



A ATUAÇÃO DA MASSAGEM TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DE DOR AGUDA

Pedro Gomes Souza Leite¹
Ana Rogéria Rodrigues de Freitas²
Gabriela Meira de Moura Rodrigues³

Resumo

Introdução: A dor é um importante mecanismo fisiológico que tem por função alertar o corpo sobre um possível problema. Neste artigo relata-se a classificação aguda, suas diferenciações entre a crônica e possíveis maneiras de intervenção. **Objetivos:** Evidenciar a eficácia da massagem terapêutica, apresentar os benefícios da mesma e promover o bem-estar do indivíduo.

Metodologia: Este artigo foi escrito a partir de uma revisão de literatura. Foram utilizados como referências bibliográficas de livros e artigos relacionados ao tema com o período de publicação de 2008 a 2020. **Conclusão:** A massoterapia é tida como tratamento eficiente, visto que proporciona melhora na circulação sanguínea e relaxamento na região em que o paciente sente incômodo, provocando intencionalmente o alívio esperado pelo mesmo.

Palavras-chave: Massoterapia, emocional e dor, bem-estar, lesão.

Abstract

Introduction: Pain is an important physiological mechanism that has the function of alerting the body to a possible problem. This article reports the acute classification, its differentiations from the chronic one, and possible ways of intervention. **Objectives:** To highlight the efficacy of massage therapy, to present its benefits and to promote the individual's well-being.

Methodology: This article was written from a literature review. Books and articles related to the topic with the period of publication from 2008 to 2020 were used as bibliographic references. **Conclusion:** Massotherapies' is considered an efficient treatment, since it provides improved blood circulation and relaxation in the region where the patient feels discomfort, intentionally causing the relief expected by the same.

¹ Graduando do curso de Fisioterapia. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: pedro.leite@sounidesc.com.br

² Graduanda do curso de Fisioterapia. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: ana.freitas@sounidesc.com.br

³ Biomédica acupunturista. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente dos cursos de saúde. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br



Keywords: *Massage therapy, emotional pain, well-being, lesion.*

Introdução

Dor é um fenômeno fisiológico conhecido desde os primórdios dos tempos, ela caminha junto a humanidade e sua evolução. Com um longo período de estudo, definiu-se que esse estímulo é subjetivo e pessoal, variando sua magnitude através de aspectos únicos e individuais.

Considerada uma experiência emocional, a dor se torna uma experiência desagradável, podendo gerar uma série de conflitos psicológicos para quem a sente, no entanto, é um importante sinal de alerta que pode ativar diferentes respostas protetoras do organismo humano [1].

A partir da revisão de literatura, o estudo seguirá exemplos já produzidos, comparando autores e informações publicadas nos últimos 13 anos e suas discordâncias no campo científico. O mesmo tem como objetivo transparecer a diferença entre dor crônica e aguda, mostrando suas principais diferenças e características descobertas ao longo dos anos, colocando como pauta principal o tratamento e métodos eficazes para o alívio da dor aguda.

Metodologia

Este artigo é uma revisão de literatura por ser um método de pesquisa utilizado para comparar trabalhos já produzidos, para que, através dos mesmos, seja possível alcançar conclusões com validação científica. Através desse método, pode-se observar as relevantes opiniões de artigos científicos já produzidos e suas possíveis discordâncias ao longo dos anos, onde pode-se analisar cada detalhe sobre um determinado tema [2].

Para a realização do trabalho, foram selecionadas referências bibliográficas a partir de 2008, de produção nacional e internacional, contendo livros e estudos anteriormente publicados por revistas e editoras.

Durante a produção, foram utilizadas 13 referências sobre diversos temas que foram suficientes para complementar e servir de alicerce para a construção de cada etapa constituinte deste artigo. As palavras-chaves utilizadas para a busca desses materiais foram dor crônica e aguda, características, definição de dor, massagem terapêutica, tratamentos eficazes e dor como experiência emocional.

Definição de dor

A dor é um dos mecanismos mais importantes presente no organismo, pois é através dela



que a percepção de que algo está errado surge no organismo, e a sua definição mais aceita e atualizada foi criada pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), consiste em “experiência sensitiva e emocional desagradável associada a uma lesão tecidual real ou potencial” [3].

Pode ser considerada experiência subjetiva, associada a lesão potencial ou não nos tecidos, é genuinamente subjetiva e pessoal, variando sua magnitude sensorial de maneira única e individual. Não existem maneiras de mensurar de forma específica esse estímulo, os relatos pessoais são essenciais para o tratamento correto [4].

A definição de dor foi constantemente questionada por diversas mentes brilhantes ao longo do tempo. Platão defendia que a sensação além de ser um estímulo periférico, também pode ser considerada experiência emocional onde sua origem se encontra no espírito. Essa ideia possui grande potencial, pois pode ter deixado indícios para o conceito de dor como experiência emocional [3].

Diferença entre dor aguda e dor crônica

Existe uma grande diferença entre ambas as dores, e para cada uma existem tratamentos diferentes. A dor aguda é ocasionada por alguma lesão específica em determinado tecido. Ela informa perigos iminentes ocasionados por fenômenos externos ou internos do corpo humano. A dor crônica por outro lado pode até ser considerada um estado de doença, e pode se estender por longos períodos de tempo. Pode ser considerada dor crônica aquelas que se estendem por até três meses, ela está relacionada a alguma doença ou lesão nos tecidos. Ao contrário da dor aguda, a dor crônica pode surgir através de problemas relacionados ao psicológico [5].

A dor aguda é definida como resposta fisiológica, normal e previsível aos estímulos térmicos, químicos ou mecânicos adversos, caracterizada por curta duração e reversão total do fenômeno com a interrupção do estímulo. Ela é considerada função essencial que protege o organismo de reais ou potenciais fenômenos prejudiciais à nossa saúde. Em contrapartida, a dor crônica é uma entidade patológica do sistema somatossensorial, por isso é considerada uma doença [6].

Tratamentos de dor aguda

Ao elaborar o plano de tratamento é primordial considerar as predileções do paciente, visto que a aplicação de um método em que o indivíduo se sinta seguro em fazer afeta diretamente o



avanço do bem-estar do mesmo. No entanto, é necessário dar atenção ao histórico do paciente e observar quais foram as possíveis causas que tenham colaborado para a manifestação da dor, verificar se o sedentarismo está presente, ou se possui vícios que possam ter prejudicado a saúde do mesmo [7].

Para o tratamento adequado é conveniente o uso de meios farmacológicos sob prescrição médica e não farmacológicos, o uso somente dos fármacos podem vir a apresentar efeitos indesejáveis e causar complicações no tratamento. Por isso, as terapêuticas complementares exercem papel fundamental no tratamento [8].

A musicoterapia é um meio terapêutico que se utiliza da música para promover o bem-estar do indivíduo, facilitando as relações sociais, comportamento, organização e maneira de se expressar. Dado que é capaz de promover a distração, ela pode ser usada como meio de alívio àquela sensação de dor, afetando positivamente o atendimento na área da saúde, uma vez que o paciente está concentrado no que a música transmite, conseqüentemente ele deixa de lado a dor que está sentindo [9].

A prática de se inserir agulhas em pontos tácticos do corpo, com o objetivo de aliviar uma determinada dor, é chamada de acupuntura. Essa técnica funciona a partir de estímulos na periferia, onde são captados pelos receptores específicos e levados para o sistema nervoso central. O objetivo é alcançado quando a agulha é colocada em um ponto assertivo, sendo promovido após a estimulação deste, o relaxamento muscular e a amenização da dor [10].

Outro meio bastante eficaz são as plantas medicinais, estudos científicos comprovam vasta lista de benefícios no tratamento da dor. Propriedades como ação anti-inflamatória, antioxidante, anticarcinogênica, antiaterogênica e efeito analgésico estão entre eles. A *citrus sinensis*, popularmente conhecida como laranja apresenta substâncias isoladas do gênero *Citrus*, logo, possui ação anti-inflamatória [11].

Massagem terapêutica como tratamento

A massagem é uma prática conhecida há milhares de anos, que visa promover o bem-estar do paciente. Existem algumas classificações da mesma, entre elas, a terapêutica. A massoterapia atua nos músculos e ligamentos do corpo, fazendo a atenuação da dor e a prevenção da mesma [12].

Alívio da dor, relaxamento e melhora na circulação sanguínea são os três pontos que a massagem terapêutica visa desenvolver por meio da manipulação, aplicação da pressão, fricção



ou movimentos de deslizamento. O grau de pressão aplicada sobre o paciente deve sempre concordar com a limitação dele, para que não se tenha o risco de possíveis lesões na pele ou agravamento delas. A massagem terapêutica e seus efeitos fisiológicos aperfeiçoam a função do sistema imunológico do organismo [8].

O emocional e a dor não se separam. Quando um indivíduo possui traumas e decepções não superadas, a chance do músculo enrijecer é alta. A massoterapia possui a capacidade de acessar esses traumas e com o toque no corpo e a observação da expressão do paciente conseguir trazer de volta o relaxamento daquela região. A massagem terapêutica impacta diretamente na qualidade de vida do indivíduo e entre seus benefícios estão o efeito calmante, reabsorção de edemas, redução da estafa e liberação de endorfinas [13].

Conclusão

Entende-se por dor, a experiência desagradável que une a sensibilidade e o psicológico do indivíduo associada a lesão real ou não, é o mecanismo do corpo que funciona como sinal de alerta de que algo está errado. A análise feita pelo profissional para identificar o grau de intensidade varia de acordo com aspectos pessoais e subjetivos que influenciam a percepção de dor do indivíduo.

Dor aguda e dor crônica são diferentes classificações de dor, por se diferenciarem quanto à classificação, o tratamento também é distinto. Logo, ao tratar dor aguda é preciso considerar a segurança e confiança do indivíduo em fazê-lo, pois a maneira que se sente afeta diretamente o psicológico, e como se sabe, dor e emocional caminham juntos, é necessário considerar ambos para um bom resultado.

Existem diferentes formas de tratamento, e as terapêuticas complementares são opções que podem impactar positivamente na evolução do quadro. O benefício da massagem terapêutica está justamente na sua forma de aplicação, apenas com o toque é possível acessar traumas, trabalhá-los, e devolver relaxamento a uma determinada região. Considerando a limitação do indivíduo e tratando de forma contínua, é possível chegar a finalidade da massoterapia, o alívio da dor.

Referências

[1] Janeiro, Inês Margarida Inácio; Rodrigues, Luís Monteiro. Fisiologia da dor. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde. Lisboa;



2017.

[2] Bento, Antônio. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira), nº 65, ano VII (pp. 42-44). ISSN: 1647-8975; 2012.

[3] Coutinho, Melissa. Dor crônica. Revista Psique – Ano V, número 55, mês 7/2010.

[4] Silva, José Aparecido; Ribeiro-filho, Nilton Pinto. A dor como um problema psicofísico. Revista dor vol.12 no.2 São Paulo Apr./June 2011.

[5] Marquez, Jaime Olavo. A dor e os seus aspectos multidimensionais. Cienc. Cult. vol.63 no.2 São Paulo Apr. 2011.

[6] Neto, Onofre Alves. *Dor: princípios e prática*. Artmed Editora, 2009.

[7] Valente, Rui Ferreira. et al. Recomendações da Sociedade Portuguesa de Anestesiologia para o Tratamento da Dor Aguda 2018. Revista da sociedade portuguesa de anestesiologia VOL. 28 - Nº 2 - 2019.

[8] Cassileth, Barrie; Gubili, Jyothirmai. (2010). Guia para o tratamento da dor em contextos de poucos recursos 2019. Associação Internacional Para O Estudo Da Dor (IASP).

[9] Oliveira, Marilise Fátima. et al. Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: Uma revisão sistemática. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, v. 12, n. 2, p. 871-878, ago./dez. 2014.

[10] Iorio, Rita de Cássia; Alvarenga, Augusta Thereza; Yamamura, Ysao. Acupuntura no Currículo Médico: Visão de Estudantes de Graduação em Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica* 28 (2020): 223-233.

[11] Haeffner, Rafael. et al. Plantas medicinais utilizadas para o alívio da dor pelos agricultores ecológicos do Sul do Brasil. Revista Eletrônica de Enfermagem. [Internet]. 2012 jul/sep;14(3):596-602.

[12] Andrade, Maria Darc Gonçalves. et al. Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.17 n.32; p. 136



REVISTA LIBERUM ACCESSUM

2020.

[13] Seubert, Fabiano; Veronese, Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. 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].