

OS EFEITOS DA *QUICK MASSAGE* SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL

PLATZER, Larissa Hausberger¹
SILVEIRA, Thamara²
VILAGRA, José Mohamud.³

RESUMO

O estresse é identificado como uma quebra da homeostase interna do organismo. Esta quebra pode ocorrer a partir de situações em que há mudanças que exigem adaptação, o esforço gerado pode levar à um estado de estresse. O artigo tem como objetivo elucidar a eficácia da *Quick Massage* no alívio do estresse ocupacional através de revisão de literatura. Pode-se identificá-lo através de sintomas classificados em quatro fases: fase de alerta; fase de resistência; fase de quase-exaustão; e fase de exaustão. Devido altas cargas horárias de trabalho e a exigência de maior produtividade nas empresas, o estresse ocupacional tem sido o foco de estudos, na tentativa de diminuir os problemas de saúde dos colaboradores. Com base nos autores revisados, *Quick Massage* tem sido vista como uma forma alternativa de tratamento.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse Ocupacional. Quick Massage. Tratamento.

THE EFFECTS OF QUICK MASSAGE ON OCCUPATIONAL STRESS

ABSTRACT

Stress is identified as a break in the internal homeostasis of the organism. This breakdown can occur from situations where there are changes that require adaptation, stress generated can lead to a state of stress. The article aims to elucidate the efficacy of Quick Massage to relieve occupational stress through literature review. You can identify it through symptoms classified into four stages: alert; resistance phase, phase of near-exhaustion, and exhaustion stage. Due to high workloads and work demands for greater productivity in enterprises, occupational stress has been the focus of studies in an attempt to reduce the health problems of employees. Based on the authors reviewed, Quick Massage has been seen as an alternative form of treatment.

KEYWORDS: Occupational Stress. Quick Massage. Treatment.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, observa-se um aumento dos estudos científicos relacionados ao estresse e seu impacto negativo nas relações interpessoais e no rendimento dos trabalhadores nas empresas. Desse modo, é necessário definir alguns conceitos, principalmente aos que deram substrato à esta pesquisa.

O presente artigo tem por objetivo mostrar através de revisão de literatura que a *Quick Massage* é uma forma alternativa e efetiva para o tratamento do estresse ocupacional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Datam do século XIV as primeiras referências à palavra “estresse”, significando “aflição” e “adversidade” (LAZARUS & LAZARUS, 1994 apud LIPP, 2001).

Segundo Lipp (2001), o endocrinologista Hans Seyle introduziu o termo “stress” em 1936 pra designar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos. Sua ênfase era na resposta não-específica do organismo a situações que o enfraquecessem ou fizessem-no adoecer, a qual ele chamou de “síndrome geral de adaptação” ou “síndrome do stress biológico”. Porém em 1939, Cannon sugeriu o nome “homeostase” para denominar o esforço dos processos fisiológicos para manter um estado de equilíbrio interno no organismo. Seyle, utilizando-se desse conceito, definiu o estresse como uma quebra desta homeostase.

Lipp (2001) define o estresse como uma reação do organismo à alterações psicofisiológicas que ocorrem quando uma pessoa se confronta com uma situação que a irrite, excite, amedronte, confunda ou até mesmo que a faça feliz. Um agente estressor pode ser tudo que cause uma quebra da homeostasia interna e que exija alguma adaptação, ou seja, a energia adaptativa exigida de uma pessoa devido à alguma mudança ou evento (como por exemplo, ser promovida, mudar-se de residência, contrair matrimônio) gera um desgaste, levando a um processo de estresse.

Seyle classificou o estresse em três fases, e Lipp em 2000, reformulou o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos estendendo o modelo trifásico para um modelo quadrifásico (LIPP, 2004):

¹ Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Faculdade Dom Bosco. Email larissahausbergerplatzer@gmail.com

² Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Faculdade Dom Bosco. Email thamara_silveira@hotmail.com

³ Docente orientador do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Faculdade Dom Bosco. Email vilagra@fag.edu.br

1. Fase de alerta: Para este estágio, é necessário que o indivíduo produza mais força e energia para poder fazer face à situação que está lhe exigindo maior esforço. Ocorre quebra da homeostase porém de uma forma que aumenta a motivação e entusiasmo para enfrentar esta situação (LIPP, 2004).
2. Fase de resistência: Nesta fase há um aumento acima do normal da capacidade de resistência. Ocorre um grande gasto de energia na busca do reequilíbrio, o que leva ao desgaste generalizado e dificuldades de memória (LIPP & MALAGRIS, 1995 apud LIPP, 2004).
3. Fase de quase-exaustão: o quadro de estresse evolui. As defesas do organismo não resistem mais às tensões e não se consegue retornar à homeostase interior. Há oscilação entre momentos de tranquilidade e momentos de ansiedade e cansaço, podendo surgir algumas doenças (LIPP & MALAGRIS, 1995 apud LIPP, 2004).
4. Fase de exaustão: Ocorre a quebra total da resistência. Os sintomas têm maior magnitude e exaustão psicológica e física. Neste estágio aparecem doenças que podem até levar a morte (LIPP, 2004).

O estresse ocupacional, em especial, têm sido alvo de estudos devido à seu impacto negativo sobre a saúde e o bem estar dos empregados, o que reflete diretamente no rendimento e na efetividade das organizações (PASCHOAL & TAMAYO, 2004). Segundo Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida – ABQV, altos níveis de estresse faz com que o trabalhador perca a concentração e venha a cometer equívocos que resultam em perdas na produtividade, na qualidade, competitividade e lucro (VIOLA & VIDAL, s.d.). Conforme Jex (1998) apud Paschoal & Tamayo (2004), os trabalhadores estressados diminuem seu desempenho e aumentam os custos das organizações com problemas de saúde.

As classificações de estresse ocupacional dividem-se em três aspectos: (1) estímulos estressores: quando se refere aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento - são conhecidos como estressores organizacionais; (2) respostas aos eventos estressores: refere-se às respostas que o indivíduo emite quando exposto à eventos do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento, como respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais; (3) estímulos estressores-respostas: quando se refere ao processo geral em que demandas do trabalho tem impacto nos empregados (JEX, 1998 apud PASCHOAL & TAMAYO, 2004).

Porém, para Lazarus (1995) e Lazarus & Folkman (1984) apud Paschoal & Tamayo (2004), para que uma determinada situação seja vista como um agente estressor varia de indivíduo para indivíduo. Em uma empresa, por exemplo, uma grande demanda de trabalho pode ser entendida como um agente estimulante e positivo para alguns indivíduos, e, para outros, como um agente negativo, gerando um fenômeno de estresse. O julgamento individual de cada trabalhador se deve às características situacionais e pessoais.

Segundo Frankenhaeuser (1991) apud Araújo et al (2003), em experimentos de laboratório, trabalhadores foram expostos à altas demandas de trabalho e baixo controle sobre o mesmo. Observou-se aumento do nível de cortisol e adrenalina; enquanto que noutra situação em que o estressor se mantinha em controle, somente a produção de adrenalina estava aumentada (FRANENHAEUSER, LUNDBERG & FORSMAN, 1980 apud ARAÚJO et al, 2003).

Quando as exigências de trabalho não são compatíveis com a capacidade de resposta, atendimento ou controle do trabalhador se instala o estresse ocupacional. A partir disto, decorre um maior número de ocorrências de problemas de saúde física e mental (RODRIGUES & FRANÇA, 2005 apud VIOLA & VIDAL, s.d.).

Lipp (2001) sugere que as doenças relacionadas ao estresse sejam classificadas como psicofisiológicas, devido a relação entre os aspectos psicológicos e físicos que se manifestam em conjunto durante a resposta do estresse.

Ao final da jornada de trabalho observa-se muitos trabalhadores esgotados física e emocionalmente, sendo o estresse um desmotivante para a qualidade de vida relacionada ao trabalho (ELIAS & NAVARRO, 2006). Cada vez mais a massoterapia vêm sendo reconhecida como um recurso eficaz na prevenção do estresse (ABREU, SOUZA & FAGUNDES, 2012). Pode-se definir a massoterapia como a aplicação de várias técnicas manuais que proporcionam alívio de estresse por meio da mobilização de estruturas que estimulam o organismo a melhorar sua funcionalidade como um todo (CASSAR, 2001; SKILLGATE et al., 2010 apud ABREU, SOUZA & FAGUNDES, 2012).

Ao longo da vida, cargas de tensão vão se acumulando no corpo. Estas cargas precisam ser eliminadas do organismo para que não se tornem doenças. Como a *Quick Massage* é uma técnica de atuação diretamente corporal, pode-se promover a liberação de tensões através do toque da terapeuta (VERONESE, 2009).

A *Quick Massage*, também conhecida como “Massagem Rápida”, é uma técnica de massagem oriental, derivada do *Shiatsu*, que tem por objetivo o equilíbrio físico, mental e energético em tempo mínimo de 15 a 20 minutos (ROGEL, RESI & OLIVEIRA, 2013). É realizada em uma cadeira especial, projetada para acomodar numa posição confortável e relaxante o corpo do indivíduo (MORETTI & LIMA, 2010 apud SILVA & TESSARO, 2012).

Além de ser muito prática, pode ser feita sem a necessidade de desnudar-se e em ambiente público. Os movimentos utilizados são deslizamento, amassamento, pressão, vibração, mobilização e percussão, através do uso das palmas das mãos, dedos e polegares (CARVALHO, 2012).

A partir do toque da *Quick Massage*, nervos sensoriais do sistema nervoso central estimulam a liberação do hormônio oxitocina. É um hormônio liberado pela hipófise que promove a queda da pressão arterial e relaxamento corporal (HEINRICHS, DAWANS & DOMES, 2009 apud CAMPOS & GRAVETO, 2010).

3 DISCUSSÃO

O efeito da massoterapia é um assunto questionado no meio científico, porém na literatura já é comprovada a eficácia dessa prática com relatos de profissionais com conhecimento teórico prático no assunto.

Segundo Moretti & Lima (2010) apud Silva & Tessaro (2012), a *Quick Massage* beneficia o alívio de tensões musculares, aumenta a produtividade, melhora a qualidade respiratória, reduz a ansiedade e irritação, aumenta a concentração e a disposição.

Conforme Abreu, Souza & Fagundes (2012), os benefícios da *Quick* vão além do relaxamento. Cassar (2001) complementa que a técnica ajuda no combate ao estresse pois tem grande influência sobre diversos processos orgânicos relacionados entre si e ligados também a fatores emocionais. Estes processos são considerados mecânicos, neurais, químicos e fisiológicos (YATES, 1989 apud CASSAR, 2001).

Os processos mecânicos se referem à produção de estímulos mecânicos através da pressão e do estiramento rítmico aplicados nos tecidos; através da compressão dos tecidos moles, há distorção da rede de receptores nas terminações nervosas, estimulado uma série de receptores superficiais e profundos (DOMENICO & WOOD, 1998).

Os efeitos mecânicos (pressão e estiramento), dão origem aos estímulos fisiológicos. Muitos autores afirmam ter melhora da circulação cutânea, do fluxo sanguíneo e linfático pelo efeito reflexo do alisamento e amassamento, o que leva ao aumento da nutrição e oxigenação dos tecidos e remoção dos produtos da fadiga (DOMENICO & WOOD, 1998).

Domenico & Wood (1998) afirmam que toda vez que a pele é manipulada, vários receptores sensitivos são ativados. Seus sinais aferentes avançam até a medula espinhal e formam sinapses com os neurônios espinhais e vão até o córtex sensitivo e outros centros cerebrais.

Pelo seu efeito no sistema nervoso, ocorre a libertação da oxitocina, a qual tem a capacidade de diminuir os níveis de cortisol no organismo, promovendo a sensação de bem estar. Identifica-se seu efeito sedativo através da diminuição da hipersensibilidade e da dor. (DOMENICO & WOOD, 1998; CASSAR, 2001; HEINRICHS, DAWANS & DOMES, 2009 apud CAMPOS & GRAVETO, 2010).

Domenico & Wood (1998) completam ainda que à medida que a massagem promove o relaxamento, reduz a ansiedade e tensão, sendo de grande importância para a redução do estresse.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações apresentadas, nota-se que há eficiência da *Quick Massage* na intervenção do estresse ocupacional. Em concordância com os autores, a massagem apresenta efeitos mecânicos que desencadeiam respostas fisiológicas, as quais interferem no estado emocional do colaborador, diminuindo tensões e dores, promovendo o relaxamento e baixando os níveis de estresse.

Portanto conclui-se que a *Quick Massage* exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate ao estresse.

Sugerem-se novas pesquisas com fins de elucidar os efeitos da massagem sobre o estresse possibilitando o desenvolvimento de protocolos de tratamento com terapias manuais cada vez mais eficazes.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. F.; SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** 2012. Disponível em <<http://www.faema.edu.br/revis tas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119/94>> Acesso em agosto de 2013.

ARAÚJO, T. M. et al. **Estresse ocupacional e saúde: contribuições do modelo Demanda-controle.** 2003. Disponível em <<http://www.scielosp.org/pdf/csc/v8n4/a21v 8n4.pdf>> Acesso em maio de 2013.

CAMPOS, D. C. F.; GRAVETO, J. M. G. N. **Oxitocina e comportamento humano.** 2010. Disponível em <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/ref/v3n1/v3n1a13.pdf>> Acesso em maio de 2013.

CARVALHO, D. K. **Quick Massagem.** 2012. Disponível em <<https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=2a530699f3&view=att&th=14160d8782f270d1&attid=0.2&disp=inlin>>

e&safe=1&zw&saduie=AG9B_P8ocoWpN3g5a_1DTr57RN6p&sadet=1380894773351&sads=WEzNThOhT1cVGw5jBTJ46s6xB94&sadssc=1> Acesso em setembro de 2013.

CASSAR, M. P. **Manual da massagem terapêutica.** 2001. Disponível em <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/livro-mario-paul-cassar-manual-de-massagem-terapeutica.pdf>> Acesso em abril de 2013.

DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnicas de massagem de Beard.** 4.ed. São Paulo: Manole Ltda, 1998.

LIPP, M. **O stress no Brasil: pesquisas avançadas.** Campinas, SP: Papirus, 2004.

LIPP, M. **Pesquisas sobre Stress no brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 2.ed. Campinas, SP: Papiros, 2001.

PASCHOAL, T.; TAMAYO Á. **Validação da escala de estresse no trabalho.** 2004. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>> Acesso em maio de 2013.

ROGEL, C. S. P.; RESI, A. L.; OLIVEIRA, M. G. **Quick massagem: uma proposta de cuidado para profissionais da atenção primária.** 2013. Disponível em <<http://www.cmfc.org.br/index.php/brasileiro/article/view/1305>> Acesso em setembro de 2013.

SILVA, S. F.; TESSARO, V. C. Z. **Avaliação dos efeitos da utilização da quick massage relacionados à qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de um hospital de alta complexidade da cidade de Londrina, Pr.** 2012. Disponível em <http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/8/485_739_publipg.pdf> Acesso em setembro de 2013.

VERONESE, L. **A prática da massagem terapêutica sob a ótica da psicologia corporal.** 2009. Disponível em <<http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202009/VERONESE,%20Liane%20-%20A%20pr%C3%A1tica%20da%20massagem.pdf>> Acesso em agosto de 2013.

VIOLA, E. S.; VIDAL, M. C. **Estresse ocupacional, ergonomia e técnicas cognitivo-comportamentais: uma proposta de intervenção.** S.d. Disponível em <<http://www.caergonomica.ergonomia.ufrj.br/artigos/ID361.pdf>> Acesso em agosto de 2013.