

MASSAGEM COM CONCHAS NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DE ESTRESSE E DE DORES MUSCULARES

Massage with Shells in Relieving the Symptoms of Stress and Muscle Aches

Lívia Filla Nunes¹
Silvana Halmenschlager Nunes²
Mônica Magdalena Descalzo Kuplich³

Recebido em: 05 set. 2013

Aceito em: 30 set. 2013

RESUMO: Acredita-se que 70% das doenças sejam associadas ao estresse físico, mental e emocional. Dentre os diversos procedimentos para promover o alívio do estresse e de dores corporais, a massagem relaxante com conchas vem se destacando como técnica atual e presente em SPAs no Brasil e no mundo. Os objetivos da pesquisa foram avaliar a sensação de estresse, a localização e a intensidade da dor muscular da amostra antes e após três sessões de massagem relaxante com conchas, no período de uma semana, de bancários de uma agência de Porto Alegre/RS. A avaliação consistiu em questões sobre sintomas do estresse e questões sobre localização de dores musculares, além da Escala Análogo Visual (EAV) para avaliar a intensidade da dor muscular. O grupo teste (GT) apresentou melhora na intensidade da dor e reduziu incidência de regiões corporais apresentando dores. Houve modificação em relação aos sintomas do estresse, como o cansaço e tensão, que acometiam 100% do GT e passaram para 40% e 50% respectivamente. Os sintomas dificuldade de sono e irritabilidade, com 60% de acometimento do GT na avaliação inicial, caíram para 40%. O sintoma dificuldade de concentração, que acometia 50% do GT, caiu para 40% na avaliação final. Os achados dessa pesquisa sugerem a continuidade desse programa de massagem relaxante com conchas no local de trabalho, podendo dessa forma contribuir para a diminuição das dores musculares e o nível de estresse dos funcionários.

Palavras-chave: massagem; estética, terapias complementares; terapia de relaxamento.

ABSTRACT: It's believed that 70% of diseases are associated with physical, mental and emotional stress. Among various procedures to promote stress relief and body pain, a relaxing massage with shells has been highlighted as current technique present in spas in Brazil and worldwide. The objectives of this research were to evaluate the feeling of stress, the location and intensity of muscle pain of the sample before and after three sessions of relaxing massage with shells, within one week, in employees of a bank agency in Porto Alegre / RS. The evaluation consisted of questions about symptoms of stress and questions regarding location of muscle pain and the Visual Analogous Scale (VAS) to assess pain intensity muscle. The test group (TG) showed improvement in pain intensity and reduced incidence of body regions presenting pain. Was no change in

¹ Fisioterapeuta. Mestre em Genética e Toxicologia Aplicada, Professora dos Cursos Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética e Bacharelado em Estética da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Canoas, RS. Autora responsável para correspondência: : li_fn@hotmail.com.

² Tecnóloga em Estética e Cosmética, graduada na Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

³ Fisioterapeuta. Mestre em Genética e Toxicologia Aplicada, Professora dos Cursos Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética e Bacharelado em Estética da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Canoas, RS.

symptoms of stress, such as fatigue and tension, that affected 100% of GT and went to 40% and 50% respectively. Symptoms of sleep difficulties and irritability, with 60% involvement of the GT at baseline, decreased to 40%. The symptom difficulty concentrating, which affected 50% of GT, dropped to 40% in the final evaluation. The findings of this research suggest the continuation of this program with shells relaxing massage in the workplace, may thereby contribute to the reduction of muscle pain and stress level of the employees.

Keywords: massage; esthetics; complementary therapies; relaxation therapy.

INTRODUÇÃO

O estresse acomete grande parte da população e não somente está vinculada ao grande empresário, homem de negócios. A verdade é que o estresse acomete indivíduos de diversas posições sociais: empregados, desempregados, estudantes, pessoas atarefas e não atarefadas. Pode resultar de pressão excessiva, tédio ou falta de rumo (SIMMONS, 2000).

O homem moderno, sem dúvida, é a máquina mais importante dentro de um sistema de produção e serviço, tem a necessidade de aliar maior bem-estar na vida profissional, fazer com que seu trabalho esteja alinhado, onde se busca uma melhor eficiência com menor esforço. Sabendo que grande parte do tempo útil se passa no ambiente de trabalho, faz-se necessário que as melhorias sejam implantadas para que o trabalho transcorra em um clima de satisfação mútua, evitando o estresse e demais consequências negativas, tanto para saúde do colaborador como para empresa. O estresse causado no dia a dia ocasiona fatores negativos para o corpo e a mente, geralmente identificado como: mudança de comportamento, tristeza, ansiedade, irritabilidade, ansiedade, nervosismo, dores musculares, insônia, cansaço, fadiga entre os sintomas (LIMA, 2011).

Conforme Atkinson (2000), os efeitos crônicos do estresse atingem tão lentamente que muitas pessoas não percebem as mudanças que estão ocorrendo. Todos os aspectos da vida estão afetados. Qualquer problema mínimo se transforma em um trauma considerável, surgindo a insônia, problemas estomacais, dores de cabeça, rigidez no pescoço e ombros. Acredita-se que 70% das doenças sejam associadas ao estresse físico, mental e emocional.

O estresse no ambiente de trabalho pode ser definido como resposta danosa emocional e física que ocorre quando as exigências estão em desacordo com as capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador (GLINA; ROCHA, 2003).

Estudos indicam que diversas fontes de estresse no trabalho provêm de fatores como

instabilidade e medo de perder o emprego, alta demanda de trabalho e falta de controle dos mesmos (GLINA; ROCHA, 2003). Oliniski e Lacerda (2006) afirma que também os locais com altos níveis de poluição sonora, visual e do ar ambiente, além do espaço físico inadequado para efetuar o ofício, também, são fatores causadores do estresse.

Posturas inadequadas do corpo, movimento e a utilização generalizada do computador representam causas importantes do aumento de lesões musculares (BUENO; VIANA, 2010). Segundo Catalano e Hardin (2004), a dor miofascial é uma das principais causas de procura por atendimento médico. O músculo torna-se tenso, rígido e com restrição de movimentos, muitas vezes, são oriundas de posturas associadas ao local de trabalho (SATO, 2001).

A massoterapia é um tratamento realizado através de técnicas manuais que aplicadas da forma correta aliviam as dores e as tensões, melhorando a qualidade de vida de quem recebe o tratamento com frequência (VILELA, 2006).

Conforme Clay e Pounds (2008), as pessoas que procuram os serviços de massagens, geralmente sofrem de dores musculares, cansaço físico, ansiedade, preocupação e, principalmente, de estresse.

As técnicas básicas da massagem com conchas derivam de movimentos ondulares, como as ondas do mar. Os movimentos são realizados com auxílio de um kit de conchas próprias para massagem, composto por um par da concha *ciprea tigris*, e um par da concha *zidona* ou também conhecida como bicuda, entre outras de tamanho aproximadamente entre 6 e 11 cm. Encaixam-se perfeitamente as mãos e, por serem lisas, facilitam o deslizamento do produto no corpo do paciente. Essa técnica utiliza um óleo vegetal deslizante para auxiliar o contato da concha com a pele do cliente (HOLZMANN, 2012).

É uma técnica inovadora e diferenciada, originária da Alemanha, somada às técnicas manuais de drenagem linfática pode ser aplicada em todos os tratamentos faciais e corporais. As conchas utilizadas no procedimento são selecionadas de acordo com as necessidades de cada movimento e o resultado desejado. As conchas brilhantes e lisas proporcionam uma sensação agradável na pele, permitindo um excelente aproveitamento das propriedades dos princípios ativos, além de promover relaxamento profundo. Como são utilizadas em pares, devem ter a mesma forma e tamanho para que a massagem seja uniforme (POSSER, 2011).

MATERIAL E MÉTODOS

A população do presente estudo foi composta pelos funcionários do Banco do Brasil, agência Passo da Areia em Porto Alegre / RS. Todos os 20 funcionários do estabelecimento foram selecionados para amostra desse estudo. Os cargos dos funcionários incluem as funções de gerente de contas, assistentes administrativos, telefonista, caixa, auxiliar de serviços gerais.

A amostra foi composta por cinco homens e quinze mulheres. A idade variou entre 24 e 34 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos de forma aleatória, sendo um funcionário direcionado para o grupo controle (GC), o próximo para o grupo teste (GT) e assim por diante, até que se completassem os vinte participantes do estudo. O GT apenas realizou a avaliação inicial e final dessa pesquisa (nos mesmos moldes) com intervalo de uma semana. O GC realizou, além das avaliações inicial e final, três sessões de massagem corporal relaxante com conchas. Na avaliação inicial e final, aplicou-se um questionário avaliativo, em que constaram dados de identificação da amostra e Sintomas do estresse, proposto por Glina e Rocha (2003), outro para avaliar a Localização das dores musculares, proposto por Bueno e Vianna (2010) e a escala de análise análogo visual de dor, para avaliação da dor.

As sessões foram realizadas na agência Passo da Areia em Porto Alegre, em uma sala específica de tamanho 10 metros quadrados (2,5 x 4,0) climatizada, com luz ambiente baixa, sem corrente de ar. Os voluntários foram encaminhados para a sala de atendimento, deitaram em uma maca e foram cobertos com lençol. Foram utilizados travesseiros para aumentar o conforto dos voluntários. Os pés dos participantes foram higienizados com algodão e álcool 70%. Para facilitar o deslizamento das conchas, utilizou-se um óleo de semente de uva, da marca Maquel[®]. O óleo de semente de uva contém propriedades hidratantes obtidos da semente da videira com principais ativos, vitamina F (ácido linoleico), e vitamina P (flavonoides) (GOMES; DAMAZIO, 2009). A amostra recebeu três sessões de massagem na mesma semana. O tempo de cada sessão foi de aproximadamente uma hora, incluindo o tempo utilizado para a preparação e acomodação do voluntário. Os horários das sessões foram marcados de acordo com a disponibilidade da amostra. A massagem contou com a utilização de conchas do tipo *cyprea tigris* e *zidona* adquiridos em loja especializada, aplicadas na sequência de massagem conforme Holzmann (2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os participantes da amostra concluíram o estudo. As dores na avaliação inicial do GC foram localizadas na região torácica e cervical (100%), lombar (70%), na parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros superiores (30%). Na avaliação final a amostra relatou os mesmos resultados da avaliação inicial.

As dores na avaliação inicial no GT foram localizadas na região torácica e cervical (100%), lombar (80%), parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros inferiores (20%), parte anterior dos membros superiores (40%). Na avaliação final, alguns valores modificaram. A amostra relatou dores localizadas na região torácica e cervical (60%), lombar (50%), parte posterior dos membros inferiores (10%), parte anterior dos membros inferiores (20%), parte anterior dos membros superiores (20%).

Os trabalhadores bancários passam longos períodos sentados com posturas inadequadas e estáticas, realizando movimentos repetitivos e contínuos. De fato, isso tudo contribui para as alterações identificadas nos questionários aplicados durante essa pesquisa.

Bueno e Viana (2010) afirmaram que LER/DORT não estão apenas relacionadas ao esforço repetitivo, mas estão sobre influência considerável do estresse e da qualidade de vida no trabalho. A proposta de sua pesquisa foi avaliar a incidência de dores localizadas pelos colaboradores de uma empresa de telemarketing, comparando com o nível de estresse e a qualidade de vida no trabalho das mesmas. Na empresa matriz, nenhum participante se considerou “sem estresse” e esse dado na filial foi de apenas 9% dos funcionários. As regiões torácica e cervical foram as mais referidas como acometidas por dores. Os autores propuseram a inclusão de ginástica laboral para esses funcionários.

Em relação aos Sintomas de estresse do GT do presente estudo, os resultados Iniciais estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1 – Respostas relacionados aos sintomas do estresse aplicado na avaliação inicial do Grupo Teste

| Sintomas do estresse | Sim (n) | Sim (%) | Não (n) | Não (%) |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Não conseguir desligar-se ou relaxar | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Cansaço | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Dificuldade de sono | 6 | 60% | 4 | 40% |

| | | | | |
|------------------------------|----|------|----|------|
| Irritabilidade | 6 | 60% | 4 | 40% |
| Tensão | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Choro fácil | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Desesperança | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Insônia | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Suar sem esforço e sem calor | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Infeliz | 1 | 10% | 9 | 90% |
| Tontura/náuseas | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Indigestão | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Deprimido | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Sentir-se encurralado | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Falta de apetite | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Dificuldade de concentração | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Palpitação | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Falta de entusiasmo | 3 | 30% | 7 | 70% |

Esses dados indicam que a amostra foi composta por funcionários que sentem alguns sintomas importantes relacionados ao estresse, como cansaço e tensão (100%). Outros sintomas que chamam a atenção são dificuldade de sono e irritabilidade (60%) e dificuldade de concentração (50%).

Lima (2011) afirma que os sintomas acima citados estão diretamente relacionados ao estresse e podem ser um indicativo da presença do mesmo. O estresse causado no dia a dia ocasiona fatores negativos para o corpo e a mente, geralmente identificado como: mudança de comportamento, tristeza, ansiedade, irritabilidade, ansiedade, nervosismo, dores musculares, insônia, cansaço, fadiga entre os sintomas.

A tabela 2 ilustra os sintomas de estresse do GC.

Tabela 2 - Respostas relacionados aos sintomas do estresse aplicado na avaliação inicial do Grupo Controle

| Sintomas do estresse | Sim (n) | Sim (%) | Não (n) | Não (%) |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Não conseguir desligar-se ou relaxar | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Cansaço | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Dificuldade de sono | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Irritabilidade | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Tensão | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Choro fácil | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Desesperança | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Insônia | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Suar sem esforço e sem calor | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Infeliz | 0 | 0% | 10 | 100% |

| | | | | |
|-----------------------------|---|-----|----|------|
| Tontura/náuseas | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Indigestão | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Deprimido | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Sentir-se encurralado | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Falta de apetite | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Dificuldade de concentração | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Palpitação | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Falta de entusiasmo | 3 | 30% | 7 | 70% |

Observa-se que o GC também apresenta os itens cansaço e tensão atingindo 100% dos indivíduos. Outros sintomas que chamam a atenção são dificuldade de sono, dificuldade de concentração e não conseguir desligar-se ou relaxar, com 50% de acometimento.

As tabelas 1 e 2 demonstram a homogeneidade dos grupos controle e teste no quesito sintoma de estresse.

As Tabelas 3 e 4 ilustram respectivamente os resultados Finais sobre os Sintomas de estresse, dos grupos Teste e Controle após a aplicação de três sessões de massagem relaxante com conchas.

Tabela 3 – Respostas relacionados aos sintomas do estresse aplicado na avaliação final do Grupo Teste

| Sintomas do estresse | Sim (n) | Sim (%) | Não (n) | Não (%) |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Não conseguir desligar-se ou relaxar | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Cansaço | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Dificuldade de sono | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Irritabilidade | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Tensão | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Choro fácil | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Desesperança | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Insônia | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Suar sem esforço e sem calor | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Infeliz | 1 | 10% | 9 | 90% |
| Tontura/náuseas | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Indigestão | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Deprimido | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Sentir-se encurralado | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Falta de apetite | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Dificuldade de concentração | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Palpitação | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Falta de entusiasmo | 3 | 30% | 7 | 70% |

Observando os resultados finais do GT, verifica-se que os itens cansaço e tensão, que

acometiam 100% da amostra, modificaram para 40% e 50% respectivamente. Os sintomas dificuldade de sono e irritabilidade, com 60% de acometimento da amostra no pré teste, caíram para 40% após as três sessões propostas de massagem com conchas. O sintoma dificuldade de concentração, que acometia 50% da amostra, caiu para 40% na avaliação final.

Alguns itens mantiveram-se inalterados no GT, como desesperança (20%), suar sem esforço ou calor (30%), infeliz (10%), tontura/náuseas (30%), indigestão (20%), deprimido (20%), sentir-se encurralado (0%), falta de apetite (0%), palpitação (30%) e falta de entusiasmo (30%).

Já o GC não apresentou modificações na mensuração final, conforme Tabela 4.

Tabela 4 - Respostas relacionados aos sintomas do estresse aplicado na avaliação final do Grupo Controle

| Sintomas do estresse | Sim (n) | Sim (%) | Não (n) | Não (%) |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Não conseguir desligar-se ou relaxar | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Cansaço | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Dificuldade de sono | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Irritabilidade | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Tensão | 10 | 100% | 0 | 0% |
| Choro fácil | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Desesperança | 2 | 20% | 8 | 80% |
| Insônia | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Suar sem esforço e sem calor | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Infeliz | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Tontura/náuseas | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Indigestão | 4 | 40% | 6 | 60% |
| Deprimido | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Sentir-se encurralado | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Falta de apetite | 0 | 0% | 10 | 100% |
| Dificuldade de concentração | 5 | 50% | 5 | 50% |
| Palpitação | 3 | 30% | 7 | 70% |
| Falta de entusiasmo | 3 | 30% | 7 | 70% |

Em relação à escala de nível de dor, os resultados estão expressos nos Quadros 1 e 2.

O GC não apresentou alteração (Quadro 1):

| | ESCALA ANALÓGICA DO NÍVEL DE DOR DO GRUPO CONTROLE | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|----------|---|---|---|---|---------|---|----|
| | LEVE | | | MODERADA | | | | | INTENSA | | |
| NÍVEL | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|--|---|---|---|--|--|
| Inicial** | | | | 1 | 2 | | 1 | 4 | 2 | | |
| Final** | | | | 1 | 2 | | 1 | 4 | 2 | | |
| ** PARTICIPANTES | | | | | | | | | | | |

Quadro 1 - Escala Visual Analógica do período pré e pós tratamento do grupo Controle.

| | ESCALA ANALÓGICA DO NÍVEL DE DOR DO GRUPO TESTE | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|----------|---|---|---|---|---------|---|----|
| | LEVE | | | MODERADA | | | | | INTENSA | | |
| NÍVEL | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Inicial** | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| Final** | 1 | | 2 | 4 | | 3 | | | | | |
| ** PARTICIPANTES | | | | | | | | | | | |

Quadro 2 - Escala Visual Analógica do período pré e pós tratamento do grupo Teste.

Os resultados descritos no Quadro 2 demonstram a redução do nível de dor do período pré tratamento em relação ao pós tratamento, em que 30% da amostra se encontrava no nível de dor intensa e 0% no nível leve de dor na avaliação inicial. Após as três sessões de massagem propostas por esse estudo, observou-se redução da dor intensa para 0% da amostra e elevação do percentual de dor considerada leve (30%).

Zullino et al. (2005) apontaram que além da massagem manual, podem-se utilizar outros recursos, como uma cadeira de relaxamento automática. Em seus estudos, concluíram que com esse recurso observa-se um relaxamento mensurável em músculos distantes da área massageada. Esse recurso pode ser implementado em empresas para melhorar a incidência de dores desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Santos et al. (2008) analisaram a almofada vibratória como recurso massageador e constataram que uma de suas vantagens é a possibilidade de controle preciso da frequência e intensidade. A vibração atingiu altos valores (32 a 87 Hz), superando a massagem tradicional que varia de 10 a 20 Hz. Além disso, em uma massagem tradicional, esse controle seria impossível de se obter. Esse recurso poderia também ser implementado em empresas para alívio e prevenção de dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Na pesquisa, os participantes apontaram a localização das dores, sendo a eles apresentados no questionário a figura de um boneco com vista anterior e posterior, para que marcassem a região do corpo, o músculo que sentem a dor.

Os trabalhadores submetidos, a rotina de trabalho sedentário, sofrem com mais frequência os desconforto da dor (LIMA; AQUILAS; FERREIRA, 2009).

Conforme Clay e Pound (2008), as pessoas que procuram os serviços de massagens, geralmente sofrem de dores musculares, cansaço físico, ansiedade, preocupação, e principalmente de estresse.

Nos dias atuais, a massoterapia tem sido considerada entre os profissionais da saúde uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse, das dores, do cansaço físico e mental por ser uma técnica não invasiva que atua proporcionando melhoria na circulação sanguínea e linfática, melhorando o metabolismo, tendo como resposta uma melhora na respiração, nas cargas emocionais, na nutrição dos tecidos (SEUBERT; VERONESE, 2008; DOMÊNICO; WOOD, 2008).

A massoterapia é um tratamento realizado através de técnicas de massagem que, quando aplicados corretamente, consegue-se diminuir consideravelmente os sintomas causados pelas dores musculares e o estresse, melhorando a qualidade de vida de quem recebe a técnica citada (LIMA, 2011).

As técnicas da massagem atuam na prevenção de doenças típicas no ambiente de trabalho causada por movimentos repetitivos e outras como tendinites, dores musculares, cialgias, fadigas e estresse, podendo trazer melhorias no sistema digestivo, respiratório, circulação sanguínea. A massagem é realizada com movimentos firmes e suaves sobre os tecidos do corpo proporcionando principalmente o relaxamento muscular e a sensação de bem-estar (LIMA, 2011).

A massagem sempre foi um dos meios mais naturais e intuitivos de aliviar a dor e o desconforto, seus métodos são simples e eficazes para produzir respostas mediadas pelo sistema nervoso, da interação com o sistema endócrino, do tecido conjuntivo e do sistema circulatório. A utilização das técnicas da massoterapia para aliviar a dor, a ansiedade, a depressão são muito benéficas (MORETTI; CARO, 2006).

Segundo Lima (2011), a massagem pode estimular ou acalmar o sistema nervoso, dependendo da necessidade de quem for receber o atendimento e, por ajudar a reduzir a fadiga, deixa a pessoa com uma sensação de ter recobrado as energias, podendo proporcionar um meio de contrabalancear as tensões da vida profissional e pessoal. Para um grande número de pessoas, dor e rigidez é o modo de vida ao qual se habitua. Depois que recebem uma

massagem é percebido o quanto sua energia é consumida pela tensão.

A baixa qualidade de vida pode influenciar no estresse. Tem-se de que considerar que os aspectos emocionais influenciam consideravelmente na postura e como consequência alteram as estruturas musculares, gerando sobrecargas em alguns músculos. Esse processo inicia ou potencializa um processo álgico.

Alguns autores, como Oliniski e Lacerda (2006) apontam a necessidade das instituições proporcionarem o ambiente adequado que promoverá o bem-estar dos seus colaboradores. Dessa forma, promoverá a melhoria da qualidade dos serviços prestados.

Em um programa de ginástica laboral é interessante analisar o nível de estresse em que a pessoa se encontra, pois pode influenciar no processo álgico. Além dele, principalmente o sedentarismo, pois dependendo do histórico de atividade física do indivíduo esse pode não possuir consciência corporal como sua flexibilidade, ou até mesmo sua força muscular para sustentar a coluna vertebral e os membros superiores durante o turno de serviço (BUENO; VIANA, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa sugerem a continuidade desse programa de massagem relaxante com conchas no local de trabalho podendo, dessa forma, contribuir para a diminuição das dores musculares e o nível de estresse dos funcionários.

O banco possui um programa de qualidade de vida no trabalho QVT, no qual destina-se uma verba para que os funcionários utilizem na aplicabilidade de atividades relacionadas ao bem-estar como: massagens, ginástica laboral, etc. Em consequência do resultado obtido com o presente estudo, propôs-se à pesquisadora a continuidade do programa de massagens na agência bancária, com remuneração mensal.

REFERENCIAS

ATKINSON, M. **A arte da massagem indiana**. Barueri: Manole, 2000.

BUENO, F. F; VIANA, F. B. Ginástica laboral: avaliação de dores localizadas nos colaboradores de uma empresa do teleatendimento. **EFDportes.com, Revista digital**. Buenos Aires, a. 15, n. 150, p. 2-10, nov/2010.

CATALANO, E. M; HARDIN, K. N. **Dores crônicas**: um guia para tratar e prevenir. São

Paulo: Summus, 2004.

CLAY, J. H; POUNDS, D. M. **Massoterapia clínica: Integrando anatomia e tratamento.** Barueri: Manole, 2008.

DOMÊNICO, G; WOOD, E. **Técnicas de massagem de Beard**, 5 ed. brasileira. São Paulo: Manole, 2008.

GOMES, R. K; DAMAZIO, M. G. **Cosmetologia: descomplicando os princípios ativos.** 3 ed. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2009.

GLINA, M. D. R; ROCHA, L. E. Exigências do trabalho, prevalência da dor muscular e de sintomas de estresse em estagiários do setor de cobrança de um banco internacional. **Ver. Ter. Ocup. Univ.** São Paulo, v. 14, n. 1, p. 10-8, jan./abr., 2003.

HOLZMANN, R. **Massagem com conchas: rosto e corpo.** DVD. São Paulo. Belezain, 2012.

LIMA, M. M. **Massoterapia, ações que maximizam a qualidade de vida no trabalho.** 2011. 44p. Monografia apresentada como pré-requisito para conclusão de Curso de Bacharel em Administração na modalidade à distância, Universidade de Brasília, Manaus, 2011.

LIMA, V. A; AQUILAS, A. L.; FERREIRA, J. M. Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritórios. **Rev Bras Med Trab.** São Paulo. v. 7, p.12-7, 2009.

OLINISKI, R. S; LACERDA, M. R. Cuidando do cuidador no ambiente de trabalho: uma proposta de ação. **Rev Bras Eferm.** v. 59, n. 1, p. 100-4, jan-fev 2006.

MORETTI, F. A; CARO, L. G. **Terapias complementares no tratamento da depressão: Acupuntura, exercício físico terapêutico, massoterapia e relaxamento.** Campinas, 2006.

POSSER, L. L. **SPAs: Alquimia de uma jornada.** Porto Alegre: Besourobox, 2011.

SANTOS, L. S. et al. Aplicação da almofada vibratória n massagem automatizada proporcionando melhor qualidade de vida das pessoas. **Revista Ciências Exatas**, Taubaté, v. 2, n. 1, 2008.

SATO, L. LER: objeto e pretexto para construção trabalho e saúde. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.17, n.1, p.147-52, 2001.

SEUBERT, F; VERONESE, L. A. Massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicologias In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil: Latino-América, VIII, II, 2008.** Curitiba. Disponível em: <<http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202008/Fabiano%20e%20Liane.pdf>>. Acesso em: 27 nov 2012.

SIMMONS, R. **Estresse: esclarecendo suas dúvidas.** São Paulo: Ágora, 2000.

VILELA, D. A. Uma visão sobre reflexologia. **V Simpósio de Educação do Sudoeste Goiano**, Educação Brasileira: Análise das mudanças recentes. Campus Jataí/UFG – Jataí

Goiania. 06 a 11 de novembro de 2006.

ZULLINO, D. F. et al. Local back massage with an automated massage chair: general muscle and psychophysiologic relaxing properties. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 11, n. 6, p. 1103-6, 2005.