

Efeitos de um programa de massagem terapêutica na qualidade de vida em indivíduos com dor crônica

Viviane Pacheco Gonçalves^{3#}; Vitória Serpa dos Santos¹; Leticia Hellmann²; Régia Hansen³;

¹ Professora do curso de fisioterapia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 88137-270, Santa Catarina, Brasil.

² Acadêmica de fisioterapia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 88137-270, Santa Catarina, Brasil.

³ Acadêmica de biomedicina, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 88137-270, Santa Catarina, Brasil.

Resumo:

A Dor crônica é caracterizada pela presença de dor generalizada no corpo, distúrbios do sono e declínio das funções cognitivas. Sua origem e os interruptores subjacentes que a desencadeiam permanecem ainda desconhecidos. Apesar dessa complexidade, essa condição demonstra resistência às diversas abordagens terapêuticas disponíveis. Nesse contexto, o tratamento da massagem terapêutica manual tem surgido como uma alternativa investigativa para o manejo dessa situação clínica desafiadora.

Sendo assim, foi observada uma melhora gradual na intensidade do dor ao término de cada sessão de tratamento. Ao longo das cinco sessões, os pacientes apresentaram melhorias significativas em diversos componentes relacionados à qualidade de vida, abrangendo a capacidade funcional, limitação causada por fatores físicos, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos emocionais.

Em síntese, os resultados desse estudo sugerem que a abordagem do toque terapêutico por meio da massagem terapêutica manual, possui potencial para ser eficaz na redução da intensidade da dor e na promoção de melhorias substanciais na qualidade de vida dos pacientes com dor crônica.

Introdução:

A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a lesões reais ou potenciais. A dor pode ser classificada em aguda ou crônica, sendo que a aguda tem uma causa conhecida e duração limitada, enquanto a crônica dura mais de três meses e geralmente tem causa desconhecida (de Santana et al., 2020).

A dor crônica de intensidade moderada a grave afeta uma em cada cinco pessoas, dificultando a manutenção de uma vida independente e interferindo profundamente na qualidade de vida. A depressão, incapacidade física e funcional, desequilíbrio econômico, desesperança e a incapacidade de controlá-la são alguns dos fatores associados a este tipo de dor, trazendo sofrimento físico, psíquico e social (Cunha e Mayrink, 2011).

Existem seis possíveis explicações para a etimologia da dor: a dor é uma experiência individual influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais; dor e nocicepção são eventos diferentes; os indivíduos aprendem o conceito de dor; o relato de quem está com dor deve ser respeitado; a dor pode desempenhar um importante papel adaptativo, mas interfere nas funções e no bem-estar psicossocial; a comunicação verbal não é a única forma de expressão de dor, e a incapacidade de comunicação não invalida a possibilidade da dor ser adequadamente manejada (de Santana et al., 2020).

A dor crônica é um problema contemporâneo de saúde pública que afeta muitas pessoas, causando incapacidade e sofrimento e contribuindo para a crescente procura por serviços e recursos de saúde (Lima e Trad, 2007).

As terapias complementares, como a massagem terapêutica, são indicadas por profissionais de saúde como alternativas aos tratamentos farmacológicos para o manejo da dor. Essas terapias estimulam a participação e adesão do paciente com o tratamento (PIMENTA; FERREIRA, 2006; SILVA; LEÃO, 2007; Gondim e Almeida, 2018).

A qualidade de vida é definida pela OMS como a percepção do indivíduo em sua posição na vida em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A massagem terapêutica é uma prática alternativa que pode ser eficaz

no controle da dor, consistindo em manipulações e manobras aplicadas ao corpo humano com objetivos preventivos, terapêuticos, reabilitadores e psicológicos. A massagem terapêutica é uma prática antiga que promove relaxamento e bem-estar além de tratar algumas condições.

Objetivos:

- Identificar os efeitos terapêuticos imediatos e tardios da massagem terapêutica na qualidade de vida, em pacientes com diagnóstico de dor crônica.
- Verificar a capacidade funcional antes e após a massagem terapêutica.
- Verificar a intensidade da dor antes e após a massagem terapêutica.

Materiais e métodos:

Trata-se de um estudo de caso, realizado na clínica escola de fisioterapia e estética localizada na Universidade do Sul de Santa Catarina, no município de Palhoça-SC.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL (CEP/UNISUL), seguindo os princípios éticos da Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012. Os pacientes foram informados sobre o objetivo do estudo, voluntariedade e confidencialidade da participação, concordando com a assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados da pesquisa foram coletados durante oito meses, de abril até novembro, em entrevistas realizadas às sextas-feiras à tarde. Foram entrevistados 17

pacientes em uma sala de consulta, com média de idade dos participantes de 54/54 anos, e as entrevistas tiveram duração média de 30 minutos.

Foram incluídos neste estudo indivíduos adultos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que apresentassem dor crônica acompanhada por um médico há pelo menos três meses, e que estivessem cadastrados na lista de espera da Clínica Escola de Fisioterapia e Estética da UNISUL ou encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde do município de Palhoça e Ambulatório de Medicina da UNISUL.

Os critérios de exclusão foram: não referir dor nos últimos 3 meses; ter se submetido a qualquer tratamento cirúrgico durante 1 ano; estar se submetendo a outro tipo de tratamento para dor crônica; alergia aos produtos utilizados no atendimento e ter mais de duas faltas consecutivas nos atendimentos.

Para a identificação e mensuração da qualidade de vida e intensidade da dor foram usados os seguintes instrumentos: o Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36) e a Escala Visual Analógica (EVA) (Santos et al., 2006; Capela et al., 2009; Pedrosa et al., 2011).

O SF-36 é um instrumento multidimensional com 36 itens desenvolvido para avaliar os aspectos físicos e mentais de indivíduos com comorbidades crônicas. Ele avalia oito domínios e apresenta um escore final de 0 a 100. Para a pesquisa, foi utilizado apenas o domínio de dor e capacidade funcional.

Se utilizou, ainda, neste estudo, a Escala Visual Analógica de Dor (EVA), instrumento unidimensional para avaliação da intensidade da dor. Trata-se de uma linha numerada de 0-10. Em uma extremidade da linha é marcada “nenhuma dor” e na outra “pior dor imaginável”.

Para a realização das intervenções foram utilizadas as técnicas de massagem terapêutica de acordo com a avaliação de cada participante e com a indicação e contra-indicação dessas modalidades.

Os atendimentos ocorreram duas vezes por semana, de forma individual, com duração média de 50 minutos e recursos como maca, lençol, creme de massagem e/ou óleo de massagem e esfoliante corporal foram utilizados durante as intervenções.

O passo-a-passo para realização do procedimento de intervenção ocorreu da seguinte forma:

1. verificação dos sinais vitais;
2. higienização da pele no local da intervenção com creme esfoliante;
3. intervenção com terapia manual por 30 minutos, utilizando creme ou óleo de massagem;
4. verificação dos sinais vitais e liberação do participante.

Resultados:

Tabela 1- Valores obtidos da escala analógica visual (EVA)

Pacientes Atendidos	E VA início	I		M édia	Inte nsidade da dor
		VA final			
V.E	0	5		7 μ	Mod erada
I.M	5	5		4, 7	Mod erada
T.J	8	,5		9μ	Mod erada
J.M	0	4		6, 1μ	Mod erada
J. F	8	1		3, 3μ	Mod erada
S.M	6	3		4, 3μ	Mod erada

A.M	8	4	2 μ	5,	Mod erada
-----	---	---	---------	----	--------------

Os resultados obtidos na tabela 1 foram feitos a partir da média dos 25 atendimentos e como os pacientes referiram estar se sentindo após as intervenções que foram realizadas de forma individual para cada tipo de dor. Na tabela foram realizadas médias para obter os dados sobre a intensidade da dor trabalhada.

tabela 2- Valores obtidos para o domínio dor do questionário SF-36 para o domínio capacidade funcional e dor no início do tratamento e valores do final do tratamento. Cada domínio apresenta um escore final de zero a 100, no qual zero corresponde ao pior estado geral de saúde e 100, ao melhor estado de saúde.

Pacientes Atendidos	Capacidade	
	Funcional	Dor
V.E	25 μ	40 μ
I.M	77,5 μ	51 μ
T.J	5 μ	40 μ
J.M	45 μ	35,5 μ
J.F	90 μ	51 μ
S.M	30 μ	50,5 μ

Resultados obtidos por meio de média do resultado inicial e resultado dos domínios capacidade funcional e dor.

Tabela 3 - Mc Gill descritores

Indi	Se	A	Ava	Misc
vídus	nsorial	fetivo	liativo	elânea

V.E	28 μ	1 5,5 μ	5 μ	12,5 μ
I.M	19 ,5 μ	6 μ	2 μ	8 μ
T.J	28 ,5 μ	8 μ	5 μ	11 μ
J.M	16 ,5 μ	8 μ	5 μ	11,5 μ
J.F	26 μ	7 μ	2 μ	6,5 μ
S.M	23 ,5 μ	7 μ	3 μ	7,5 μ
A.M	18 ,5 μ	8 μ	1,5 μ	7,5 μ

Os resultados se dão por média dos quatro domínios coletadas no início do tratamento e final do tratamento.

Conclusão:

Conclui-se que a massagem terapêutica auxilia no tratamento e combate para inúmeros tipos de dor crônica, o presente estudo mostra a efetividade da técnica e como sua abordagem é funcional, melhorando a capacidade funcional dos indivíduos, auxiliando na sua saúde mental, bem-estar, assim como na recuperação da saúde. As técnicas da massagem terapêutica expressam e demonstram que cada indivíduo é único e que é possível implementar outras práticas para a melhora da saúde. Sendo assim, mais pesquisas devem ser realizadas para mostrar de fato a efetividade da prática da massagem terapêutica no ambiente clínico.

Referências:

1. CAMPOLINA, A. G. et al. Validação da versão brasileira do questionário genérico de qualidade de vida short-form 6 dimensions (SF-6D Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 16, n. 7, p. 3103–3110, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000800010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 3 nov. 2022.
2. ÖRSEL, S.; AKDEMIR, A.; DAĞ, İ. The sensitivity of quality-of-life scale WHOQOL-100 to psychopathological measures in schizophrenia. *Comprehensive Psychiatry*, [s. l.], v. 45, n. 1, p. 57–61, 2004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X03001688>. Acesso em: 15 nov. 2022.
3. RAJA, S. N. et al. The Revised IASP definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, [s. l.], v. 161, n. 9, p. 1976–1982, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7680716/>. Acesso em: 15 nov. 2022.
4. MARCACINE, P. R. et al. Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres trabalhadoras. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 24, p. 749–760, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/csc/a/PdfPVrNTzxwRQK5V3j6fqNy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2022.
5. QUEIROZ, M. F. et al. QUALIDADE DE VIDA DE PORTADORES DE DOR CRÔNICA ATENDIDOS EM CLÍNICA MULTIPROFISSIONAL. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, [s. l.], v. 1, n. 01, 2012. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/309>. Acesso em: 3 nov. 2022.
6. KRELING, M. C. G. D.; CRUZ, D. de A. L. M. da; PIMENTA, C. A. de M. Prevalência de dor crônica em adultos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [s. l.], v. 59, p. 509–513, 2006. Disponível em:

<http://www.scielo.br/j/reben/a/JTJhBrgCTsMYjPhKxK6tbXN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2022.

7. PIMENTA, C. A.; KOIZUMI, M. S.; TEIXEIRA, M. J. [Pain, depression, and cultural concepts]. *Arquivos De Neuro-Psiquiatria*, [s. l.], v. 55, n. 3A, p. 370–380, 1997.

8. CARR, A. J.; THOMPSON, P. W.; KIRWAN, J. R. OUTCOME SERIES SERIES EDITORS: D. L. SCOTT AND A. SILMAN: QUALITY OF LIFE MEASURES. *Rheumatology*, [s. l.], v. 35, n. 3, p. 275–281, 1996. Disponível em: <https://academic.oup.com/rheumatology/article-lookup/doi/10.1093/rheumatology/35.3.275>. Acesso em: 3 nov. 2022.

9. GONDIM, S. S.; ALMEIDA, M. A. P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. ID on line. *Revista de psicologia*, [s. l.], v. 12, n. 39, p. 336–354, 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/994>. Acesso em: 3 nov. 2022. 10. CUNHA, L. L.; MAYRINK, W. C. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. *Revista Dor*, [s. l.], v. 12, p. 120–124, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rdor/a/bxp9vNJv8LmCJGwssNC7xhF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2022.

11. RODRÍGUEZ-MANSILLA, J. et al. Effects of the application of therapeutic massage in children with cancer: a systematic review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, [s. l.], v. 25, n. 0, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692017000100602&lng=en&tlng=en. Acesso em: 22 nov. 2022.

12. SANTOS, A. M. B. et al. Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, [s. l.], v. 10, p. 317–324, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbfis/a/YzLKKSvJrSqhzB83QNrpcwc/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2022.

13. DESANTANA, J. M. et al. Definition of pain revised after four decades. *Brazilian Journal Of Pain*, [s. l.], v. 3, n. 3, 2020. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=2595-319220200050&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 3 nov. 2022.

14. CLASSIFICATION OF CHRONIC PAIN. DESCRIPTIONS OF CHRONIC PAIN SYNDROMES AND DEFINITIONS OF PAIN TERMS. PREPARED BY THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN, SUBCOMMITTEE ON TAXONOMY. *Pain. Supplement*, [s. l.], v. 3, p. S1-226, 1986.

15. CLASSIFICATION OF CHRONIC PAIN, SECOND EDITION (REVISED). Em: INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN (IASP). [s. d.]. Disponível em: <https://www.iasp-pain.org/publications/free-ebooks/classification-of-chronic-pain-second-edition-revised/>. Acesso em: 3 nov. 2022.

16. PEDROSA, D. F. A. et al. Avaliação da qualidade de vida em clientes com dor crônica isquêmica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, [s. l.], v. 19, p. 67–72, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rlae/a/JrP4k5YJXjpDYtyFYRHmDkh/?lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2022.

17. CAPELA, C. et al. Associação da qualidade de vida com dor, ansiedade e depressão. *Fisioterapia e Pesquisa*, [s. l.], v. 16, p. 263–268, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/fp/a/nXBcCnMyfxrtmtY8zDBbCzM/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2022.

18. GAGLIESE, L.; MELZACK, R. Age-related differences in the qualities but not the intensity of chronic pain. *Pain*, [s. l.], v. 104, n. 3, p. 597–608, 2003. 19. LIMA, M. A. G. de; TRAD, L. A. B. A dor crônica sob o olhar médico: modelo biomédico e prática clínica. *Cadernos de Saúde Pública*, [s. l.], v. 23, p. 2672–2680, 2007. Disponível em:

<http://www.scielo.br/j/csp/a/WncXWDf7wPTfgF6yZHbtyPN/?lang=pt>.

Acesso em: 3 nov. 2022.