

Relato de experiência no IFPR - Ação/ projeto vinculado ao Cope

Atuação da Massoterapia em Ambiente Ocupacional de Saúde: Um relato de extensão

Palavras-chave: *Massagem. Saúde do trabalhador. Sintomas osteomusculares.*

Elisângela Valevein Rodrigues

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Curitiba*
<https://orcid.org/0000-0002-7238-4854>

Karin Christina Gonçalves

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Curitiba*
<https://orcid.org/0000-0003-2013-368X>

Maria Bernadete dos Santos

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Curitiba*
<https://orcid.org/0000-0003-0309-3639>

Jucélia Toporoski Mayor

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Curitiba*
<https://orcid.org/0000-0002-9665-9285>

Denys Dantas Santos

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Curitiba*
<https://orcid.org/0000-0003-0040-3689>

INTRODUÇÃO

O ambiente ocupacional é frequentemente associado à presença de sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho que leva a consequências para o indivíduo e a sociedade, pois além de levar à incapacidade temporária ou permanente do trabalhador, geram altos custos para a economia global (TERSA-MIRALLES *et al.*, 2022; RODRIGUES *et al.*, 2015).

Os sintomas osteomusculares, ou também chamado de alterações musculoesquelética, são considerados multifatoriais, complexos e de natureza insidiosa (RODRIGUES *et al.*, 2014), sendo que muitos fatores podem influenciar o desenvolvimento desses sintomas, que inclui idade avançada, ser do sexo feminino, alto índice de massa corporal (IMC), falta de exercício, tabagismo e doenças crônicas (YANG *et al.*, 2022).

Uma classe de trabalhadores frequentemente acometida pelos distúrbios osteomusculares é aquela responsável pelo trabalho hospitalar. Mais de 88% dos auxiliares de enfermagem em instituições de longa permanência apresentam sintomas osteomusculares. A presença desses sintomas aumenta o risco de doenças crônicas, levam à redução da jornada de trabalho e à aposentadoria precoce, bem como à incapacidade entre os auxiliares de enfermagem, resultando na sobrecarga dos sistemas de saúde e altos custos para a sociedade (YANG *et al.*, 2022).

Nesse sentido, ações de promoção de saúde no ambiente ocupacional desses profissionais são necessárias

para mudar esse quadro. A massagem pode ser considerada uma grande aliada, pois por intermédio do toque massoterapêutico, o indivíduo toma consciência sobre a região afetada e assim, pode promover o seu relaxamento, beneficiando o corpo como um todo, melhorando a qualidade de vida e possibilitado a retomada da vida cotidiana (GASPAROTTO *et al.*, 2018; ESTÁCIO *et al.*, 2015).

A tríade ensino, pesquisa e extensão, que formam o eixo fundamental das universidades, entre as quais também se equiparam os Institutos Federais de Educação do país, se complementam de forma a fornecer subsídios para pesquisa e campo para o ensino, e principalmente, contribuir para a formação de cidadãos. A indissociabilidade dessa tríade é um princípio norteador para a qualidade da produção universitária que contribui para o fazer universitário autônomo, competente e ético (CHESANI *et al.*, 2017).

Nesse contexto, a extensão promove a integração entre a universidade e a comunidade local em que está inserida, ofertando à comunidade conhecimentos e assistência úteis para o cotidiano e de forma globalizada. Permeia-se nos valores e na cultura intrínseca dessa relação, favorecendo à visão integrada ao social, e instrumentalizando o processo dialético de teoria/prática (SEIXAS *et al.*, 2008).

Por meio da prática, o docente da educação profissional consegue oferecer e mostrar a aplicabilidade da teoria vivenciada diariamente e contribuir no processo

de ensino-aprendizagem. Considerando o ambiente educacional na área da saúde, os conhecimentos vão além de ações de educação, abarcando a promoção em saúde. Para isso, é necessário que haja a relação dos assuntos de saúde com o contexto social e cultural dos alunos (FERREIRA; OLIVEIRA; SAMPAIO, 2013).

Assim, na área da saúde, as metodologias que privilegiem a aquisição de competência são essenciais para a formação do aluno. A participação do aluno na comunidade permite a formação baseada na resolução de problemas reais, de maneira interdisciplinar, favorecendo uma formação qualificada (PEZZANI *et al.*, 2017; GASPAROTTO *et al.*, 2018).

A vivência e a participação do discente em atividades que o aproximem do mundo do trabalho contribuem para sua formação acadêmica, profissional e pessoal. Nesse sentido, este estudo visa compartilhar a experiência da prática de massagem laboral no ambiente ocupacional em funcionários de instituição de saúde realizados por alunos do Curso Técnico em Massoterapia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) *Campus* Curitiba.

OBJETIVOS

Este relato tem como objetivo geral compartilhar a experiência da atuação da massoterapia em ambiente ocupacional em saúde.

Os objetivos específicos do projeto relatado foram: ofertar técnicas massoterápicas e de terapia manual aos funcionários de instituição de longa permanência para idosos e em hospital público de Curitiba/PR; verificar a presença de sintomas osteomusculares nos participantes; avaliar o perfil sociodemográfico dos participantes; apresentar a percepção dos participantes em relação à execução do projeto; auxiliar na promoção de saúde dos participantes; e auxiliar no processo de ensino-aprendizagem dos estudantes levando em consideração a tríade ensino-pesquisa-extensão;

MÉTODOS

Este relato está relacionado a um projeto de pesquisa e extensão realizado pelo Curso Técnico em Massoterapia do *Campus* Curitiba, desenvolvido por alunos bolsistas do Programa de Bolsas de Inclusão Social (Pibis) e do Programa de Iniciação Científica (Pibic Jr).

Foram realizados atendimentos de massagem laboral em funcionários de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos e em um Hospital Público nos meses de agosto a novembro do ano de 2013 e nos mesmos meses do ano de 2014, na cidade de Curitiba/PR.

A massagem laboral é uma técnica conhecida por se adaptar ao cotidiano dos trabalhadores, fácil de ser aplicada no horário de trabalho por se tratar de uma massagem rápida (duração de 15 a 20 minutos), também pode ser realizada antes ou após a jornada de trabalho, não requer a utilização de óleos ou cremes e não há a necessidade de se despirm. É realizada com o objetivo de

eliminar dores musculares, adequar a postura, ativar a circulação sanguínea e promover relaxamento, proporcionando o alívio das tensões musculares (CABAK *et al.*, 2016; STEPHENS, 2008). A massagem é realizada em uma cadeira profissional especialmente projetada, permitindo ajuste da posição do corpo para cada pessoa (altura do assento, ângulos de apoio da parte inferior das pernas, peito, cabeça, antebraços).

Os atendimentos foram realizados pelos estudantes extensionistas do Curso Técnico em Massoterapia em salas específicas, disponibilizadas para sessões, 2 vezes por semana, com duração de meia hora, incluindo a massagem de 20 minutos e o recebimento do funcionário que era atendido mediante agendamento e escala dos setores.

Em cada sessão de massagem foram trabalhadas áreas ao longo de toda a coluna vertebral, membros superiores e mãos com foco no pescoço, ombros e região interescapular, terminando com alongamento passivo e relaxamento dos músculos dos membros superiores.

Inicialmente os funcionários foram recebidos e uma ficha de evolução do atendimento foi iniciada e arquivada. Nas fichas foram registrados dados gerais (sexo, idade, peso, altura, estado civil, preferência manual); dados ocupacionais (função, tempo de exercício da atividade, duração da jornada de trabalho); hábitos e estilo de vida (tabagismo, exercício de atividade física, exercício de outra atividade profissional etc); anamnese; e a presença de sintomas osteomusculares.

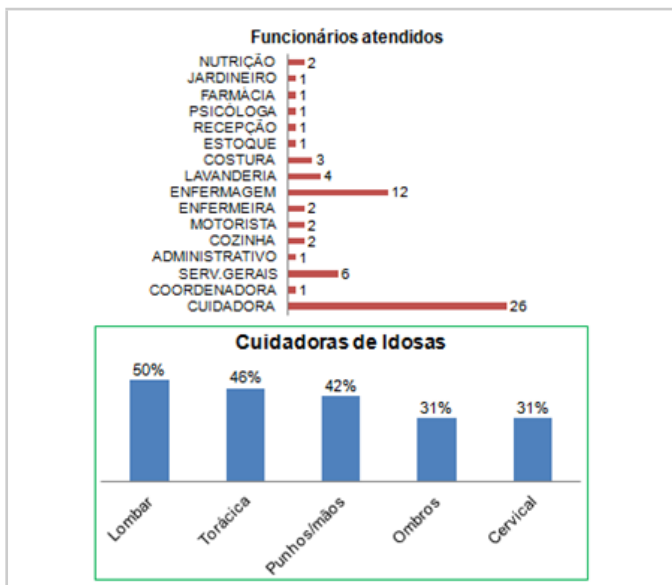
RESULTADOS

Por meio das fichas de avaliação, identificou-se que na Instituição de Longa Permanência para Idosos foram realizados 165 atendimentos no período de agosto a novembro de 2013, em 65 funcionários. A idade dos funcionários variou entre 18 e 76 anos, obtendo-se uma média de 42,3 com +- 12 anos de desvio padrão. Com relação ao gênero, 94% são do gênero feminino.

Foram atendidas 26 cuidadoras de idosas, duas enfermeiras, 12 técnicas em enfermagem, um jardineiro, duas nutricionistas, uma farmacêutica, uma psicóloga, três costureiras, duas cozinheiras, quatro auxiliares de lavanderia, seis auxiliares de serviços gerais, dois motoristas, uma recepcionista, uma auxiliar de estoque, uma auxiliar administrativa e uma coordenadora de cuidadoras.

As regiões mais referidas como sintomas osteomusculares foram: coluna torácica (em 27 pessoas), coluna lombar (em 27 pessoas) e punhos/mãos (em 27 pessoas), seguido de ombros (em 19 pessoas) e coluna cervical (em 18 pessoas). As cuidadoras de idosas foram as profissionais que mais relataram sintomas, sendo 50% na região lombar, 46% na região torácica, 42% em punhos/mãos, 31% em ombros e 31% região cervical (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Relação do número de funcionários atendidos, regiões acometidas e porcentagem de sintomas em cuidadoras de idosas.

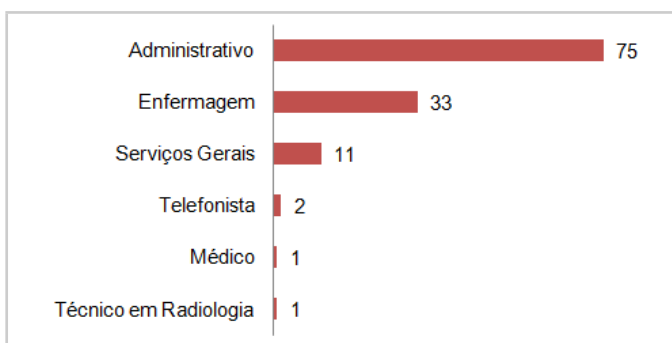


Fonte: Os autores, 2022

No Hospital Público foram realizados 289 atendimentos em 123 funcionários, durante 4 meses (agosto a novembro de 2014). A idade dos funcionários atendidos variou entre 17 e 57 anos, obtendo-se uma média de 32,6 com $\pm 9,3$ anos de desvio padrão. Com relação ao gênero, foram atendidos 93% indivíduos do gênero feminino.

Foram atendidos: duas telefonistas, 33 funcionários do setor de enfermagem, 75 funcionários do setor administrativo, um médico, 11 funcionários de serviços gerais, um técnico em radiologia. As regiões mais referidas como sintomas osteomusculares foram: pescoço (40%), ombros (40%), coluna torácica (35%) e coluna lombar (21%). As outras regiões foram relatadas em menos de 10% dos participantes.

Gráfico 2 - Relação do número de funcionários atendidos.



Fonte: os autores, 2022.

Verificou-se que as regiões mais afetadas por sintomas osteomusculares variavam entre as funções ocupacionais, mas em sua maioria atingia a coluna vertebral como um todo (cervical, torácica e lombar) e membros superiores (ombros, punhos e mãos).

Em relação à realização do projeto, houve uma boa aceitação em ambas as instituições, que prontamente se organizaram para preparar o agendamento de cada

funcionário de modo que cada setor pudesse receber a massagem sem afetar o andamento da instituição. Os participantes relataram a satisfação àqueles momentos dedicados especialmente a eles. Também relataram a diminuição e/ou alívio dos sintomas quando recebiam a massagem.

Para os funcionários das instituições de saúde, a oferta do projeto possibilitou a valorização do trabalho, da função e de suas vidas, pois a massagem promoveu relaxamento do corpo, amenizando as dores e os sintomas osteomusculares presentes. O projeto pode dar voz e acolher a dor dos pacientes.

Enquanto para os estudantes, possibilitou-se receber o *feedback* dos voluntários sobre a execução de sua massagem, se estava com toque muito suave ou muito forte. Ademais, os alunos puderam desenvolver o tato para melhor realizar a técnica de massagem laboral, bem como identificar estruturas ósseas e musculares importantes do corpo humano e também localizar os pontos dolorosos.

Os estudantes, ainda, tiveram a oportunidade de experienciar sua futura prática profissional desde o primeiro semestre do curso; vivenciaram, além do treinamento na realização da prática massoterapêutica, a anatomia palpatória, componente curricular muito importante para a sua formação; aproximaram-se do conceito de saúde-doença; e vivenciaram a tríade ensino-pesquisa-extensão, pois os conhecimentos obtidos em sala de aula puderam ser treinados fora dela, podendo também, divulgar em meios científicos, assim como, participaram de eventos científicos promovidos interna e externamente ao IFPR.

A imagem a seguir, mostra a participação da estudante Maria Bernadete dos Santos, com 62 anos na época, que reiniciou seus estudos no IFPR via curso promovido pelo Pronatec (Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego), que aprimorou seus conhecimentos ao ingressar no Curso Técnico em Massoterapia. O projeto deu-lhe, também, a oportunidade de ingressar na extensão e na pesquisa, pois foi bolsista Pibis em 2013 e Pibic Jr. em 2014.

Imagem 1 - Participação de estudante no III SEPIN - Seminário de Extensão, Pesquisa e Inovação do IFPR. Crédito: Maria Bernadete dos Santos.



Dessa forma, a realização do projeto pôde contribuir para a promoção de saúde no ambiente ocupacional e disseminar o conhecimento acadêmico no ambiente ocupacional, fortalecendo ambas as estruturas e

aproximando o educando de sua futura realidade profissional, favorecendo para a formação pessoal, acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS

- CABAK, A.; KOTYNIA, P.; BANASIŃSKI, M.; OBMIŃSKI, Z.; TOMASZEWSKI, W. The Concept of "Chair Massage" in the Workplace as Prevention of Musculoskeletal Overload and Pain. **Orrttopediia Traumatologia Rehabilitacja**, v.3, n.6, p.279-288, 2016.
- CHESANI, F. H.; WACHHOLZ, L. B.; OLIVEIRA, M. A. M.; SILVA, C.; LUZ, M. E.; FABRIS, F. A.; ENGEL, B. Ensino e pesquisa: o tripé da universidade. **Revista Conexão**, v. 13, n.3, p.454-561, 2017.
- FERREIRA, S. H.; OLIVEIRA, B. N.; SAMPAIO, J. J. C. Análise da percepção dos professores de Educação Física acerca da interface entre a saúde e a Educação Física escolar: conceitos e metodologias. **Revista Brasileira Ciências Esporte**, v.35, n.3, p.673-685, 2013.
- GASPAROTTO, L. P. R.; BONTORIN, C. M. S.; ALVES, T.; FOSS, J. A. Impacto da iniciativa extensionista na comunidade local e na formação do estudante do Curso Técnico em Massoterapia: Projeto "Mãos Itinerantes – Massoterapia em Eventos". **Revista Brasileira da Educação Profissional Tecnológica**, v.1, n.14, 2018.
- PEZZANI, B. C.; CIARMELLA, M. L.; ODEM, A. B.; LARRAIN, R. D.; MARINELARENA, A. J.; ANABITARTE, J.; MINIVIELLE, M. C. Modelo de programa em controle de parasitose intestinal e nutrição em estudantes da Argentina: integração docência, extensão e investigação. **Revista Conexão**, v.13, n.3, 2017.
- RODRIGUES, E. V.; GOMES, A. R. S.; TANHOFFER, A. I.; LEITE, N. Effects of exercise on pain of musculoskeletal disorders: a systematic review. **Acta Ortop Bras**. v.22, n.6, p.334-338, 2014.
- SEIXAS, S. I. L.; CORREA, T. J. S.; NOGUEIRA, C. S. F.; ZUCHELLI, M. G. Atividades de extensão no aprimoramento do processo ensino-aprendizagem na formação de alunos do projeto: "Curso de atualização: aspectos morfofuncionais e clínicos da cabeça e pescoço" na Universidade Federal Fluminense UFF. Cidadania em ação: **Revista de extensão e Cultura**, n.2, v.1, p.1-11, 2008.
- STEPHENS, R. R. S. **Massagem Terapêutica na Cadeira**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- TERSA-MIRALLES, C.; BRAVO, C.; BELLON, F.; *et al.* Effectiveness of workplace exercise interventions in the treatment of musculoskeletal disorders in office workers: a systematic review. **BMJ Open**, v.12: e054288, 2022.
- YANG, M.-H.; JHAN, C.-J.; HSIEH, P.-C.; KAO, C.-C. A Study on the Correlations between Musculoskeletal Disorders and Work-Related Psychosocial Factors among Nursing Aides in Long-Term Care Facilities. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v.19, p.255, 2022.