

Dossiê**Experiência da massagem para idoso.
Uma reflexão sobre a família**

*André Leonardo da Silva Nessi
Ruth Gelehrter da Costa Lopes*

Resumo: Atualmente, o corpo perdeu o conhecimento do que é o relaxamento, e não há consciência de quanto à tensão do dia-a-dia afeta organismo, interfere na respiração, e para o idoso o impacto é maior. A massagem pode ser vista como um luxo, mas na verdade é uma poderosa aliada para nos livrar do estresse e proporcionar recuperação da nossa saúde e do nosso bem estar. Através do evento da Virada da Maturidade - 3ª edição em 2017 – criado para focar e iluminar a riqueza cultural e histórica que existe em cada pessoa, resgatar o melhor dos idosos de hoje e produzir discussões que favoreçam a reflexão sobre o bem envelhecer, além de motivar as pessoas para o protagonismo, engajar os mais jovens e os próprios idosos. Colocamos a prática da Massagem Reflexa Manual e Massagem Epicrânia no Campus da Universidade Anhembi Morumbi - parceira do evento pela 1ª vez - à disposição dos idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos. Entre os dias 26.09 a 02.10, foram atendidos 78 idosos, que responderam questionário de Anamnese, sobre Família e Idoso, e sensações pré e pós Massagem. Concluímos com as práticas, como os idosos demonstraram alegria da participação, sentiram-se acolhidos, desejaram mais práticas contínuas, relataram aos familiares, divulgaram para outros idosos, demonstraram disposição e melhor estado de humor após massagens. Consideramos a massagem uma prática saudável para o bem estar do idoso.

Palavras chaves: massagem, idoso, bem estar.

Abstract: Nowadays, the body has lost the knowledge of relaxation. There is no awareness of how much day-to-day stress affects the body, interferes with breathing, and for the elderly, the impact is greater. Massage can be seen as a luxury, but in fact it is a powerful ally to get rid of stress and provide recovery of our health and well being. Through the event of Virada da Maturidade 3rd edition in 2017, it was created to give focus and place light on the cultural and historical wealth that exists in each person, rescue the best of today's old people and produce discussions that favor reflection on well aging. Motivate people to lead, engage the younger and the elderly themselves. We put the practice of Reflexa Manual Massage and Epicrania Massage at the Anhembi Morumbi University Campus as a partner of the event for the first time, the provision of the elderly, of both sexes, aged between 60 and 85 years. Between the days 26.09 and 02.10, 78 elderly people were attended. They answered anamnesis questionnaire, about Family and Elderly, and sensations before and after Massage. We conclude with the practices, as the elderly showed joy of participation, they felt welcomed, they wanted more continuous practices, they reported to the relatives, they divulged to other elderly people, they showed disposition and better state of humor after massages. We consider massage a healthy practice for the well being of the elderly.

Key words: massage, elderly, well being.



Um beijo eterno de uma idosa de 94 anos. Maria de Freitas.



Estudar e pesquisar em uma Universidade que tem história: PUC-SP.



Com um dos beneficiados da Massagem na Virada da Maturidade.

Atualmente, o corpo perdeu o conhecimento do que é o relaxamento. Não há consciência de quanto a tensão do dia-a-dia afeta organismo, interfere na respiração, e para o idoso o impacto é maior. Para resgatar a consciência corporal e relaxamento, uma sugestão é a massagem (NESSI, 2013).

As técnicas comportamentais objetivam a extinção do medo através da exposição ao objeto ou à situação ansiogênica, ao mesmo tempo em que trabalham o corpo, que fica tensionado devido à ansiedade elevada, realizando técnicas de relaxamento, como respiração diafragmática, relaxamento passivo e progressivo (LEAHY, 2006).

Os seres humanos estão ficando cada vez mais distantes uns dos outros em função do acúmulo de atividades diárias, limitando-se ao relacionamento puramente verbal, submetidos constantemente ao stress do trabalho, trânsito e outros, o que leva a questionamentos sobre a vital importância da linguagem não verbal, a especial relação entre a pele e o toque para a saúde física e mental, buscando a melhoria da qualidade de vida. Portanto, a divulgação dos benefícios através da massagem é de extrema importância para prevenção de patologias e exploração da sensação do bem estar proporcionado pelo toque num processo de um cuidado específico e acessível a todos, assumindo um importante papel na área da saúde física e também social.

A pele é o órgão vital que envolve o corpo determinando seu limite com o meio externo, e sem ela a sobrevivência seria impossível. Ela é presente no bebê que chega ao mundo até o idoso em sua avançada idade, é o maior sistema de órgãos expostos ao meio ambiente e exerce diversas funções, como: regulação térmica, defesa orgânica, controle do fluxo sanguíneo, proteção contra diversos agentes do meio ambiente e funções sensoriais (calor, frio, pressão, dor e tato). Existem mais de três milhões de células entre glândulas sudoríparas, terminações nervosas e vasos (CONNORS e PARADISO, 2002).

Quando tocamos uma pessoa o estímulo é imediato, e estima-se ainda um total de 640.000 receptores sensoriais nesta mesma área (GUIRRO 2004).

Jung já dizia, em 1935, que no tempo de nossos ancestrais a "consciência" humana formou-se a partir do "relacionamento sensorial da nossa pele com o mundo exterior". O reconhecimento da importância do contato, do ponto de vista da psicologia é adequado tanto no desenvolvimento de uma criança, quanto para a manutenção do equilíbrio psicofísico do adulto (MONTAGU, 1988).

Montagu (1988) cita muitos experimentos que demonstram que as necessidades físicas básicas que devem ser satisfeitas, para que o organismo sobreviva, são as de oxigênio, líquido, comida, descanso, sono, eliminações vesicais e intestinais, fuga do perigo e evitar a dor. Indiscutivelmente, o fato é que nenhum organismo consegue sobreviver, por muito tempo, sem estimulação cutânea de origem externa. A massagem pode ser vista como um luxo, mas na verdade ela é uma poderosa aliada e necessidade para diminuir o estresse e proporcionar recuperação da nossa saúde e do nosso bem estar. É o que sugerimos aos idosos com este artigo.

Metodologia

A Virada da Maturidade - 3ª edição em 2017 – foi contexto da prática da Massagem Reflexa Manual e Massagem Epicrânia no Campus da Universidade Anhembi Morumbi - parceira do evento pela 1ª vez - a disposição dos idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos. No período de 26/09 a 02/10, foram atendidos 78 idosos. Responderam questionário de Anamnese, sobre Família e Idoso, e sensações pré e pós Massagem. As práticas de massagens foram realizadas seguindo o protocolo: Recepção e boas vindas ao idoso; encaminhamento para sentar confortavelmente na cadeira; informação sobre a Virada da Maturidade com apresentação do vídeo; preenchimento do Questionário de Anamnese (questões sobre saúde física e sinais vitais); informação sobre procedimento da Massagem Reflexa Manual; feita higienização das mãos com álcool 70%; início da massagem com duração de 20 minutos nas mãos e 10 minutos na cabeça.

Resultados

Acreditamos que através da vivência prática da massagem, conseguimos promover as metas da Virada da Maturidade como: Oportunidade de socialização e interação; Estímulo físico, social e cognitivo; Sentido e fonte de satisfação na vida; Aumento de autoestima e resgate ou manutenção de identidade; Alcance de maior autonomia possível; Idosos mais ativos e participativos; Prevenção de riscos e doenças e redução de danos.

No preenchimento dos questionários alguns idosos apresentaram dificuldades para escrever, pois não trouxeram óculos e outros tinham tremores. As

principais frases nas 78 respostas sobre “Idoso” com a pergunta: Responda de forma rápida o que é idoso?, foram as seguintes:

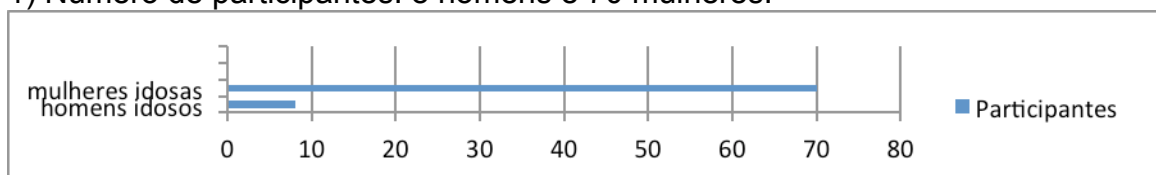
- *Idoso é viver melhor fase da vida, por quê? Temos filhos, netos, temos tempo. Gideão, 81 anos.*
- *Idoso é saber passar experiências e saber ser feliz, é ser sábio para viver. Mário, 85 anos.*
- *Idoso é espelho e referência na maioria das famílias, deveria ser mais bem servido e respeitado. Alfredo, 74 anos.*
- *Idoso é uma etapa da vida, que trará consequências boas ou ruins, dependendo de como viveu a trajetória até ficar velha. Elza, 76 anos.*
- *Idoso é o que já passou por tudo na vida, precisa de carinho e respeito com eles. Isaura, 68 anos.*
- *Idoso é uma série de mudanças que todo ser humano passará, mudanças psicológicas, perdas físicas e emocionais, se tem dinheiro fica mais fácil ser velho e idoso. Cleide, 65 anos.*
- *Idoso é como eu, velha alegre, que sabe viver um dia de cada vez. Maria Cecília, 73 anos.*
- *Idoso é difícil descrever, são muitas coisas, virtudes, histórias, família, resumo dizendo que é a vida em tempo. Antônia, 79 anos.*
- *Idoso é o ser humano mais frágil, mais emocional, mais necessitado, mas também é forte, é tudo na vida de muitas famílias. Roberto, 68 anos.*
- *Idoso é considerado acima de 60 anos, então sou uma idosa. Cleuza, 64 anos.*
- *Idoso é chance de mais vida. Angela, 67 anos.*
- *Idoso é ser velho com tudo funcionando bem. Paulo, 74 anos.*
- *Idoso é experiência de vida com muito ou pouco cuidado. Edina, 69 anos.*
- *Idoso é aquele que é lembrado quando tem ações como estas. Parabéns. Sueli, 77 anos.*
- *Idoso é a pessoa pouco valorizada e respeitada, não olham para os idosos e nem percebem o quanto contribuíram para que tudo que existe hoje estar aqui. Elisa, 75 anos.*
- *Idoso é o indivíduo que carrega história para contar, aponta o futuro, demonstra as dificuldades, representa superação e vitórias na vida. Apesar dos apesares, como políticas e desrespeitos. João, 78 anos.*
- *Idoso é uma pessoa de alma jovem quando deseja carrega coisas boas da vida. É experiência, alicerce e vida. Helena, 76 anos.*
- *Idoso é o que conhece bem o mundo, ser sábio, dá bons conselhos, participa da vida da família, vida com carinho e afeto sua velhice. Maria Otília, 67 anos.*
- *Idoso é o que atribuem muita experiência, conhecimentos e inspiração. Sandra, 72 anos.*
- *Idoso é bom, quando não tem dor, é ótimo quando dá pra fazer as coisas, é muito triste quando é desrespeitado, é tudo, quando alguém diz que ama. Silvia, 73 anos.*
- *Idoso é muita história em uma pessoa envelhecida, cheia de história, com conhecimentos. Ana Clara, 65 anos.*

As falas/frases revelam que os participantes apresentam a imagem do idoso como sendo o 'outro', como uma fase com certeza, já que não se vai ficar aqui a vida toda. Durante as entrevistas, alguns, relataram com pesar a situação do idoso, mas com tranquilidade, e também como necessários para a família, além de ser o significado de experiência e ricos em histórias.

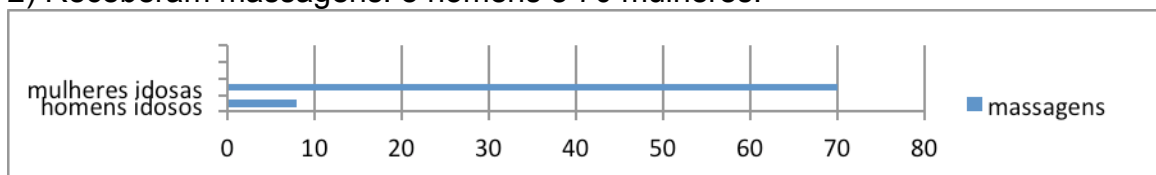
Os atendimentos tiveram cobertura jornalística da TV Rede Record e TV Virada da Maturidade.

Resultados e Discussão

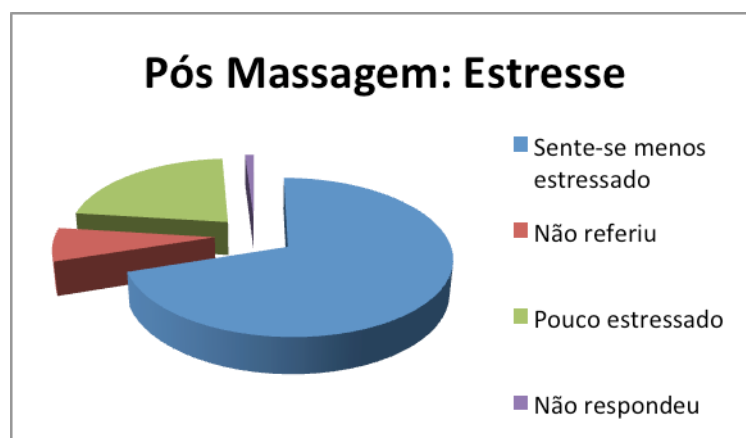
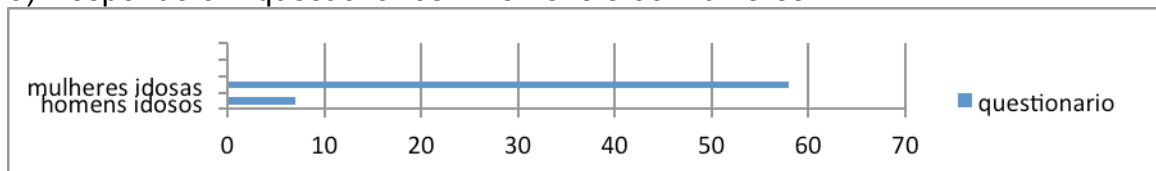
1) Número de participantes: 8 homens e 70 mulheres.

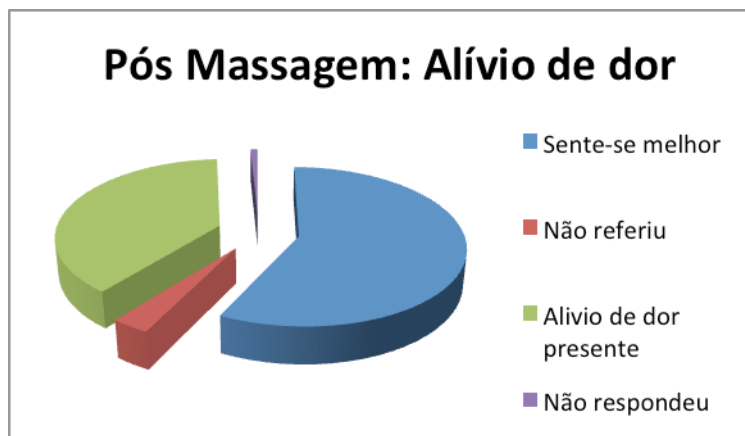


2) Receberam mensagens: 8 homens e 70 mulheres.



3) Responderam questionários 7 homens e 58 mulheres.





Uma maneira de suprir os sentimentos e as emoções é contraindo a musculatura. Estas tensões não liberadas tornam-se crônicas, criando rigidez no corpo e bloqueios à livre circulação dos fluidos corporais; acumulando toxinas e resíduos celulares, acabando por resultar em problemas corporais em maior ou menor grau de saturação, bloqueio de energia (BRAUN e SIMOMSON, 2007).

O toque e a massagem transmitem amor, consciente ou inconscientemente, e pode desencadear alterações metabólicas e bioquímicas, como a produção de endorfinas. Em pesquisas realizadas sobre o toque no Instituto de Pesquisa do Toque, com crianças que possuem a síndrome de Down verificou-se que começam a andar mais cedo quando recebem uma grande quantidade de abraços, toques e afagos maternal-familiares, provenientes de todos que as cercam.

Há relatos que em mulheres em trabalho de parto o contato físico torna as contrações mais toleráveis, e diminui a necessidade de analgésicos e anestésicos. Numerosos experimentos mostram que o contato físico é eficiente, tanto dado quanto recebido. Mostram ainda, que nesta era de drogas miraculosas, amor, carinho e ternura são complementos importantes ao tratamento (SÁ, 1998; FIELD, 2001; FOGAÇA, 2006; SILVA e BELASCO, 1996).

O idoso parece estar distante social e emocionalmente, e precisamos nos aproximar, pois muitas são suas necessidades, e propomos, como possibilidade, a massagem. tocar constitui o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos saudáveis – um alerta para famílias e cuidadores. Ao longo da vida, registram-se no corpo físico, emocional e espiritual as sensações, boas ou ruins, informações precisas que vão acompanhar o idoso por toda a vida.

Dentre as sensações registradas o toque no dia-a-dia, ou massagem, são manifestações, antes de ações terapêuticas, de afeto aos idosos, capazes de construir relacionamentos seguros e que proporcionam bem estar físico psíquico e social. A fisiologia do toque é muito interessante para a

compreensão de sua importância, e de seus benefícios, pois quando bem aplicada a massagem proporciona além do relaxamento, percepção corporal e cuidados para inúmeras funções do organismo. Muitos estudos ainda precisam ser realizados para que a comunidade médica e a comunidade aceitem o valor da massagem como parte de equipes multidisciplinares atuando no processo de restabelecimento e prevenção de doenças.

Considerações Finais

Concluimos com as práticas que os idosos demonstraram alegria na participação, sentiram-se acolhidos, desejaram mais práticas contínuas, relataram aos familiares os efeitos das práticas, divulgaram para outros idosos, demonstraram disposição e melhor estado de humor. Consideramos a massagem uma prática saudável para o bem estar do idoso, o que foi uma rica experiência para os jovens universitários envolvidos.

Referências

CONNORS, B.W; PARADISO, M. A. *Neurociências Desvendando o Sistema Nervoso*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRAUN, M. B., SIMONSON, S. *Massoterapia*. Barueri, São Paulo: Manole, 2007.

FIELD, T. TOUCH. *Bradford Book*, London. England, 2001.

FOGAÇA, M. C.; Carvalho, W. B; Verreschi, I.T. N. Estimulação tátilcinestésica: uma integração entre pele e sistema endócrino? *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.*, Set 2006, vol.6, no.3, p.277-283. ISSN 1519-3829 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292006000300003&script=sci_abstract&lng=es. Acesso em 23.11.2017

GUIRRO, E; GUIRRO, R. *Fisioterapia Dermato Funcional*. 3 ed. São Paulo: Manole, 2004.

LEAHY, R.L. *Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MONTAGU, Ashley Tocar. *O Significado Humano da Pele*. 9ª Edição. Summus Editorial. 1988.

NESSI, André. *Massagem Antiestresse. Uma abordagem teórica e prática para o Bem Estar*. 5ª edição. São Paulo: Phorte, 2010.

SÁ, A.C. Toque terapêutico como assistência complementar da enfermagem. *Acta Paul Enf.* São Paulo, v.11, n2, p 73-76, 1998. http://www.unifesp.br/denf/acta/1998/11_2/pdf/art8.pdf Acesso em 24.11.2017

SILVA, M.J.P.; BELASCO JUNIOR, D. Ensinando o toque terapêutico: relato de uma experiência. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [online]. 1996, vol.4, n.spe, pp. 91- 100. Acessível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11691996000700010&script=sci_abstract&lng=pt Acesso em 24.11.2017

<http://www.viradadamaturidade.com.br/a-virada/> Acesso em 23.11.2017

<https://www.facebook.com/andre.nessi.1/videos/2075477869132823/>Acesso em 27.11.2017

Data de recebimento: 03/04/2018; Data de aceite: 21/05/2018.

André Leonardo da Silva Nessi. Mestre em Gerontologia – PUC/SP. Email prof.andrenessi@gmail.com

Ruth Gelehrter da Costa Lopes. Doutora em Saúde Pública, Profa. do Programa de Pós Graduação em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC-SP. Email: ruthgclopes@pucsp.br