema nervoso autônomo parassimpático, da acetilcolina e do óxido nítrico (STEFANO, STEFANO, ESCH, 2008). Quando comparada a resposta de luta e fuga, a resposta de relaxamento ocorre de maneira lenta. Porém, ela pode ser potencializada com técnicas de respiração, como no presente estudo, meditação, atividade física, entre outros (BENSON; KLIPPER, 1995).

De acordo com Neto (2011) um dos meios de se combater o nível de ansiedade é utilizar a reeducação respiratória, buscando tornar a respiração mais ampla, lenta e profunda. O autor explica que a concentração do controle respiratório induz ao relaxamento e permite que praticantes tenham sensações de calma e paz mental, através dos estímulos cognitivos, autonômico e muscular relacionado, como verificado no presente estudo.

Em seguida, a palavra mais citada foi gratidão, repetida 16 vezes em 20 encontros. Palavras similares como, sentir-se abençoado pela oportunidade de participar do projeto, presente do céu, e a palavra “maravilhosa”, foram também citadas, bem como depoimentos como “Gratidão. Já tinha experiência com a meditação, mas estar todos os dias juntos no projeto parece que a energia que forma no

grupo, renova a gente. Só tenho a agradecer por esses 40 encontros”, participante 11 e “A respiração traz saúde, bem-estar. Só quero agradecer”, participante 2.

De forma complementar, de acordo com uma revisão sistemática sobre técnicas de respiração lenta e profunda e seus efeitos psicofisiológicos, Zaccaro *et al.*, 2018, incluíram 15 artigos e concluíram que a respiração consciente, feita de forma controlada e lenta, altera sinais de eletroencefalografia, e muitas regiões corticais e subcorticais são estimuladas, comprovadas pela imagem de ressonância magnética. Como consequência, o resultado psicológico derivado dessas mudanças fisiológicas, traduzem-se em aumento da sensação de bem-estar, relaxamento, calma, vigor e alerta mental.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO DA AMOSTRA DE PROFESSORES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS

Dos 14 participantes servidores, a idade variou de 35 a 55 anos de idades, onde apenas 2 eram homens. Destes 14, dez preencheram o “IDATE-Pré protocolo” e o “IDATE-Pós protocolo”.

Desses 10 servidores, seis tiveram uma frequência acima de 75% de participação nas sessões de respiração, ao longo das 9 semanas diárias de *lives*.

Os graus de ansiedade avaliados pelo IDATE-Pré e Pós desses 6 participantes estão exibidos a seguir na Tabela 2.

Tabela 2: Grau de ansiedade dos 6 participantes mais assíduos do projeto, antes e após as 9 semanas de projeto

Participante	Idate Pré	Idate Pós
1	30	32
2	39	44
4	42	44
6	46	42
8	55	48
10	70	41

Legenda: Categorização dos 3 níveis de ansiedade - Baixa (20 a 34 pontos); Moderada (35 a 49 pontos); Intensa (50 a 80 pontos). Fonte: Elaborado pelos autores.

Baseados nesses dados, ressaltamos que no IDATE-Pós, nenhum desses participantes ficou na classificação de ansiedade intensa e as maiores reduções percentuais nos valores do IDATE ocorreram com os participantes que, no

IDATE-Pré, apresentavam ansiedade intensa (redução de 13% no participante 8 e 41%, no participante 2).

Vale lembrar que os valores de ansiedade com a primeira amostra de alunos foi inicialmente de 37,27 (moderada) e após o protocolo foi para 29,73 (leve), e que para a segunda amostra, de 14 servidores, o grau de ansiedade inicial foi de 48,60 (limítrofe para o grau intenso) e ao final do estudo, após as 9 semanas, o grau reduziu para 42,31, quase 15 % de diminuição, durante o período mais difícil da pandemia onde não havia mais leitos nas UTIs, para tratamento de pacientes com COVID-19.

Devido a este motivo, acrescentamos uma pergunta no questionário semanal, a partir da 6ª semana do protocolo, indagando os servidores sobre avaliar o quanto a pandemia estava afetando sua ansiedade, de 0 (nada) a 10 (o máximo possível), por meio da EVA. Na 6ª semana, 12 pessoas responderam e deu um valor de 6,67, na 7ª semana, os 14 participantes responderam, com uma média 6,86, na 8ª semana, apenas 8 participantes responderam, e o grau de ansiedade ficou bem similar, com valor de 6,13 e para finalizar na 9ª semana, 13 pessoas responderam e ficou com 6,69, praticamente não alterando o grau de ansiedade neste período de 4 semanas, período mais grave da pandemia, com número nulo de leitos para pacientes infectados pelo COVID.

Além dos dados quantitativos fornecidos pela ferramenta IDATE, foram coletados depoimentos e palavras-chave da mesma forma que foi realizado com a amostra de estudantes. As palavras relaxamento, repetidas 38 vezes assim como tranquilidade, repetidas também 38 vezes, além de leveza (5 vezes), 23 palavras calma, que são palavras semelhantes.

Um depoimento de um dos servidores mais assíduos, nos chamou a atenção a nos dizer que ao realizar todos os dias os exercícios de respiração, o participante passou a ter mais relaxamento, foco e tranquilidade, que culminou na conquista do trabalho dos seus sonhos logo após o final do estudo.

Outra palavra bem comentada foi concentração (8 vezes), despertar (11 vezes), disposição (2 vezes), ânimo (3 vezes), prontidão (2 vezes), acordado (3 vezes) além de 3 citações de persistente, todas palavras semelhantes, sendo que uma das participantes citou a prática “como melhor que café para despertar”. Uma das participantes relatou que “Tem feito os exercícios de respiração associados a uma caminhada matinal, e tem visto que esta associação da respiração com a caminhada matinal a tem ajudado no estar aqui e agora, no tempo presente”, que evita preocupação com o que há de vir.

Ainda no mês do protocolo respiratório, uma das participantes disse que apesar de estar com algumas dificuldades em realizar os exercícios de respiração, quando consegue fazê-los tem notado benefícios, principalmente na hora de dormir, os exercícios de respiração consciente ajudam a dormir melhor.

A terceira edição iniciou dia 5 de julho de 2021, com a proposta de 12 semanas de respiração consciente agora para microempreendedores com o título “Análise do efeito de um protocolo de respiração consciente para controle da ansiedade em momento de pandemia, para prestadores de serviço em várias áreas de atuação de Londrina – Paraná”. A ansiedade pode ser gerada pelo medo de perder o emprego, já que a crise do coronavírus levou 1,5 (um milhão e meio) de brasileiros para o seguro-desemprego. Em março e abril (2020), houve alta de 31% nos pedidos comparados com o mesmo período (2019), quem não perdeu o emprego teve salário e jornada reduzidos; cerca de 7 (sete) milhões de trabalhadores foram para novo regime, passaram a receber, em média, 752 reais mensais (IBGE, 2021).

O objetivo da próxima etapa do estudo será prestar assessoria para microempreendedores (MEIs), para melhorar a produtividade por meio do controle do sintoma de ansiedade, e verificar se os mesmos serão beneficiados por um protocolo de exercícios respiratórios (profundo e lento) realizados de forma virtual.

A metodologia será por meio de assessoria de programas de controle de ansiedade por meio da respiração consciente que irá abranger diversas áreas, incluindo microempreendedores do ramo da massoterapia, estética, costura, construção civil, análise e desenvolvimento de sistemas, além de microempresários de lojas de artigos ligados à qualidade de vida, impressões, farmácia de manipulação, lojas de roupas entre outros, todos que precisam ter contato direto com clientes, apesar do perigo eminente de contágio, onde cada um dos 6 alunos bolsistas do projeto ficará responsável por 2 a 3 empresas passando pelas etapas de 1 a 6 conforme cronograma, incluindo entrega do TCLE para os MEIS, aplicação dos questionários de saúde e ansiedade, assessoria diária ao protocolo de respiração consciente por 12 semanas, análise estatística dos dados e por último a escrita do relato de experiência com os empreendedores. Todo o processo sempre motivando os empresários, sobre a importância do controle da ansiedade para a melhoria da produtividade.

6. CONCLUSÃO

O mundo já passou por outras epidemias como o SARS, ZikaVirus, Ebola, H1N1 e, com certeza, poderá enfrentar novas epidemias devido a disseminação

de doenças infecciosas facilitada pela globalização. A pandemia provocada pelo SARS-COV2 tem produzido aumento de sintomas de ansiedade e pressões psicológicas de uma maneira geral na população. O estresse psicológico associado às situações de emergências e as crises de aspecto financeiro e social, não podem ser ignorados.

Por outro lado, o cenário produzido pela COVID-19 não deixa de ser uma oportunidade para o desenvolvimento de estratégias de orientação, atenção e tratamento à saúde mental. O presente estudo teve o resultado de iniciar uma análise que indica, devido a pequena amostragem, um indício que a técnica empregada, mesmo via virtual é capaz de auxiliar na diminuição ou controle da ansiedade, sendo assim possível continuar esta abordagem com outras pessoas que necessitem de uma alternativa para controle da ansiedade e estresse pela técnica que incentiva a respiração consciente.

Com uma amostra de 11 alunos e 14 servidores que preencheram os critérios de inclusão, necessitando ampliar a amostragem, foi utilizada uma ferramenta validada que proporcionou dados quantitativos e qualitativos, validando que o protocolo de exercícios respiratórios feitos de forma on-line devido ao momento de pandemia, proporcionou redução do grau de ansiedade na primeira amostra e manteve o grau de ansiedade na segunda amostra, mesmo ocorrendo no pior momento da pandemia.

Percebemos que a ansiedade vem do medo, da incerteza do futuro e, ao oferecermos uma técnica que trabalha o presente, o momento de uma relação física da respiração que obriga o sujeito a trabalhar o corpo e a controlar a mente nos segundos de um inspirar e expirar físico, no momento do “agora” deste ato, com o passar dos treinamentos há o relaxamento pois o participante, no encontro com o grupo, percebe que não está sozinho e toma consciência da temporalidade e do sentimento de fortalecimento ante às dificuldades que não poderá resolver no momento presente. Este “despertar” que foi positivo e coletivo indicando que esta iniciativa possa ser aperfeiçoada e difundida em outros momentos em que o isolamento social se tornar penoso para as pessoas.

REFERÊNCIAS

BENSON, H.; KLIPPER, M. **A resposta do relaxamento:** para se livrar do estresse e da hipertensão. 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 1995. 140 p. Disponível em: <https://erj.ersjournals.com/content/23/6/932.long>

CELLI, B. et al. Standards for the diagnosis and treatment of patients with COPD: a summary of the ATS/ERS position paper. **European Respiratory Journal**, Sheffield, v. 23, n. 6, p. 932-946, 2004. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/197/1416>

FLECK, C. S. et al. Treinamento muscular inspiratório e atividades de vida diária em idosas com doença de Parkinson. **Fisioterapia Brasil**, v. 1, n. 1, p. 119-125, 2016. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/197/1416>

KLATT, M. D. et al. Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (mbsr-ld) on working adults. **Health Education & Behavior**, v. 36, n. 3, p. 601-614, 2009. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1090198108317627?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&

KUNTZE, M. M. Correlação entre o nível de ansiedade e a presença de cefaleia e cansaço muscular facial em estudantes de curso pré-vestibular localizados na grande Florianópolis. 2013. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/100306>

NETO, A. R. N. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 56, n. 3, p. 158-168, 2011. Disponível em: <http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366/399>

NOVAES, M. M. et al. Effects of Yoga Respiratory Practice (*Bhastrika pranayama*) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. **Frontiers in psychiatry**, v. 11, n. 21, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7253694/pdf/fpsy-11-00467.pdf>

PINTO, R. R.; TATIBANA, B. T.; SANTOS, F. et al. Análise do efeito de um protocolo de respiração consciente para controle da ansiedade em momento de pandemia pelo SARS-COV2. **Revista Terra e Cultura**, v. 37, n. 2, p. 1-11, 2021. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2343>

STEFANO, G. B.; STEFANO, J. M.; ESCH, T. Anticipatory stress response: a significant commonality in stress, relaxation, pleasure and love responses. **Medical Science Monitor**, v. 14, n. 2, p. 17-21, 2008. Disponível em: <https://www.medscimonit.com/download/index/idArt/734745>

UGARTE, C.; GONZÁLEZ-PINTO A.; GONZÁLEZ, C. Respiración controlada para reducir el estrés Estudio preliminar de su eficacia sobre el cortisol. **Revista Rol de Enfermería**, v. 33, n. 5, p. 368-374, 2010. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3202513>

ZACCARO, A.; PIARULLI, A.; LAURINO, M, et al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. **Front Hum Neurosci**, v. 7; n.12, p. 1-16, 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full>

XIAO, C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. **Psychiatry Investigation**, v.17, n.2, p.175-176, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.307>

PROJETOS DE EXTENSÃO

PROJETO RÁDIO - TECNINHO NA ONDA DA MASSOTERAPIA: UMA PROPOSTA DE EXTENSÃO E SUAS CONEXÕES COM O ENSINO E PESQUISA

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Cibele Savi Stelmach

João Pedro Batista Júnior

Juliana Gomes Fernandes

Roberta Ramos Pinto

1. INTRODUÇÃO

O rádio é um veículo de comunicação de grande alcance que tem sido utilizado também para a disseminação do conhecimento em saúde (SILVA et al., 2009). Mesmo com o advento da internet, o rádio ainda continua uma tecnologia atual que permite a criação de um espaço dialógico com a comunidade. Isso possibilitou ações educativas e preventivas em saúde a partir da disseminação de conhecimentos populares e técnico-científicos, gerando a troca de informações e saberes (ROGES et al., 2013).

A oferta de esclarecimentos e orientações na rádio é um modo de contribuir para a promoção da qualidade de vida dos ouvintes, mediante informações que

façam pensar sobre si e que possibilite a atuação sobre sua própria condição de saúde, incentivando a autonomia e o autocuidado (LEITE et al., 2021).

O rádio utilizado mediante o sistema tradicional de transmissão em ondas de frequência ou via internet (*Web-rádios*) pode ser inserido no contexto escolar como um recurso pedagógico, valorizando a aprendizagem colaborativa e participativa, ressaltando os valores individuais e coletivos. Deste modo, os educandos, partícipes do seu próprio processo de evolução, aprendem a elaborar e a selecionar programas educativos exercendo o senso crítico sobre o conteúdo de diversas mídias (SOUZA, 2006).

Com a evolução histórica e tecnológica da sociedade, o rádio passou por avanços se adaptando às novas demandas, como as *Web-rádios*, emissoras radiofônicas acessadas por meio de um endereço na internet que permite acesso ao conteúdo transmitido ao vivo e ao histórico dos programas. Outro meio de comunicação muito utilizado atualmente são os *Podcasts*, que são programas gravados sobre um tema exclusivo e transmitidos via internet ou extraídos de uma transmissão regular e ofertados, posteriormente, para serem baixados (BOCHEMBUZO; NEVES, 2017).

Com o objetivo de atingir a população que escuta o rádio baseado no sistema tradicional (transmissão em ondas de frequência), mas não exclusivamente, o Projeto Rádio - Tecninho na Onda da Massoterapia, foi uma proposta de extensão conduzido pelo Curso Técnico em Massoterapia do IFPR- Campus Londrina, para promover a inclusão da educação em saúde na comunidade de ouvintes de rádio. A socialização de informações sobre massagem e promoção da saúde elaboradas em forma de narrativas de radioteatro pelos estudantes foi o apogeu deste projeto, possibilitando conexões com o ensino e pesquisa.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral do projeto foi divulgar informações sobre saúde com uma linguagem simples e coloquial, com o intuito de que os ouvintes pudessem se familiarizar e relacionar os acontecimentos diários aos contextos de saúde, trabalhando essas concepções de forma educativa e informativa.

Dentre os objetivos específicos, o projeto permitiu aos educandos, estudar temas específicos da área de massoterapia e da saúde de um modo geral; estimular a criatividade dos alunos por meio da elaboração de textos narrativos para o radioteatro de curta duração; promover inclusão social dos estudantes envolvidos bem como da população ouvinte por meio de um projeto multidisciplinar de caráter

educativo, social e cultural; e por fim, interagir com o público ouvinte para a criação de novos temas e textos, bem como na adequação dos mesmos.

3. METODOLOGIA

As atividades ocorreram no período de novembro de 2010 a dezembro de 2012, com encontros destinados para leitura, estudo, elaboração do texto, treinamento da locução das narrativas e gravação dos textos na rádio, conforme Figuras 1 e 2.



Figura 1: Momento de gravação dos textos na rádio. Fonte: Autores.



Figura 2: Momento de treino de locução dos textos para a gravação. Fonte: Autores.

Em outros momentos foram realizados os estudos e levantamento de dados para as produções de textos voltados para a apresentação em eventos científicos do IFPR, assim como o diálogo sobre o andamento do projeto com toda a equipe participante.

Inicialmente foi realizado um levantamento bibliográfico sobre os temas direcionados à massoterapia e promoção à saúde em livros, jornais, periódicos e em sites da internet, para que os participantes do projeto pudessem aprofundar o

conhecimento a respeito dos temas e desenvolver as ideias para elaboração dos textos narrativos.

Os textos na área da massoterapia foram direcionados às técnicas de massagem aprendidas no curso. Já os temas voltados à promoção à saúde, foram diversos e aleatórios, sendo propostos pelos estudantes. Foram produzidos 32 textos narrativos em forma de rádio teatro, sendo 16 com temáticas voltadas à área da massoterapia que abordaram temas como a massagem geral, massagem laboral, drenagem linfática, reflexologia podal, etc. Já os demais textos apresentaram temáticas voltadas à promoção à saúde como a importância da prática de atividade física, da vacinação, do aleitamento materno, do controle da pressão arterial, dentre outros, conforme os Quadros 1, 2, 3 e 4.

Quadro 1: Relação dos textos que abordam a temática Massoterapia

TEXTO	TEMA
01. Digna de ser amada	Massagem Ayurveda
02. Shantala se resume em amor	Massagem Shantala
03. A rapidinha eficaz	Massagem Laboral
04. Curiosidade infantil	Reflexologia Podal
05. Cumpadre na porteira	Massagem Laboral
06. Monólogo	Massagem Geral
07. Monólogo	Tai yoga
08. A verdade não dói	Drenagem linfática
09. Ergonomia	Ergonomia
10. Toque de amor	Massagem em gestantes
11. Aroma que encanta	Massagem Ayurveda
12. Mastectomia	Drenagem linfática
13. Vivendo e aprendendo	Massagem Geral
14. Entrevista com o massoterapeuta	Massoterapia
15. Perguntar nunca é demais	Tuiná
16. Amigas	Shiatsu

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quadro 2: Exemplos de textos que abordam a temática Massoterapia: Massagem Tuiná e Shiatsu

<p>TEXTO: PERGUNTAR NUNCA É DEMAIS</p> <p>Tema: Tuiná</p> <p>Elza - Oi Marli, tudo bem com você? O que está fazendo aqui na Clínica de Massoterapia?</p> <p>Marli - Nem tudo bem, tenho sentido um mal estar constante, dores no corpo, cabeça e me indicaram uma clínica para eu fazer uma massagem chamada tuiná.</p> <p>Elza - Essa massagem é excelente e traz ótimos resultados.</p> <p>Marli - Sério!! Como ela é feita e porque esse nome tuiná.</p> <p>Elza - “Tuiná” em chinês significa friccionar e amassar.</p> <p>Marli - Como assim: Friccionar e amassar.</p> <p>Elza - É tocar, pressionar as diversas regiões do corpo, para aliviar a dor, relaxar, estimular e tonificar os músculos.</p> <p>Marli - Você acha que realmente vai resolver meu problema?</p> <p>Elza - Tenho certeza que sim, quando eu recebi essa massagem há algum tempo atrás ela me ajudou muito.</p> <p>Marli - Verdade?</p> <p>Elza - Na época estava depressiva, sem ânimo, com dores pelo corpo todo.</p> <p>Marli - E você melhorou?</p> <p>Elza - Sim, o objetivo principal dessa massagem tuiná é desbloquear o fluxo de energia nos meridianos.</p> <p>Marli - Não entendi?</p> <p>Elza - Bem, ela promove o bem-estar físico, mental e emocional.</p> <p>Secretária - Dona Marli, a Senhora pode entrar</p> <p>UMA HORA DEPOIS NA SALA DE ESPERA</p> <p>Marli - Que sensação maravilhosa, estou sentindo renovada Elza</p> <p>Elza - Que bom que melhorou.</p> <p>Marli - A semana que vem estarei de volta para mais uma sessão.</p>	<p>TEXTO: AMIGAS - SHIATSU</p> <p>Tema: Shiatsu</p> <p>Clara - Oi Nice, tudo bem? Fiquei sabendo que recebeu uma massagem por nome de shiatsu e que você gostou muito.</p> <p>Nice - Tudo bem. Sim a Sol aluna do Instituto Federal me convidou para receber e amei a técnica.</p> <p>Clara - Estou curiosa, me fale sobre essa massagem shiatsu</p> <p>Nice - É uma técnica de massagem terapêutica oriental.</p> <p>Clara - Oriental?</p> <p>Nice - Sim, oriental, shiatsu é uma palavra que vem do japonês e quer dizer “pressão com os dedos”.</p> <p>Clara - Ela é feita sobre a roupa?</p> <p>Nice - Sim o massoterapeuta utiliza os dedos, as palmas das mãos e os cotovelos para aplicar a pressão, percorrendo os fluxos de energia no corpo.</p> <p>Clara - E dá resultado?</p> <p>Nice - Eu aceitei receber a massagem, principalmente para auxiliar no tratamento da minha fibromialgia, confesso que não tenho sentido mais dores.</p> <p>Clara - Nossa as pessoas tem que saber sobre essa técnica</p> <p>Nice - Verdade, a massagem shiatsu é utilizada para tratar os mais diversos tipos de sintomas e desequilíbrio como as dores na coluna, enxaquecas, insônia, stress entre outros.</p> <p>Clara - Estou encantada!!</p> <p>Nice - O shiatsu é uma forma natural de fortalecer e manter a saúde e o bem estar, tonificando e promovendo a harmonia da energia vital do corpo.</p> <p>Clara - Como eu faço para receber esta massagem?</p> <p>Nice - Olha... Ligue para a Sol, tenho certeza que ela vai conseguir um horário para você.</p> <p>Clara - Com certeza vou ligar.</p>
---	--

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quadro 3: Relação dos textos que abordam a temática voltada à Promoção à Saúde

TEXTO	TEMA
1. Consultando o médico	Hipotireoidismo
2. Melhor prevenir do que remediar	Vacinação
3. Bruxismo	Bruxismo
4. Papo sério	Hepatite B
5. Mãe e filha passeando no calçadão	Nutrição
6. Conversa entre Amigas	Hepatite B
7. Mãe e Filha	Analgésicos
8. Encontro de duas senhoras	Hérnia/Massagem
9. Tecinho no Zerão	Atividade Física
10. Ler/DORT	Ler/DORT
11. Convite Especial	Qualidade de vida
12. Halitose	Halitose
13. Entrevista com Tecinho	Câncer de mama
14. Colesterol	Colesterol
15. Encontro casual	Aleitamento Materno
16. Pressão Arterial	Pressão arterial

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quadro 4: Exemplos de textos que abordam a temática voltada à Promoção à Saúde: Vacinação e Bruxismo

<p>TEXTO: É MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR</p> <p>Tema: Vacinação</p> <p>Neta - Oi vovô tudo bem?</p> <p>Vovô - Sim estou bem, mas preciso ir ao posto de Saúde.</p> <p>Neta - Fazer o que? Você está doente?</p> <p>Vovô - Não, eu vou tomar uma vacina contra a gripe.</p> <p>Neta - Ah eu sei, vovô o Senhor sabia que a vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças.</p> <p>Vovô - Sim minha neta, é melhor e mais fácil prevenir uma doença do que tratá-la.</p> <p>Neta - É isso mesmo e não são somente os idosos. Toda população precisa da vacinação, e o Senhor Sabia que quando uma pessoa é vacinada, seu corpo detecta a substância da vacina e produz uma defesa, os anticorpos, eles permanecem no organismo e evitam que a doença ocorra no futuro. Isso se chama imunidade.</p> <p>Vovô - Por isso que existem tantas campanhas referentes à vacinação?</p> <p>Neta - Sim porque a vacina é algo muito importante por isso os idosos precisam se proteger contra a gripe, pneumonia e tétano e as mulheres em idade fértil devem tomar vacina contra rubéola e tétano, pois se essas doenças ocorrerem enquanto elas estiverem grávidas, ou logo após o parto, podem prejudicar seus bebês. Os profissionais da saúde, as pessoas que viajam muito tem recomendação para tomarem certas vacinas.</p> <p>Vovô - Nossa minha Neta, como tudo isso é importante, vou logo para o posto.</p> <p>Neta - Ah vovô me dá uma carona? Eu também vou aproveitar para tomar umas vacinas, pois logo quero me engravidar.</p> <p>Vovô - Então vou ser bisavô... É melhor prevenir do que remediar.</p>	<p>TEXTO: BRUXISMO - TECNINHO</p> <p>Tema: Bruxismo</p> <p>Olá pessoal boa tarde.</p> <p>É um prazer estar aqui trazendo informações sobre sua saúde e qualidade de vida. Hoje, iremos falar sobre um problema que, possivelmente você ou alguém próximo de você, sofra consequências, sem até mesmo saber se está diante dele, nem sabe suas causas e tratamentos. Então vamos lá...</p> <p>Você sabe o que é BRUXISMO?</p> <p>O Bruxismo é conhecido como o ranger dos dentes, é um dos problemas que afeta criança e também os adultos, ele pode se manifestar durante o dia, sendo mais comum ser manifestado à noite. O ranger dos dentes ou bruxismo é um sintoma de algo que não está bem e que precisa ser corrigido antes que se torne um problema crônico e sem tratamento.</p> <p>Suas causas, em geral, estão relacionados aos fatores emocionais, stress, ansiedade e também físicos associados à oclusão dos dentes, alergias, asma, distúrbios digestivos ou nervosismo.</p> <p>E então, você identificou alguém que tenha “Bruxismo”? Pense nos seus filhos, marido ou esposa, irmãos... Se ouve barulhos a noite ou vê alguém com mania de apertar os dentes durante o dia, repase a informação, há um problema a ser corrigido aí.</p>
---	--

Fonte: Elaborado pelos autores.

Após a produção dos textos narrativos em formato de radioteatro, destinou-se um período para o treino da leitura seguido da gravação na rádio UEL-FM e veiculação na Rádio Cincão e Rádio Alma Londrina. Paralelamente a estas atividades, surgiu o interesse de alguns participantes em verificar se a população

utilizava a rádio como um meio de obtenção de informação, o perfil demográfico, educacional e se conheciam a massoterapia e técnicas de massagem. Para isso, foi elaborado um questionário com 12 perguntas fechadas abordando estes temas e o mesmo foi aplicado em 241 indivíduos no Instituto Federal do Paraná, Universidade Estadual de Londrina e no Calçadão da cidade de Londrina.

Durante a análise destes questionários, surgiu a necessidade de conhecer o local onde os entrevistados ouviam a rádio, se já haviam recebido massagem, o motivo que os levaram à sua realização e se os mesmos obtiveram o resultado esperado, além do questionamento sobre o conhecimento da existência do curso técnico em massoterapia. Para suprir essa demanda, os estudantes elaboraram 5 questões complementares e aplicaram mais 209 questionários com os itens acima relacionados, totalizando 17 perguntas fechadas (Figura 3).

<p>01. Idade () 14 a 17 () 18 a 21 () 22 a 25 () 26 a 29 () 30 a 33 () 34 a 37 () 38 a 45 () 46 ou mais</p> <p>02. Sexo: () Masculino () Feminino</p> <p>03. Escolaridade: () Ensino Fundamental Incompleto () Ensino Fundamental Completo () Ensino Médio Incompleto () Ensino Médio Completo () Ensino Superior Incompleto () Ensino Superior Completo () Pós-Graduação</p> <p>04. Possui Rádio () Sim () Não</p> <p>05. Ouve Rádio () Sim () Não</p> <p>06. Ouve a rádio da UEL () Sim () Não</p> <p>07. Ouve a rádio pela internet () Sim () Não</p> <p>08. Qual é a frequência? () Todo dia () 1x por semana () 2 x por semana () 3x semana</p> <p>09. Qual tipo de programa de rádio costuma ouvir? () músicas () noticiário () esporte () programas informativos () outros</p> <p>10. Em que período costuma ouvir rádio: () manhã () tarde () noite</p>	<p>11. Em que local ouve rádio: () casa () trabalho () automóvel () trabalho () outro. Qual: _____</p> <p>12. Já ouviu falar sobre massoterapia? () Sim () Não</p> <p>13. Conhece a existência do curso técnico em Massoterapia () Sim () Não</p> <p>14. Quais tipos de massagem você tem conhecimento: () quick massage ou massagem laboral () massagem relaxante () drenagem linfática () reflexologia () tai yoga () ayurveda () shantala () shiatsu () tuiná () quiropraxia () nenhuma () Outras</p> <p>15. Já recebeu algum tipo de massagem? () Não () Sim. Qual _____</p> <p>16. Motivo pelo qual recebeu a massagem? () dor () estresse () relaxamento () estética () outros</p> <p>17. Obteve melhora após a realização da massagem () sim () não</p>
--	--

Figura 3: Questionário com 17 perguntas fechadas. Fonte: Elaborado pelos autores.

Em suma, foram entrevistados 450 indivíduos mediante utilização de questionário com 12 perguntas fechadas sendo acrescentadas mais 5 perguntas nos

últimos 209 questionários, totalizando 17 perguntas fechadas após o entrevistado de número 241. Os dados obtidos a partir dos questionários fizeram-se importantes para que os estudantes pudessem elaborar textos narrativos com proximidade à realidade vivenciada pela população ouvinte alvo, sanando dúvidas e abordando temáticas voltadas à área da saúde e atuação da massoterapia.

Para a execução de todas as atividades propostas houve o envolvimento de 17 pessoas contemplando os docentes, os estudantes bolsistas (Programa de Bolsas de Inclusão Social- PBIS e Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- PIBIC-Jr) e os estudantes voluntários do Curso Técnico em Massoterapia (Turmas 2009, 2010, 2011), do Curso Técnico em Enfermagem e do Curso Técnico em Prótese Dentária.

4. RESULTADOS

O projeto possibilitou um momento para aprofundar o ensino mediante o estudo direcionado de temas relacionados à saúde de modo interdisciplinar e multiprofissional, mostrando a conexão de saberes de diversas áreas da saúde, ou seja, as junções de diversas áreas do conhecimento sobre um mesmo tema.

A interdisciplinaridade permitiu as ligações de complementaridade e convergências no momento da redação dos textos, a partir do entendimento da comunicação entre os conteúdos abordados nas disciplinas básicas do curso como anatomia, fisiologia, patologia, farmacologia dentre outras para posteriormente aplicá-las nas diversas técnicas massoterápicas e condições de estado de saúde/doença, propondo um eixo integrador com visão abrangente e holística para as disciplinas do currículo.

Houve o rompimento das fragmentações a fim de mostrar as correlações entre os saberes, a fim de que os estudantes pudessem olhar o mesmo objeto sob perspectivas diferentes e neste momento, a multiprofissionalidade fez-se presente, envolvendo temáticas como bruxismo, vacinação, aleitamento materno, dentre outros que foram desenvolvidos em conjunto com estudantes de outras áreas da saúde como enfermagem, saúde bucal e prótese dentária.

A ação extensionista oportunizou a inclusão dos educandos nos trabalhos práticos de campo, mediante as gravações que permitiram o contato com profissionais da rádio assim como a veiculação dos programas na rádio. Este contato possibilitou o encontro do conhecimento sobre a importância do cuidado e preservação da saúde sob diversos olhares, com ênfase na área da massoterapia, com a comunidade. A atividade de extensão resulta da ampliação do ensino intrínseco

para a ação extrínseca, o estudante passando do papel de absorvedor (ensino) para o transportador (extensão) do saber (SILVA; MENDOZA, 2020).

O rádio oportunizou a veiculação e disseminação de informações sobre saúde. Um estudo de revisão sistemática identificou que a informação veiculada por essa mídia amplia o conhecimento da população em geral. Dos artigos analisados 53% apresentaram evidências estatísticas de que o rádio colabora para a promoção à saúde e em 71%, que existem fortes evidências (SILVA, 2009).

Essas atividades devem ser uma forma de diálogo permanente com a sociedade, tendo a pesquisa como princípio educativo e científico de modo a integrar todo o conhecimento, onde o fazer deve superar a fragmentação entre teoria/prática (PACHECO, 2010).

O incentivo à pesquisa ocorreu paralelamente ao projeto quando os estudantes sentiram a necessidade de conhecer o perfil do possível público ouvinte da rádio. Para isso, foi elaborado e aplicado um questionário na comunidade, que gerou a construção de textos acadêmicos. Os materiais foram socializados em eventos científicos promovidos pelo IFPR, bem como o desenvolvimento de um trabalho de conclusão de curso que pesquisou sobre o perfil de um possível público ouvinte e identificou temáticas relacionadas à saúde, especificamente à massoterapia, a serem abordadas nos textos, incluindo os educandos em práticas de pesquisa científica.

O envolvimento dos estudantes em atividades que permitem a associação do ensino, pesquisa e extensão contribui para a formação de cidadãos com perfil humanístico, que se envolvem nas necessidades da sociedade em que vive com a visão ampla e atualizada que possam agregar em qualquer área de atuação (SILVA; MENDOZA, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Tecninho na onda da Massoterapia” oportunizou o processo de educação em saúde mediante interações dialógicas informativas e criativas realizadas de modo simples, com elaboração de textos narrativos em forma de radioteatro de curta duração. Os temas dos diálogos relacionados à promoção da saúde, e especialmente à massoterapia, foi ao encontro das políticas públicas de saúde, que visam despertar a consciência da população a partir de ações de prevenção, promovendo a qualidade de vida da comunidade.

Os participantes puderam desenvolver o lado criativo, lúdico e inovador no momento de elaboração, treino e gravação dos textos na rádio, permitindo a interdisciplinaridade e o intercâmbio de conhecimento sobre saúde com profissionais de

diversas áreas. Isso possibilitou o educando enxergar o mundo de modo holístico, em sua infinita rede de relações e complexidade, aliando as interfaces do ensino e da pesquisa no projeto de extensão.

Como perspectiva futura, pretende-se dar continuidade no projeto mediante um canal de compartilhamento de conteúdo em formato de arquivo de áudio, o *Podcast*. O uso deste formato digital na internet poderá possibilitar um maior alcance dos textos produzidos e já gravados em estúdio de rádio tradicional. A partir disto é esperado uma maior interação do público também na escolha de temas de interesse, além da criação de novos temas, entrevistas com profissionais de saúde e dicas de cuidados com a saúde, ampliando o espaço de aprendizagem e participação ativa do acadêmico.

REFERÊNCIAS

BOCHEMBUZO, D. P.; NEVES, J. C. **Rádio e Tecnologia: opinião sobre disponibilização de conteúdo através de sítio virtual para a Webrádio USC**. In: Intercom- Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares de Comunicação. 40º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 2017, Curitiba. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-1253-1.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2021.

LEITE, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; TREZZI, I.; DAMITZ, L. O.; STEHLIRK, J. A.; BONELLI, K. R. Diálogos com a comunidade fortalecem a Educação em Saúde: spots de rádio como atividade petiana. **Communication and Innovations Gazette**. Santa Maria, v. 5, n. 2, p. 1-8. 2021.

PACHECO, E. M. **Os Institutos Federais: Uma Revolução na Educação Profissional e Tecnológica**. Natal: IFPR, 2010.

ROGES, A. L.; VASCONCELOS, E. M. R.; ALENCAR, E. N.; MUNIZ, R. A. Utilização do rádio pelo enfermeiro como estratégia em educação em saúde: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. v. 15, n. 1, p. 274-281. 2013.

SILVA, R. P. **Rádio UNIFESP Web: Construção e avaliação de um modelo para a disseminação do conhecimento em saúde baseado em rádio na internet**. Dissertação (Mestrado em Ciências). Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, p. 101. 2009.

SILVA, M. F.; MENDOZA, C. C. G. A importância do ensino, pesquisa e extensão na formação do aluno do Ensino Superior. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. São Paulo, ano 5, v. 8, p. 119- 133, jun. 2020.

SOUZA, M. G. **Limites e Possibilidades do Rádio na Educação a Distância**. 2006. Disponível em: <<http://www.abed.org.br/seminario2006/pdf/tc013.pdf>>. Acesso em: 2 jun. 2021.

TENTANDO ENTENDER: UM ESTUDO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA APLICADO À MASSOTERAPIA

Adriane de Lima Cardeal

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Juliana Gomes Fernandes

Mônica Angélica Cardoso Silva

Rafael Mendes Pereira

Roberta Ramos Pinto

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares envolvem abordagens que tem como finalidade estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, por meio de técnicas fundamentadas em filosofias que favorecem a visão holística do processo saúde doença, proporcionando maior segurança em suas intervenções de promoção à saúde, e ao mesmo tempo permite ao paciente o desenvolvimento da percepção de si mesmo e de como melhorar sua qualidade de vida.

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 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 (BRASIL, 2006).

Para contribuir com a formação dos profissionais que desenvolvem essas práticas, e para que atuem em consonância com as normativas que orientam a oferta dos serviços de saúde, o Curso Técnico em Massoterapia tem a proposta de preparar profissionais que possam contribuir positivamente na saúde e no bem-estar dos indivíduos.

O Técnico em Massoterapia é um profissional da Área de Saúde que possui as competências necessárias para executar com segurança, técnicas clássicas e modernas de massagens orientais e ocidentais. As massagens orientais são fundamentadas na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que tem como base a filosofia Taoísta. Esta filosofia tem seu enfoque na observação dos fenômenos da natureza e busca compreender os mecanismos que promovem a harmonia do todo.

É preciso conhecer a filosofia na qual se baseia a medicina oriental, para que se possa ter uma compreensão dos conteúdos e processos terapêuticos. Muitas abordagens são de difícil assimilação pela população ocidental, filosoficamente voltada para o pensamento fragmentador cartesiano. No entanto, para entender as sustentações das terapias orientais é necessário um mínimo de conhecimentos de suas bases (WEN,2006). Dentro deste contexto, se faz importante esta proposta de projeto de extensão atendendo estudantes e comunidade, com o intuito de gerar estudo, conhecimento e aprofundamento da filosofia oriental, propagando saberes.

A MTC concentra-se na observação dos fenômenos da natureza e no estudo e compreensão dos princípios que regem a harmonia nela existente. Na concepção chinesa o Universo e o ser humano estão submetidos às mesmas influências, sendo partes integrantes do Universo como um todo. Desse modo, observando-se os fenômenos que ocorrem na natureza, pode-se por analogia estendê-los à fisiologia do corpo humano, pois neles se reproduzem os mesmos fenômenos naturais (YAMAMURA, 2001).

O conceito Yin-Yang, juntamente com a dos cinco elementos e do Qi, tem permeado a Teoria da Medicina Chinesa. A compreensão de como se dá todo esse movimento possibilita buscar o equilíbrio dessas forças, assim promovendo o estado de equilíbrio / saúde.

Embora Yin e Yang sejam opostos, são também interdependentes, um não pode viver sem o outro. Estão em constante equilíbrio dinâmico. Quando ocorre desequilíbrio entre Yin e Yang observa-se afetação mútua. Existem quatro estados possíveis de desequilíbrio: Preponderância do Yin; Preponderância do Yang; Debilidade do Yang; Debilidade do Yin. Quando o Yin for preponderante, provocará uma diminuição do Yang, isto é, o excesso de Yin consome o Yang. Quando o Yang for preponderante, provocará uma diminuição do Yin, isto é, o excesso de Yang consome o Yin (MACIOCIA, 1996).

Em tempo normal, esse “decréscimo e acréscimo” do Yin e Yang realiza um equilíbrio relativo. Porém se o equilíbrio não pode ser mantido, manifesta-se uma elevação demasiada ou declínio demasiado de um ou de outro aspecto, o que causa o aparecimento de uma doença (AUTEROCHE, B., 1992).

Os cinco elementos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água), são na realidade, os cinco elementos básicos que constituem a natureza. Existe entre eles uma interdependência e uma inter restrição que determinam seus estados de constante movimento e mutação. A Teoria dos cinco elementos ocupa um lugar importante na medicina chinesa, porque todos os fenômenos dos tecidos e órgãos, da fisiologia e patologia do corpo humano, estão classificados e são interpretados pelas inter-relações desses elementos. Essa teoria é usada como guia na prática médica (WEN, 2006).

O caractere para *Qi* indica algo que possa ser material e imaterial ao mesmo tempo, é frequentemente traduzido como “energia vital”. O *Qi* flui e está presente em todo o corpo. Acumula-se nos órgãos e flui principalmente nos canais de energia ou “meridianos” (YAMAMURA, 2001).

A palavra *Qi* tem sido traduzida de várias maneiras como energia, força material, éter matéria, matéria energia, força vital, força da vida, poder vital, poder de locomoção. As dificuldades de traduzir a palavra *Qi* corretamente consiste em sua natureza fluida, pela qual o *Qi* pode assumir manifestações diferentes e ser diferentes, nas mais diferentes situações (MACIOCIA, 1996).

Só há uma energia que é a matéria fundamental que constitui o universo, e tudo no mundo é resultado de seus movimentos e transformações, para o homem, microcosmo no macrocosmo, só existe um *Qi* que é a raiz dele (AUTEROCHE, 1992).

Sendo a MTC um componente curricular com todo um contexto cultural e filosófico oriental diferente do que aprendemos comumente em nossa cultura ocidental de saúde torna-se um conteúdo de difícil entendimento aos estudantes do curso e pessoas interessadas. Dentre as técnicas de massagem que o Massoterapeuta

irá atuar na sua profissão, diversas delas precisam da base de Medicina Oriental para o seu entendimento, desta forma, o aprofundamento desse componente é extremamente importante.

Dentro da perspectiva na formação do Massoterapeuta, surge a ideia de uma estudante, que aqui prestamos nossa homenagem, Deolinda da Conceição Gouveia (in memoriam), que solicita que fosse criado um grupo para estudar, com maior carga horária, e ampliar as discussões dos temas da MTC. No componente curricular de Medicina Tradicional Chinesa, a estudante apresenta um trabalho intitulado “Tentando Entender as bases filosóficas da MTC” o qual foi adaptado para dar nome ao projeto.

Para condução desse projeto foi usado a Metodologia ativa como técnica de conduzir as atividades. Essa metodologia de ensino tem sido amplamente divulgada em universidades estrangeiras e vem construindo diferenciais em instituições brasileiras que inseriram este referencial em sua organização metodológica, sobretudo em cursos de Ensino Superior da área da saúde (ABREU, apud DIESEL, A., BALDEZ, A.L.S., MARTINS, S.N., 2017).

2. OBJETIVOS

O objetivo do projeto foi estudar de forma mais profunda a Medicina Tradicional Chinesa, com o intuito de compreender e interpretar sua filosofia e relacioná-la às técnicas de massagem e saúde e dessa forma, contribuir com o amadurecimento da prática terapêutica dos participantes.

3. METODOLOGIA

O projeto Tentando Entender: Um Estudo da Medicina Tradicional Chinesa Aplicado à Massoterapia promoveu um ambiente de estudo colaborativo aos estudantes matriculados e egressos do curso Técnico em Massoterapia, bem como para outros profissionais com interesse em aprofundar seus conhecimentos sobre a MTC.

Seu início foi no mês de agosto de 2016 e a divulgação foi realizada por meio de convite, tanto presencialmente, nas próprias salas de aula, quanto por meio do site do Instituto Federal do Paraná – Campus Londrina. Destaca-se que a cada início de semestre foi feita nova divulgação para envolver a comunidade escolar, egressos e comunidade externa.

No primeiro encontro os participantes foram divididos em 5 grupos para realizarem as atividades pertinentes aos temas propostos de maneira interativa.

Também se criou um grupo de WhatsApp para ampliar a comunicação e ali serem publicados, além das datas dos encontros, informações sobre as atividades e assuntos correlacionados.

As técnicas de ensino e aprendizagem adotadas no projeto foram baseadas em metodologias ativas de aprendizagem, sempre estimulando a construção conjunta de conhecimentos entre professores e estudantes/participantes do projeto. Nesse repertório de atividades, foram incluídos estudos dirigidos da filosofia que fundamenta a MTC, seminários, debates, construção de materiais informativos e instrucionais, bem como atividades práticas de técnicas específicas de promoção à saúde vinculadas à MTC.

De setembro de 2016 a dezembro de 2018 os temas contemplados foram os princípios e fundamentos da MTC, que tem como base a filosofia taoísta e compreendem as teorias do Qi, Yin e Yang, Cinco elementos e os Canais de energia.

Para os estudos utilizou-se livros que constam no acervo da biblioteca do IFPR Londrina, artigos científicos sobre o uso da filosofia e práticas vinculadas a MTC disponíveis na internet. Foi usado como base para os estudos o clássico “Huangdi Neijing: O Livro do Imperador Amarelo”, livro base para a prática médica chinesa onde tem-se registro por meio de diálogos filosóficos entre o QiBo (sacerdote) e O Imperador Amarelo, diálogos esses que permeiam as bases de saúde e adoecimento do ser humano, e são estudados até nossos dias por pesquisadores de todos os continentes.

4. RESULTADOS

4.1 Início do Projeto Segundo Semestre do Ano de 2016

No mês de agosto do ano de 2016 divulgou-se a abertura do projeto na comunidade escolar e comunidade externa. Iniciamos nossas reuniões em uma sala de aula no IFPR Londrina Unidade Dom Bosco. Nesse momento estavam inscritos 30 participantes. Esses participantes foram divididos em 5 grupos para melhor poder produzir as atividades referentes a cada tema. Começou-se os estudos com a história da Medicina Chinesa e todo seu contexto, o que promoveu amplas discussões de como surgiu e foi estabelecido os conceitos da MTC. Essas apresentações contribuíram para compreender a cultura chinesa e como ela integra o homem a todo o universo, e quando não há essa integração a doença se instala.

O filósofo Epicuro em sua carta sobre a felicidade a Meneceu escreve:

Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito. Quem afirma que a hora de dedicar-se à filosofia ainda não chegou, ou que ela já passou, é como se dissesse que ainda não chegou ou que já passou a hora de ser feliz. Desse modo, a filosofia é útil tanto ao jovem quanto ao velho: para quem está envelhecendo sentir-se rejuvenescer por meio da grata recordação das coisas que já se foram, e para o jovem poder envelhecer sem sentir medo das coisas que estão por vir; é necessário, portanto, cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando está presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la (EPICURO, 2002).

Por meio desses encontros foi produzido dois trabalhos que foram apresentados na V Semana de Integração do IFPR Londrina, assim motivando os estudantes a participar de eventos e a aprofundarem as atividades de pesquisa, sendo que essas ações promoveram a divulgação da Instituição, do Curso e do Projeto.²

4.2 Primeiro Semestre do Ano de 2017

No primeiro semestre de 2017 estudamos o Qi. Esse estudo ampliou a consciência de saúde e doença, e promoveu condições de discutir ações em saúde. As atividades de ensino que foram usadas foi a apresentação e discussão de texto do Huangdi Neijing O Livro do Imperador Amarelo Capítulo 1 onde relata o diálogo entre o Huangdi e Qibo (sacerdote) sobre a “Preservação da Energia Saudável nos Humanos nos Tempos Antigos” e vídeos da filosofia chinesa que tratam do Qi, suas subdivisões e qualidades. Essa discussão proporcionou, ao grupo, o amadurecimento de ideias e a busca de medidas que favoreçam a educação de hábitos, que tem início no profissional de saúde, e por meio dessa vivência chegue à população, sendo que cada participante é um agente multiplicador de informações.

Ao final da discussão, do tema em estudo, elegeu-se algumas ações da vida diária que poderiam promover mudanças de hábitos de saúde e prática clínica, e culminou na confecção de um panfleto que orienta algumas maneiras simples de cuidados com a energia vital.

² Apresentação oral na V Semana de Integração do IFPR Londrina com o Título: “Tentando Entender: Um estudo da Medicina Tradicional Chinesa Aplicado à Massoterapia; Apresentação oral na V Semana de Integração do IFPR Londrina com o Título: “Tentando Entender: Histórico da Medicina Tradicional Chinesa.”



Figura 1: Material produzido com o tema Energia Vital. Fonte: Autores.

4.3 Segundo Semestre do Ano de 2017

No segundo semestre de 2017 avançamos para o conceito de *Yin e Yang*. Esse conteúdo contempla a dualidade das forças do universo. Esse par se manifesta em todas as condições de vida. Explica todos os fenômenos da existência, seja ela no físico ou no psicológico. Integra as funções de todo o planeta. Nesse contexto, o estudo movimentou conceitos de física, química e biologia com a similitude de conceitos de energia no contexto de saúde. Utilizamos para essas correlações a Lei das probabilidades de Born, sistemas ecológicos (ecossistema), problemas psicossociais, nutrição e outros mais. O profissional da Massoterapia foi inserido nesse contexto para aprimorar a abordagem em suas diversas práticas. Nessa etapa foram confeccionados cartazes para a comunidade dos Servidores do IFPR Londrina unidade Dom Bosco, e para orientar os pacientes que são atendidos no ambulatório do curso de Massoterapia do Campus.



Figura 2: Atividade de construção de cartazes com orientações de melhora da qualidade de vida. Fonte: Autores.

Foi realizada uma prática corporal de Chi Kung com os participantes, para que o aprendizado dos conceitos de Qi fosse concretizado. Qi ou Chi significa energia vital e Kun significa treino, ou seja, treino da energia vital, prática que aplica os movimentos do corpo associados a respiração e a orientação verbalizada. Essa técnica estimula o despertar dos sentidos, a percepção corporal e a integralização das forças biológicas, psicológicas e ambientais.

Embora seja por meio de movimentos simples, mas que requer aquietar e silenciar, situações que em nossa atual condição social não são estimuladas, despertou nos participantes a ideia de criar um grupo de prática do Chi Kung. A prática do Chi Kung promove melhora da consciência corporal e por ser uma técnica simples os participantes se juntaram para amadurecer a ideia de se montar um grupo para praticar o Chi kung.



Figura 3: Prática de Chi Kung no Jardim Botânico de Londrina. Fonte: Autores.

Essa prática é importante que seja realizada em lugares que proporcionem o silêncio e a conexão com a natureza. Várias opiniões foram ofertadas, mas a escolha do grupo foi o Jardim Botânico do município de Londrina. Compreende-se

que quando o indivíduo toma posse do conhecimento, em suas ações, ele passa a viver de maneira mais racional e promove uma transformação em seu habitat. Observa-se essas ações nos participantes do projeto onde o conhecimento é multiplicado por meio de ações na comunidade.

4.4 Primeiro Semestre do Ano de 2018

No primeiro semestre de 2018 a proposta de estudo foi “Os Cinco elementos”. Nessa etapa apresentamos o tema em forma teórica e por meio de textos do Huangdi Neijing O Livro do Imperador Amarelo e outras obras que complementam a visão dos estudos das obras milenares da Medicina Chinesa. Esse conteúdo desenvolve a consciência da interação e integração entre a natureza e nossas funções orgânicas. Tudo no universo está integrado, e vivemos o efeito da ressonância, pois o que afeta a psique interfere na dinâmica da vida orgânica. Compreender essa ressonância facilita a compreensão da amplitude de cada experiência de vida, seja ela emocional ou física, e promove ao profissional da Massoterapia, a capacidade de identificar o agente causador da desarmonia em processos da instalação da patologia. Nos encontros abordamos as características de cada elemento sempre associado aos ciclos de Geração e Dominância. Esses assuntos foram amplamente discutidos por todos os presentes. Compreende-se que quando o estudante aprimora o olhar para as transformações que a vida apresenta ele passa de espectador para interventor, e assim consegue aprimorar aptidões e amadurecer seu olhar terapêutico.

O homem quando busca conhecer outras culturas transforma-se em cidadão do mundo, desenvolve o senso crítico e amplia o olhar da vida. O conhecimento é candeeiro que deve ser posto no alto para todos terem acesso, e assim promover uma intervenção social consciente.



Figura 4: Aula sobre os Cinco Elementos. Fonte: Autores.

4.5 Segundo Semestre do Ano de 2018

No segundo semestre de 2018 continuamos a trabalhar o tema “Os Cinco elementos”, agora acrescentamos os canais de energia ou meridianos. Os Canais de Energia ou Meridianos são os caminhos de circulação do Qi (Energia Vital). É por meio desses caminhos que nossas células recebem a energia vital e mantêm-se o equilíbrio dos sistemas orgânicos. Esse conteúdo concretiza a interação entre as características de cada elemento e sua função no corpo humano.

Para melhor integrar a teoria com a prática clínica empregamos o recurso de Anatomia dos meridianos de maneira que utilizamos o laboratório para fazer a prática de palpação e marcação do trajeto dos meridianos e seus acupontos. Nessa atividade integralizou-se os conceitos de Yin e Yang de cada elemento e como podemos avaliar *in loco* a sua aplicação, no relevo físico do corpo humano. Utilizou-se também o aparelho de Eletrodiagnóstico Ryodoraku, que afere a Amperagem de regiões específicas do corpo.

Por volta do século XX a MTC começou a ser estudada de uma forma mais científica por médicos orientais, mas com formação médica ocidental. O Sistema Ryodoraku ficou conhecido após 20 anos de investigação objetiva e científica à acupuntura, pelo professor Kyugo Sasagua e seus colegas, em especial o Dr. Yoshio Nakatani (SCILIPOT, 2004).

O recurso eletrônico Ryodoraku, cujo termo significa caminhos permeáveis, foi desenvolvido no Japão pelo Dr. Nakatani no ano de 1950. Nele, conseguimos observar pelos sinais reflexos do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), avisos que indicam equilíbrio ou desequilíbrio fisiológico das principais funções orgânicas, e os pontos dos meridianos que indicam se as funções orgânicas estão em um estado degenerativo ou inflamatório (BREVES SOBRINHO, 2012).

Essa ação foi elaborada para que os participantes pudessem fazer a ligação dos conceitos de Chi, Energia Vital, e sair do abstrato para o concreto desse conceito. A compreensão da MTC amplia e amadurece o olhar terapêutico do profissional da saúde, sendo assim sua prática torna-se enriquecida e mais assertiva.



Figura 5: Aula de Marcar Trajeto e Pontos dos Meridianos. Fonte: Autores.

Contamos com um breve relato de 3 estudantes que participaram do projeto.

“Em nossas reuniões nos é ofertado condições de discutir essa filosofia e utilizar os conceitos aprendidos na prática clínica e em nossa vida pessoal. A condição de compreender o ser humano como um todo me ajudou a desenvolver um olhar mais aprimorado do processo da instalação das patologias” (Estudante S.P.F.A.).

“Os conteúdos estudados promovem condições de aprender e multiplicar experiências. Essas vivências favoreceram mudanças de percepções em minha vida pessoal e profissional dando-me uma visão mais positiva de como enfrentar os obstáculos do dia a dia” (Estudante A.R.D.P.).

“Esse projeto tem atendido minhas expectativas, pois aprimoro meu olhar terapêutico e adquiri segurança em minha prática clínica. Em síntese participar desse projeto fornece segurança porque me aproxima de uma filosofia milenar que promove a integração do homem com a natureza. Tenho muita gratidão por essa oportunidade” (H.R.E.).

No caminhar para a final do projeto houve o feedback para a continuidade dessa proposta de estudo. Os estudantes pediram mais tempo para estudar a MTC. Também houve esse pedido dos novos estudantes, que estavam a iniciar suas atividades no curso técnico em Massoterapia e não participaram do início das atividades do projeto. Os estudos sobre MTC são oferecidos somente por escolas pagas, e seus valores não são muito acessíveis a uma parte de nossos estudantes. Contudo finaliza-se esse ciclo para amadurecer outras propostas de aprimorar os conceitos da MTC e a prática clínica.

O processo de ensino e aprendizagem deve ampliar a visão de mundo do estudante e dessa forma multiplicar a informação. A cada encontro do projeto junto aos estudantes traz à lembrança um trecho do livro do filósofo Epicuro (2002) que escreve sobre a felicidade:

Habituar-se às coisas simples, a um modo de vida não luxuoso, portanto, não é só conveniente para a saúde, como ainda proporciona ao homem [ser humano], os meios para enfrentar corajosamente as adversidades da vida: nos períodos em que conseguimos levar uma existência rica [próspera], predispõe o nosso ânimo para melhor aproveitá-la, e nos prepara para enfrentar sem temor as vicissitudes da sorte (EPICURO, 2002, p. 41).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de Extensão “Tentando Entender: Um Estudo da Medicina Tradicional Chinesa Aplicado à Massoterapia” foi proposto por meio da solicitação de uma estudante, que era formada em Psicologia, e estava aposentada de suas atividades, que viu no estudo da MTC a oportunidade de entender o mundo de forma mais

ampla. Essa estudante ficou enferma e veio a deixar a vida física, porém nos tinha solicitado que fizéssemos esse projeto, pois na opinião dela, esse estudo seria importante para melhorar a qualidade de atendimento dos estudantes que estivessem com vontade de ampliar seus horizontes terapêuticos. E assim ficamos com o compromisso moral com a estudante e foi trabalhado dois anos e meio com a filosofia da MTC. Contamos com a participação ativa dos estudantes e produziu-se muito mais que alguns materiais, houve um estreitamento dos laços de amizade e valorização da vida.

O ambiente em que as atividades do projeto foram executadas possibilitou a construção de valores civis, como respeito pela natureza, pela vida e por si mesmo, além de ampliar a compreensão e visão de mundo, proporcionou a experiência de interagir com as forças da natureza e preparou o caminho para discussões mais profundas, de abordagens terapêuticas, que poderão ser ofertadas em forma de projeto pelo colegiado do curso.

Assim, o objetivo do projeto foi cumprido e deixa a certeza que esses estudos promovem mais que a formação técnica, forma-se um ser humano empoderado de conhecimento e condições de interagir melhor com a vida.

REFERÊNCIAS

- AUTEROCHE, B. **O Diagnóstico na Medicina Chinesa**, Andrei Editora, São Paulo, 1992.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Define a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Portaria N. 971, de 03 de maio de 2006. Gabinete do Ministro.
- BREVES SOBRINHO, R. M. **Conceitos da terapia do bem: cristais radiônicos**. [S.l.], 2012.
- DIESEL, A., BALDEZ, A.L.S., MARTINS, S.N. **Os princípios das metodologias ativas de ensino: Uma abordagem teórica**. Revista Thema, Pelotas, Vol.14, Nº1, p. 268 a 288, 2017.
- EPICURO. **Cartas sobre a felicidade** (a Meneceu). São Paulo: UNESP, 2002.
- MACIOCIA, G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa**, Editora Rocca, São Paulo, 1996
- SCILIPOTI, D. **Terapia integrada: acupuntura, moxabustão, acupuntura Ryodoraku e multiterapia biológica**. São Paulo: Ícone, 2004.

WEN, T. S. Acupuntura Clássica Chinesa. São Paulo, 12^o edição, 2006.

YAMAMURA, Y. Acupuntura Tradicional: A Arte de Inserir 2^o Ed. São Paulo: Rocca, 2001.

MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO: A CONTRIBUIÇÃO DA MASSOTERAPIA NAS CASAS DE REPOUSO

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Adriane de Lima Cardeal

Juliana Gomes Fernandes

Roberta Ramos Pinto

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Rafael Mendes Pereira

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento do ser humano envolve práticas e cuidados especiais para a manutenção da qualidade de vida. Com o aumento de idosos em asilos e casas de repouso, é necessário pensar em estratégias e projetos que auxiliem a promoção e recuperação da saúde, levando estas pessoas a um bem-estar maior. Terapias integrativas e técnicas de massagem em geral são coadjuvantes nos cuidados com o processo de envelhecimento, importantes para o relaxamento muscular, manutenção da qualidade de vida, e levam a outros inúmeros benefícios como a redução de quadros algícos, e melhora da percepção corporal.

A expectativa de vida do ser humano está cada vez mais alta. Com o envelhecimento da população há uma maior demanda para profissionais da área da saúde com o objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida. Essa realidade envolve um desafio para o aumento de práticas e procedimentos dispensados aos idosos que promovam bem-estar, redução de dores e melhora da autoestima.

As casas de repouso possuem um grande número de idosos que apresentam as mais variadas patologias decorrentes do envelhecimento: lombalgias, cervicalgias, processos degenerativos como a artrose, artrite reumatoide, alterações neurológicas como acidente vascular cerebral, doença de Alzheimer, doença de Parkinson, demência senil entre outras, somadas à restrição prolongada no leito, falta de mobilidade e de exercício físico. É um ambiente rico em patologias que pode ser usado para o aprendizado sobre como tratá-las, intervir profissionalmente na área da saúde, e minimizar essas dores.

Casos de rigidez relacionados à falta de mobilidade no leito, juntamente com redução de exercícios ativos são frequentemente observados em pessoas que vivem nas casas de repouso. Uma das formas de minimizar o desconforto e a dor relatada é a realização de técnicas de terapias manuais, dentre elas vários tipos de massagem, mobilizações e alongamentos.

É neste contexto que este Projeto de Extensão do Curso Técnico de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná (IFPR) - Campus Londrina se enquadra, com o objetivo principal de atender a comunidade idosa, para auxiliar no processo de promoção e restauração do bem-estar, e com isso oferecer, por meio das técnicas massoterapêuticas, cuidados que possibilitem a melhora do dia a dia dos idosos institucionalizados. Em contrapartida, o projeto envolve professores e estudantes no aprendizado e troca de experiências, ao aplicar conteúdos teóricos do curso na prática do atendimento.

1.1 Qualidade de vida e o processo de envelhecimento

É importante ressaltar que o termo qualidade de vida é uma somatória de multifatores. De forma genérica a Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção que o sujeito tem sobre sua posição na vida, no que se refere a cultura e valores, além da relação com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Em um contexto mais específico, fazendo uma relação entre qualidade de vida e saúde, de acordo com Gianchello (2005) apud Campos e Neto (2008) qualidade de vida é o valor dado à duração da vida quando a mesma é influenciada pela percepção de limitações físicas, psicológicas, funções sociais e pelas oportunidades que podem ser influenciadas pela doença, tratamento e

outras complicações. Traçando uma relação com as definições acima, o termo prevenção e promoção da saúde se mostram como indispensáveis atualmente para que tenhamos qualidade de vida.

Desta forma, as terapias complementares e os recursos terapêuticos, entre eles as técnicas de massagem são hoje estratégias para proporcionar aos indivíduos uma qualidade de vida plena, pois, visam prevenção e promoção da saúde. Diante dessa afirmação, considera-se essencial que os sujeitos sejam cuidadosamente acompanhados por profissionais de saúde de diferentes áreas de atuação, por meio de atividades de educação em saúde aliadas às terapias complementares, promovendo assim, a manutenção da saúde e a redução de danos.

Muitas são as alterações que ocorrem no organismo durante o processo do envelhecimento. Siqueira (1997) refere que dentre as alterações morfológicas do envelhecimento humano, no sistema nervoso central encontramos uma diminuição do peso e volume do cérebro, bem como uma diminuição progressiva no número de neurônios. Isso interfere nas atividades de vida diárias e nas habilidades do indivíduo.

Envelhecer é um processo fisiológico e natural pelos quais todos os seres vivos passam. É acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo e segundo Mazo (2001) é um período de grande necessidade de ajustamento emocional.

A maior atenção e cuidados que o idoso necessita se faz em razão das transformações características deste processo. Pois diante das doenças que preexistem e se exacerbam, ou das que surgem, ocorrem circunstâncias de dependência, com necessidades de adaptação tanto para idoso quanto para seus familiares (LOPES *et al.*, 2009).

Outro fator vivenciado pelos idosos, que não deve ser esquecido, são as quedas e traumas, que ocorrem frequentemente dentro ou fora de casa e estão relacionadas à falta de equilíbrio, redução de força muscular e de amplitude de movimento. As quedas podem levar às fraturas ósseas, luxações, dores, equimoses, além de inseguranças e medo. Segundo Gasparotto, Falsarella e Coimbra (2014) dados mostram que a queda tem sido um fator adicional e agravante de grande influência entre as causas que limitam ou dificultam a execução das funções diárias dos idosos.

Dentro deste cenário, o isolamento social vivenciado pelos idosos, principalmente os que moram em casas de repouso pode levá-los à perda de identidade, liberdade, autoestima, solidão, e, muitas vezes, recusa da própria vida, o que justifica a alta incidência de doenças mentais nos asilos. A baixa qualidade de vida

contribui para o agravamento do estado afetivo dos idosos levando à depressão e a enfermidades (SARAIVA 2015).

1.2. A massagem, benefícios e contribuições

Segundo Deed e Mehta (1995), a massagem terapêutica é uma das formas de minimizar o desconforto provocado pelo envelhecimento, pois diminui a dor, auxilia na manutenção da mobilidade e no alívio da rigidez, e se torna uma boa contribuição para práticas saudáveis no idoso.

Pode-se dizer que através do toque sobre a pele, são encontrados benefícios significativos, o que leva a mudanças na satisfação e bem-estar com o próprio corpo (SOUZA, 2003).

Embora a massagem dos tecidos moles tenha sido aperfeiçoada ao longo de muitos anos, existe um número relativamente pequeno de estudos científicos sobre seus efeitos e eficácia. De fato, os principais efeitos da massagem são mecânicos e físicos, mas os efeitos reflexos também produzem melhora de sinais e sintomas de patologias, além dos efeitos psicológicos e emocionais, como melhora na qualidade do sono, redução de estresse, ansiedade, depressão e irritabilidade.

As técnicas de massagem promovem primariamente o relaxamento muscular e contribuem na manutenção da qualidade de vida. É uma prática efetiva para trazer benefícios na redução da dor, aumento da circulação local, melhora da oxigenação dos tecidos, redução de edemas, melhora do funcionamento intestinal, crescimento da autoestima e autoconhecimento, e melhora da percepção da própria imagem corporal.

A massagem é certamente um dos procedimentos que contribui para aliviar alterações do processo de envelhecimento, e de forma muito importante, eficaz na redução da dor, principalmente em casos relacionados a rigidez e falta de mobilidade, como é o caso da maioria dos indivíduos que moram em asilos.

Os alongamentos, mobilizações, exercícios passivos ou ativos, realizados juntamente com a massagem, auxiliam a promoção e manutenção da saúde articular e muscular, causam bem-estar e relaxamento, reduzindo dores, principalmente em pacientes com problemas neurológicos ou com restrição física de movimentos. As técnicas de respiração também são grandes aliadas no auxílio da redução da ansiedade, levando à tranquilidade e relaxamento geral do paciente.

Dentre as técnicas de massagem, a Reflexologia Podal atua por meio de estímulos em pontos reflexos nos pés, na prevenção e auxílio em tratamento de

disfunções corporais. É utilizada para equilibrar o organismo, melhorar a circulação sanguínea e reduzir tensões.

A massagem clássica, realizada no corpo inteiro ou apenas em partes específicas, como nos pés, mãos, face, nas costas ou em regiões que apresentam maior tensão muscular, leva ao aumento do fluxo sanguíneo, maior oxigenação dos tecidos, retirada de metabólitos e redução da tensão das fibras musculares.

Segundo Saraiva e colaboradores (2015) a sensação do toque, promovida pela massagem, é essencial para o bem-estar dos idosos, pois, além das mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo, atua de modo a melhorar o estado psicológico, favorecendo uma maior segurança, confiança e aumento da autoestima. O toque constitui-se então em uma forma de comunicação e expressão do sentimento.

Seubert e Veronese (2008) afirmam que de forma geral, os benefícios da massagem ocidental e oriental são a melhora da percepção e sensibilidade de seu corpo e consciência corporal. O cuidado ofertado durante a sessão de massagem gera maior confiança e sensação de acolhimento e bem-estar, além de outros benefícios como diminuição da ansiedade e da carência emocional, e aceleração do processo de cura nos casos de dores e contusões.

Saraiva e colaboradores (2015) relatam em seu estudo que as sessões de reflexologia promoveram além do relaxamento, uma melhora na dificuldade de dormir. Os autores observaram a necessidade de afeto e atenção nos idosos e afirmaram que a institucionalização para muitos gera isolamento, solidão e carência afetiva, podendo também culminar em quadros de estresse e ansiedade.

Por tudo exposto até agora, é de grande importância estudos científicos que abordem a massagem, sua aplicação e resultados em idosos. Essas investigações devem integrar os efeitos das técnicas de massagem envolvendo aspectos físicos, psicológicos, afetivos e sociais, comprovando o reflexo desta prática em uma melhor qualidade de vida.

Desta forma, este Projeto de Extensão propôs o envolvimento e a participação ativa de docentes e discentes do Curso Técnico em Massoterapia, atendendo pessoas idosas da comunidade. A justificativa baseou-se na necessidade de aproximar estudantes de ambientes que necessitam da atuação de profissionais da saúde, com o intuito de auxiliar pessoas que moram nas casas de repouso. É de grande importância que o estudante adquira vivências além das práticas de ensino, desenvolvendo habilidades como cidadãos e conhecedores da realidade social.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste Projeto de Extensão foi aplicar técnicas de massagens em idosos que moram em casa de repouso, proporcionando bem-estar após o atendimento.

Os objetivos específicos foram: proporcionar aos alunos do curso técnico de massoterapia, experiência prática das técnicas de massagem, vivência e entendimento da realidade do idoso institucionalizado; otimizar o processo ensino-aprendizagem teórico-prático em saúde; contribuir com a sociedade ao ofertar atendimentos aos idosos; e, verificar a efetividade da massagem na redução das dores corporais, relaxamento muscular, estresse, ansiedade e quadros depressivos em idosos.

3. METODOLOGIA

Como projeto de extensão, o principal intuito foi de atender à comunidade, desta forma, os alunos do Curso Técnico de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná - Campus Londrina, que participaram do projeto, se deslocavam até a casa de repouso para realizar os atendimentos.

Após a organização da parte documental e autorização do IFPR para execução do projeto de extensão, a casa de repouso escolhida permitiu o início e desenvolvimento das ações. Um termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado pela diretora do Lar, para que ocorresse os atendimentos e para que os dados e imagens dos participantes pudessem ser utilizados para fins acadêmicos.

Os alunos participantes do projeto realizaram disciplinas básicas durante o curso, e estes conhecimentos possibilitaram os atendimentos aos idosos. Durante todos os dias de projeto os estudantes eram acompanhados, orientados e supervisionados pelos professores que permaneciam ativamente no projeto. Alguns alunos egressos do curso, também participavam de forma contínua ou esporádica.

Após a avaliação inicial dos idosos, a técnica de massagem indicada ao indivíduo era realizada pelos alunos, e poderia variar entre reflexologia podal, massagem clássica, alongamentos e mobilizações, técnicas de relaxamento e respiração, drenagem linfática manual, entre outras.

Cada aluno realizava o atendimento em dois ou três idosos por dia. Quanto maior a participação dos estudantes do IFPR no projeto de extensão, maior a quantidade de idosos atendida, e o objetivo era aumentar cada vez mais, atingindo o máximo possível. Inicialmente os encontros ocorriam semanalmente, e depois

passaram a ser quinzenalmente, finalizando com poucos encontros nos últimos meses.

Alguns dados dos idosos participantes foram coletados para o próprio processo de avaliação e evolução. Esses dados foram importantes para o estudo e reconhecimento da terapia como forma de tratamento, incentivando os alunos à coleta de informações sobre a saúde, evoluções e comparações posteriores.

Como havia muitos idosos no lar, inicialmente, eles passavam por uma triagem realizada pela fisioterapeuta ou enfermeira do local, para verificar quais se enquadravam no perfil do projeto, e quais apresentavam maior necessidade de tratamento. Desta forma, os critérios de inclusão para participar dos atendimentos foram: idade entre 60 e 95 anos, que apresentavam qualquer quadro algíco relacionado ao sistema osteoarticular ou muscular, ou relacionados às doenças que envolviam o envelhecimento como artrite reumatoide, osteoartrose, osteoporose e/ou doenças psicossomáticas como depressão, ansiedade ou stress, irritabilidade e solidão.

Os critérios de exclusão do estudo foram: problemas cardíacos sem a liberação médica para receber a massagem, hipertensão arterial não controlada, infecções e inflamações agudas, feridas abertas na região a ser manipulada ou qualquer contraindicação médica.

A ficha de avaliação continha dados para compreender a história da doença, tratamentos realizados e queixas do indivíduo. A ficha de evolução era preenchida para acompanhar a melhora nos atendimentos. Cada caso era estudado pelos alunos e discutido com professor para melhor aprimoramento profissional do estudante.

Quando possível, a Escala Visual Analógica de Dor e de Relaxamento, era aplicada para verificar o nível de dor e de relaxamento, assim como o efeito da massoterapia, antes e após o atendimento. Em alguns momentos, foram utilizados questionários específicos para avaliar procedimentos ou redução de sintomas após a aplicação das técnicas.

O ambiente era adaptado dependendo das circunstâncias que o local permitia, pois muitos idosos permaneciam em seus leitos, alguns em cadeiras de rodas de difícil locomoção. Então, para a realização da massagem os participantes permaneciam acomodados confortavelmente nas cadeiras, leito, maca ou poltronas com encosto reclinável, sempre com as pernas apoiadas de forma a proporcionar o máximo de relaxamento durante o atendimento, cerca de 45 minutos cada.

Foram coletados alguns relatos de alunos que participaram do projeto, e de profissionais que trabalhavam com os idosos, para contribuir com as informações das experiências vivenciadas pelos atendimentos.

4. RESULTADOS

Dentre os resultados obtidos, os objetivos principais de promover bem-estar e redução de dores aos idosos foram alcançados. As massagens contribuíram para a melhora da qualidade de vida e proporcionaram relaxamento geral, redução do quadro álgico, diminuição das tensões musculares, melhora da ansiedade, entre outros benefícios que serão citados posteriormente.

Estes resultados foram observados nos idosos, nas fichas de evolução após cada atendimento, e principalmente nas escalas de dor que demonstraram redução do número antes e após os atendimentos, e na escala de relaxamento que demonstraram aumento após a terapia, na maioria das vezes.

Relatos dos próprios participantes e da equipe da Instituição (enfermagem, auxiliar de enfermagem, fisioterapeuta e assistente social) mostraram a efetividade da massagem na melhora geral dos idosos após os atendimentos. Segue abaixo a fala da assistente social que trabalhava no lar, relatando a importância da terapia:

“A gente percebe um alívio das tensões e da depressão dos idosos, eles já ficam aguardando os dias de atendimento, esse momento de profundo relaxamento e de toque. Esse momento é muito importante para a autoestima do idoso, para aliviar o estresse de viver em uma instituição. Por mais humanizada que ela seja, por mais carinho que se tenha, ainda falta o toque que a massoterapia acaba trazendo para nossos idosos. Então eu gostaria muito de agradecer esses atendimentos”.

Os dias de atendimento sempre eram aguardados com muito carinho, e os alunos eram sempre recepcionados calorosamente. Eles conseguiram aplicar na prática, a teoria ensinada durante o Curso, integrando o conhecimento à realidade dos participantes.

Os idosos relatavam alívio de dores, reduções de tensões e, muitas vezes melhora dos movimentos articulares, pois eram realizados exercícios de alongamentos e mobilização passiva e ativo-assistida nos membros. No final das sessões sempre ganhava um sorriso e uma palavra de gratidão, além de conhecer as histórias de vida, das famílias, e, muitas vezes também se deparar com a triste realidade da sociedade, na solidão e no abandono pelos entes queridos.

O compartilhar sentimentos e emoções fazia parte do atendimento, ao falar de inseguranças perante a vida e o aproximar da morte. Os próprios alunos se

depararam com essa população carente, e que em muitos casos era desconhecida por eles.

Os relatos de alunos demonstraram que a experiência vivida durante os momentos de atendimento na casa de repouso, trouxe um olhar diferente e uma realização pessoal, além da profissional. Segue abaixo alguns relatos dos alunos que participaram do projeto de extensão:

“Na prática e nas vivências aprendi a ver a vida como ela é, e a lidar com as pessoas frágeis, proporcionando maior habilidade no toque de minhas mãos” (A.B.).

“A cada vez que executava a técnica nos vovôs e nas vovós eles davam o feedback, e para nós massoterapeutas, nada é mais gratificante que perceber nas pessoas o quão grata elas são por nós, ao realizar a massagem. Isso era muito visívelEste projeto fez refletir sobre a sociedade e o envelhecimento.....e creio que nós temos muito que contribuir com a massagem nesse público de pessoas mais idosas....por mais simples que seja a técnica executada eles percebiam o quanto estavam melhorando” (D.B).

“Além da aplicação das técnicas eu passei a refletir mais sobre cada indivíduo e como a massagem pode ser muito mais que a técnica em si” (R.G.).

Por meio desses relatos dos alunos participantes, podemos observar a demonstração de satisfação e aprendizado vivenciado nas práticas propostas. As experiências marcaram e deixaram reflexões aflorarem juntamente com o toque da massagem e o dia a dia dos atendimentos aos idosos.

Alguns idosos se beneficiavam muito de manobras realizadas em região abdominal aliviando desconfortos intestinais, gases e intestino preso. Muitos permaneciam muito tempo acamados em uma mesma posição no leito, então a massagem aliviava dores, edemas e melhorava a circulação local.

A drenagem linfática manual foi realizada em membros inferiores e membros superiores, aliviando edemas e dores causadas por alterações vasculares, medicações, falta de mobilidade e restrição no leito.

A técnica da massagem clássica foi empregada em regiões lombares, com o paciente deitado lateralizado na cama, ou na maca, e muitas vezes em região cervical e musculatura torácica, aliviando dores em região escapular, tensões no pescoço e dores de cabeça causada pela má acomodação, ou travesseiro desconfortável.

Dentre os ganhos observados, pacientes também relataram melhora do sono, e em algumas sessões observamos que eles dormiam durante a terapia, demonstrando o relaxamento total.

A reflexologia podal foi muito utilizada durante os atendimentos por se tratar de uma técnica localizada nos pés, mas que abrange o indivíduo como um todo por suas áreas reflexas, e possui muitos benefícios (Figura 1).



Figura 1: Realização das técnicas de massagem diante da realidade e adaptações para o atendimento da reflexologia podal e massagem clássica nas mãos. Fonte: Autores.

O projeto aconteceu entre abril de 2017 e foi finalizado em julho de 2019. No período de maio a dezembro de 2017, semanalmente, participaram 18 alunos (16 matriculados e 2 egressos), em 24 dias de atendimentos, 28 indivíduos receberam massagem, totalizando 205 atendimentos. Alguns idosos eram acompanhados em todas as tardes de projeto, e outros eram atendidos esporadicamente, dependendo da rotina do dia na casa de repouso e da condição de saúde. No período de março a julho de 2018, semanalmente, participaram 5 alunos (3 matriculados e 2 egressos), em 8 dias de atendimentos, em um total de 106 atendimentos aos idosos.

O semestre posterior, referente aos meses de agosto a dezembro de 2018, quinzenalmente, 6 alunos (5 matriculados e 1 egresso) participaram do projeto, em 5 dias de atendimento, e 12 idosos foram acompanhados, em um total de 41 atendimentos.

No último ano do projeto, primeiro semestre de 2019 (março a julho), foram realizadas atividades com reuniões no IFPR, estudo de casos e discussões sobre os idosos, a importância da massoterapia no dia-a-dia e na rotina desses indivíduos, assim como estudo das patologias que acercam o processo de envelhecimento, e como atendê-los auxiliando no bem estar geral. A finalização dos atendimentos práticos no lar, foi realizada em junho de 2019, com a participação de sete alunos do projeto, que realizaram em 10 indivíduos massagens nos pés e mãos, em região torácica e escapular, cervical e cabeça, ou em região lombar e quadris, adaptando o paciente em decúbito lateral, deitado no leito ou sentado.

Em todos os atendimentos foram enfatizadas regiões doloridas, sejam musculares ou articulares, e a condição do paciente era reavaliada a cada dia, acompanhando a evolução e a eficiência da massagem nas técnicas empregadas.

Dessa forma, o projeto esteve em ação ao proporcionar os atendimentos por mais de 2 anos, e realizou um total de aproximadamente 362 terapias nos idosos com as diversas técnicas de massagens. Este número é uma grande conquista e refere-se ao trabalho prático que envolveu professores, alunos e instituições para

que fosse aplicado muito além da técnica de massagem. Ocorreram momentos de puro aprendizado em todos os sentidos, proporcionando crescimento pessoal e profissional (Figura 2).



Figura 2: Realização dos atendimentos de massagens e alongamentos nos idosos. Fonte: Autores.

Nos últimos encontros, três alunos participantes eram deficientes visuais. Essa experiência foi muito enriquecedora pois estes alunos puderam vivenciar momentos muito gratificantes ao realizar massagem nos idosos. Além disso, a atenção dispensada e troca de experiências é muito necessária para o amadurecimento pessoal e profissional de todos envolvidos. Desta forma, este projeto também cumpriu um papel importante da escola ao realizar a inclusão social de alunos com necessidades especiais, e proporcionar aprendizagem e vivências durante as atividades desenvolvidas.

É importante salientar que o projeto ocorria sempre no contraturno (período vespertino) das atividades realizadas no Curso Técnico, e não contava com nenhum tipo de bolsa ou auxílio financeiro aos alunos participantes, e, por isso alguns alunos participavam todos os dias do projeto, e outros, conforme a possibilidade e disponibilidade.

Além disso, para participar deste tipo de ação e desenvolver práticas em lar de idosos, é necessário que o aluno tenha um perfil de empatia, respeito, compreensão e acolhimento da realidade perante a sociedade e perante o que os indivíduos vivem. Esta realidade é demonstrada escancarada nos asilos, perante o processo de envelhecimento; e está exposta todas as vezes que nos deparamos com o abandono e a solidão dessas pessoas, e que, se tornam ainda maiores diante do sofrimento associado às dores físicas, emocionais e psicológicas enfrentadas. Havia alunos que participaram um ou dois dias do projeto, e ao se deparar com essas questões não queriam mais retornar.

Os enfrentamentos perante a realidade da sociedade envolvendo o envelhecimento humano, deve ser levada em conta ao manter um projeto de extensão

com objetivos de atuar neste seguimento, e cada indivíduo, assim como os alunos, devem ser respeitados integralmente.

Coube aos alunos se organizarem no espaço físico para o atendimento, no jeito de lidar com os idosos, nos cuidados com o corpo, posicionamento (Figura 3) e com a fragilidade da pele. Desde a paciência ao carinho dispensado, aprenderam que as técnicas de massagem proporcionam muito mais do que um toque sistematizado, proporcionam afeto, levam esperança, e auxiliam na melhora da autoestima dos participantes. Muitas foram as vezes que os alunos se envolviam nas histórias dos idosos e dispensavam abraços e carinho.



Figura 3: Adaptações do local e realização dos atendimentos com as técnicas de massagem de reflexologia podal. Fonte: Autores.

Os alunos que participavam assiduamente do projeto agregaram conhecimentos formando uma turma unida para a realização das atividades. Como dito anteriormente, o público idoso, constituem um grupo cheio de particularidades, ainda mais por se tratar de um ambiente como as casas de repouso em que muitos se apresentam solitários, isolados da sociedade e carentes. Os dias para ir ao lar eram aguardados pelos idosos com muito carinho, pois os momentos de realizar a massagem também gerava conversas, alegria e troca de experiências.

Em julho de 2018, foi realizado um Evento no Lar para entrega de produtos de higiene pessoal, arrecadados pelos alunos do Curso Técnico para doações. Foram montados 50 kits de produtos de higiene pessoal (sabonetes, shampoos, esmaltes de unhas, pastas de dente, escovas de dente) arrecadados para doação. No dia do Evento para a entrega, dez alunos e os professores colaboradores foram no lar, e, após as entregas também houve os atendimentos à quinze idosos, que receberam

massagens nas mãos e nos pés. Foi uma tarde alegre e agradável, que os alunos aprenderam muito além do que o toque, ou a prática da massagem proporciona. O evento contribuiu para o crescimento destes alunos e socialmente com a casa de repouso, com as doações realizadas (Figura 4).

O projeto de extensão proporcionou resultados que foram apresentados de diversas formas, estimulando os alunos na busca de conhecimento teórico-científico, desenvolvendo e divulgando estudos. Dentre os trabalhos realizados e a participação dos estudantes em eventos podemos citar a produção de um trabalho de conclusão de curso, resumos e textos apresentados em eventos (Figura 5), além de publicação de artigo em revista.

Além disso, por meio do projeto foi possível pensar, adaptar e gerar um novo campo de prática profissional para desenvolvimento de atividades práticas obrigatórias do Curso Técnico de Massoterapia, que proporcionou um amplo aprendizado aos alunos.

O contexto do projeto de extensão ensinou aos alunos participantes muito além da técnica da massagem em si e das práticas massoterapêuticas. Os alunos aprenderam vivências, compartilharam carinho e amor para este público tão carente perante a sociedade. Puderam descobrir patologias, estudar as doenças crônicas, além de observar aspectos emocionais e psicológicos apresentados nos idosos.

O projeto alcançou um dos objetivos principais nos idosos do Lar, proporcionou um melhor bem-estar, levando a uma melhor qualidade de vida, relaxamento muscular e redução das dores localizadas, além de aconchego, alegria e atenção dispensados à eles durante as massagens realizadas.



Figura 4: Alunos e idosos participantes do projeto, e entrega das doações ao asilo. Fonte: Autores.



Figura 5: Apresentação de trabalhos por alunas e professores com dados e resultados do projeto de extensão. Fonte: Autores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi descrito em resultados obtidos, os benefícios alcançados durante a execução do projeto são enormes, tanto para a comunidade atendida, os idosos que moravam nas casas de repouso, quanto aos alunos envolvidos na realização do projeto.

Este projeto foi abrangente no sentido de alcançar os objetivos internos da nossa Instituição de ensino quando se diz ao respeito de ensinar, conduzir e proporcionar a aprendizagem aos alunos do IFPR. As ações de extensão contribuíram com os alunos egressos e matriculados, para o aperfeiçoamento prático de técnicas de massagem, e fez com que os estudantes apresentassem um olhar especial para os idosos.

Além disso, durante a execução do projeto houve doações de material, inclusão de alunos com deficiência visual, e participação em eventos com apresentação de trabalhos, possibilitando vivências, experiências enriquecedoras a todos, e estímulo científico.

Os 362 atendimentos realizados de massagem aos vovôs e vovós trouxeram relaxamento geral, redução de dores, momentos de alegria e atenção. Foram mais de dois anos de um projeto muito enriquecedor e de momentos gratificantes.

Práticas que envolvem idosos, devem ser sempre estimuladas. Os atendimentos relacionados ao bem-estar geral de um indivíduo são de suma importância do ponto de vista do crescimento pessoal e profissional, e gera aprendizado de alto nível em todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

- CAMPOS, M.O., NETO, J.F.R. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Rev. Baiana de Saúde Pública**. v. 32, n. 2, p. 232-240. 2008.
- DEED, J; MEHTA, M. **Enciclopédia de aromaterapia, massagem e ioga**. London Ultimate Editions, 1995.
- GASPAROTTO, L.P. R.; FALSARELLA, G.R; COIMBRA, A.M.V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 201-209. 2014.
- GIANCHELLO AL. Health outcomes research in Hispanics/ Latinos. **J. Med. Systems** v. 21, n. 5, p. 235-54. 1996.
- MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- LOPES, R.F.; SOARES, M.S; SÁ, L.F.; CÂMARA, V.D. Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. **RBCEH**. Passo Fundo, v. 6, n. 3, p. 402-412, set./dez. 2009
- SARAIVA, A. M; SILVA, W.M.M.; SILVA, J.B.; SILVA PMC, DIAS, M.D.; FILHA, M.O.F. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Rev Enferm UFSM**. v. 5, n. 1, p. 131-140. 2015.
- SEUBERT, F; VERONESE; L. **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].
- SIQUEIRA, J. E. (Org.). **Conhecer a pessoa idosa**. Londrina: UEL, 1997.
- SOUZA, L. **A influência da massagem terapêutica na imagem corporal: estudo em idosos do sexo feminino**. 1ª edição. Porto: Editor Autor, 2003, 128p.

MASSOTERAPIA EM AÇÃO: INTEGRANDO A ARTE DO TOQUE COM A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA COMUNIDADE

Juliana Gomes Fernandes

Adriane de Lima Cardeal

Adriana Martins Gallo

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Glaciane Pozza Soares

Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi

Rafael Mendes Pereira

Roberta Ramos Pinto

Suelen Priscila Ferreira Alves

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

1. INTRODUÇÃO

Tocar é um hábito e uma necessidade dos animais, e o ser humano é quem melhor explora essa prática. Em outras palavras, a estimulação tátil proporciona experiências únicas, sejam agradáveis ou desagradáveis. A pele, além de ser o

maior órgão humano, é um meio de se relacionar com o mundo externo, por isso ela exerce fundamental importância nas interações entre os seres humanos. Ao tocarmos uma pessoa transferimos e recebemos novas energias (COSTA, 2010).

O contato entre os seres humanos é de suma importância, e ajuda a aliviar a depressão e a solidão, possibilitando o ganho de confiança em si mesmo, melhora na capacidade de expressar emoções e proporciona a sensação de amparo (MONTEIRO, 2003).

Atualmente, vivemos em uma época de estresse constante, na qual a sociedade encontra-se em conflitos diários. Os adultos, por suas muitas obrigações diárias, acabam se esquecendo dessa necessidade de toque, fazendo com que o contato, e até mesmo as relações humanas, se tornem mais distantes. E é decorrente desse aumento de carga de trabalho relacionado à vida moderna, da diminuição do tempo disponível para cuidar de si mesmo, que surge a dor, principal responsável pela diminuição da qualidade de vida e bem-estar de cada indivíduo (NEUMAN, 2012).

Nesse sentido, a massagem pode ser considerada uma maneira de comunicação humana, uma comunicação não-verbal, realizada por meio de um conjunto de manobras que utiliza o toque para estimular fisiologicamente o corpo humano, proporcionando estados emocionais e cognitivos sobre a autopercepção, estimulando o sistema nervoso central e influenciando beneficentemente os diferentes sistemas do organismo (SILVA; BELASCO, 1996; MONTAGU, 1988; GODOY, 1988; CESANA et al, 2004).

A massagem atua dentro de uma visão holística, que visa conscientizar o indivíduo do conhecimento de seu corpo, das tensões e cargas emocionais, melhorando a nutrição dos tecidos por meio do aumento da circulação sanguínea e linfática, além de promover benefícios físicos e emocionais, sendo reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Como uma forma alternativa e complementar de tratamento, a massagem auxilia de modo preventivo, curativo e reabilitativo, podendo ser considerada não somente um instrumento de transformação social, mas também um recurso terapêutico, cujos benefícios estendem-se além do relaxamento, embora este seja, em alguns casos, curativo e produza uma série de benefícios. A maior parte dos movimentos de massagem proporciona efeitos terapêuticos adicionais como o alívio da tensão muscular e a melhora da circulação, tanto sanguínea, como linfática (CASSAR, 2001).

Em 2006 foi publicada a Portaria nº 971 do Ministério da Saúde, que define a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a qual

reconhece as terapias alternativas e complementares, nas quais as técnicas de massagem estão incluídas, como uma forma eficaz para a prevenção de doenças e promoção à saúde, estimulando a ampliação do acesso a esses serviços na rede pública com incentivo às pesquisas, orientações e aplicabilidade junto à população (BRASIL, 2015).

Apesar de sua expansão nos serviços de saúde, a massagem configura-se, principalmente, como uma prática restrita para aqueles que possuem poder econômico para buscar o atendimento em clínicas e consultórios privados. Porém cabe ressaltar que é uma opção terapêutica de baixo custo, não dependendo de aparatos tecnológicos (máquinas), pode ser utilizada em serviços de assistência básica desde que haja profissional capacitado. Dessa forma, a massagem possibilita a expansão da assistência, sem aumentar expressivamente seus custos.

Somado ao exposto acima, desde a criação do Curso Técnico em Massoterapia do Instituto Federal do Paraná – Campus Londrina, no ano de 2009, o mesmo realiza atendimentos massoterapêuticos pontuais em eventos, bem como divulga a instituição como escola técnica formadora desses profissionais. Com o passar dos anos, instituições e empresas reconhecendo a importância da massagem passaram a demandar ainda mais a participação dos docentes e estudantes da massoterapia em seus eventos, com a realização da prática de atendimento de massagem e outras atividades de divulgação e promoção à saúde.

Conscientes da importância das atividades de extensão, e de que estas complementam o processo de formação profissional e promovem uma ampliação e ressignificação dos espaços de aprendizagem, no segundo semestre de 2017 foi formalizado o Projeto de Extensão: “Massoterapia em Ação” com a participação dos docentes e estudantes do Curso Técnico em Massoterapia - Londrina e a partir de 2018, com a participação dos estudantes e docente do FIC Massagista - Astorga, a fim de permitir vivências e experiências profissionais em atividades extensionistas que envolvam as técnicas de massagem e aproximem os estudantes do mundo social do trabalho.

2. OBJETIVOS

O Projeto de Extensão: “Massoterapia em Ação” tem como objetivo principal a promoção à saúde, realizada por meio de atendimentos gratuitos de massoterapia na comunidade interna e externa ao IFPR, ressaltando a importância desta terapia complementar de baixo custo, e divulgando o Curso Técnico em Massoterapia do

Campus Londrina e Curso de Formação Inicial e Continuada (FIC) Massagista do Campus Avançado Astorga.

Para aqueles que são atendidos com as técnicas de massagem nos eventos, o projeto oportuniza momentos de relaxamento, alívio das dores e redução das tensões físicas e emocionais.

Já para os estudantes, a participação em eventos proporciona vivências da profissão em diferentes contextos e espaços, oportunizando a aplicação dos conhecimentos teóricos, aprendidos em sala de aula, em situações de prática profissional e propiciando o aprimoramento do atendimento das diversas técnicas de massagem aprendidas no curso.

3. METODOLOGIA

O projeto “Massoterapia em Ação” é o responsável pelo recebimento e análise de viabilidade das solicitações para que o Curso Técnico em Massoterapia (Londrina) e Curso FIC Massagista (Astorga) participem em eventos de atendimento à comunidade, sejam internos ou externos ao IFPR e de posse dessas informações, organize uma agenda de eventos.

Essa organização inicia-se com o recebimento da solicitação para atendimentos de massoterapia endereçadas para a coordenação do projeto, coordenação do curso ou para os docentes participantes, na sequência a solicitação é encaminhada para análise do colegiado do curso, e neste momento verifica-se a agenda e disponibilidade de estudantes e docentes para atendimento da demanda.

Em caso de aceite, para a operacionalização dos eventos são verificadas as questões de transporte, bem como a liberação dos materiais (macas portáteis e/ou cadeiras de massagem dobráveis) que serão utilizados e definição do docente responsável e estudantes que integrarão a ação.

Após a participação no evento é elaborado um relatório com a descrição da atividade desenvolvida, incluindo fotos e quantitativo de estudantes, docentes e público atendido, bem como o feedback dos estudantes, docentes e participantes.

No início do projeto, em 2017, docentes e estudantes desenvolveram conjuntamente uma ficha de avaliação específica para esse tipo de atividade, que possibilita a coleta de informações essenciais para os atendimentos de massagem de maneira rápida e eficiente, e um questionário para verificar como foram esses atendimentos e quais as percepções dos participantes sobre o mesmo.

Em paralelo aos eventos, são realizados encontros, na forma de rodas de conversa, que possibilitam um mapeamento dos eventos atendidos e dessa forma

direciona os encaminhamentos do projeto para o atendimento de diferentes grupos sociais, propiciando aos estudantes o contato com diversas realidades, ampliando o leque de experiências e vivências essenciais para a sua formação profissional.

Destaca-se que os estudantes do Curso Técnico em Massoterapia (Londrina) e Curso FIC Massagista (Astorga), participam do projeto voluntariamente, de maneira permanente ou eventual. A atuação desses estudantes acontece sempre com a supervisão dos docentes envolvidos e compreende tanto atendimentos de massagem nos eventos, quanto a participação na gestão dos mesmos. De maneira mais detalhada, os estudantes participam de reuniões com os professores e solicitantes do evento, ajudam na definição da técnica de massagem que será realizada, organizam o espaço e materiais necessários ao evento, além de aplicarem as técnicas de massagem.

A partir de março de 2020, o projeto adaptou suas ações devido a pandemia ocasionada pelo COVID-19, sendo suspensos temporariamente os atendimentos presenciais de massagem, já que o distanciamento físico se faz necessário nesse período.

Dessa forma, a estratégia de promoção à saúde foi readequada mediante a elaboração e divulgação de vídeos educativos que transmitem ações de estímulo para o bem-estar e otimização da qualidade de vida. Para isso, foi aberto um canal no Youtube denominado “Massoterapia em Ação”, no mês de abril de 2020. Em seguida, os temas relacionados à manutenção e promoção da saúde foram escolhidos e feito um cronograma para a organização dos mesmos, contendo a temática, o responsável pelo conteúdo e gravação, assim como a data a ser disponibilizada no canal. O projeto está em andamento da forma apresentada e conta com a participação dos docentes e estudantes de modo virtual.

4. RESULTADOS

O “Massoterapia em Ação” é um projeto de extensão de fluxo contínuo e os resultados aqui apresentados representam as atividades desenvolvidas entre os meses de agosto de 2017 e março de 2020 de forma presencial, e após esse período, de modo virtual com as adaptações realizadas devido a situação de calamidade pública que vivenciamos, ocasionada pela pandemia de COVID-19.

No segundo semestre de 2017, o projeto foi responsável por desenvolver a ficha de avaliação para os participantes, específica para os eventos, e o questionário com o intuito de verificar como foram os atendimentos realizados, e dessa forma mapear melhor os eventos e seus participantes. Neste período foram contemplados

7 eventos e 268 pessoas atendidas com as técnicas de massagem laboral e de massagem desportiva. Houve a participação de 29 alunos matriculados tanto no primeiro, quanto no segundo ano do curso Técnico em Massoterapia (Londrina).

No ano de 2018, implantou-se a utilização da ficha de avaliação e o questionário após os atendimentos de massagem, e houve a ampliação do projeto, organizando e realizando eventos também na cidade de Astorga. O projeto participou de 17 eventos e 932 pessoas foram atendidas com as técnicas de massagem laboral, massagem *shantala*, massagem desportiva, automassagem, alongamento, reflexologia e toque como uma forma de conforto. 65 estudantes do Curso Técnico em Massoterapia (Londrina) e do Curso FIC Massagista (Astorga) participaram destas ações.

Já em 2019 foram contemplados 20 eventos em Londrina e região, e realizados os atendimentos de 1.061 pessoas, com as técnicas de massagem laboral e massagem desportiva, contando com a participação de 72 estudantes.

Em 2020 o projeto participou de 2 eventos, nos quais foram atendidas 44 pessoas, com a técnica de massagem laboral e participaram 8 estudantes matriculados no segundo ano do Curso Técnico em Massoterapia (Londrina).

Durante o período compreendido entre agosto de 2017 e março de 2020, o projeto participou de eventos com temas diversos como Semanas Internas de Prevenção a Acidentes de Trabalho (SIPAT), eventos esportivos e científicos, mostras de curso, dias comemorativos (Dia Internacional da Mulher, Dia do Servidor Público, Dia do Enfermeiro, Dia do Trabalhador, Dia da Saúde e Beleza), entre outros e realizou também oficinas de massagem (bebês, gestantes, automassagem), conforme mostram as Figuras 1 e 2.



Figura 1: Docentes e estudantes do Curso Técnico em Massoterapia- IFPR Londrina nos eventos: SIPAT (CISMEPAR); Prova do Pedestre (UEL); Dia Internacional da Mulher (EMBRAPA); Dia do Servidor Público (UTFPR - Cornélio Procópio). Fonte: Autores.



Figura 2: Docentes e estudantes do Curso FIC Massagista - IFPR Astorga prestando atendimento e orientação nos eventos: Festa Junina (IFPR-Astorga) e Oficina de massagem para bebês (CRAS- Astorga). Fonte: Autores.

Foram atendidos diferentes contextos sociais, desde funcionários de instituições públicas e de particulares, cooperativas e a comunidade em geral, proporcionando assim, que essas pessoas pudessem desfrutar de momentos de relaxamento e autocuidado, conhecer o IFPR e o curso Técnico em Massoterapia, e promover a divulgação da nossa instituição.

A partir do mês de março de 2020, as atividades virtuais foram realizadas no canal no Youtube, sendo esta proposta, desafiadora para os docentes e estudantes que estavam acostumados a interagirem de modo presencial. O canal apresenta 256 inscritos desde a data de criação em 05 de abril de 2020 até o dia 30 de junho de 2021, com 44 vídeos divulgados. As postagens foram realizadas semanalmente no ano de 2020 e quinzenalmente no ano de 2021.

Os vídeos contemplam orientações e dicas de práticas de atividades que visam a promoção da saúde e contam com a colaboração dos docentes, estudantes matriculados e egressos, além de profissionais da saúde e outros convidados, para a sua criação e gravação. Os temas abordados compreendem automassagem, autocuidado, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), aromaterapia, atividade física, técnicas corporais de equilíbrio, respiração e expressão, yoga, orientações nutricionais, meditação, dentre outros (Figura 3).



Figura 3: Dicas de promoção à saúde ofertadas por meio do canal Massoterapia em Ação.
Fonte: Autores.

Até o momento o canal obteve 5.545 visualizações, cabendo ressaltar que os vídeos têm recebido comentários positivos e de incentivo para continuidade do projeto. Os vídeos que tiveram o maior número de visualizações, até o momento são: “Conhecendo o óleo essencial de laranja doce”, “Meditação *Gassho*” e “Automassagem chinesa para as regiões da cabeça e pescoço”.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades de extensão são uma importante ferramenta formativa, tanto acadêmica, quanto profissional, pois promovem uma ação retroalimentadora da teoria e da prática, ou seja, a teoria ilumina a prática, sendo essa transformada em função da reflexão na ação e a teoria significada por ela (RIBEIRO; PONTES; SILVA, 2017).

Dessa forma, percebe-se que a participação dos estudantes nesses eventos atendidos pelo projeto “Massoterapia em Ação” permite que aprimorem suas ferramentas profissionais, facilita a transição entre a teoria e a prática, amplia e integra ações de promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde, contribuindo para sua habilitação e formação como futuros profissionais, possibilitando que atuem de forma preventiva e curativa na saúde e no bem-estar dos indivíduos atendidos.

O constante treino das técnicas, aprendidas durante o curso, contribui para o reconhecer e analisar do processo de trabalho do Técnico em Massoterapia (Londrina) e do Massagista (Astorga) e do mercado que irão atuar, além de

fortalecer o compromisso com a sociedade por meio da qualidade do trabalho, da ciência e tecnologia e das práticas sociais relacionadas com os princípios da cidadania responsável e humana, contribuindo para a formação de sujeitos conscientes, ativos e críticos.

Ao compreender a prática empregada em cada evento, o estudante vai além do conhecimento técnico da massagem, ele gerencia sua atividade, desenvolve o relacionamento interpessoal, desde o primeiro contato com a comunidade assistida, beneficia a sociedade, promove saúde e qualidade de vida.

As comunidades atendidas podem vivenciar momentos de integração, descontração, percepção e descoberta do quanto a saúde é importante no dia a dia do ser humano e o quanto ela tem que ser priorizada no constante da prevenção antes da doença se instalar. O estresse está presente na vida cotidiana do homem então esses momentos diferenciados que a massagem pode propiciar trazem um bem-estar muito grande.

Com o advento da pandemia de COVID-19, considera-se que o projeto de extensão Massoterapia em Ação fez um redirecionamento satisfatório na sua metodologia, garantindo a continuidade do objetivo de promoção à saúde por meio de uma experiência virtual que oferece informação e atividades educativas sobre bem-estar e qualidade de vida e ainda, permite a interação entre docentes, estudantes e comunidade em geral.

Com esse projeto o Curso Técnico em Massoterapia se faz conhecido à sociedade e conseqüentemente divulga o Instituto Federal do Paraná como oportunidade de ensino público às pessoas interessadas nessa área.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, 2015. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2020.

CASSAR, M.P. **Manual da Massagem terapêutica**. Barueri, SP: Manole, 2001.

CESANA, J. *et al.* Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 89-97. 2004.

COSTA, B. P. **Massagem e dor: relações com a Qualidade de vida**. Campinas, SP: [s.n], 2010.

GODOY, A. N. **O toque como parte da ação do processo de relacionamento enfermeiro-paciente.** Tese de Livre-Docência, Rio de Janeiro: Faculdade de Enfermagem-Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 1988.

MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele.** 9. ed. São Paulo: Summus, 1988.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações.** 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

NEUMAN, T. **A massagem sentada:** a arte tradicional da acupressão anma. 3.ed. São Paulo: Madras, 2012.

RIBEIRO, M. R. F.; PONTES, V. M. A.; SILVA, E. A. A contribuição da extensão universitária na formação acadêmica: desafios e perspectivas. **Revista Conexão.** Ponta Grossa, v. 13, n.1, jan./abr. 2017.

SEUBERT, F.; VERONESE, L. 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.

SILVA, M. J. P.; BELASCO JÚNIOR, D. Ensinando o toque terapêutico: relato de uma experiência. **Revista Latino-americana de Enfermagem.** v. 4, p. 91-100. 1996.

AÇÕES EDUCATIVAS DA MASSOTERAPIA: NOVA REALIDADE EM TEMPOS DE COVID-19

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Adriane de Lima Cardeal Cunha

Juliana Gomes Fernandes

Rafael Mendes Pereira

Roberta Ramos Pinto

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

1. INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi marcado pelo surto da doença causada pelo novo Coronavírus, a COVID-19. Em 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou emergência de saúde pública de importância internacional, em março de 2020 essa situação progredia a uma pandemia, a partir da existência de surtos da COVID-19 em vários países e regiões do mundo (TOSTES; MELO FILHO, 2020)

As pandemias, como a de COVID-19, afetam a sociedade e impõem, pelo tempo que duram, novas regras e hábitos para a população mundial (DUARTE *et al.*, 2020). Diante da crise mundial em decorrência da pandemia de Coronavírus, no

mundo todo ações emergenciais foram construídas como tentativa para atenuar as consequências prováveis e atender as mais variadas demandas. O distanciamento social fechou portas, comércios, casas, escolas e universidades, o medo se instalou na população e novos comportamentos foram exigidos. No Brasil, estados e municípios suspenderam suas atividades escolares e educacionais, integrando o conjunto de ações com objetivo de atenuar o impacto sanitário da doença e conter a disseminação da Covid-19.

O Instituto Federal do Paraná, seguindo as recomendações para o momento, suspendeu suas atividades no dia 16 de março de 2020. Muitas foram as discussões a respeito da oferta de atividades não presenciais durante este período, desta forma os docentes do Curso Técnico em Massoterapia compreenderam as transformações deste período e vislumbraram a necessidade de aproximação de seus estudantes por meio de estratégias de ensino, para que o processo de formação não fosse interrompido em sua totalidade.

Entre os docentes do Curso Técnico em Massoterapia houve o consenso de que a oferta de atividades não presenciais deveria considerar as condições de acesso e inclusão da totalidade de seus estudantes. Nossos estudantes têm origens sociais e econômica distintas e é sabido que para muitos, o impedimento ou a perda dos seus trabalhos resultou em dificuldades financeiras, impossibilitando, muitas vezes, o acompanhamento de atividades.

Desta forma, considerando a Resolução nº 10, de 11 de maio de 2020, que autorizou o desenvolvimento de atividades pedagógicas não presenciais nos cursos presenciais do Instituto Federal do Paraná durante o período de suspensão do calendário acadêmico; e, observando o artigo 15 da referida resolução, que indicou que além das atividades pedagógicas não presenciais de que tratam o referido documento, poderiam ser propostas pelos servidores dos *campi*, atividades complementares de orientação e acompanhamento pedagógico, atividades culturais, orientações e diálogos de saúde mental, discussões e informações sobre assistência estudantil e outras atividades com o objetivo de manter a interação entre a instituição e os(as) estudantes e auxiliá-los a compreender as novas realidades decorrentes da pandemia de Covid-19, apresentou-se o projeto “Ações educativas da Massoterapia: nova realidade em tempos de Covid-19” com o objetivo de oferecer suporte ao processo de formação dos estudantes do Curso, por meio de atividades educacionais remotas, que propiciam situações de aprendizagem interativas realizadas online.

O questionamento inicial envolveu o que poderia ser realizado com nossos estudantes, para beneficiá-los, sem desconsiderar as particularidades e dificuldades

vivenciadas por cada um, naquele momento. Assim surgiu o projeto de extensão, aqui apresentado, envolvendo atividades de revisões de conteúdos já abordados, assim como palestras com os docentes do Curso e diferentes profissionais, com abordagem de assuntos pertinentes à formação do Técnico em Massoterapia.

Tal proposta foi necessária enquanto possibilidade de aproximação de estudantes e docentes que puderam compartilhar seus conhecimentos e experiências. A participação dos estudantes, não foi considerada obrigatória, desta forma aqueles com dificuldades de acesso não foram prejudicados e ao mesmo tempo manteve-se o compromisso com a formação profissional, propondo manutenção de vínculo, estimulando a aprendizagem e acesso a conhecimentos.

A habilitação Técnica em Massoterapia atende ao disposto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei Federal N. 9394/96, no Decreto Federal N. 5154/04, na Resolução CNE/CEB N. 06/2012 e nas demais normas do Sistema de Ensino e na Legislação que regulamentam as atividades da área. No Brasil, a profissão de Massagista foi criada pelo Decreto-Lei nº 8345/45 e reconhecida pela Lei nº 3968/61 que fundamenta o exercício profissional da Massoterapia. O Código Sanitário introduziu o regulamento da Promoção, Preservação e Recuperação da Saúde no Estado, contemplando disposições a serem respeitadas por esses profissionais. A profissão de Técnico em Massoterapia surgiu em dezembro de 2003 após o reconhecimento pelo MEC do primeiro Curso Técnico em Massoterapia ofertado pelo Setor Escola Técnica da Universidade Federal do Paraná. A partir de dezembro de 2008, esse instituto passou a ser denominado Instituto Federal do Paraná.

No Ministério do Trabalho e Emprego, a Massoterapia está equiparada ao grupo de Terapias Naturais conforme a Classificação Brasileira de Ocupação – CBO- 3221-20 Massoterapeuta, Massagista, Massoprevencionista. Sendo assim, o massoterapeuta presta assistência ao ser humano, tanto no plano individual quanto coletivo, participando da promoção da saúde, prevenção de agravos, participando da equipe multidisciplinar que tem o objetivo de tratamento e recuperação da saúde e cuidados paliativos, sempre tendo em vista a qualidade de vida, sem discriminação de qualquer forma ou pretexto, segundo os princípios do sistema de saúde vigente no Brasil.

O curso Técnico em Massoterapia do IF Campus Londrina está estruturado em uma concepção de formação técnica que articula trabalho, cultura, ciência e tecnologia como princípios que sintetizem todo o processo formativo. As transformações no mundo do trabalho relacionadas às modificações nos modos de produção influenciam (determinam) as relações sociais e a cultura que configura diferentes

grupos sociais a partir da dinâmica estabelecida entre as pessoas desta sociedade entre elas próprias e, a relação delas com o trabalho. As estratégias pedagógicas para a educação profissional tomam o trabalho como princípio educativo, entendem o homem em sua totalidade histórica, bem como, as diferentes contradições que o processo produtivo contemporâneo traz para a formação humana.

O curso Técnico em Massoterapia do IF Campus Londrina tem como horizonte a universalização da educação de qualidade, aliada à formação para o mundo do trabalho, com atendimento específico aos educandos com trajetórias escolares descontínuas em que é fundamental considerar a heterogeneidade destes em relação aos saberes adquiridos, a idade e o tempo de afastamento dos estudos. Nesse sentido, os componentes curriculares dos cursos profissionalizantes devem estar integrados e articulados garantindo que os saberes científicos e tecnológicos sejam a base da formação técnica, ampliando as perspectivas do “fazer técnico” para que o estudante se compreenda como sujeito histórico que produz sua existência pela interação consciente com a realidade construindo valores, conhecimentos e cultura.

O curso também está voltado para o desenvolvimento cognitivo, afetivo-emocional, físico, social e profissional do educando e, para isto, existe um conjunto de atividades e experiências de diversas ordens, bem como, competências e habilidades inter-relacionadas para propiciar desenvolvimento esperado. Entre o conjunto de atividades estão: semana científica, eventos acadêmicos, feiras de profissões, aulas inaugurais, palestras, cursos livres, visitas e outras atividades extracurriculares.

Os eixos trabalho, cultura, ciência e tecnologia articulam toda ação pedagógica, proporcionam aos educandos, independentemente de sua origem, acesso e êxito numa escolarização unitária. Para tanto, as aulas teóricas são fundamentais aos processos de ensino e aprendizagem, pois permitem a construção do conhecimento a partir de constante elaboração e reelaboração de conceitos, entretanto não representam um fim para a efetivação do processo educativo que fundamentará a prática profissional. As aulas e atividades de ensino proporcionam ao educando “experenciar” os conteúdos apreendidos. As estratégias pedagógicas estabelecem pontes entre conhecimentos gerais e conhecimentos específicos, caracterizando-se por ação-reflexão-ação, ou seja, a prática refletida por meio dos fundamentos teóricos. Leva-se em consideração o educando enquanto um ser ativo, portador de concepções, costumes, hábitos e de determinadas formas de pensar e agir sobre a realidade, construindo os conhecimentos progressivamente através de sua própria prática (FRANCO, 2016).

Vislumbra-se uma formação em que teoria e prática possibilitem aos educandos compreender a realidade, para além de sua aparência, na qual os conteúdos não

têm fim em si mesmos e constituem-se em sínteses da apropriação histórica da realidade material e social pelo homem. As aulas práticas propiciam o desenvolvimento de conceitos científicos, além de permitir que os estudantes encontrem respostas e soluções às diversas situações e problemas que envolvem o cotidiano do profissional Massoterapeuta. Ao compreender um conteúdo trabalhado em sala de aula, o aluno amplia sua reflexão sobre os fenômenos que acontecem à sua volta e isso gera, por consequência, discussões, troca de informações e em torno destas, aprendizagem.

O principal objetivo do curso Técnico em Massoterapia do IF Campus Londrina é propiciar ao estudante a aquisição de experiência profissional prática no atendimento das diversas técnicas de massagem, conduzindo o estudante a perceber a importância de cada uma em sua formação como futuro Técnico em Massoterapia. Para entrelaçar teoria e prática, de modo a entender como a prática, está ancorada na teoria, é preciso que a escola seja uma experiência permanente de estabelecer relações entre o aprendido e o observado, seja espontaneamente, no cotidiano em geral, seja sistematicamente no contexto específico de um trabalho e suas tarefas laborais.

No período em que o projeto foi concebido – início da pandemia em 2020 – não acreditávamos que a formação profissional, por meio de atividades não presenciais contemplariam o que propõem o projeto pedagógico do curso. Naquele momento não poderíamos conceber a formação profissional sem atender integralmente aos objetivos do curso, assim como, não concordamos com a exclusão de parte de nossos estudantes, por falta de acesso a recursos tecnológicos e internet de qualidade.

No sentido de coletarmos informações sobre o que os estudantes do Curso Técnico em Massoterapia pretendiam e pensavam sobre o ensino remoto, realizamos uma pesquisa ainda no primeiro semestre de 2020. Nessa pesquisa 80% dos alunos afirmaram ter interesse em realizar atividades de ensino remotamente, no entanto 53,3% preferiam que tais atividades fossem para atualização de conhecimentos, sem substituição das atividades presenciais do curso. Outro dado relevante indicado pela pesquisa é que 46,6% acessavam, naquele momento, a internet apenas pelo celular. A partir da pesquisa realizada foi possível concluir que a realização de atividades pedagógicas não presenciais não poderia ser desenvolvida no curso Técnico em Massoterapia diante daquela situação. Entretanto, a mesma pesquisa apresentou o interesse dos estudantes pela realização de atividades remotas, sem substituição às atividades curriculares presenciais.

Dessa forma, preocupados em manter o processo educacional e interessados em atender à maioria de nossos estudantes, apresentamos o projeto de extensão Ações Educativas da Massoterapia: nova realidade em tempos de Covid-19.

2. OBJETIVOS

O objetivo do projeto de extensão ações educativas da Massoterapia: nova realidade em tempos de Covid-19 foi de oferecer suporte ao processo de formação dos estudantes do Curso Técnico em Massoterapia, por meio de atividades educacionais remotas, propiciando situações de aprendizagem, desenvolvendo a retomada (revisão) de conteúdos já abordados no processo de formação de nossos estudantes; promovendo a interação entre docentes, estudantes e profissionais da área por meio de palestras; e , mantendo o vínculo com os estudantes do Curso, dando o acolhimento possível para o momento vivenciado com a pandemia.

3. METODOLOGIA

Foram realizadas palestras com docentes do Curso Técnico em Massoterapia e diferentes profissionais da área, em ambiente virtual, assim como retomadas de conteúdos já ministrados, anteriormente, de forma presencial durante a formação de nossos estudantes. As palestras também foram divulgadas a alunos egressos e alunos do Campus Curitiba (também do Curso Técnico em Massoterapia), dada a natureza dos temas abordados.

As atividades ocorreram por meio do Google Meet, com periodicidade definida inicialmente em dois encontros semanais com durabilidade de uma hora a uma hora e trinta minutos. Um encontro destinado a palestras com temas variados e o outro encontro para as retomadas de conteúdos ministrados pelos docentes do Curso. Tais atividades não serviram para computar carga horária curricular e, portanto, não contaram frequência.

4. RESULTADOS

O início das palestras e aulas de retomadas de conteúdos com os estudantes foi um momento marcante, após a suspensão das atividades e calendário escolar, em meio à pandemia. A ansiedade e as preocupações com as rotinas interrompidas estavam presente entre estudantes e docentes do colegiado. A possibilidade de retornar o contato, ainda que de forma remota, foi de grande importância não apenas do ponto de vista formativo, mas também do ponto de vista emocional.

Pouco a pouco, todos em suas casas, com o desejo de tornar mais suave este período tão marcante na sociedade como um todo, os encontros foram acontecendo e integraram a rotina de nossos estudantes.

Barros, *et al* (2020) em pesquisa recente nos mostra que após a ascensão de casos de COVID-19 em 2020, aumentou o sentimento frequente de tristeza/depressão da população estudada, atingindo 40% dos adultos brasileiros, esta população referiu também aumento na sensação de ansiedade e nervosismo, assim como problemas de sono.

A imagem abaixo nos mostra as expressões e os olhares no primeiro dia de palestra, é perceptível a satisfação de todos os envolvidos.

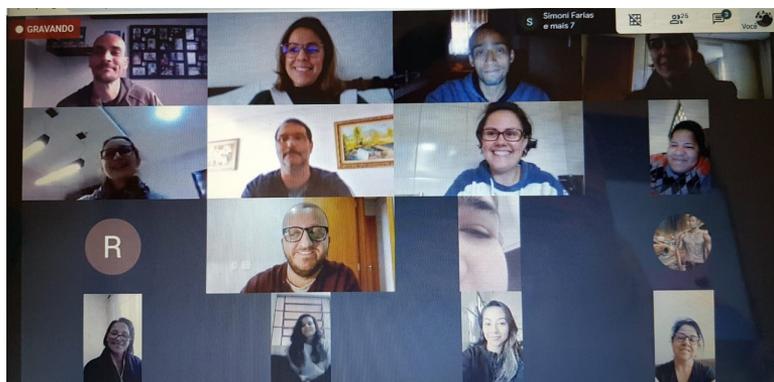


Figura 1: Registro da Palestra “Importância da atividade física para o massoterapeuta”.
Fonte: os autores.

A impossibilidade da realização de aulas presenciais levou a criação de novos caminhos para seguir com as atividades até então, interrompidas. Possibilitar esses encontros foi positivo para nossos estudantes, ainda que tenhamos consciência de que por diversas razões, nem todos puderam participar.

A tabela abaixo apresenta todos os temas abordados ao longo deste período, o caráter interdisciplinar dos conteúdos trabalhados torna clara a contribuição para a formação dos estudantes.

Tabela 1: Relação dos temas abordados nas palestras. Fonte: autores.

Data	Tema
25/05	Importância da Atividade Física para o Massoterapeuta
28/05	Estudos da Coluna Vertebral: Anatomia e algumas patologias
01/06	Cuidados com a Coluna

04/06	Avaliação e registros do Paciente: Documentos importantes
08/06	Postura X Pés: uma análise das disfunções ascendentes
15/06	Trabalho do Massoterapeuta
18/06	Origem emocional das doenças: as respostas do corpo diante das emoções
23/06	A felicidade de ser mulher
24/06	Recursos da Auriculoterapia em sintomas de Tensão Pré Menstrual e Ansiedade em tempos de Pandemia
30/06	Olhando para o nosso feminino
01/07	Cuidados com o Ciclo Menstrual na Quarentena: Uma Visão Nutricional e Holística
23/07	Ansiedade e Estresse no momento de Pandemia
27/07	Introdução a Massoterapia (histórico)
30/07	Introdução a Massoterapia (efeitos fisiológicos)
13/08	Reflexologia
20/08	MTC - Conceitos Gerais
27/08	MTC - Cinco elementos e aplicações práticas
31/08	Autorregulação da Aprendizagem
10/09	Massagem Clássica na Fibromialgia
14/09	Massoterapia nas Desordens Cervicais e Temporomandibulares
21/09	Massagem X Cosméticos: Mitos e Verdades
28/09	Anatomia da Coluna Vertebral e correlação clínica
05/10	Corpo e Emoções
19/10	Massagem Ayurvédica e Distúrbios do Sono
26/10	A profundidade do Toque: aspectos fisiológicos e holísticos
09/11	Exercícios para Equilíbrio do Sistema Nervoso Autônomo
25/05	Massoterapia e Gestação têm relação?

O projeto possibilitou que profissionais reconhecidos em suas áreas, pudessem levar aos nossos estudantes conhecimentos até então, muito distantes. A exemplo citamos o professor Afonso Shiguemi Inoue Salgado, fisioterapeuta, Doutor em Engenharia Biomédica, atualmente residindo nos Estados Unidos, que trouxe aos nossos estudantes assuntos de grande relevância. Neste caso a tecnologia “encurtou as distâncias” permitindo que este contato acontecesse.

O mesmo relatamos com a professora Monica Angélica Cardoso Silva, Mestre em Ciências da Reabilitação, que hoje reside em Votuporanga; o professor Daniel Martinez Saez, Doutor em Morfologia e docente da Universidade Federal de Alfenas; e o professor Walmir Romanini, Mestre em Ciências da Saúde e docente

da Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Ainda tivemos a participação de profissionais importantes da Massoterapia e da área da saúde, entre estes, os alunos egressos: Adalberto Severiano, Rosemar Santos e Jéssica Pagliarini, que puderam compartilhar com os demais toda a experiência adquirida ao longo da profissão, contribuindo com a formação de futuros Massoterapeutas.

No momento da escrita deste capítulo, o referido projeto de extensão, ainda se encontra em andamento, algumas ações ainda podem e serão desenvolvidas. No entanto é necessário apontar para uma diferença importante no contexto institucional. Com o passar dos meses da pandemia, a Instituição se organizou, para que atividades curriculares voltassem a acontecer, atualmente em um regime didático emergencial (RDE), ou seja, nossos estudantes encontram-se em aulas remotas com conteúdos teóricos, dando continuidade ao processo de formação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensar em ações possíveis para serem realizadas em meio à pandemia foi a narrativa deste projeto de extensão, enquanto docentes de uma Instituição Pública de Ensino, sentimos que era necessário levar aos nossos estudantes condições de acolhimento e até mesmo conforto emocional, em um momento em que muitos tiveram suas rotinas paralisadas. Concordamos com Osório (2020), quando aponta que o surto da COVID-19 com início em março de 2020 forçou boa parte da população a permanecer em casa, o isolamento se tornou a norma prudente a ser tomada, situação incomum para muitos que sempre tiveram suas vidas atribuladas.

A pandemia nos trouxe a reflexão para as ferramentas de comunicação que podemos usar ao nosso favor, como os aplicativos de mensagens instantâneas, as redes sociais e as redes de comunicação (OSÓRIO *et al*, 2020). O ensino e mesmo a aprendizagem com distanciamento social, não estava nos planos de docentes e estudantes, mas foi necessário ressignificar o que isso poderia traduzir. Era possível encontrar benefícios naquilo que anteriormente considerávamos impróprio para a formação profissional? De forma ponderada e após análise vislumbramos a importância de utilizar a tecnologia a nosso favor, com o objetivo de nos aproximarmos (ainda que pareça contraditório) de nossos estudantes.

A pandemia e a quarentena estão a revelar que são possíveis alternativas, que as sociedades se adaptam a novos modos de viver quando tal é necessário e sentido como correspondendo ao bem comum. Esta situação torna-se propícia a que se pense em alternativas ao modo de viver [...] (SANTOS, 2020)

As videoconferências, hoje em dia muito utilizadas; são um meio de comunicação que permitem aos usuários conectados o compartilhamento de recursos visuais e de áudio, em tempo real. Também permitem que usuários registrados transmitam arquivos, slides, imagens, vídeos e texto através da plataforma utilizada (KRUTKA & CARANO, 2016, *apud* EL KHATIB, 2020). As tecnologias em educação possibilitaram o reencontro de saberes, tornaram mais dinâmicas as rotinas de estudantes e docentes e contribuíram para que ocorresse esse resgate ao processo formativo. Sabemos, que naquele momento (maio de 2020), nem todos estavam adaptados a essa condição, no decorrer do ano o Instituto Federal do Paraná, por meio de diferentes ações, possibilitou o acesso aos estudantes em situação de vulnerabilidade, equipamentos e internet foram concedidos a alguns de nossos estudantes, isso fez com que ao longo desta trajetória mais estudantes tivessem a oportunidade de participar rotineiramente.

Com a aplicação deste Projeto de Extensão, não defendemos o Ensino à Distância ou mesmo o Ensino não Presencial, entretanto, percebemos a necessidade de nos reinventar. O Curso Técnico em Massoterapia é de natureza prática, técnicas de massagem, são aprendidas por meio do toque e da observação deste, desta forma nada substitui a importância da presencialidade.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. B. A, *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol Serv Saúde** [preprint]. 2020.

DUARTE, M. Q. *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** 25 (9): 3401-3411, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n9/3401-3411>. Acesso em: 14 jun 2021

SANTOS, B. de S. **A Cruel Pedagogia do Vírus**. Coimbra Almedina. 2020.

EL KHATIB, A. S. **Aulas por Videoconferência: Uma solução para o distanciamento social provocado pela COVID-19 ou um grande problema?** 2020. Disponível em: Aulas por Videoconferência: Uma solução para o distanciamento social provocado pela COVID-19 ou um grande problema? (Videoconferencing Classes: A Solution to the Social Distance Caused by COVID-19 or a Big Problem?) by Ahmed Sameer El Khatib: SSRN. Acesso em: 16 fev 2021.

FRANCO, M. A. R. S. Prática pedagógica e docência: um olhar a partir da epistemologia do conceito. **Rev. Bras. Estud. Pedagog.**, Brasília, v. 97, n. 247, p.

534-551, dez. 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-66812016000300534&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 maio 2020. <https://doi.org/10.1590/s2176-6681/288236353>.

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ. **Resolução** nº 10 de 11 de maio de 2020. Dispõe sobre o desenvolvimento de atividades pedagógicas não presenciais nos cursos presenciais do IFPR durante o período de suspensão do calendário acadêmico como medida de prevenção e enfrentamento à disseminação da Covid-19. Disponível em: https://sei.ifpr.edu.br/sei/publicacoes/controlador_publicacoes.php?acao=publicacao_visualizar&id_documento=801329&id_orgao_publicacao=0. Acesso em: 18 maio 2020.

OSÓRIO, *et al.* Umanizando em tempo de Covid-19: informações de qualidade. **Revista Observatório**, Palmas, v. 6, n. 3, p. 1-13, maio 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/carol/Downloads/9650-Texto%20do%20artigo-48714-1-10-20201008.pdf>. Acesso em: 11 jun 2021.

TOSTES, A.; MELO FILHO, H. **Quarentena**: reflexões sobre a pandemia e depois. Bauru: Canal 6 editora, 2020.



O livro *Experiências e Trajetórias da Massoterapia no Instituto Federal do Paraná - Campus Londrina* visa socializar e compartilhar as experiências e vivências ocorridas nos 12 anos de atuação do Curso Técnico em Massoterapia, por meio dos relatos dos projetos de pesquisa e extensão desenvolvidos pelos docentes e discentes do curso na comunidade. Este livro apresenta propostas de ações para a melhora da qualidade de vida, com intervenções mediante o uso de diversas técnicas de massagem que visam a promoção, manutenção e recuperação da saúde de modo humanizado, estimulando a corresponsabilidade dos indivíduos pelo seu cuidado e proporcionando o exercício da cidadania. O livro é destinado a massoterapeutas, educadores da área e todos aqueles que se interessem pelas Práticas Integrativas e Complementares.



openaccess.blucher.com.br



Blucher Open Access