

Benefícios da massagem em portadores de transtorno ocasionados pelo COVID-19

Benefits of massage in patients with disorders caused by COVID-19

Beneficios del masaje en pacientes con trastornos provocados por el COVID-19

Recebido: 10/05/2022 | Revisado: 15/06/2022 | Aceito: 16/06/2022 | Publicado: 17/06/2022

Juliana Gomes Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8271-8021>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: julianagomesrib@gmail.com

Renata da Silva Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6164-246X>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: renata7lk@gmail.com

Félix Meira Tavares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8271-8021>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: felix@fainor.com.br

Resumo

A doença coronavírus COVID-19 gerou a maior crise de saúde pública da era moderna. As sequelas que a doença impõe a muitos indivíduos traz serias consequências como stress, ansiedade e dores corporal. Este estudo objetiva verificar se há benefícios da massagem em pacientes que desenvolvem transtornos após adquirirem a COVID-19. Para alcançar o objetivo proposto foi utilizada a pesquisa descritiva de natureza qualitativa e revisão bibliográfica. Os resultados demonstraram que através de diversos estudos publicados foi possível analisar relatos de pacientes que obtiveram melhoras em quadros de transtornos e dores após receber massagem corporal.

Palavras-chave: Ensino em Saúde; Impactos; Massagem relaxante; Sequelas da COVID-19.

Abstract

The coronavirus disease COVID-19 has spawned the biggest public health crisis of the modern era. The sequelae that the disease imposes on many individuals brings serious consequences such as stress, anxiety and body pain. This study aims to verify if there are benefits of massage in patients who develop disorders after acquiring COVID-19. To achieve the proposed objective, descriptive research of a qualitative nature and literature review were used. The results show that through several published studies it was possible to analyze reports of patients who obtained improvements in disorders and pain after receiving body massage.

Keywords: Health Teaching; Impacts; Relaxing massage; Sequelae of COVID-19.

Resumen

La enfermedad del coronavirus COVID-19 há generado la mayor crisis de salud pública de la era moderna. Las secuelas que la enfermedad impone a muchos individuos trae consigo graves consecuencias como el estrés, la ansiedad y el dolor corporal. Este estudio tiene como objetivo verificar se hay beneficios del masaje en pacientes que desarrollan trastornos después de adquirir COVID-19. Para lograr el objetivo propuesto se recurrió a una investigación descriptiva de carácter cualitativo y revisión bibliográfica. Los resultados mostraron que a través de varios estudios publicados fue posible analizar relatos de pacientes que obtuvieron mejorías en los trastornos y el dolor después de recibir masaje corporal.

Palabras clave: Enseñanza en Salud; Impactos; Masaje relajante; Secuelas del COVID-19.

1. Introdução

A COVID-19 é uma síndrome respiratória aguda grave (srag) infecciosa, causada por coronavírus. a doença tem alta transmissibilidade e ocasiona sintomas leves a graves, gerando elevada demanda por cuidados intensivos e milhares de óbitos. em março de 2020, a covid-19 foi caracterizada como pandemia e já soma mais de 5 milhões de casos e 300 mil óbitos pelo mundo (World health, 2020).

Uma série de estudos publicados nos últimos meses e a observação clínica de profissionais que estão na linha de frente oferecem pistas sobre as possíveis sequelas da doença. no entanto, é impossível determinar neste momento se essas sequelas potenciais identificadas são temporárias ou permanentes (Kolifarhood, 2020).

A pandemia de coronavírus afetou milhões de pessoas em todo o mundo, com centenas de milhares de novos casos todos os dias (Ornel et.al. 2020). Os períodos de reclusão no domicílio, restrições, uso de máscara e cumprimento das medidas sanitárias são elementos comuns a grande parte da população (Nessi et.al, 2010).

O mesmo acontece com as quarentenas, os problemas de saúde e os respectivos tratamentos no caso dos doentes com COVID-19 antes de regressarem ao seu dia a dia (Aklenazi et.al. 2020). No entanto, um resultado de teste de PCR negativo não marca o início do fim para muitas pessoas (Prigol et.al. 2020). São pacientes pós-COVID-19, que continuam apresentando sequelas mesmo depois de teoricamente terem superado a doença e que não podem retornar ao trabalho ou levar uma vida normal (Alonso, 2020).

No processo de vivência durante a pandemia, tem desenvolvido diversos transtornos psicológicos nos indivíduos, a exemplo de Stress, Ansiedade e depressão (Awano et.al. 2020). Nesse contexto, a massagem associada a aromaterapia propicia relaxamento, podendo diminuir a tensão e o stress, durante esse período complexo (Rodrigues, 2020).

Nessa ótica, sendo uma prática milenar a massagem atua sobre o corpo e a mente, proporcionando assim o equilíbrio, melhorando os sistemas circulatório, respiratório, muscular, digestivo, esquelético, endócrino e linfático, promovendo assim uma melhor qualidade de vida (Nessi et.al, 2010).

Segundo Nessi (2010), o toque estimula várias reações, sendo elas, fisiológico, psicológica, química ou mecânica, reações essas que trazem sensações de bem-estar e melhora da saúde de uma forma geral. Dentre as técnicas exercidas a massagem ante estresse vêm se destacando, com o passar dos anos e com os avanços tecnológicos um novo estilo de vida se formou e o toque terapêutico se destaca por sua arte e sensibilidade para amenizar os danos nesse novo estilo.

A massagem é elaborada com a técnica manual, com efeito fisiológico nas terminações nervosas, pois equilibra o sistema simpático e parassimpático, contribuí para a vasodilatação, auxilia na eliminação de resíduos extracelular, melhora a circulação arterial e venosa, aumenta a produção de endorfinas, além do efeito analgésico (Alves, 2018).

Nesse contexto, a pergunta que norteia esse estudo é: Quais os benefícios da massagem em portadores de transtornos ocasionados pelo COVID-19?

O objetivo geral é avaliar se a massagem contribui para redução dos transtornos ocasionados pelo Covid-19, através de uma revisão da literatura.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa da literatura, que é um método que permite agregar as investigações já concluídas e obter conclusões de um tópico de interesse. A revisão integrativa é uma estratégia para identificar e analisar as evidências existentes de práticas de saúde, quando o corpo do conhecimento científico não é suficientemente fundamentado (Whittemore, 2005).

Foram percorridas as seguintes etapas: 1) Identificação do problema ou da temática (elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento de descritores e dos critérios para inclusão/exclusão de artigos); 2) amostragem (seleção dos artigos); 3) Ddefinição das informações a serem extraídas dos trabalhos revisados;4) avaliação dos trabalhos incluídos; 5) Interpretação dos resultados e, 6) Ssíntese do conhecimento evidenciado nos artigos analisados e apresentação da revisão integrativa (Galvão; Sawada, 2002).

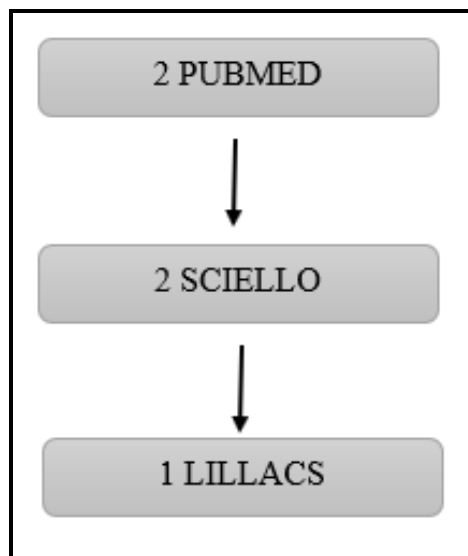
A coleta de dados, desta pesquisa, iniciou-se com uma consulta aos descritores, (MASSAGEM) AND AND (COVID19); idioma em português; tipo de literatura. As bases de dados utilizadas foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS):

Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Centro Latino-Americano.

Foram definidos, os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados na íntegra, disponíveis nas plataformas online, em português, cujos resultados privilegiassem aspectos relacionados aos benefícios da massagem em pacientes pós Covid19. Foram excluídos os editoriais, cartas ao editor, teses, relatos de experiência, artigos publicados anterior ao ano de 2019.

Na análise dos dados estabeleceu-se algumas etapas, como a pré-análise, leitura dos artigos selecionados; abordagem dos resultados, compreensão, discussões com materiais recomendados na área e resultados ao estudo realizado (Minayo, 2007). Foram selecionados 15 tendo sido selecionados 05 que foram utilizados para a revisão de literatura nesse estudo, sendo categorizados da seguinte maneira: 2 artigos na PUBMED; 2 na SCIELLO e 1 na LILLACS.

Figura1 - Fluxograma da pesquisa.



Fonte: Autores (2022).

A análise dos dados foi realizada a partir da leitura dos artigos selecionados. Os dados extraídos foram organizados em planilhas em ordem numérica crescente, no programa Microsoft Office Excel 2010, em colunas que continham informações sobre: título, autor(es), ano de publicação, objetivo da pesquisa, método, principais resultados e conclusão.

Esse estudo obedece aos aspectos éticos de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, que dispõe sobre direitos autorais. Por se tratar de pesquisa de revisão de literatura não será necessária a submissão ao comitê de ética.

3. Resultados e Discussão

Compuseram a amostra dos resultados desta pesquisa cinco artigos científicos, conforme apresentado no Quadro 1, que está organizado da seguinte forma: ano, autores, objetivos, delineamento, e principais resultados.

Quadro 1 - Artigos segundo ano de publicação, título, autor (es), objetivos e principais resultados.

| ANO | TITULO | AUTOR | OBJETIVOS | PRINCIPAIS RESULTADOS |
|------|--|--------------------------|--|---|
| 2020 | Impact of Massage Therapy on the Quality of Life of Hospice Patients and Their Caregivers: A Pilot Study. | Rachel D. Havyer, et.al. | Analisar o impacto da massagem e aromaterapia na qualidade de vida de pacientes dos pós Covid19 | A proporção de pacientes considerados sucesso (AUC > basal) nos desfechos primários foi a seguinte: dor 40,9%, depressão 40,9%, ansiedade 54,5%, LASA 54,5%. Os escores de diferença mediana foram em grande parte zero, indicando nenhuma mudança temporal significativa nos sintomas. |
| 2020 | The effect of massage on the quality of life in patients recovering from Covid-19 | Liu wu et.al. | Verificar se a massagem pode ser usada como uma terapia alternativa no Pós Covid19. | A conclusão do estudo fornece evidências para julgar se a massagem é uma intervenção eficaz na qualidade de vida em pacientes em recuperação. |
| 2021 | Massage therapy in the time of Covid-19 | Tague, et.al | Analisar a importância de comunicar aos pacientes os benefícios da massagem relaxante | Devido às restrições de visitantes os hospitalizados durante a pandemia podem sofrer um stress significativo. A massagem relaxante proporciona conforto e diminuição do stress do paciente |
| 2022 | Efficacy and safety of Daoyin and massage for lumbar disc herniation: A protocol for overview of systematic reviews. | Shi, et.al | Resumir sistematicamente e avaliar criticamente as evidências atuais sobre benefícios da massagem Lombar | Apesar dessas limitações, este estudo fornece conclusões confiáveis sobre a eficácia e segurança da massagem lombar em pacientes do Pós Covid19. |
| 2022 | Partner delivered relaxation massage to support mild antenatal anxiety; views of participants | Hall et.al. | Verificar os benefícios da massagem relaxante em mulheres no Pós parto durante a pandemia da Covid19 | A massagem foi um método acessível e prático para gerenciar a ansiedade leve para as gestantes deste estudo. |

Fonte: Dados da pesquisa.

A partir da análise dos resultados, observou-se a eficácia da massagem para redução dos transtornos ocasionados pelo Covid-19. Corroborando com tais resultados, Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) refere que, fisiologicamente, os efeitos da massagem no corpo estão entre outros: aumento da temperatura, ativação da circulação, estimulação na nutrição dos tecidos, diminuição do edema, sedação, relaxamento muscular, liberação de aderências e melhora o metabolismo muscular.

A ação que a massagem exerce sobre o corpo depende da natureza da manipulação e da estimulação do campo receptor (Gupta, 2020). Está relacionada fundamentalmente com a força da pressão das mãos do massagista, duração, ritmo e tipo de manuseio. Nos músculos: a influência fisiológica que a massagem ocorre no sistema muscular evidenciado na elevação da excitabilidade, capacidade de encolhimento, elasticidade e outras propriedades do aparelho neuromuscular (Rodrigues, 2020).

Nesse contexto, o desejo por toque humano ou interação no meio de uma pandemia tornou-se um sentimento comum, e a massagem terapêutica pode ser a resposta certa para isso (Luceno, 2020). Como a recomendação tem sido ficar em casa, e distanciado de pessoas de fora da casa, pressionar ou esfregar a pele e os músculos pode compensar a falta de movimento que muita gente está passando, desde o deslocamento da cama para a mesa do quarto tornou-se parte da rotina diária (Nessi et.al, 2010).

Os benefícios da massagem terapêutica vão desde a redução do estresse, aumento do relaxamento, redução da dor e da tensão muscular, até a melhora da função imunológica no corpo humano (Oliveira, 2020). Uma pesquisa recente, também

observou níveis mais altos de relaxamento psicológico e fisiológico em pessoas após apenas 10 minutos de receber uma massagem (Alves, 2018).

Embora existam poucos relatos sobre sequelas da COVID-19, o impacto da COVID-19 na qualidade de vida das pessoas é inevitável, principalmente na população com sequelas da COVID-19. Tratamentos complementares, como Massagem Terapêutica, são métodos seguros e não invasivos que prometem diminuir os efeitos colaterais adversos do tratamento do câncer.

A massagem é uma terapia preventiva e restauradora que envolve a aplicação sistemática de pressão na pele, músculo e tecido conjuntivo com o objetivo de melhorar a circulação sanguínea e linfática. Inicialmente, a resposta emocional pública a qualquer pandemia é de extremo medo e incerteza, o que geralmente leva a comportamentos sociais negativos e pode envolver preocupações de saúde mental pública, como ansiedade, insônia, depressão, agressão, frustração e histeria.

Nesse contexto, Tague, et.al (2021), realizou um estudo transversal em um hospital para verificar os benefícios da massagem em pacientes com sequelas da Covid19. Os resultados demonstraram que embora ainda não haja pesquisas específicas sobre a eficácia da massagem terapêutica para clientes que vivem com condições induzidas pela pandemia, como ansiedade, depressão ou com sobreviventes de COVID-19, pode-se esperar que uma visita a um massoterapeuta tenha pungência adicional para qualquer população.

Uma pesquisa desenvolvida por Shi, et.al (2022), onde analisaram os benefícios da massagem lombar em pacientes com sequelas do COVID-19, permitiu observar que os pacientes relataram alívios das dores após a utilização das massagens.

Rachel et.al (2020), realizou um estudo piloto prospectivo sobre o impacto da massagem na qualidade de vida de pacientes de cuidados paliativos pós covid19. Os resultados desse estudo demonstraram que a massagem foi uma intervenção viável e bem recebida pelos pacientes com sintomas inadequadamente controlados.

Um estudo desenvolvido por Hall et.al. (2022), com mulheres grávidas durante a pandemia demonstrou que a massagem produz benefícios na qualidade de vida das gestantes, principalmente na diminuição do stress, ansiedade e dores muscular.

Outro estudo realizado por Liu Wu et.al. (2020), demonstrou que há evidências que apoiam a eficácia e a segurança da massagem para ansiedade, insônia e dores em todo o corpo em pacientes com pós COVID-19.

4. Conclusão

Os achados desta pesquisa evidenciaram que a massagem contribui para redução dos transtornos ocasionados pelo Covid-19, demonstrando a necessidade da utilização da técnica por profissionais capacitados, uma vez que sintomas de insônia e ansiedade são comuns em pacientes pós-contaminação pelo COVID-19.

O acesso aos cuidados durante a pandemia é complicado pela regulamentação inconsistente devido à classificação fora dos cuidados de saúde e provavelmente é ainda mais reduzido em comunidades carentes. O campo da massoterapia levou a sério os desafios e acompanhou as orientações médicas e científicas para implementar ajustes de protocolo e prestação de serviços.

Nessa ótica, é necessário que pesquisas sejam desenvolvidas, no intuito de contribuir com futuros profissionais da estética.

Referências

Alenazi, T. H.; Bindhim, N. F.; Alenazi, M. H.; Tamim, H.; Almagrabi, R. S.; Aljohani, S. M.; Basyouni, M. H.; Almubark, R. A.; Althumiri, N. A.; Alqahtani, S. A. (2020). Prevalence and predictors of anxiety among healthcare workers in Saudi Arabia during the COVID-19 pandemic. *Journal of Infection and Public Health*, 13(11), 1645-1651.

Alonso Gómez N, Arroyo Bielsa A, De Haro Miralles J, et al. (2020). Manejo de la ETEV en la era COVID. *Capítulo Español Flebol y Linfología la SEACV*.

- Alves, B. (2018). *Óleo essencial de Lavanda* (Lavandula angustifolia) no tratamento da ansiedade. 2018. 22 f. TCC - Curso de Química, Bacharelado, Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei.
- Awano, N.; Oyama, N.; Akiyama, K.; Inomata, M.; Kuse, N.; Tone, M.; Takada, K.; Muto, Y.; Fujimoto, K.; Akagi, Y.; Mawatama, M.; Ueda, A.; Kawakami, J.; Komatsu, J.; & Izumo, T. (2020). Anxiety, Depression, and Resilience of Healthcare Workers in Japan During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak. *Intern Med*, 59, 2693-2699.
- Galvão C M. (2002). *A prática baseada em evidências: uma contribuição para a melhoria da assistência de enfermagem perioperatória*. [livre-docência]. Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP.
- GUpta, B.; Sharma, V.; Kumar, N.; & Mahajan, A. Anxiety and Sleep Disturbances Among Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic in India: cross-sectional online survey. *Jmir Public Health and Surveillance*, 6(4), 1-5, 22.
- Havyer, R. D., Lapid, M. I., Dockter, T. J. et al. (2022). Impact of Massage Therapy on the Quality of Life of Hospice Patients and Their Caregivers: A Pilot Study. *Journal of Palliative Care*. 37(1):41-7.
- Kolifarhood G, Aghaali M, Saadati H M, Taherpour N, Izadi N, & Nazari S S H. (2020). Epidemiological and clinical aspects of COVID-19: a narrative review. *Arch Acad Emerg Med* 2020; 8:e41.
- Luceño, M. L.; Talavera, V. B.; Garcia, A. Y.; & Martin, G. J. (2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in spanish health personnel during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*, 17(15), 5514.
- “Nascimento Jr, I. B., Cacic, N., Abdulazeem, H. M., Groote, T. C. V., Jayarajah, U., & Weerasekara, I. et al. (2020). Novel Coronavirus Infection (COVID-19) in Humans: Scoping Review and Meta-Analysis. *J. Clin Medv*. 9(4): 941
- Nessi, A (2010). *Massagem Antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem-estar/ 5ed.crev. e atual*. São Paulo: Phote, 2010. ISBN 978-85-7655-279-6.
- Ornell F, Schuch J B, Sordi A O & Kessler F H P. (2020). Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. **Braz J Psychiatry. Forthcoming** 2020.
- Oliveira, W. A.; Cardoso, É. A.O.; Silva, J. L.; & Santos, M. A. (2020). Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estud. psicol. (Campinas)* [online], vol.37, 2020.
- Prigol A C, & Santos E L. (2020). Mental health of nursing professionals in the face of the COVID19 pandemic. *Research, Society and Development*. 9(9), 9.
- Rodríguez, J. H. (Júlio- Septiembre de 2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*.
- Sampieri, R H; Collado, C F; & Lucio, P B. (2013) *Metodologia de Pesquisa*. (5ª ed). *Mc-Graw-Hill*,
- Shi, Mingpeng M M, Zhang, Xianshuai M D; Wang, Siyi M M; Li, Shaojun M D; Zhao, Changwei M D; Li, Zhenhua M D; Li, & Jianan M D (2022) Efficacy and safety of Daoyin and massage for lumbar disc herniation, *Medicine*: February 04, - Volume 101 - Issue 5 - p e28775
- Whittemore R, & Knafl K. (2005). The integrative review: update methodology. *J Adv Nurs*; 52(5):546-53.
- World Health Organization. (2022). Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>.
- Wu L, Dong Y, Li J, et al. (2020), The effect of massage on the quality of life in patients recovering from COVID-19: A systematic review protocol. *Medicine (Baltimore)*.