



ISSN: 2230-9926

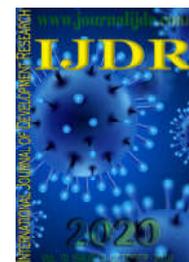
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 10, pp. 41561-41564, October, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.20219.10.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS DE UM CENTRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES ACERCA DOS BENEFÍCIOS DA AUTOMASSAGEM

Jackson Soares Ferreira¹, Lucilla Vieira Carneiro², Neirilanny da Silva Pereira³, Vitória Polliany de Oliveira Silva^{4,*}, Camila Ferreira do Monte⁵, Edinaldo Alves da Silva Júnior⁶ e Maria Aparecida de Souza Oliveira⁷

¹Enfermeiro, Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE), João Pessoa-PB, Brasil

²Enfermeira, Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB, Brasil

³Enfermeira, Mestre em Saúde Coletiva e Gestão Hospitalar pela Universidade Gama Filho, Docente da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE), João Pessoa-PB, Brasil

⁴Enfermeira, Faculdade Internacional da Paraíba (FPB), João Pessoa-PB, Brasil

⁵Graduanda em Enfermagem, Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE), João Pessoa-PB, Brasil

⁶Graduando em Psicologia, Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ), João Pessoa-PB, Brasil

⁷Enfermeira, Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE), João Pessoa-PB, Brasil

ARTICLE INFO

Article History:

Received 20th July, 2020

Received in revised form

19th August, 2020

Accepted 26th September, 2020

Published online 30th October, 2020

Key Words:

Automassagem; Terapias complementares; Qualidade de vida.

*Corresponding author:

Vitória Polliany de Oliveira Silva

RESUMO

Objetivo: Conhecer a percepção dos usuários de um centro de práticas integrativas e complementares acerca dos benefícios da automassagem. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa exploratório-descritiva com abordagem qualitativa, realizada em um Centro de Práticas Integrativas e Complementares, com 10 usuários praticantes da automassagem. Os dados foram analisados através da técnica de Bardin, respeitando as etapas de pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados e interpretação. **Resultados:** Emergiram nos depoimentos os seguintes benefícios da automassagem: alongamento corporal, flexibilidade, fortalecimento dos ossos e autocontrole emocional. **Conclusão:** Os efeitos benéficos adquiridos a partir da realização da automassagem se apresentaram a nível mental e físico, contribuindo para a manutenção da qualidade de vida. Desse modo, é de grande relevância o aprimoramento dessa terapia nos serviços de saúde.

Copyright © 2020, Jackson Soares Ferreira et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Jackson Soares Ferreira, Lucilla Vieira Carneiro, Neirilanny da Silva Pereira, Mikaela Dantas Dias Madruga et al. "Percepção dos usuários de um centro de práticas integrativas e complementares acerca dos benefícios da automassagem", *International Journal of Development Research*, 10, (10), 41561-41564.

INTRODUÇÃO

O cuidado em saúde da medicina possuiu diversos modelos que foram desenvolvidos a partir de modificações humanas, sendo o biomédico, o atual modelo do Ocidente, que proporcionou elucidaciones formidáveis. Entretanto, há décadas vem se apresentando uma insatisfação progressiva sobre a sua forma de bipartição de cuidado à população. A medicina convencional se mostrou deficiente para sanar determinados agravos à saúde e com isso, o desinteresse pelo modelo biomédico tornou-se crescente, contribuindo para a busca acentuada de modelos alternativos para o tratamento de doenças, através da Medicina Complementar (Otani, 2011).

Os termos Medicina Complementar/Alternativa referem-se a um amplo conjunto de práticas de cuidados de saúde que não fazem parte da tradição ou da medicina convencional de um determinado país e nem são plenamente integradas no sistema de saúde predominante (World Health Organization, 2014). Nesse contexto, buscando representar a inclusão dos numerosos modelos terapêuticos, em 1990 emergiu um novo modelo de saúde denominado de Medicina Integrativa (Otani, 2011). No Brasil, com respaldo às Diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2006 foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), institucionalizando as Práticas Integrativas e Complementares

(PICs) ao Sistema Único de Saúde (SUS) (Ministério da Saúde, 2006). As PICs são recursos terapêuticos tencionados a colaboração à saúde do usuário, facilitando a promoção, prevenção, tratamento e reabilitação. Desse modo, é capaz de proporcionar melhoras significativas na qualidade de vida de seus usuários (Ministério da Saúde, 2006). A automassagem se caracteriza como uma das PICs, com ampla eficácia, baixo nível de complexidade e fácil compreensão. As técnicas dessa prática atuam excepcionalmente equilibrando os chakras que, em sânscrito quer dizer “roda”, referente aos sete principais centros energéticos do corpo (Zupo, 2014). Ademais, sua utilização tem origem desde as antigas práticas médicas, e consiste em uma técnica de relaxamento muscular, com a intenção de desfocar o pensamento do paciente na dor e alívio do estresse (Caires, 2014). Auxilia também, na inserção coletiva e fortalecendo vínculos nas relações interpessoais (Barbosa, 2014). Portanto, o desenvolvimento desta pesquisa justifica-se pela importância de identificar os efeitos da automassagem quanto prática integrativa, na perspectiva de uma melhor qualidade de vida dos usuários, bem como, visando contribuir cada vez mais para o seu aprimoramento no SUS. O objetivo deste estudo foi conhecer a percepção dos usuários de um centro de práticas integrativas e complementares acerca dos benefícios da automassagem.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratório-descritiva com abordagem qualitativa. Os participantes foram usuários de um Centro de Práticas Integrativas e Complementares (CPICs) de João Pessoa-PB, que participavam de sessões de automassagem. Eles foram convidados verbalmente e foi-lhes apresentado o projeto. Dos 25 usuários cadastrados, 10 fizeram parte do estudo. Os dados foram coletados em outubro de 2019, cujas entrevistas foram realizadas antes e após a eventual prática de automassagem, para que não houvesse interrupções nos atendimentos. Como critério de inclusão foi definido que os participantes deveriam ser praticantes da automassagem no serviço há no mínimo 3 meses. Foram excluídos, aqueles que estavam ausentes no ato da entrevista e que não aceitaram participar da pesquisa. As entrevistas tiveram a duração média de dez minutos e aconteceram em espaço apropriado e restrito. Utilizou-se um gravador MP4 para registro das discussões, com expressa permissão dos participantes. Empregou-se uma pergunta norteadora: Por quais motivos buscou a prática de automassagem e quais foram os benefícios proporcionados?. As gravações foram transcritas na íntegra e para analisar os dados foi utilizada a análise de conteúdo apresentada por Bardin, onde foram respeitadas as etapas de pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados e interpretação. Para proporcionar garantido anonimato dos participantes, eles foram nomeados aleatoriamente pela letra intitulada U (usuários) seguida por números arábicos, conforme a sequência das falas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança, segundo o parecer: 3.640.585, e esteve em consonância as diretrizes de pesquisas envolvendo seres humanos, estabelecidas pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde n. 466/12.

RESULTADOS

A faixa etária da amostra variou entre 30 a 70 anos, houve predomínio do sexo feminino 10 (100%), seis (60%) eram casadas e quatro (40%) referiram ter ensino fundamental incompleto, conforme dados da Tabela 1.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos idosos participantes da amostra João Pessoa, PB, 2019

Variáveis	n (%)
Sexo	
Feminino	10 (100)
Masculino	0
Idade (anos)	
30-39	4 (40)
44-59	3 (30)
62-70	3 (30)
Estado civil	
Casada	6 (60)
Solteira	2 (20)
Divorciada	2 (20)
Escolaridade	
Ensino fundamental incompleto	4 (40)
Ensino médio incompleto	1 (10)
Ensino médio completo	3 (30)
Ensino superior completo	2 (20)

Fonte: Dados da pesquisa.

Ao serem questionados sobre os motivos pela busca de automassagem, observou-se entre os usuários que alterações esqueléticas e do estado mental, contribuíram para a procura dessa prática (Quadro 1)

Quadro 1. Motivos pela busca da prática de automassagem

U9	<i>Eu sentia muita dor nas minhas costas [...] foi uma queda que eu caí no cemitério, aí eu senti uma dor nas costas, aquela dor tomando meu fôlego.</i>
U7	<i>[...] Eu tava me sentindo com umas dores, nessa região aqui da cervical.</i>
U2	<i>É tanto problema, é osso, meu problema é osso. Começa da cabeça até a ponta do dedo do pé, eu já tive osteoporose. Eu tenho desvio na bacia, sofri uma queda com minha menina no braço, aí fiquei com desvio na bacia, tenho bico de papagaio, artrose, essas coisas [...]</i>
U8	<i>Sentia uma ansiedade na qual eu não aguentava nem ficar no ônibus direito, pegava o ônibus pra ir trabalhar já ficava nervosa, já [...] uma fobia, um medo mesmo que eu senti.</i>
U10	<i>Tinha muita insônia e ansiedade [...] Porque eu já tive, assim, depressão.</i>
U3	<i>Muita ansiedade, muita, sabe? [...] porque eu sou muito ansiosa, entendeu?</i>
U1	<i>Eu tive grandes percas na minha vida, né? a morte do meu pai e em seguida, de um tio-pai também, então foi muito próximo e foram assim, sofrimentos, né? [...] assim, nada tava legal, nada pra mim tava bem.</i>
U6	<i>[...] Porque eu sou muito assim, nervosa, sabe?</i>

Fonte: Dados da pesquisa.

Nas falas dos usuários, os benefícios que aparecem são aumento do alongamento corporal, flexibilidade, fortalecimento dos ossos e autocontrole emocional. O alongamento corporal, flexibilidade e fortalecimento dos ossos apareceram nas falas dos entrevistados de duas formas: em relação ao desempenho de atividades básicas no dia a dia e no que se refere ao trabalho (Quadro 2).

Quadro 2. Repercussões a nível físico da automassagem entre os entrevistados

U1	<i>[...] Físicas, eu fiquei com mais agilidade, né? Mais perceptivas nas coisas, até na, no trabalho do dia a dia em casa, então pra mim, eu achei que tudo está mais fácil, né?</i>
U5	<i>[...] Eu acho... é, é... assim, eu penso que é assim, minha saúde. Os ossos, o fortalecimento dos ossos, a respiração, né? No mexer das pernas, na coluna.</i>
U7	<i>[...] Me alongou mais porque eu era muito parada e eu não era tão bem alongada assim, em questão de braço, foi maravilhoso pra mim, mais flexível.</i>
U2	<i>[...] Ah, mas é muito bom, né? Que a gente dá... quando a gente fica parado enferruja, né? Os ossos vai ficando atrofiado, né? E eu tenho que botar os bichinho pra movimentar, porque se não, daqui a pouco... ah, tá melhorando mesmo, eu não podia nem lavar os pés, assim, passar uma escovinha na unha, né? Que a gente tem que passar, já consigo passar, né?</i>

Fonte: Dados da pesquisa.

Na saúde mental, o autocontrole emocional foi manifestado em relação a autoestima, disposição diária e padrão do sono (Quadro 3).

Quadro 3. Repercussões a nível mental da automassagem entre os entrevistados

U1	[...] E no emocional, que eu passei a controlar melhor o emocional, controlo minha autoestima.
U6	[...] Consigo perceber que é... mental assim, a mente assim, mental, sabe? Os benefícios... só melhora, eu sinto mais disposta, mais tranquila.
U3	[...] Porque agora eu consigo dormir tranquila.

Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Foi possível identificar uma grande variabilidade na faixa etária do público usuário da automassagem. A predominância feminina pode estar relacionada aos aspectos históricos e culturais das mulheres serem vistas como frágeis, por gerarem uma outra vida e necessitarem de maior atenção a saúde. Vale ressaltar, que as práticas de autocuidado ainda não são amplas dentro da socialização masculina (Botton, 2017). As PICs, incluindo a automassagem, visam aumentar a qualidade de vida do paciente, através de práticas que estimulem o bem-estar físico e mental, assim como redução de danos de agravos, promovendo um melhor ambiente de tratamento (Alves, 2015). A automassagem tem sido cada vez mais dissipada, excepcionalmente na atenção básica, possibilitando o maior acesso a comunidade por não possuir alto nível de complexidade para ser realizada. A terapia não conta somente com os toques, amassamentos ou repercussões pelo próprio corpo, mas também com técnicas fundadas a partir do Yoga, com movimentos de aquecimento corporal em conjunto com demais exercícios de flexibilidade, associado a concentração mental e respiração profunda, propiciando a ligação entre os dois hemisférios cerebrais e resultando no equilíbrio das emoções e sentimentos (Minuzo, 2018). Ademais, é capaz de proporcionar socialização entre os participantes da terapia, fortalecendo a identidade, aumentando a segurança e a autonomia dos sujeitos, tornando possível uma melhor qualidade de vida e diminuindo o adoecimento físico e psicológico (Sampaio, 2013). Em um estudo realizado sobre os benefícios das PICs, observou-se que 81,7% dos participantes realizavam automassagem associada a alguma outra terapia, onde 14% relatou melhoras musculares e fortalecimento das estruturas ósseas e 15,55% apresentou aumento do equilíbrio. Destes, apenas 3,3% praticavam apenas a automassagem (Azevedo, 2015). Vale ressaltar que, fisiologicamente falando os movimentos auxiliam na liberação de hormônios que ajudam na disposição do indivíduo, bem como no humor, enquanto que tratando das medicinas orientais, o estado de movimentos corporais e de atenção plena, proporcionam o equilíbrio dos chacras em nosso corpo (Hallais, 2016). No que se refere aos motivos pela busca de automassagem, foi constatado que os usuários apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, além de desconfortos nos ossos e articulações, favorecendo a procura dessa prática. Nesse contexto, infere-se que a automassagem, por se tratar de uma terapia realizada coletivamente no CPICs, mostrou-se no estudo como um meio de interação social. Os efeitos benéficos adquiridos a partir da realização da terapia se apresentaram à nível mental, melhorando a autoestima, disposição diária e o padrão do sono. Quanto ao aspecto físico, destaca-se a sua

contribuição na redução de desconfortos articulares, aumento da flexibilidade e fortalecimento ósseo entre os usuários.

CONCLUSÃO

De modo geral, foi possível identificar que a automassagem se apresenta como uma necessidade prática. Foram identificados benefícios físicos e mentais entre os usuários, demonstrando a importância e necessidade de aprimoramento dessa terapia nos serviços de saúde. Estudar a automassagem e especificamente os benefícios adquiridos através desta, no campo da Enfermagem, se mostra de grande importância para a área, principalmente na atenção básica, onde o profissional da Enfermagem trabalha excepcionalmente na promoção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, bem como na participação de atividades em grupos da comunidade, o que auxilia na interação e inclusão social. Quanto as limitações do estudo, têm-se o tamanho reduzido da amostra e a participação exclusiva de mulheres, que pode limitar a generalização dos resultados obtidos. Faz-se necessário, uma continuidade de estudos sobre a temática, almejando mais possibilidades e variabilidades da terapia e melhor análise das suas repercussões à saúde dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

- Alves KYA, Assis YMS, Salvador PTCO, Nascimento CPA, Tourinho FSV, Santos VEP. Práticas Integrativas e Complementares no Tratamento Oncológico e o papel da enfermagem. Rev pesqui cuid fundam. 2015; 7(4): 3163-3174.
- Azevedo, ACB, Câmara IZCP, Gois SRF, Benito LAO. Benefícios das práticas alternativas integrativas e complementares na qualidade de vida da pessoa idosa. Acta de ciências e saúde. 2015; 1 (1): 1-19.
- Barbosa FV, Batista AN, Barbosa ECH, Paulo GP. Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenções. Rev. APS. 2014;17(4): 450-458.
- Bardin L. Análise de conteúdo (edição revista e ampliada). São Paulo: Edições; 2011.
- Botton A, Cúnico SD, Strey MN. Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: problematizações necessárias. Psicologia da saúde. 2017; 25 (5): 67-72.
- Caires JS, Andrade TA, Amaral JB, Calansans TA, Rocha MDS. A utilização das terapias complementares nos cuidados paliativos: benefícios e finalidades. Cogitare Enferm. 2014; 19(3): 471-477.
- Hallais JAS. Sociabilizando na prática: as formas de sociabilidade nos grupos de práticas corporais na Atenção Primária em Campinas/SP[dissertação] Campinas (SP): Faculdade de Ciências Médicas; 2016.
- Ministério da Saúde (BR) Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- Ministério da Saúde (BR). Resolução n. 466 do Conselho Nacional de Saúde, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, 12 dez 2012.
- Minuzo J, Brandani JZ, Deutsch S, Rossi F, Monteiro HL. Contribuições da Prática do Ioga na condição de saúde, atitudes e comportamento de mulheres adultas e idosas. Movimento Revista de educação física da UFRGS. 2018; 24 (3): 947-960.

Otani MAP, Barros NF. A medicina integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011; 16(3): 1801-1811.

Sampaio TL. Análise das práticas integrativas em saúde na atenção básica no Distrito Federal. [dissertação] Brasília (DF): Universidade de Brasília; 2013.

World Health Organization. WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. 2013.

Zupo IVG. A cura pela transpessoal. [trabalho de conclusão de curso] São Paulo (SP): Centro Latino Americano de Saúde Integral; 2014.
