

ALVES; Mariana Pace<sup>1</sup>, SOUSA; Eduardo Lopes de<sup>2</sup>, FERREIRA; Jainne Martins<sup>3</sup>

## RESUMO

Segundo pesquisa realizada pelo Ibase em parceria com o Instituto Raízes do Movimento durante todo o ano de 2019 e o primeiro trimestre de 2020 com moradores do Complexo de Favelas do Alemão, 71% dos moradores percebem que os serviços de saúde não atendem às necessidades locais. Vários são os pacientes com doenças crônicas, neurodegenerativas, com dor, depressão e ansiedade. O uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é um recurso terapêutico de grande auxílio na recuperação destes doentes. A massagem é apontada como um tratamento integrativo e complementar que auxilia na prevenção de doenças, na melhora do sistema imunológico, na diminuição da dor, na melhora do desempenho motor e no bem-estar físico, mental e emocional (FIELD et al., 2005; 2010; RAPAPORT et al., 2010; FIELD, 2016). As PICS foram institucionalizadas no SUS e são transversais em suas ações. Dada a dificuldade do SUS em disponibilizar esses tratamentos complementares, é de grande valor a oferta destas práticas por via de parcerias com ONGs presentes nas favelas do Rio de Janeiro. O Saúde Contato é um coletivo, que em parceria com a ONG EDUCAP, localizada no complexo do Alemão, disponibiliza, gratuitamente, aos moradores com algum tipo de comorbidade o serviço de massoterapia. O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos da massagem terapêutica no humor e na dor dos indivíduos. Foi feita uma triagem de onde foram selecionados quatro pacientes com algum tipo de comorbidade e de maior necessidade. Os atendimentos aconteceram na sede da ONG EDUCAP, no ano de 2021, nos meses de fevereiro e março, as sextas-feiras. Foi usado um protocolo de massagem, realizado por uma massoterapeuta formada, onde foram aplicadas manobras de deslize e amassamento. Cada sessão teve a duração de 30 minutos e foi realizada na maca de massagem, numa sala silenciosa, devidamente higienizada, usando os EPIs necessários. Um questionário que registrou informações relacionadas aos motivos pela busca da massagem, dentre outras, foi aplicado aos indivíduos antes da sessão e após a sessão. Foram coletadas respostas de 16 sessões. As queixas manifestadas pelos pacientes ao responderem os questionários antes da sessão foram: dor no nervo ciático, dor nos membros inferiores, dor na região cervical e na região lombar, e alterações do humor como ansiedade, tensão e tristeza. Ao término da sessão os pacientes relataram no questionário: redução da intensidade da dor, felicidade, relaxamento e maior motivação. Cem por cento dos pacientes responderam, ao final do tratamento que gostariam de dar continuidade, entretanto nenhum dos indivíduos teria condição de continuar o tratamento fora do projeto Saúde Contato. A adoção de práticas integrativas e complementares no tratamento de doenças crônicas, dor e transtornos do humor tem demonstrado ser de grande valor. A análise das respostas coletadas aponta para efeitos positivos da aplicação da massagem terapêutica com mudanças no humor, na dor e no bem-estar geral dos moradores do Complexo do Alemão. Dar continuidade a este projeto é fundamental para a geração de mais dados e a criação de estratégias e protocolos que ampliem e otimizem a oferta da massagem terapêutica a população vulnerável e com dificuldade de acesso. Referências FIELD, T. et al. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *The International Journal of Neuroscience*, v. 115, n. 10, p. 1397–1413, out. 2005. FIELD, T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 24, p. 19–31, ago. 2016. RAPAPORT, M. H.; SCHETTLER, P.;

<sup>1</sup> Saúde Contato, maripacealves@gmail.com

<sup>2</sup> Saúde Contato, Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação (IBMR), elsousa1974@gmail.com

<sup>3</sup> Saúde Contato, Neurogenesis Institute (NGI), jainne@gmail.com

BRESEE, C. A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Normal Individuals. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 16, n. 10, p. 1079–1088, out. 2010.

**PALAVRAS-CHAVE:** Massagem, terapias complementares, dor, ansiedade

<sup>1</sup> Saúde Contato, maripacealves@gmail.com

<sup>2</sup> Saúde Contato, Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação (IBMR), elsousa1974@gmail.com

<sup>3</sup> Saúde Contato, Neurogenesis Institute (NGI), jainne@gmail.com