

Aromaterapia e Massagem Relaxante: Terapias Alternativas para tratar Ansiedade

BRUNA MAYARA ALVES DA SILVA

LÍVIA IOLANDA NOGUEIRA GONDIM

MARIA CRISTINA NEVES CARVALHO ANTUNES DE OLIVEIRA*

Centro Universitário Teresa D'Ávila (UNIFATEA)

Resumo:

As terapias complementares são uma proposta de mudança de perspectiva no adoecer e na recuperação da saúde. O tema “Aromaterapia e Massagem Relaxante: Terapias Complementares Para Tratar Ansiedade”, traz a reflexão de novos meios de tratamento, onde o paciente seja cuidado como ser integral, considerando não somente o seu bem-estar físico, mas psicológico e emocional. O objetivo central do trabalho é abordar e analisar essas práticas, deixando evidente sua eficácia no tratamento para a ansiedade. Foi realizada uma revisão integrativa de literatura tendo como finalidade sintetizar os resultados adquiridos a respeito do tema. A pesquisa realizada revela que é possível tratar a ansiedade através da massagem relaxante e da aromaterapia, os resultados são positivos e o tratamento é promissor.

Palavras-chave: ansiedade; aromaterapia; massagem.

Abstract:

Complementary therapies are a proposal to change the perspective on getting sick and recovering health. The theme “Aromatherapy and Relaxing Massage: Complementary Therapies to Treat Anxiety”, brings the reflection of new means of treatment, where the patient is cared for as a whole being, considering not only his physical well-being, but psychological and emotional. The main objective of the work is to approach and analyze these practices, making evident their effectiveness in the treatment for anxiety. An integrative literature review was carried out in order to synthesize the results obtained on the subject. The research carried out reveals that it is possible to treat anxiety through relaxing massage and aromatherapy, the results are positive and the treatment is promising.

Keywords: anxiety; aromatherapy; massage.

* mcristina_neves@hotmail.com

INTRODUÇÃO

As terapias complementares são uma proposta de mudança de perspectiva no adoecer e na recuperação da saúde. Re-mentem a união e aproximação entre diferentes elementos, abrangendo o corpo, a mente e o espírito, além de proporcionar aspectos de uma vida mais saudável. O corpo interpreta a ansiedade como um sinal de alerta, causando no indivíduo uma necessidade de autopreservação, é identificada uma “ameaça” o que torna esse hábito rotineiro, que pode desencadear uma ansiedade patológica, categorizando-se por maior duração e intensidade (RAMOS, 2015).

É uma patologia que interfere na interação social e atividades do cotidiano. A perturbação do sono, esgotamento físico, irritabilidade são sintomas comuns em quem sofre desse transtorno (RAMOS, 2015).

Palpitação, rubor, tremor, diarreia, tensão muscular e sudorese, também são sintomas que acompanham esse transtorno, os sintomas sempre veem acompanhados de situações de traumas ou medos cotidianos como: medo de falar em público, medo de vestibulares, de objetos inanimados, do sexo oposto ou de situações de poder como no ambiente de trabalho (PEREIRA, LOURENÇO, 2012).

Desta forma esta pesquisa tem como objetivo trazer a aromaterapia e a massagem relaxante, como forma complementar e prevenção no tratamento da ansiedade, e com a opção de evitar as consequências que este problema acarreta o físico. Sendo assim é possível que as pessoas sintam necessidade de tratar essa patologia com métodos utilizados a milhares de anos.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, tendo como finalidade sintetizar resultados adquiridos a respeito do tema “Aromaterapia e Massagem Relaxante:

Terapias alternativas para tratar a ansiedade”. A coleta de dados foi realizada através de oito artigos científicos e livros, tendo como base o Google Acadêmico, SCIELO, partir da pesquisa das palavras “terapia alternativa, aromaterapia, massagem relaxante e ansiedade”.

Foram utilizados artigos publicados, compreendendo o período entre 2012 e 2019. A coleta de dados deu início com a leitura do material selecionado e registro das informações extraídas do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a avaliação dos efeitos e benefícios das terapias complementares, foram analisados 8 artigos, de acordo com a pergunta problema e com os critérios de inclusão previamente estabelecidos, que são artigos científicos relacionados ao tema e entre os anos de publicação de 2012 e 2019.

Na tabela 1 apresentamos os trabalhos que se correlacionam e sintetizam a pesquisa, bem como os autores e o ano de publicação.

ANSIEDADE.

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, a ansiedade é um transtorno que pode ser categorizada em dois tipos: generalizado e circunscrito (PEREIRA, LOURENÇO, 2012).

Um sentimento desagradável, vago e indefinido, deste modo que a ciência define a ansiedade (RAMOS, 2015) Não é um estado normal, porém uma reação normal. Mas é necessário cautela, pois a ansiedade patológica se torna uma doença crônica, com causas de sofrimento durante anos (RAMOS, 2015).

Tabela 1.. Resultados da pesquisa: Aromaterapia e Massagem Relaxante como formas de tratamento para a ansiedade.

| Autores e Ano de publicação | Nome do Artigo | Resultados da pesquisa: aromaterapia e massagem relaxante como formas de tratamentos na ansiedade |
|---|--|---|
| MALTA, A. S.; ANDRADE, L. L. O. 2019 | O uso dos óleos essenciais no tratamento do estresse | Testes realizados comprovam a eficácia da aromaterapia na diminuição do estresse, deixando evidente ação dos óleos através de suas propriedades. |
| CANNECCHIA, M. L. D. C. A; DINAMARKE, K; TALHATI, F. 2019 | Benefícios da massagem relaxante para o homem da atualidade. | A comprovação de que o toque é uma comunicação muito intensa, traz a importância dele para o homem. O toque utilizado na massagem relaxante, tem técnicas e pressões certas, que são essenciais para o equilíbrio da energia e da vitalidade do corpo humano, gerando um efeito tranquilizante e desintoxicante. |
| CARVALHO, R. J.; ALMEIDA, M. A. P. T. 2018 | Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico | Analisa nesta publicação como a massagem tem ação no sistema imunológico, comprova sua ação na prevenção de doenças. Através da massagem temos eliminação de toxinas e retenção hídrica, ela tem grande ação sobre o sistema circulatório e linfático, beneficiando todo o corpo. |
| KUREBAYASHI, L. F. S; TURRINI, R. N. T; TAKIGUCHI, R. S; SOUZA, T. P. B; KUBA, G.; NAGUMO, M. T. 2016 | Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado | A efetividade da massagem na redução da ansiedade, foi comprovada através de um ensaio clínico controlado randomizado, com a participação de 112 pessoas que sofrem de ansiedade. A pesquisa mostra como elas conseguiram melhorar o cotidiano e lidar melhor com as adversidades do dia a dia, o que antes era limitado por causa das causas que lhe causavam ansiedade |
| FRANÇA, I. C; AKATSUKA, E. W; LEAL, C. P; FIGUEIREIDO, M. R. 2016 | Eficácia da Massagem Modeladora para redução de adiposidades e fibro edema gelóide | As técnicas da massagem modeladora podem ser adaptadas e utilizadas em outras massagens. A massagem modeladora traz muitos benefícios para o corpo humano, além de conseguir tratar afecções como adiposidade, fibro edema gelóide (FEG), e auxilia no modelamento corporal |
| SACCO, P. R; FERREIRA, G. C. G.B. 2015 | Aromaterapia no combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida | A aromaterapia tem tido uma crescente nos espaços clínicos. Seus benefícios são vários, pois existe uma grande variedade de óleos essenciais que podem ser utilizados em diversas terapias. As propriedades obtidas nos óleos podem ser antifúngicas, antiinflamatórias, calmantes, relaxantes... Todos esses benefícios influenciam diretamente no cotidiano, causando uma melhora significativa do bem-estar e da qualidade de vida |
| DOMINGOS, T. S; BRAGA, E. M. 2015 | Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica | O artigo remete as terapias complementares, se aprofunda na utilização da massagem com aromaterapia, expõe seus benefícios e relata sua efetividade no tratamento de pessoas com transtornos de personalidade, permitindo comprovar que com o controle da ansiedade através dessas terapias complementares, se obtém mais sucesso em outros tratamentos. |
| BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER FILHO, L. 2013 | Aromaterapia: da gênese a atualidade. | A abordagem desse trabalho relata a história da aromaterapia, como surgiu, quais foram os primeiros estudos e as percepções sobre as propriedades dos óleos. Mostra a consolidação da técnica e de sua grande relevância para o tratamento de infecções e outras doenças do homem |

Fonte: autoria própria

Para se obter um laudo de ansiedade é necessário exame clínico direcionado por um médico psiquiatra. Também é indicado a terapia, acompanhada por um profissional

psicólogo, os resultados de melhora são surpreendentes. Em alguns casos é necessário o uso de medicações como antidepressivo e/ou ansiolíticos (RAMOS, 2015).

Na psiquiatria investigam a eficácia da aromaterapia e da massagem na redução dos sintomas da ansiedade. Essas práticas clínicas complementares têm se tornado cada vez mais populares, apesar de no Brasil ainda obter um pequeno movimento em relação a inserção de Práticas Alternativas Complementares em Saúde (PACS), encarregando profissionais independentes de disponibilizar essas práticas complementares no mercado (DOMINGOS, BRAGA, 2013).

Um estudo clínico não controlado realizado por alunos de enfermagem da Faculdade de Medicina em Botucatu, em um hospital psiquiátrico no interior de São Paulo, Brasil (2013), comprova a melhora do quadro dos pacientes através das técnicas de aromaterapia e massagem relaxante. Observa-se que essa intervenção demonstra ser efetiva para a diminuição da ansiedade, o que resulta em um tratamento mais efetivo, facilitando os cuidados com os pacientes que são acometidos por outros transtornos (DOMINGOS, BRAGA, 2013).

Outro estudo clínico controlado realizado por alunos de enfermagem no Instituto de Terapia Integrada e Oriental em São Paulo- Brasil (2016), também comprova a melhora no quadro da ansiedade e do estresse nos participantes analisados, através das técnicas de massagem relaxante e aromaterapia (KUREBAYASHI et al., 2016).

AROMATERAPIA

A ciência da aromaterapia nada mais é uma arte que utiliza para a cura o aroma puro das plantas por via de seus óleos essenciais, trazendo bem-estar físico, psíquico e emocionais. (GRACE, 1999; ULRICH, 2004) A expressão aromaterapia usada pela primeira vez por René Gattefossé químico, quando teve uma experiência em seu laboratório ao queimar seu braço mergulhou em um barril contendo óleo essencial de lavanda, onde obteve alívio da dor e percebeu que em poucos dias ocorreu a cicatrização

e inesperadamente sem cicatriz. (LINCHTINGER, 2006).

Alguns aromas podem trazer memórias passadas, lembrar alguém ou algum lugar. A explicação para isso é o sistema límbico considerada uma das partes mais antigas do cérebro é responsável pelos sentimentos sexuais e infelicidade, raiva, prazer, memória e dor, é também responsável pelo comportamento da atividade cerebral e aprendizagem. Sendo assim a correlação com as células receptoras e o sistema demonstram que um aroma estimula memórias do passado. (HOARE, 2010).

Apesar de chamados de “óleos” sua consistência predominante é líquida, podendo ser também semissólida. Evaporam com facilidade são inflamáveis e sua potência diminui quando diluído em bases alcoólicas e gordurosas. (HOARE 2010).

As formas mais conhecidas que os OE podem agir em nosso organismo são pela pele e olfato. Quando inaladas as partículas absorvidas pelos nervos olfativos, desperta estímulos no sistema límbico no qual exerce sensações, sentimentos, memórias e emoções, age diretamente no sistema nervoso central. Pela pele partículas absorvidas caem na corrente sanguínea agindo em todo o corpo. E por último via ingestão no sistema digestivo ocorre a absorção transportando em outros órgãos e tecidos. (LIPP, 1998).

Segundo Maluf (2007) Os óleos podem causar efeitos colaterais se usado puro na pele, usar somente se for indicado, os únicos que podem usar diretamente na pele é o de lavanda e melaleuca. É importante testar a sensibilidade. Jamais ingerir sem orientação médica.

A diluição para fins terapêuticos é de 1% a 3%. Então depende da quantidade de óleo essencial e de óleo carreador uma simples diluição para que haja uma sinergia. (MALUF, 2007).

Embora não sejam aprovados pela food and drug administration (FDA), os óleos essenciais, extrato botânico lipoilico e concentrados que apresentam muitas propriedades terapêuticas e possuem limitações características das preparações à ase de plantas, são utilizados para esse fim. Um exemplo é o óleo essencial de lavanda que tem um histórico anedótico extenso de benefícios ansiolítico e recebeu apoio em estudo de eficácia clínica recentemente. Linalol e acetato de linalila podem produzir um efeito ansiolítico em combinação via inibição dos canais de cálcio dependentes da redução da atividade do receptor 5HT1A e aumento do tônus parassimpático, o óleo de lavanda tem esses dois principais terpenóides. (SANCHES; SILVA, 2012)

MASSAGEM RELAXANTE

A palavra massagem é originada do grego MASSO, que significa “amassar”. (CASSAR 2001, p. 22). Conforme Bassi (2016) O conceito de massagem é tão antigo quanto a história do mundo. O ser humano, desde o início de sua humanidade, pode perceber de forma intuitiva, que diversos pontos estão interligados pelo corpo e que flui energia entre eles. Mesmo antes de serem classificados como tal, os primatas já realizavam uma técnica de fricção sobre uma região atingida. A massagem tem diversas indicações e se encaixa em tratamentos para tensões musculares, redução de edema, melhora do sistema circulatório, controle da dor e trabalho de consciência corporal. (PEREZ, LEVIN 2014).

Apesar dos diversos benefícios e de aparentar ser inofensiva, a massagem é contraindicada em algumas patologias como afecções cutâneas, distúrbios de sensibilidade, neoplasias, trombozes, flebites, ulcerações da pele, diabetes e hipertensões descompensadas e cardiopatias. No entanto, alguns dos casos em que há contraindicações, a massagem não pode ser feita apenas nos

tecidos ou regiões lesionadas (PEREZ e LEVIN, 2014).

Métodos terapêuticos devem ser avaliados antes de seu início. A anamnese tem a finalidade de coletar dados significativos sobre o paciente, o que auxilia no planejamento de um melhor tratamento evitando possíveis desastres. Somente o profissional pode ter acesso a esse documento, por questões éticas (CASSAR, 2001, p. 32-33).

Hipócrates (480 a.C.) utilizou o termo anatripsis, que denota “friccionar” apertando o tecido, e este foi traduzido para a palavra latina frictio, que significa “fricção ou “esfregação”. (BASSI, 2016). Através do toque tranquilizamos as emoções e sentimentos, com cuidado o toque tem a capacidade de liberar substâncias neuroquímicas como a endorfina e a serotonina, eclodindo uma profunda sensação de prazer (PEREIRA, 2013, p. 66).

Deslizamento

Consiste em um movimento de deslizamento suave, com as palmas das mãos abertas ou os dedos, é necessário pressão e que o movimento seja rítmico e repetitivo (no mínimo sete vezes). O deslizamento produz um efeito tranquilizante, uma vez que age no sistema linfático e no sistema venoso superficial, também permite liberação de hormônios e de neurotransmissores, que auxiliam no relaxamento, diminuição da dor, da tristeza e da ansiedade (GONÇALVES, 2006, p. 131-132). Pode ocorrer aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, mas logo se normalizam (VERSAGI, 2015, p.11)

Amassamento

O amassamento age nos tecidos musculares com profundidade, o que induz o aumento do metabolismo, auxiliando na eliminação de células de gordura e retenção hídrica, deve ser rítmicos, profundos e repetitivos. São aplicados com os dedos, fazendo

movimento de arraste e girando o local (GONÇALVES, 2006, p. 132-133)

Fricção

A fricção estimula a circulação local, induz a regeneração de fibras de colágeno através de uma inflamação nas mesmas e reduz a rigidez dos músculos (VERSAGI, 2015, p.19). Executa-se em um mesmo trajeto, indo e vindo, deve ser rítmico, coordenado e localizado (GONÇALVES, 2006, p. 133)

Percussão

A percussão gera um efeito localizado ou sistêmico. Sua aplicação leve melhora o sistema nervoso e tonifica os músculos, sua aplicação intensa produz liberação de mucosidades e aumento do fluxo sanguíneo (PEREZ et al., 2012, p. 105-106). Sua aplicação consiste nas mãos em formatos de conchas, deve ser contínuo e não pode ser aplicado em cima dos rins.

Vibração

A vibração produz relaxamento. É o ato de tremer as mãos sobre uma determinada região e transmitir para outra (GONÇALVES, 2006, p. 133)

A pressão baixa age em nível superficial de 30-50mmHg, as pressões médias e altas agem em nível venoso e muscular profundo de 50-80mmHg (GONÇALVES, 2006, p.132)

Cardim (2012), descreve os atributos da massagem para o corpo humano, ele relata que a liberação das toxinas traz benefícios e melhoras para a circulação sanguínea e promove melhora em quadros de ansiedade.

CONCLUSÕES

As terapias complementares são alternativas coadjuvantes nos tratamentos médicos, tornando o atendimento integral e visando não somente ações que melhorem o quadro, mas ações que gerem qualidade de

vida e bem-estar, cuidando do físico, do psicológico e do emocional.

A pesquisa realizada revela que é possível tratar a ansiedade através da massagem relaxante e da aromaterapia, os resultados são positivos e o tratamento é promissor. O conhecimento do terapeuta é essencial, pois é necessário saber aplicar as manobras corretas e utilizar os óleos certos para o tratamento, por isso a importância de ter uma equipe multidisciplinar e utilizar esses meios como terapias completares. Apesar de muitos profissionais da área da saúde não acreditarem na funcionalidade das terapias complementares é perceptível sua crescente procura por este tipo de terapia, pois são métodos não invasivos, que geram relaxamento e bem-estar no paciente em tratamento.

REFERÊNCIAS

- BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO. L. Aromaterapia: da gênese a atualidade. Revista Brasileira de Plantas medicinais, v.15, n.4, p.789-793, 2013.
- CANNECCHIA, M. L. D. C. A.; DINAMARKE, K. & TALHATI, F. Benefícios da massagem relaxante para o homem na atualidade. Revista Pesquisa e Ação. V. 5, n. 1, p. 46-49 jun/2019.
- CARDIM, V. Massagem Ayurvédica: Ciência da Vitalidade. Lisboa: Dinalivro, 2012.
- CARVALHO, R. J; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da Massoterapia sobre o sistema imunológico. ID on Line Ver Mult psic. v. 12, N. 40, p. 353-366 2018.
- CASSAR Mario-Paul; A Massagem como tratamento cap 1, As técnicas de massagem cap 2. Manual de Massagem Terapêutica. São Paulo, Editora Manole Ltda-2001 p. 23-97
- DOMINGOS, T. S.; BRAGA, E. M. Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a

ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. V. 49, N. 3, p. 453-459, 2015.

DONATELLI, Sidney. *A linguagem do toque: massoterapia oriental e ocidental*. 1º. Ed. - Rio de Janeiro: Roca, 2015.

DORIA, Raquel. *Técnicas de massagens ocidental e oriental*. ed.- São Paulo rica, 2014.

FRANÇA, I. C.; AKATSUKA, E. W.; LEAL, C. P.; FIGUEIREIDO, M. R. Eficácia da técnica de massagem modeladora para redução de adiposidades e do fibro edema gelóide. *Revista Atas de Ciências e Saúde*. V. 4, n. 2, p. 23-30, jun/2016.

GONÇALVES, Águeda. *Manual Técnico de Estética: Teoria e prática para Estética, Cosmetologia e Massagem*. Impressão: Ondagrafe - 2º Ed. Setembro/ 2006.

KUREBAYASHI, L. F. S.; TURRINI, R. N. T. R. S.; SOUZA, T. P. B.; KUBA, G. & NAGUMO, M. T. Massagem e Reike para a redução de estresse e ansiedade: ensaio clínico randomizado. *Revista latino-americana de Enfermagem*. V. 24, N. 2834, P. 1-8, 2016.

MALTA, A. S.; ANDRADE, L. L. O uso dos óleos essenciais no tratamento do estresse. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia c*. V.13, N. 48 p. 54-65, Dez/2019.

MALUF, Samia. *AROMATERAPIA uma abordagem sistêmica*. São Paulo: Ed. Do Autor, 2007. P. 6-79

PEREIRA, S. M.; MOURA, L. L. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. V.64 N.1, p. 47-62, 2012.

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B. Aromaterapia no combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. *Revista Científica da FHO|UNIARARAS* v. 3, n.1 p.54-62 2015.

VERSAGI, Charlotte Michael. *rotocolos terapêuticos de massoterapia técnicas passo a passo para diversas condições clínicas / Charlotte Michael Versagi; tradução Douglas Arthur Omena Futuro*. -- 1. ed. -- Barueri, SP: Manole, 2015