

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 benéficamente 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.